

తీరంలో యుద్ధ నౌకల జాతర

-రాష్ట్రపతి విందుతో లాంఛనంగా ప్రారంభమైన ఐఎస్ఆర్ -నేడు ఐఎన్ఎస్ సుమేధలో ప్రయాణించనున్న త్రోపటి ముర్ము
 విశాఖపట్నం: ఇంటర్నేషనల్ ఫ్లీట్ రివ్యూ (ఐఎఫ్ఆర్) సందర్భంగా రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము విశాఖ ఈఎన్సీ ఆఫీసర్స్ మెన్లో విందు (పెసిడెన్షియల్ బాంక్వెట్) ఇచ్చారు. ఈ అంతర్జాతీయ ఉత్సవానికి హాజరవుతున్న వివిధ దేశాల నేవీ చీఫ్లకు దేశ రక్షణ దళాల సుప్రీం కమాండర్ హోదాలో రాష్ట్రపతి విందు ఇవ్వడం ఆనవాయితీ. ఈ విందుతో ఐఎఫ్ఆర్ లాంఛనంగా ప్రారంభమైనట్లు భావిస్తారు. ఈ కార్యక్రమానికి గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్, ఏపీ హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ధీరజ్ సింగ్ తాకూర్, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్, ఆయన సతీమణి అన్నా లెజినోవా, విశాఖ జిల్లా ఇన్చార్జి మంత్రి డోలా శ్రీబాలవీరాంజనేయ స్వామి, విశాఖ పోర్టు డిప్యూటీ చైర్మన్ రోషిణి అవరంజి, నగర మేయర్ పీలా శ్రీనివాసరావు తదితరులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా చీఫ్ నేవల్ అధికారులు, ఫ్లీట్ కమాండర్లు, డీజీసీజీ, సీజీసీ(ఈఎస్), ఇతర కమాండర్లతో రాష్ట్రపతి గ్రూప్ ఫోటో దిగారు. అంతకుముందు దిల్లీ నుంచి ప్రత్యేక విమానంలో విశాఖ ఐఎన్ఎస్ దేగాకు చేరుకున్న రాష్ట్రపతికి గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్లు స్వాగతం పలికారు. తుది సన్నాహకాలు పూర్తి...ఐఎఫ్ఆర్లో భాగంగా ఐఎన్ఎస్-సుమేధ నౌకపై రాష్ట్రపతి ప్రయాణిస్తారు. ఆరు వరుసల్లో నిలిపిన



71 యుద్ధనౌకల నుంచి గౌరవ వందనం స్వీకరిస్తారు. ఈ నేపథ్యంలో నౌకా దళం నిర్వహించిన తుది సన్నాహక విన్యాసాలను నేవీ చీఫ్ అడ్మిరల్ దినేష్ కె.త్రిపాఠి సమీక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఐఎన్ఎస్ విక్రాంత్ ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచింది. విక్రాంత్పైకి మిగ్-29 జెట్ విమానాలు చేసిన ల్యాండింగ్, టేకాఫ్ విన్యాసాలు సందర్భాలను మైమోపించాయి. రష్యా, ఆస్ట్రేలియా, యూఏ.ఐ. తదితర దేశాల నుంచి వచ్చిన 19 విదేశీ నౌకలు, భారత నేవీకి చెందిన 45 నౌకలు, కోస్టగార్డ్, మర్చంట్ నేవీ, పరిశోధన నౌకలు 7 ఫ్లీట్ రివ్యూలో పాల్గొననున్నాయి.

గంజాయి అక్రమ రవాణాను సమర్థంగా కట్టడి చేశాం

-అంతర్జాతీయ సరిహద్దుల్లో 33 చెక్పోస్టుల ఏర్పాటు -హోంమంత్రి అనిశ
 అమరావతి: రాష్ట్రంలో గంజాయి సాగును పూర్తిగా నిర్మూలించామని, ఒడిశా నుంచి రాష్ట్రం మీదుగా సోగో అక్రమ రవాణాను అరికట్టేందుకు పకడ్బందీగా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని హోంమంత్రి అనిశ స్పష్టం చేశారు. అంతర్జాతీయ సరిహద్దు వెంబడి 5 జిల్లాల పరిధిలో 33 చెక్పోస్టులను ఏర్పాటు చేసి సమర్థంగా కట్టడి చేస్తున్నామని తెలిపారు. శాసనసభ ప్రశ్నోత్తరాల సందర్భంగా సభ్యుడు సీమక జయకృష్ణ అడిగిన ప్రశ్నకు మంత్రి సమాధానమిచ్చారు. '2019-24 మధ్య వైకాపా ప్రభుత్వ హయాంలో రాష్ట్రాన్ని గంజాయి ఆంధ్రప్రదేశ్‌గా మార్చారు. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చిన తర్వాత దీనిపై ఉక్కుపాదం మోపాం. ఈగోల్ బృందాన్ని ఏర్పాటు చేసి రాష్ట్రంలో గంజాయి సాగును పూర్తిగా నిర్మూలించాం. ఒడిశా నుంచి అక్రమ రవాణాను అడ్డుకునేందుకు పాలకొండ నియోజకవర్గ పరిధిలో బత్తిలి వద్ద చెక్పోస్టును ఏర్పాటు చేశాం. పాలకొండ, సాలూరు, పార్వతీపురం మీదుగా రవాణా మార్గాలపై గట్టి నిఘా పెట్టాం. సీసీ కెమెరాలతో నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తున్నాం. 44 డ్రోన్లను వినియోగిస్తున్నాం. 1423 కేసులు నమోదు చేశాం. 762 వాహనాల్ని సీజ్ చేశాం. 3,515 మందిని అరెస్ట్ చేశాం. గంజాయి ఎంత ప్రమాదకరమో తెలియజేసేందుకు అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నాం' అని వివరించారు.



అమరావతి: రాష్ట్రంలో గంజాయి సాగును పూర్తిగా నిర్మూలించామని, ఒడిశా నుంచి రాష్ట్రం మీదుగా సోగో అక్రమ రవాణాను అరికట్టేందుకు పకడ్బందీగా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని హోంమంత్రి అనిశ స్పష్టం చేశారు.

'ఆరెంజ్ ఎకానమీ' అభివృద్ధికి త్వరలో వర్క్ షాపులు

-సాంస్కృతిక శాఖపై సమీక్షలో కందుల దుర్గేష్
 అమరావతి: సాంస్కృతిక, పర్యాటక, ఫిల్మ్ టూరిజం విభాగాల్ని సమన్వయం చేస్తూ 'ఆరెంజ్ ఎకానమీ'ని అభివృద్ధి చేయడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని ఆ శాఖల మంత్రి కందుల దుర్గేష్ అన్నారు. ఇందుకోసం జూలై నెలల్లో ప్రత్యేక వర్క్ షాపులు నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. విజయవాడలోని ఘంటసాల ప్రభుత్వ సంగీత కళాశాలలో సాంస్కృతిక శాఖ అధికారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. "ప్రతి వారం దేవాలయాలు, హోమ్ సెంటర్ లాంటి వేదికల్లో స్థానిక కళాకారులకు ప్రదర్శనలిచ్చే అవకాశం కల్పిస్తాం. ఉగాది పురస్కారాల ఎంపికలో ఎలాంటి సిఫార్సులకు తావులేకుండా ప్రతిభ ఉన్నవారినే అవకాశం కల్పిస్తున్నాం" అని దుర్గేష్ పేర్కొన్నారు. కూచిపూడి నృత్య ఉపాధ్యాయుల పథకం పునరుద్ధరణకు చర్యలు తీసుకుంటానని హామీ ఇచ్చారు. రాజమహేంద్రవరంలో 'నేషనల్ స్కూల్ ఆఫ్ డ్రామా' ట్రాన్స్ ఏర్పాటుకు కేంద్రం సుముఖత వ్యక్తం చేసింది. కార్యక్రమంలో సాంస్కృతిక సమితి చైర్మన్ శేజిన్ పాదపాటి, నాటక అకాడమీ చైర్మన్ గుమ్మడి గోపాలకృష్ణ, జానపద కళ అకాడమీ చైర్మన్ గంగులయ్య, సాంస్కృతిక శాఖ డైరెక్టర్ రేగడి మల్లికార్జునరావు పాల్గొన్నారు.



అమరావతి: సాంస్కృతిక, పర్యాటక, ఫిల్మ్ టూరిజం విభాగాల్ని సమన్వయం చేస్తూ 'ఆరెంజ్ ఎకానమీ'ని అభివృద్ధి చేయడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని ఆ శాఖల మంత్రి కందుల దుర్గేష్ అన్నారు.

హాస్టళ్లకు సొంత భవనాలు

- మంత్రి డోలా శ్రీబాలవీరాంజనేయస్వామి
 విశాఖపట్నం: రాష్ట్రంలోని వసతి గృహాలన్నింటికి అధునాతన వసతులతో సొంత భవనాలు నిర్మించనున్నామని సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి డోలా శ్రీబాలవీరాంజనేయస్వామి అన్నారు. ఆయన దసవల్లా హోటల్లో ఏర్పాటుచేసిన విలేకరులతో మాట్లాడుతూ హాస్టల్ విద్యార్థుల సంక్షేమానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నామన్నారు. రాష్ట్రంలో మూడుకోట్ల సీట్లు, ఐటీఐ అకాడమీల్లో వసతి గృహ విద్యార్థులకు శిక్షణ ఇస్తున్నామన్నారు. వసతి గృహాల విద్యార్థులు ఈ ఏడాది ఐటీఐ, ఎన్ఐటీలో 150 సీట్లు సాధించాలనే ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు సూచనలకు అనుగుణంగా చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. వసతిగృహాల్లో పనిచేసే వారైస్తు, మ్యూజిషియన్లకు ప్రమోషన్ల విషయంలో న్యాయపరమైన వికలుకాలు ఉన్నాయి. అవాంతరాలను అధిగమించి త్వరలోనే అర్హులందరికీ ప్రమోషన్లు ఇస్తామన్నారు. స్వర్ణ గ్రామం, స్వర్ణ వార్డులు ద్వారా పాఠశాలకాగా ప్రజలకు సేవలు అందించాలనే లక్ష్యంతో ఉన్నామని, ఇక్కడ పనిచేసే సిబ్బందికి అర్హతల మేరకు పదోన్నతులు ఇస్తున్నామని, ఈ ప్రక్రియ దశల వారీగా కొనసాగుతుందన్నారు. మహిళా పోలీసులు ఎక్కువమంది ఐసీడీఎస్లో పనిచేసేందుకు మొగ్గుచూపుతున్నారని, దీనిపై ఎలా



ముందుకు వెళ్లాలి కనరత్తు చేస్తున్నామన్నారు. ఒకే భవనంలో రెండు, మూడు స్వర్ణ వార్డులు ఉన్నాయని, వాటిని సమీప ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లోకి తరలించనున్నామని, ఎమ్మెల్యేల అభిప్రాయాలను తీసుకొని ఈ ప్రక్రియ చేపడతామన్నారు. ప్రజల వద్దకు సేవలను మరింత చేరువచేయాలనే ఉద్దేశంతో ఉద్యోగులకు బయోమెట్రిక్ హాజరును వర్తింపజేశామన్నారు. క్షేత్రస్థాయి నిబ్బంది, విధులు నిర్వహించే చోట నుంచే హాజరు నమోదు చేసుకోవచ్చన్నారు.

రక్షణ, వాణిజ్యం, టెక్నాలజీలో మరింత విస్తృతం

-మోదీ-మెక్రాన్ చర్చల్లో నిర్ణయం.. 21 ఒప్పందాలు ఖరీదు

ముంబయి: తమ మధ్య సంబంధాలను 'ప్రత్యేక ప్రపంచవ్యాప్త వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యం' స్థాయికి పెంచాలని భారత్-ఫ్రాన్స్ నిర్ణయించాయి. ప్రపంచంలో భౌగోళిక, రాజకీయ కల్లోల పరిస్థితుల్లో రక్షణ, వాణిజ్యం, కీలక ఖనిజాలు, ఉన్నత సాంకేతికత రంగాల్లో ద్వైపాక్షిక సహకారాన్ని గణనీయంగా పెంచుకోవాలని భారత్ ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, ఫ్రాన్స్ అధ్యక్షుడు ఇమ్మాన్యుయేల్ మెక్రాన్ ప్రతిసబూనారు. మోదీ ఆహ్వానం మేరకు మూడురోజుల పర్యటన నిమిత్తం మెక్రాన్ తెల్లవారజామున ముంబయి చేరుకున్నారు. మెక్రాన్ను మోదీ సాదరంగా స్వాగతించారు. లోక్సభలో ఇరువురు నేతలు ద్వైపాక్షిక చర్చలు జరిపారు. వ్యూహాత్మక సంబంధాలను బలోపేతం చేయడం, సరికొత్త రంగాలకు వాటిని విస్తరించడం, భాగస్వామ్యంలో పురోగతిపై సమాలోచనలు జరిపారు. ప్రాంతీయ, ప్రపంచవ్యాప్త ప్రాధాన్యమును అంశాలపై చర్చించారు. 21 ఒప్పందాలపై సంతకాలు జరిగాయి. భారత్లో హామర్ క్షిపణుల ఉత్పత్తికి భారత్ ఎలక్ట్రానిక్స్ లిమిటెడ్, సాఫ్రాన్ (ఫ్రాన్స్) మధ్య కుదిరిన ఒప్పందం దీనిలో ఒకటి. ఇరు దేశాల సైన్యాల మధ్య అధికారులను పరస్పరం నియంత్రించే ఒప్పందం మరొకటి. చర్చల అనంతరం మోదీ తరపున ఒక ప్రకటన విడుదలయింది. ఎవరెస్టుపై ఎగరగలిగే హెలికాప్టర్ల ఉత్పత్తి "భారత్-ఫ్రాన్స్ మధ్య ఎంతో ప్రత్యేకమైన అనుబంధం ఉంది. మనకు ఎంతోకాలంగా వ్యూహాత్మక భాగస్వామిగా ఉన్న దేశాల్లో ఫ్రాన్స్ ఒకటి. మెక్రాన్తో కలిసి ఈ భాగస్వామ్యాన్ని మునుపెన్నడూ లేనంత బలోపేతం చేసుకుంటున్నాం. విశ్వాసం, దార్శనికతల ప్రాతిపదికన దీనిని ప్రత్యేక స్థాయికి తీసుకువెళు స్తున్నాం. ఎవరెస్టు పర్వత శిఖరంపై ఎగరగలిగే సత్తా ఉన్న హెలికాప్టర్ల తయారీని రెండు దేశాలూ కలిసి కర్ణాటకలో చేపట్టాయి. ఇలాంటిది ప్రపంచంలో మరొకటి లేదు. వీటిని ప్రపంచ దేశాలకు ఎగుమతి చేస్తాం. భారత్-ఐరోపా సంబంధాల్లో 2026 సంవత్సరం కీలక మలుపుగా నిలుస్తుంది. కొద్దిరోజుల క్రితమే ఈయూతో చరిత్రాత్మక స్వేచ్ఛా వాణిజ్య



ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నాం. అంతటా అనిశ్చితి అలముకున్న వేళ ఫ్రాన్స్లో కుదిరిన బంధం.. ప్రపంచ సుస్థిరతకు ప్రజల శక్తిగా నిలుస్తుంది" అని భారత్ ప్రధాని పేర్కొన్నారు. తమకు అత్యంత విశ్వసనీయ భాగస్వాముల్లో భారత్ ఒకటని మెక్రాన్ వ్యాఖ్యానించారు. రఫేల్ యుద్ధ విమానాల నుంచి జలాంతరాయముల వరకు రక్షణరంగంలో సహకారాన్ని రెండు దేశాలూ విస్తరించుకుంటున్నాయని చెప్పారు. ఉగ్రవాదంపై పోరులోనూ సహకారాన్ని కొనసాగిస్తామన్నారు. కర్ణాటకలోని వేమగల్లో ఎయిర్ బస్ హెచ్125 హెలికాప్టర్ అసెంబ్లీంగ్ యూనిట్ను ఇద్దరూ కలిసి పర్యవేళగా ప్రారంభించారు. 'భారత్-ఫ్రాన్స్ సవకల్పన ఏడాదిని కూడా ప్రారంభించారు. రక్షణ ఒప్పందం పునరుద్ధరణ...బెంగళూరు: ఫ్రాన్స్తో భారత్ రక్షణ ఒప్పందాన్ని పదేళ్లకు పునరుద్ధరించేలా రెండు దేశాలూ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నాయి. బెంగళూరులో నిర్వహించిన ఇరు దేశాల ఆరో ద్వైపాక్షిక రక్షణ సమావేశంలో రక్షణ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్, ఫ్రాన్స్ రక్షణ మంత్రి కేథర్లినో వోట్రీన్, ఇరు దేశాల త్రివిధ దళాధిపతులు పాల్గొన్నారు. రాజ్ నాథ్ మాట్లాడుతూ- ఫ్రాన్స్తో ఒప్పందం.. రక్షణ వ్యవస్థలను ఆధునికీకరించేందుకు ఉపయోగపడుతుందన్నారు.

తరగతికి ఒక ఉపాధ్యాయుడు

-ఈ విధానాన్ని 33 శాతం పాఠశాలలకు పెంచాం -విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ వెల్లడి

అమరావతి: గతంలో 3 శాతం పాఠశాలల్లో మాత్రమే తరగతికి ఒక ఉపాధ్యాయుడు చొప్పున ఉంటే ఇప్పుడు దాన్ని 33 శాతం పాఠశాలలకు పెంచామని విద్య, ఐటీశాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ పేర్కొన్నారు. వైకాపా ప్రభుత్వం 2019-24 మధ్య 117 జీవోను తీసుకొచ్చి పేద పిల్లలను ప్రభుత్వ పాఠశాలలకు దూరం చేస్తే, ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన మాట మేరకు కూటమి అధికారంలోకి రాగానే ఆ జీవోను రద్దు చేశామని ఆయన గుర్తుచేశారు. శాసనసభ ప్రశ్నోత్తరాల సందర్భంగా సభ్యురాలు గౌతు శిరీష అడిగిన ప్రశ్నకు మంత్రి సమాధానమిచ్చారు. 'గత ప్రభుత్వం విద్యార్థులు లేని బడులకు 'నాడు-నేడు' అమలు చేసింది. ఇలాంటి 233 పాఠశాలలు మూసివేసే పరిస్థితి వచ్చింది. ఇప్పుడు పాఠశాలల్లో మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు 5 కీలక అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని ప్రాధాన్యాల వారీగా అన్ని పనులూ పూర్తి చేస్తున్నాం. ప్రభుత్వ పాఠశాలలకు 5 స్టార్ రేటింగ్ ఇస్తే... ఏపీలో ఆ స్థాయి పాఠశాల ఒకటి కూడా లేదు. 40 శాతం పాఠశాలలు 1, 2 స్టార్ రేటింగ్లో ఉన్నాయి. ప్రతి పాఠశాలనూ 5 స్టార్ రేటింగ్ స్థాయికి తీసుకొచ్చేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. పాఠశాలల్లో అసంపూర్తి పనుల పూర్తిపై దృష్టి సారించాం. తరగతి గదులు అవసరమన్నచోట్ల యుద్ధప్రాతిపదికన పూర్తి చేయాలని



నిర్ణయించాం. ఎన్ఐఎస్ ఖాతాలో రూ.200 కోట్లు ఉన్నాయి. బడ్జెట్లో మరో రూ.800 కోట్లు కేటాయించాం. వీటిని వచ్చే ఆర్థిక సంవత్సరంలో మౌలిక వసతుల మెరుగుకు ఖర్చు చేస్తాం. 2014-19 మధ్య చేపట్టిన పనుల బిల్లుల చెల్లింపునకు చర్యలు తీసుకుంటాం' అని వివరించారు. గౌతు శిరీష మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వం పాఠశాలల్లో నాడు-నేడు పనుల పేరుతో అక్రమాలకు పాల్పడిందని, విచారణ చేపట్టి తగు చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.

నులి పురుగుల నిర్మూలనతో ఆరోగ్యం



- జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్
 పరవాడ, చైతన్యవారధి: నులి పురుగుల నిర్మూలన వల్ల ఆరోగ్యం సమకూరుతుందని, పిల్లలందరూ సులిపురుగుల నిర్మూలనకు అల్పాంధజోల్ మాత్రలు తప్పనిసరిగా వేసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ విద్యార్థులకు పిలుపునిచ్చారు. జాతీయ సులిపురుగుల నిర్మూలన దినోత్సవం సందర్భంగా పరవాడ మండల కేంద్రం జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల (బాలికలు)లో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ పాల్గొని విద్యార్థులకు అల్పాంధజోల్



మాత్రలు వేశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ 1 వ సంవత్సరం నుండి 19 సంవత్సరాల వయసు లోపల ఉన్న విద్యార్థులందరూ ఒక అల్పాంధజోల్ మాత్రలు వేసుకోవాలని సూచించారు. ఇప్పుడు పాఠశాలకు రూని వారికి ఈ నెల 24 వ తేదిన న మరోసారి పంపిణీ చేయాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా విద్యా శాఖ అధికారి జి. అప్పారావు నాయుడు, డిఎంహెచ్ఐ డాక్టర్ హైమావతి, ఎం ఈ ఓ లు జి సాయి శైలజ, దివకర్ రావు, విద్యార్థులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

ఈ-కామర్స్ ద్వారా కొత్త ద్వారాలు తెరవాలి

పరిమాణంలో చిన్నవైనా భారత ఆర్థిక వ్యవస్థకు సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్యతరహా (ఎంఎస్ఎంఈ) పరిశ్రమలు పెద్ద దన్నుగా నిలుస్తున్నాయి. దేశీయ తయారీ రంగంలో 35శాతం వాటా వాటిదే. దాదాపు 48శాతం ఎగుమతులకు ఎంఎస్ఎంఈలే ఆధారం. సాగురంగం తరవాత అత్యధిక సంఖ్యలో ప్రజానీకానికి అవే ఉపాధి కల్పిస్తున్నాయి. ఆసేతు హిమాచలం 7.47 కోట్ల ఎంఎస్ఎంఈలు సుమారు 33కోట్ల మందికి జీవనాధారాలుగా నిలుస్తున్నాయి. సరఫరా గొలుసులను బలపరుస్తూ ప్రాంతీయ సమ్మిళిత ప్రగతికి తోడ్పడుతున్న ఎంఎస్ఎంఈల అభివృద్ధికి కేంద్రం ముద్ర యోజన, పీఎం ఉద్యోగ కల్పన కార్యక్రమం, క్రెడిట్ గ్యారంటీ స్కీమ్ వంటివన్నీ తెచ్చింది. చిన్న సంస్థలను ఛాంపియన్లుగా తీర్చిదిద్దేందుకు ఇటీవలి బడ్జెట్లోనూ ప్రత్యేక వ్యూహాలను ప్రతిపాదించింది. ప్రధానంగా వాటి వృద్ధికి ఊతమిచ్చేందుకు రూ.10వేల కోట్ల నిధిని ఏర్పరచింది. ఏ సంస్థ అయినా ఆటంకాలు లేకుండా కార్యకలాపాలు సాగించాలంటే తగినంత మూలధనం తప్పనిసరి. దానికి లోటు లేకుండా చూసేందుకు ఎంఎస్ఎంఈలకు పూచీకత్తు లేకుండా మంజూరు చేసే రుణ పరిమితిని ఆర్బీఐ తాజాగా రూ.10 లక్షల నుంచి రూ.20 లక్షలకు పెంచింది. ఇది హర్షణీయమే అయినప్పటికీ, ఎంఎస్ఎంఈలు బలోపేతం కావాలంటే వాటిని పట్టిపెట్టేస్తున్న మరకొన్ని సమస్యలనూ పరిష్కరించాలి. దేశంలోని మొత్తం పరిశ్రమల్లో తొంభై శాతానికి పైగా ఎంఎస్ఎంఈలే. వాటిలో సగానికి పైగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోనే పనిచేస్తున్నాయి. దాదాపు 20శాతం సంస్థలు మహిళల సారధ్యంలో నడుస్తూ వారి సాధికారతకు బాటలు వేస్తున్నాయి. కానీ, తగిన పరపతి కొరవడి వేగంగా విస్తరించలేకపోతున్నాయి. నీతి ఆయోగ్ నివేదిక ప్రకారం 2020-24 మధ్య సూక్ష్మ, చిరు సంస్థలకు ప్రభుత్వ బ్యాంకుల నుంచి రుణవసతి 14శాతం నుంచి 20శాతానికి, మధ్యస్థాయి సంస్థలకు 4శాతం నుంచి 9శాతానికి పెరిగింది. కానీ, అదే సమయంలో దేశీయంగా 19శాతం ఎంఎస్ఎంఈలకి వ్యవస్థాగత మార్గంలో అప్పులు పుడుతున్నాయి. వాస్తవ అవసరాలతో పోలిస్తే ఆయా సంస్థలు రూ.30 లక్షల కోట్ల మేర రుణ వసతి కొరతను ఎదుర్కొంటున్నాయి. అప్పు కోసం బోలెడన్ని పత్రాలు సమర్పించాల్సి వస్తుండటం, ఒకవేళ అంతా బాగున్నా రుణాల మంజూరులో ఎడతెగని జాప్యం, అధిక వడ్డీరేట్లు వంటివన్నీ ఎంఎస్ఎంఈలను ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తున్నాయి. వాటి ఎదుగుదలను ఆడ్డుకుంటున్నాయి. చుక్కలనంటుతున్న ఉత్పత్తి వ్యయాలను భరిస్తూ సరకులు తయారు చేస్తున్నా, కొనుగోలుదారుల నుంచి ఎంఎస్ఎంఈలకు సకాలంలో చెల్లింపులు మృగ్యమవుతున్నాయి. ఇటీవలి ఆర్థిక సర్వే ప్రకారం రూ.8లక్షల కోట్ల వరకు బకాయిలు అలా పేరుకుపోయాయి. ఆధునిక సాంకేతికతలు, కొత్త మార్కెట్లను ఒడిసిపట్టడంలో వెనకబాటుతనం, మౌలిక సదుపాయాలూ నిపుణ సిబ్బంది లేమి సైతం చిరు సంస్థల ప్రగతి వెలుగులను మసకబారుస్తున్నాయి. వ్యవసాయంలో సంక్షోభ పరిస్థితులతో నగరాలకు వలసలు పెరుగుతున్నాయి. అక్కడ మౌలిక సదుపాయాలు లోపించి జనజీవితాలు సరకమయం అవుతున్నాయి. ఈ దుర్భర స్థితిని నివారించి, యువతకు స్థానికంగా ఉపాధి కల్పించాలంటే- పెద్ద కంపెనీలకు దీటుగా ఎంఎస్ఎంఈలకు ప్రభుత్వాలు అండదండలు అందించాలి. మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా నూతన సాంకేతికతలను అందించుచుంటూ ఆ సంస్థలు నిలదొక్కుకునేందుకు తగిన సహాయం చేయాలి. ఈ-కామర్స్ ద్వారా ఎగుమతులకు కొత్త ద్వారాలు తెరవాలి. ఈ మేరకు త్వరితగతిన చర్యలు చేపడితే భారత్లో తయారీ జోరందుకుని దేశ ఆర్థిక ప్రస్థానం మరింత వేగవంతమవుతుంది.

చంద్రబాబు విజన్ కు ప్రపంచ గుర్తింపు

- బిల్ గేట్స్ ప్రశంసలు రాష్ట్రానికి గర్వకారణం - ఆర్టిజీఎస్ నుంచి స్వర్ణాంధ్ర - 2047 వరకు చంద్రబాబు దూరదృష్టికి అంతర్జాతీయ మద్దతు - తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లె శ్రీనివాసరావు

అమరావతి: విజన్ ఉన్న నాయకుడు విలువ ప్రపంచానికి తెలిసింది. అందులో భాగం గానే ప్రపంచంలోనే అవర కుబేరుడు గా పేరు గాంచిన మైక్రోసాఫ్ట్ ఫౌండర్ మరియు గేట్స్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ బిల్ గేట్స్, ముఖ్యమంత్రి శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారి పాలనా విధానాన్ని, టెక్నాలజీ దూరదృష్టిని ప్రశంసించడం రాష్ట్రానికి గర్వకారణమని తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లె శ్రీనివాసరావు అన్నారు. రాష్ట్ర సచివాలయంలోని ఆర్టిజీఎస్ కేంద్రాన్ని బిల్ గేట్స్ సందర్శించి, అక్కడ అమలవుతున్న రియల్ టైమ్ గవర్నెన్స్ విధానాన్ని సమగ్రంగా పరిశీలించడం, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు గారు వివరించిన పాలనా సమూహాన్ని ఆసక్తి చూపించడం ఆయన విజన్ కు ప్రపంచ స్థాయి గుర్తింపు లభించిందనే విషయాన్ని స్పష్టంగా చూపుతోందన్నారు. చంద్రబాబు దూరదృష్టిపై బిల్ గేట్స్ ప్రత్యేక ప్రశంసలు బిల్ గేట్స్ మాట్లాడుతూ, ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు గౌరవ సన్మానాలు దూరదృష్టి కలిగిన నాయకుడని కొనియాడారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆసక్తి దేశాల్లో పాలన, టెక్నాలజీ వ్యవస్థలను పరిశీలించిన తన అనుభవంలో, డిజిటల్ గవర్నెన్స్ను ప్రజల జీవితాలతో ఇంత సమర్థంగా మేళవించిన నాయకుడు చాలా అరుదని వ్యాఖ్యానించారు. డిజిటల్ గవర్నెన్స్ గురించి ప్రపంచ



వేదికలపై తాను సిద్ధాంతపరంగా వివరిస్తుంటే, ఆ సిద్ధాంతాలను నేలమీద కార్యరూపం దాల్చేలా అమలు చేసిన నాయకుడు చంద్రబాబు నాయుడు గారేనని బిల్ గేట్స్ స్పష్టం చేయడం విశేషమన్నారు. ఆర్టిజీఎస్ ద్వారా పాలనను వేగవంతం చేయడం, ప్రజల అవసరాలను రియల్ టైమ్లో గుర్తించి స్పందించే వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయడం ఆయన ముందుచూపుకు నిదర్శనమని గేట్స్ ప్రశంసించారు. చంద్రబాబు నాయుడు గారిని తన "గుడ్ ఓల్డ్ ఫ్రెండ్" గా బిల్ గేట్స్ సరదాగా వ్యాఖ్యానించడం, దాదాపు మూడు రోజులుగా కొనసాగుతున్న పరస్పర గౌరవం, విశ్వాసానికి ప్రతీకగా నిలుస్తుందన్నారు. 90వ దశకంలో హైదరాబాద్లో మైక్రోసాఫ్ట్ ఏర్పాటు చేయాలన్న ఆలోచనకు చంద్రబాబు గారు మద్దతు ఇచ్చిన దూరదృష్టి, నేటి డిజిటల్ పాలనకు పునాది అయిందని బిల్ గేట్స్ స్పష్టం చేయడం రాష్ట్రానికి గర్వకారణమన్నారు.

విద్యా రంగానికి అధిక ప్రాధాన్యం: గంటా

భీమిలి: ప్రభుత్వం విద్యా, వైద్య రంగాలకు ప్రాధాన్యమిస్తూ బడ్జెట్ లో అత్యధిక కేటాయింపులు చేసినందుకు భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు చెప్పారు. జాతీయ నులి పురుగు నివారణ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని భీమిలి బాలికల గురుకుల పాఠశాల విద్యార్థినులకు మంగళవారం అభ్యుదయోత్సవం మాత్రమే పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ విద్యార్థుల భవిష్యత్ ను తీర్చిదిద్దడానికి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, ఉప ముఖ్యమంత్రి వసన్ కళ్యాణ్, విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ లు అత్యుత్తమ సౌకర్యాలు కల్పిస్తున్నారని తెలిపారు. నిర్దేశించుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ప్రణాళికలు రూపకల్పన చేసుకోవాలన్నారు. చదువుకున్న పాఠశాలకు.. తల్లిదండ్రులకు.. పుట్టిన ఊరుకు.. మంచి పేరు తెచ్చేలా ఉన్నత స్థానాలకు చేరాలని పిలుపునిచ్చారు. చిన్న వయసులో నోబెల్ బహుమతి అందుకున్న మలాల్ చెప్పినట్లు విద్యాది - ఉపాధ్యాయుడు - పుస్తకం - కలానికి మాత్రమే ప్రపంచాన్ని మార్చగల శక్తి ఉందని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థుల ఆరోగ్యానికి, ఎదుగుదలకు ప్రభుత్వం అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటుందని చెప్పారు. విద్యార్థులను గీసిన తన చిత్రాలను చూసి అచ్చెరువొందిన గంటా పాఠశాలకు వచ్చిన గంటా శ్రీనివాసరావు విద్యార్థులను గీసిన తన చిత్రాలతో స్వాగతం పలకడంతో అచ్చెరువొందారు. తాము ఎంతో



అభిమానంగా భావించే గంటా కు వినూత్నంగా స్వాగతం పలకాలనే ఆలోచనతో ఆయన బొమ్మలు గీశామని విద్యార్థినులు చెప్పారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖాధికారి జగదీష్, డాక్టర్ కళ్యాణి, డాక్టర్ కళ్యాణ్ చక్రవర్తి, ప్రిన్సిపాల్ పద్మావతి, భీమిలి జడ్పీటీసీ గాడు వెంకటప్పడు, కార్పొరేటర్లు గంటా అప్పలరావు, గాడు చిన్ని కుమారి లక్ష్మి, పీవీ నరసింహం, కూటమి నేతలు చిక్కా విజయ బాబు, తాత్రాలా అప్పారావు, బి.ఆర్.బి. నాయుడు, కొప్పల రమేష్, గౌలగాని సరేంద్ర, జీరు సత్యం, పాసి నరసింగరావు, పాండ్రంగి అప్పలరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పదవ తరగతి, ఓపెన్ స్కూల్ పరీక్షలు పకడ్బందీగా నిర్వహించాలి

- జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అసకాపల్లి: జిల్లాలో పదవ తరగతి, ఓపెన్ స్కూల్ పదవ తరగతి ఇంటర్మీడియట్ పబ్లిక్ పరీక్షలను పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. పరీక్షల నిర్వహణకు ముందస్తు ఏర్పాట్లలో భాగంగా మంగళవారం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో సంబంధిత శాఖల అధికారులతో జిల్లా కలెక్టర్ సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో మార్చి 16 వ తేదీ నుండి మార్చి 29 వ తేదీ వరకు జిల్లాలో 102 పరీక్ష కేంద్రాలలో ఉదయం 9.30 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 12.45 గంటల వరకు నిర్వహిస్తున్న పదవ తరగతి పరీక్షలకు జిల్లాలో రెగ్యులర్ విద్యార్థులు 20,577 మంది, ప్రయివేట్ విద్యార్థులు 440 మంది మొత్తం 21,017 మంది విద్యార్థులు హాజరుకానున్నారని తెలిపారు. జిల్లాలో ఓపెన్ స్కూల్ పదవ తరగతి పరీక్షలను మార్చి నెల 16వ తేదీ నుంచి ఏప్రిల్ నెల 1 వ తేదీ వరకు ఉదయం 09:30 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12:30 గంటల వరకు నిర్వహించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. జిల్లాలో 71 ఓపెన్ స్కూల్ పదవ తరగతి కి చెందిన 531 మంది విద్యార్థులు జిల్లాలో 102 పరీక్ష కేంద్రాలలో పరీక్షలను రాయనూర్లోని మరియు జిల్లాలో 38 ఓపెన్ స్కూల్ ఇంటర్మీడియట్ కి చెందిన 1398 మంది విద్యార్థులకు గాను జిల్లాలో 6 పరీక్ష కేంద్రాలలో మార్చి 2వ తేదీ నుంచి మార్చి 13వ తేదీ వరకు ఉదయం 9 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకు పరీక్షలను నిర్వహించడం జరుగుతుందని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. సమన్వయంతో అధికారులందరూ పనిచేసి విద్యార్థుల విద్యార్థులకు పరీక్షా కేంద్రంలో అన్నిసౌకర్యాలను కల్పించాలన్నారు, ఎక్కడా ఎటువంటి సమస్యలు తలెత్తకుండా పరీక్షలు సజావుగా జరిగేలా ఏర్పాట్లు చేయాలని తెలిపారు. ప్రతి పరీక్షా కేంద్రంలో పక్కా ఏర్పాట్లు ఉండాలని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. పరీక్షా కేంద్రాలలో మౌలిక సదుపాయాలు ఏర్పాటు చేయాలని జిల్లా విద్యా శాఖ అధికారి జి సదుపాయాలు ఏర్పాటు చేయాలని జిల్లా విద్యా శాఖ అధికారి జి అప్పారావు నాయుడును కలెక్టర్ ఆదేశించారు. విద్యార్థులు పరీక్షా కేంద్రాలకు ముందుగా చేరుకునేలా బస్సులను ఏర్పాటు చేయాలని ప్రజా రవాణాశాఖ అధికారులకు ఆదేశాలు జారీచేసారు. పరీక్షలు



జరుగుతున్న సమయంలో ఎటువంటి విద్యుత్ అంతరాయం లేకుండా చూడాలన్నారు. పరీక్షా కేంద్రాలలో తాగునీరు ఏర్పాటు చేయాలని, మెడికల్ క్యాంపు ఏర్పాటుచేసి అవసరమైన మందులు, ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్లు అందుబాటులో ఉంచాలని సంబంధిత అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద 144 సెక్షను అమలు చేయాలని, పరీక్షా కేంద్రాలకు దగ్గరలోని జెరాక్స్ సెంటర్లను పరీక్షల సమయంలో మూసివేయాలని తెలిపారు. పరీక్షా పత్రాలకు, తనిఖీ బృందాలకు ఎస్కార్డ్, పోలీసు బందోబస్తు ఏర్పాటు చేయాలని పోలీసు అధికారులకు తెలిపారు. పరీక్షల నిర్వహణ తనిఖీ చేయటం నిర్ధింగు, ప్లయంగు స్టాండ్ లను ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. పరీక్షల నిర్వహణ అనంతరం జవాబు పత్రాల బండ్లల్లో సకాలంలో పంపించుటకు పరీక్షల నిర్వహణ అధికారులకు తపాలా శాఖ సిబ్బంది సహకరించాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. పరీక్షల నిర్వహణలో ఆయా శాఖలకు తేటయించిన పనులను అధికారులందరూ సమన్వయంతో పనిచేసి పరీక్షలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలని కోరారు. ప్రైవేటు పాఠశాలలతో ఎక్కడా మ్యాన్ కాపీయింగు జరుగకుండా కట్టడిచేయాలని ఏర్పాట్లు, పర్యవేక్షణ చేయాలని పోలీసు అధికారులను ఆదేశించారు. సమస్యాత్మక కేంద్రాలలో అదనపు భద్రతా ఏర్పాట్లు చేయాలని జిల్లా కలెక్టరు తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో ఇంచార్జి డి.ఆర్.వేణుగోపాల్, డి ఈ ఓ., జి. అప్పారావు నాయుడు, డి ఐ ఈ ఓ., వినోద్ బాబు, జిల్లా రవాణా, ప్రజా రవాణా శాఖ అధికారులు జి. మనోహర్, వైద్య ఆరోగ్య శాఖ, పోలీసు, ఎలక్ట్రికల్, తపాలా శాఖ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

గూగుల్ కు భూసేకరణ పూర్తి

విశాఖపట్నం: ఆనందపురం మండలం తర్లవాడలో గూగుల్ డేటా సెంటర్ కు భూసేకరణ పూర్తయింది. ఇప్పటివరకు భూమి ఇవ్వని దివ్యాంగుడైన రైతు గణేశ్ కూడా ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు చొరవతో మంగళవారం తన అంగీకార పత్రాలను మండల రెవెన్యూ అధికారులకు సమర్పించారు. దీనికి ముందర ఆయన భీమిలి బాలికల గురుకుల పాఠశాల కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న గంటా శ్రీనివాసరావును కలిసి ప్రభుత్వం నుంచి తనకు అదనంగా పరిహారం ఇప్పించినందుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. తనకున్న 1.94 ఎకరాల భూమిని గూగుల్ కంపెనీ కోసం ఇస్తున్నట్లు పత్రాలు ఎమ్మెల్యేకు చూపించారు. వాటిని మండల రెవెన్యూ అధికారులకు వెంటనే ఇవ్వాలని సూచించగా కుటుంబంతో సహా వెళ్లి ఆనందపురం తహసీల్దార్ కు అందజేశారు. తర్లవాడలో ప్రభుత్వం గూగుల్ కోసం మొత్తం 308 ఎకరాలు సేకరించినట్లుంది. తహసీల్దార్ శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ, దీంతో భూసేకరణ పూర్తయిందన్నారు. వైసీపీ కుట్రకు చెక్... గూగుల్ కు భూమి భూములు ఇవ్వకుండా చేసేందుకు వైసీపీ నాయకులు కుట్రలకు దిగారు. బినామీలను రచగంపే దించి ప్రభుత్వం కంటే ఎక్కువ మొత్తం ఇస్తామని వారికి ఆశ పెట్టారు. దీంతో ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు, కలెక్టర్



హరేంద్ర ప్రసాద్ లు తర్లవాడ వెళ్లి ఎకర ప్రభుత్వ ధర రూ.17 లక్షలు ఉండగా దానిని పరిహారం కోసం రూ.20 లక్షలు చేశారు. ఇంటికో ఉద్యోగం, ఉపాధి కోసం వాణిజ్య సముదాయంలో పాపు, 520 మంది రైతులకు మూడు సెంట్లు చొప్పున ఇళ్ల స్థలాలు, ఇప్పించారు. దీంతో తర్లవాడ మాజీ సర్పంచ్, వైసీపీ నాయకుడు మజ్జి వెంకటరావు కూడా భూములు ఇవ్వడానికి ముందుకు వచ్చారు. ఆఖరి రైతు కూడా భూమి ఇవ్వడంతో వైసీపీ కుట్రకు చెక్ చెప్పినట్లుందిని ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు పేర్కొన్నారు.

పెంచిన పాల ధరలను తక్షణమే తగ్గించాలి

అసకాపల్లి: విశాఖ డెయిరీ పాల ధరను పెంచడం అన్యాయమని, తక్షణమే తగ్గించాలని ఐదవ జిల్లా అధ్యక్షురాలు పి.మాణిక్యం డిమాండ్ చేశారు. స్థానిక ఆర్టిసీ కాంప్లెక్స్ వద్ద ఐదవ జిల్లా అధ్యక్షుర్యంలో ధర్నా చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ చంద్రబాబు ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు పెంచి ప్రజలపై భారం మోపారన్నారు. పాల ధర పెంపుతో డెయిరీ యాజమాన్యాలు లాభాలు పొందుతున్నాయన్నారు. ఐదవ జిల్లా కార్యదర్శి డి.డి. వరలక్ష్మి, సహాయ కార్యదర్శులు మంగతాయారు, ఆర్.లక్ష్మి, జగదీశ్వరి, దేవులక్ష్మి, చిట్టా పాల్గొన్నారు.



పీహెచ్సీని సందర్శించిన డీఎంహెచ్వో

-వాడచీపురుపల్లి పీహెచ్సీలో డీఎంహెచ్వో హైమావతి పరవాడ: మండలంలోని వాడచీపురుపల్లి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని అసకాపల్లి జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి(డీఎంహెచ్వో) హైమావతి సందర్శించారు. జిల్లాలో అమలవుతున్న జాతీయ నులి పురుగుల నివారణ దినోత్సవాన్ని శత శాతం పూర్తిచేసేలా కృషి చేయాలని వైద్యాధికారులను ఆదేశించారు. సిబ్బంది బయోమెట్రిక్ విధానాన్ని విధిగా పాటించాలన్నారు. ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించేందుకు చిత్తశుద్ధితో పనిచేయాలన్నారు. ఈ హెచ్ఆర్ విధానాన్ని క్రమం తప్పకుండా పాటించాలని సూచించారు. ఆమె వెంట వైద్యాధికారులు రంజిత్, కనకఅప్పారావు, ఫాతిమా బేగమ్,



ఎంపీహెచ్సీలో గణేశ్ ఉన్నారు.

నర్సరీల ఏర్పాటుకు ప్రతిపాదనలు

నెల్లూరు: జిల్లాలోని అనువైన ప్రాంతాల్లో ఉద్యాన నర్సరీలను ఐదేళ్ల లీజు ప్రాతిపదికన ఏర్పాటు చేసేందుకు అవసరమైన ప్రతిపాదనలను సిద్ధం చేయాలని కలెక్టర్ హిమాన్సు కుక్ష ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్లోని శంకరన్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో ఉద్యానాధికారులతో నిర్వహించిన సమీక్ష సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. కలువాయి, కైదాపురం, దుత్తలూరులోని కొత్త స్టోరేజీలను సర్వీయియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. జిల్లాలో ఫాంపొండ్స్ ను పెంచాలని అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు. ఉద్యానాధికారులు వినూత్నంగా ఆలోచించి మెరుగైన ఫలితాలను సాధించాలని కోరారు. మోడరన్ నర్సరీలను ఏర్పాటు చేయాలని అవసరం ఉందని చెప్పారు. జిల్లాలో అమలు చేస్తున్న పనుల పురోగతిపై పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా ఉద్యానాధికారి రమణారెడ్డి వివరించారు. డిఆర్డివీ పీడి నాగరాజుకుమారి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



రోజుకు ఎన్ని అడుగులు నడవాలి..?

నడవడం చాలా మందికి ఇష్టం. భాగస్వామి తో కలిసి నడుస్తుంటే ఆ నడక మరింత హాయిగా అనిపిస్తుంది కదా. ఇక ఈ నడక.. మిగతా వాటితో పోలిస్తే తేలికైన వ్యాయామం కూడా అవుతుంది. మనం వేసే ప్రతి అడుగు ఆరోగ్యదాయని అని, మన ఆయుష్షును పెంచుతుందని ఇప్పటికే ఎన్నో సార్లు ఎన్నో అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఇంతకీ ఆరోగ్యకర జీవనానికి రోజుకు ఎన్ని అడుగులు వేయాలి? అని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఆ విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఈ విషయం కోసం దాదాపు 2.26లక్షల మందితో 17 వేర్వేరు పరిశోధనలు జరిపారు. అయితే వేసే అడుగుల సంఖ్యను బట్టి విభిన్న ప్రయోజనాలుంటాయని వివరించారు పరిశోధకులు. "రోజుకు దాదాపు 4వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాలకు అరికట్టవచ్చు. ఇది అల్టిమర్స్, డిమెన్షియా వ్యాధుల ముప్పును తగ్గిస్తుంది. అధికబరువు/ఊబకాయం, డయాబెటిస్ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. 2337 అడుగులతో గుండె సంబంధిత జబ్బులతో మరణించే అవకాశాలు తగ్గుతాయి అని తెలిపింది పరిశోధన. ఇక రోజుకు వెయ్యి అడుగులు నడిస్తే గుండె జబ్బులను 15 శాతం తగ్గించవచ్చు. 500 అడుగులు పెంచితే.. అవి ఏడు శాతం మేర తగ్గుతాయి. ఇక మరో విషయం ఏంటంటే.. 60 ఏళ్లు పైబడినవారు రోజుకు ఆరు వేల అడుగుల నుంచి 10 వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాల ముప్పు 42 శాతం



తగ్గుతుంది" అంటున్నారు పరిశోధకులు. రోజు ఎంత సేపు నడవాలి? ఎన్ని అడుగులు నడవాలి అనే విషయంపై స్పష్టత లేదు. ఎంత ఎక్కువ నడిస్తే అంత మంచి లాభాలుంటాయి. మెరుగైన ప్రయోజనాల కోసం 8వేల నుంచి 10వేల అడుగులు నడవడం అనేది ఉత్తమం అంటున్నారు నిపుణులు. వీలైనంత ఉత్తేజంగా ఉండాలి. వ్యాయామాన్ని ఆస్వాదించడం నేర్చుకోవాలి.

బెల్లం, పెరుగు కలిపి తింటున్నారా?

కొందరు డిఫరెంట్ డిఫరెంట్ టేస్టులను ఇష్టపడుతుంటారు. టీ తో పాటు కొందరు బిస్కెట్లు తింటే కొందరు ఏకంగా స్వీట్లు కూడా తింటారు. స్వీట్ల టీ కాంబినేషన్ మీకు సచ్చుతుందా? కానీ కొందరికి ఈ కాంబో చాలా ఇష్టం. ఇదిలా ఉంటే కొందరికి పెరుగు బెల్లం కాంబినేషన్ ఇష్టం. దీని వల్ల ప్రయోజనాలు కూడా మెండేనండోయ్.. బెల్లం, పెరుగులో దాగివున్న పోషకాలు తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోవడమే కాదు ఇప్పుడే తినాలి అనుకుంటారు. ఈ రెండింటి కలయిక రక్తహీనత సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. ఈ కాంబినేషన్ ఇమ్మ్యూనిటీ పవర్ను పెంచేందుకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్యానికి అవసరమైన అనేక వ్యాధుల నుంచి శరీరానికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇక బెల్లంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయనేది తెలిసిందే. ఇది ఆరోగ్యానికి అవసరమైన కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ ల మిశ్రమం. మీరు ఒకవేల రోగనిరోధక శక్తి లేక బలహీనంగా ఉంటే, మీరు తరచుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నా.. పెరుగు, బెల్లం తీసుకుంటే చాలు. రోగనిరోధక శక్తి ఇట్టే వస్తుంది.. జలుబు, దగ్గు వంటి వ్యాధులను నివారిస్తుంది ఈ కాంబినేషన్. మీరు రక్తహీనతతో బాధపడుతుంటే పెరుగు, బెల్లం కలిపి రోజూ తింటే శరీరంలో రక్తం పెరిగి రక్తహీనత సమస్య దూరమవుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ సరిగా పని చేయనప్పుడు మలబద్ధకం, కడుపు ఉబ్బరం,



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

డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు అలర్ట్..

కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని వైద్య నిపుణులు ఎల్లప్పుడూ చెబుతుంటారు.. ఎందుకంటే ఇది సహజమైన పానీయం.. టెట్రాప్యాక్టు లేదా సీసాలలో ప్యాక్ చేసిన జ్యూస్ లు.. శీతల పానీయాల కంటే ఇది చాలా మంచిది. గ్రామాలలో పాటు సగరలోనూ దీన్ని ఎంతో ఇష్టంగా తీసుకుంటారు. ఇవే కాకుండా సముద్ర తీరానికి విహారయాత్రకు వెళ్లినప్పుడల్లా ఈ డ్రింక్ తాగుతుంటారు.. లేత లేదా ముదురు కొబ్బరి నీరు మనల్ని హైడ్రేట్ చేసి తక్షణ శక్తిని ఇస్తుందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు.. అయితే మధుమేహ రోగులు కూడా కొబ్బరి నీటిని తాగవచ్చా? లేదా..? అనే సందేహం తరచూ తలెత్తుతుంటుంది. కొబ్బరి నీళ్లలో సహజమైన చక్కెర ఉంటుంది.. కొంచెం తీపిగా ఉంటుంది కాబట్టి, డయాబెటిక్ పేషెంట్లు దీనిని తాగడానికి ఎప్పుడూ భయపడిపోతుంటారు. అయితే.. ఘృగర్ పేషెంట్లు కొబ్బరి నీరు తాగితే ఏమవుతుంది..? మంచిదా..? కాదా..? అనే విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. డైబెటియస్ ప్రకారం.. పాల కంటే కొబ్బరి నీటిలో ఎక్కువ పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇందులోని కొవ్వు పరిమాణం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.. క్రమం తప్పకుండా తీసుకునే వ్యక్తులు వారి శరీరంలో పొటాషియం, సోడియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం..



యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను పొందుతారు. లేత కొబ్బరి నీరు త్రాగడం ద్వారా, శరీరం నుండి టాక్సిన్స్ తొలగిపోతాయి.. ఇది అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. డయాబెటిక్ పేషెంట్లు కొబ్బరినీళ్లు తాగవచ్చని డైబెటియస్ చెబుతున్నారు. ఈ సహజ పానీయాన్ని ప్రతిరోజూ తాగితే.. ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందంటున్నారు. గైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జీబి) తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. లేత కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి నీళ్లను తాగడం వల్ల శరీరంలో నీటి లోపం తొలగిపోయి అద్భుతమైన శక్తిని కూడా అందిస్తుంది.

నువ్వుల నూనె ప్రయోజనాలు..

నువ్వులకు వంటల్లో ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉంటుంది. వీటితోని ప్రత్యేకమైన వంటకాలు కూడా చేస్తుంటారు. వేసవి వచ్చింది మరి మీరు పచ్చళ్లు పిండి వంటలు అంటూ ఏమైనా స్పెషల్స్ చేశారా? మరి ఈ వంటకాలకు ఎక్కువగా ఏ నూనెను వాడుతారు?. అయినా వేరే నూనెను ఎందుకు వాడుతారు? నువ్వుల నూనె ఉంది కదా. పచ్చళ్లు అనగానే అందరికీ గుర్తొచ్చేది నువ్వుల నూనె కదా. అద్భుతమైన రుచితోపాటు, ఏడాది పాటు నిల్వ ఉండే పచ్చళ్ల కోసం నువ్వుల నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. మన కాలంలోనే కాదు అమ్మమ్మల కాలం నుంచే ఈ నువ్వుల నూనె ఆనవాలుగా వస్తుంది. మరి ముఖ్యంగా ఎదిగే అమ్మాయిలకు, బాలింతలకు నువ్వులతో చేసిన వంటకాలను, పదార్థాలను తినిపిస్తుంటారు. పచ్చి బాలింత నుంచి ఆరు నెలల వరకు కూడా నువ్వుల నూనెతో వండిన ఆహారాలను అందిస్తారు. అంటే ఏ రేంజ్ లో నువ్వుల నూనెకు ప్రాధాన్యత ఉందో అర్థం చేసుకోండి. ఇక వండుగుల పబ్బాలు వచ్చాయంటే నువ్వుల నూనెతో చాలా వంటకాలు చేస్తుంటారు కదా. మరి మీ ఇంట్లో కూడా ఇవే ఉపయోగిస్తారా? మరో విషయం ఏంటంటే.. ఈ నువ్వుల నూనె ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు అందానికి కూడా మెరుగైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఈ నువ్వులతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయనే విషయం తెలిసిందే. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, ఆర్టరైటిస్ వంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షణ



పొందవచ్చు. ఇక ఈ నూనె సౌందర్యపోషణలోనూ ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. నువ్వుల నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఓమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ బీ, ఈ కాల్షియం, జింక్, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే నువ్వుల గింజలలో పైబర్ కూడా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా నువ్వులు తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లిజెరైడ్లను తగ్గించుకోవచ్చు. కండరాల నుంచి హార్మోన్ల వరకు ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. ఇక ఈ కొరతను నువ్వుల ద్వారా తీర్చుకోవచ్చు. మరి తెలుసుకున్నారా కదా నువ్వుల నూనెతో ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో సో కాన్స్ మీ డైట్ లో ఈ నూనెను ఉపయోగించండి.

ఎండాకాలం పాలు తాగితే..

పాలు తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. శరీరానికి ఎంతో ముఖ్యమైన అనేక రకాల పోషకాలు పాలలో ఉంటాయి. పాలు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా పాలు తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్ని ఇస్తాయని చిన్నప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు వింటూనే ఉంటాం. అయితే వేసవిలో పాలు తాగితే పొట్టకు వేడి చేస్తుందని, ఎండాకాలంలో పాలు తాగడం పూర్తిగా మానేసేవాళ్ళు కొందరు ఉంటారు. ఈ రోజు మనం వేసవిలో పాలు తాగడానికి సరైన మార్గం ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం, కడుపులో ఎసిడిటీని కలిగించే అవకాశం ఉన్నందున, ఖాళీ కడుపుతో పాలు ఎప్పుడూ తాగకూడదు. మీరు ఎప్పుడైనా ఖాళీ కడుపుతో పాలు తాగుతున్నట్లయితే, ఖచ్చితంగా దానితో ఏదైనా నట్స్ తినండి. ఇది మీ కండరాలను బలపరుస్తుంది. వేసవిలో, చల్లని పాలు తాగడం ద్వారా మీ రోజును ప్రారంభించండి. ఎందుకంటే వేడి పాలు తాగడం వల్ల కడుపు సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే వేసవిలో వేడి పాలకు బదులుగా చల్లని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. చలికాలంలో గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇలా చేయడం వల్ల రోజంతా ఎన్ర్జీటిక్ గా ఉంటారు. వ్యాయామం తర్వాత, ఎక్సర్సైజ్ సమయంలో పొరపాటున కూడా పాలు తాగవద్దు. అలా కాకుండా మీ వ్యాయామం పూర్తైన అరగంట తర్వాత మాత్రమే పాలు తాగాలి. దీంతో శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందుతాయి. మీకు జలుబు లేదా ప్లూ ఉంటే, పొరపాటున కూడా చల్లని పాలు తాగవద్దు. అటువంటి పరిస్థితిలో గోరువెచ్చని, వేడి పాలు తాగాలి. దీంతో మీరు గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు. అలాగే, రాత్రి నిద్రపోయే ముందు పాలు తాగే అలవాటు ఉంటే చలికాలంలో తప్పనిసరిగా గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుతుంది. చలి నుండి రక్షిస్తుంది. వేడి పాలు జీర్ణ సమస్యలు, కడుపు నొప్పి, గ్యాస్ నుండి దూరంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. మీకు నిద్రలేమి



ఉంటే, రాత్రిపూట గోరువెచ్చని పాలు తీసుకోండి. పాలలో ఉండే అమినో యాసిడ్లు సెరోటోనిన్, మెలటోనిన్లను నియంత్రించి శరీరానికి నిద్రను దగ్గర చేస్తాయి. చల్లటి పాలు తాగడం వల్ల శరీరం క్రాల్మియం ఎక్కువగా గ్రహిస్తుంది. అయితే నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు చల్లని పాలు తాగకపోవడమే మంచిది. ఇది జీర్ణ సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మీకు జలుబు ఉంటే, చల్లని పాలు తాగవద్దు, దాని వల్ల కఫం, జలుబు, దగ్గు వస్తుంది. పాలలో లాక్టోస్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందువల్ల జీర్ణం కావడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. అందుకే పాలు తాగినప్పుడల్లా రాత్రి లేదా ఉదయం తాగండి. మధ్యాహ్నం పొరపాటున కూడా పాలు తాగకూడదని చెబుతున్నారు.

ఒక్కసారిగా మద్యం మానేస్తే..!

మద్యానికి అలవాటు పడ్డవారు అకస్మాత్తుగా తాగడం మానేస్తే వారి శరీరంలో పలు మార్పులు సంభవిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగుతున్న మద్యం ధరల కంటే శరీరం మీద మద్యం చూపించే ప్రభావం చాలా ఎక్కువ. మద్యం వల్ల అనారోగ్యానికి గురైతే ఏమాత్రం ఆలోచించకూడదు. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. మద్యం రోజూ తాగినా.. అప్పుడప్పుడూ తాగినా.. అది శరీరంలోని కీలక అవయవాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. మద్యం తాగిన తర్వాత అది నేరుగా పొట్టలోకి వెళ్లి మూత్రం రూపంలో శరీరాన్ని వదిలి వెళుతుందని చాలా మంది భావిస్తారు. అది శరీరంలోకి వెళ్లిన తర్వాత అవయవాల మీద ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందనే దానిపై చాలా మందికి అవగాహన ఉండదు. ఆల్కహాల్ తాగిన తర్వాత అది పొట్టలోని చిన్న పేగులోకి వెళుతుంది, అక్కడ అది అల్కహాల్ డిహైడ్రేజ్ ద్వారా విడిపోతుంది. పొట్ట, పేగుల్లోని రక్తం లోని రక్తం ద్వారా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు చేరుతుంది. కాలేయం మనం తిన్న ఆహారంలో పోషకాలను వేరు చేసి రక్తంలో కలిపి, ఆ రక్తాన్ని శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు సరఫరా చేస్తుంది. అలాగే ఆహారంలో పనికిరాని వాటిని వేరు చేసి మలం, మూత్రం రూపాల్లో బయటకు పంపిస్తుంది. అల్కహాల్ చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఇది రక్తం ద్వారా కాలేయానికి చేరుకుని కాలేయాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. అందుకే మీరు తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తాగితే శరీరంలో అల్కహాల్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. దీంతో కాలేయం పని చేయడం ఆపిస్తుంది. మద్యం తాగడం వల్ల మానసికంగా, శారీరకంగా ప్రభావం పడుతుంది. అయితే



అకస్మాత్తుగా మద్యం మానేయడం వల్ల కొంతమందిలో తీవ్రమైన సమస్యలు కనిపిస్తాయి. దీన్ని విత్ డ్రాయల్ కొంతమందిలో టెన్షన్, ప్రకంపనలు, అలసట కనిపిస్తాయి. అదే సమయంలో కొన్నేళ్ల నుంచి మద్యం తాగుతూ, హఠాత్తుగా మానేస్తే మానసిక సమస్యలు తలెత్తవచ్చని వైద్యులు తెలిపారు. కొంతమంది మద్యం తాగడం మానేసిన తర్వాత వారికి చెప్పలేని పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు వినిపిస్తుంటాయి. ఎవరో తమను పిలుస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీన్నే ఆల్కహాల్ డ్రైవ్ అంటారు. ఏళ్ల తరబడి మద్యం తాగుతూ ఏదో ఒక కారణంతో హఠాత్తుగా మానేసినవారిలో మూడు రోజుల్లో మానసిక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అయోమయం, కోపం, తమ ముందు ఏముందో తెలియని పరిస్థితుల్లోకి జారి పోతారు.

నేరేడు పండ్ల ప్రయోజనాలు..

వేసవి ముగింపు దశకు చేరుకుంది. ఈ క్రమంలో అప్పుడప్పుడు చిరుజల్లులు పడుతూ కాస్త చల్లదనాన్ని కలిగిస్తాయి. ఈ సమయంలో కొన్ని సీజనల్ ఫ్రూట్స్ మార్కెట్లో అందుబాటులోకి వస్తుంది. అవి తినడం వల్ల మానవ శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. కానీ కొందరు ఏదైనా అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తినడానికి సంకోచిస్తుంటారు. అయితే మే, జూన్, జూలై నెలల్లో మార్కెట్లో ఎక్కడ చూసినా నల్లగా నిగనిగలాడుతూ నేరేడు పండ్లు దర్శనమిస్తుంటాయి. వాటిని బ్లాక్ బెర్రీ అని పిలుస్తుంటారు. కానీ ఆ పేరు ఎక్కువ మందికి తెలియదు. కాబట్టి నేరేడు పండ్లు అంటేనే తొందరగా గుర్తుంటాయి. తీపి, వగరు కలిపి వెర్రెట్టీ టేస్ట్ ఉండే నేరేడు పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా లాభాలను కలిగిస్తాయి. కానీ కొందరు వగరుగా ఉంటాయని తినడానికి పెద్దగా ఇష్టపడరు. అయితే నేరేడు పండ్లు తినడం వల్ల చాలా రకాలు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, సోడియం, విటమిన్ సీ, థయామిన్, పొటాషియం రైబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బీ 6, విటమిన్ ఏ, అనేక వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. నేరేడు పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీరాడికల్స్లో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలను వృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకుంటాయి. అలాగే శ్వాస నాళాలు, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరిచి పలు సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతాయి. డయాబెటిస్ తో బాధపడేవారు తినడానికి నేరేడుపండ్లను ఎంచుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో గైసెమిక్ తక్కువగా ఉండి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉండటానికి సహాయపడతాయి. ఈ పండ్లలో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ



ఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా చేస్తాయి. అంతేకాకుండా నోటి ఇన్ఫెక్షన్లను అడ్డుకుంటాయి. ఇటీవల కాలంలో చాలా మంది ఎక్కువగా కూర్చుని పని చేయడం వల్ల అధికంగా బరువు పెరిగిపోతున్నారు. కానీ మళ్లీ నాజుకుగా తయారవడానికి నానా అవస్థలు ఎదుర్కొంటున్నారు. అలాంటి వారు నేరేడు పండ్లు తినడం మంచిది. ఇందులో ఫైబర్ ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని నేరేడు పండ్లను అతిగా తినడం కూడా ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే ఏవైనా అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు వైద్యులను సంప్రదించి తినాలి.

ప్రపంచంలోనే చిట్ట చివరి నగరం

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



ఉత్తరాన మాగెల్లాన్ జలసంధి, దక్షిణాన షీల్డ్ ఛానల్ ప్రాంతాలు రెండు మహా సముద్రాలను కలుపుతాయి. ఉష్ణోగ్రతల విషయానికి వస్తే ఆయా సందర్భాలను బట్టి 12 డిగ్రీల సెల్సియస్ నుంచి 20 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు సమాధివృతా ఉంటాయి. దక్షిణి ధృవానికి వెళ్లే నౌకలు కూడా ఇక్కడి నుంచే అధికంగా బయలు దేరుతాయి.

బాబోయ్ గురక.. ఇంత డేంజరా..?

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



భంగం కలిగిస్తుంది. గురక ఈ వ్యాధులకు సంకేతం: సైనస్ సమస్యలు, అల్బర్టిక్ స్ట్రీప్ అప్నియా, ఆండోజన, మధుమేహం, మెదడులో ఆక్సిజన్ తక్కువగా ఉండటం, స్ట్రాక్ ప్రమాదం ఉంది. గురకకు ముక్కు మూసుకుపోవడమే కారణం అయితే లేట్ చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించి వెంటనే ఈ సమస్యకు చికిత్స చేయించుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. దీనితో సమస్యను దాని మూలాల నుండి తొలగించవచ్చు. గురక సమస్య శాశ్వతంగా మారుమవుతుంది. అంతే కాకుండా బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అధిక బరువు గురకకు కారణమవుతుందని, అందుకే బరువును మెయింటైన్ చేయడంపై శ్రద్ధ వహించాలని చెప్పారు. అంతే కాకుండా రోజూ వ్యాయామం చేయడం, ఫిట్నెస్పై శ్రద్ధ పెట్టడం ద్వారా ఈ సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

వెల్లుల్లి కారం అంటే నచ్చదా..

..కానీ క్యాన్సర్ కు మంచి మెడిసిన్ ఇదే!
వేడి వేడి అన్నంలో వెల్లుల్లి కారం వచ్చడి తింటే ఆ బోస్టే వేరు. చాలా మంది ఈ వచ్చడి అంటే ఇష్టం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా అమ్మమ్మలు, తాతయ్యలు ఎక్కువగా ఎంతో ఇష్టంగా ఈ వెల్లుల్లి కారం తింటుంటారు. మనల్ని కూడా వెల్లుల్లి తినండి, ఆరోగ్యానికి మంచిదని చెబుతారు. మరి ముఖ్యంగా జలుబు లేదా జ్వరం ఉన్నప్పుడు మన అమ్మమ్మలు వెల్లుల్లి కారం తినమని చెబుతారు. ఎందుకంటే దీని తినడం వలన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో జలుబు, ఫివర్ సమస్యల నుంచి బయటపడుతాం. అంతే కాకుండా ఇది రక్తపోటును కూడా కంట్రోల్లో ఉంచుతుంది అంటారు. దీని వలన యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఉంటాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అందుకే పెద్ద వారు బాలింతలకు ఎక్కువగా వెల్లుల్లి కారం పెడుతుంటారు. కానీ కొంత మంది దీనిని తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ దీనిని తినడం వలన అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటు. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ కు బెస్ట్ మెడిసిన్ ఇదే అంటున్నారు నిపుణులు. అసలు విషయంలోకి వెళితే.. వెల్లుల్లిలో ఆర్గానో సల్ఫర్ సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే హానికర కణాలను నాశనం చేస్తుందంటు. రొమ్ము క్యాన్సర్, కడుపు, ఊపిరితిత్తుల?, మెదడు భాగాలకు వచ్చే వివిధ రకాల



క్యాన్సర్లను నివారిస్తుంది. అంతేకాకుండా శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్?ను తగ్గిస్తుంది. గుండె సమస్యలను కూడా దూరం చేస్తుంది. రక్తప్రసరణ మెరుగు పడేలా చేస్తుంది. అంతే కాకుండా బాలింతలు వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి, ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అలాగే ప్రస్తుతం చాలా మంది బాలింతలు పాలు పడక చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. తమ పసిబిడ్డలకు ఫార్ముల మిల్కు పెడుతున్నారు. అయితే వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన పాలు కూడా సమృద్ధిగా పడుతాయంటు. ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్న ఈ వెల్లుల్లి పేస్టును రోజూ కాకుండా, వారానికి రెండు సార్లు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

మోక్షం పొందాలంటే..

మనిషి చావు, పుట్టుకలు అనేవి వారి చేతుల్లో ఉండవు. చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలని అందరూ అనుకుంటారు. అలా మీరు చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలి అనుకుంటే.. మీ జీవితంలో ఒక్కసారైనా.. ఈ ఆలయాలను సందర్శించండి. ఈ ఆలయాలను దర్శించుకుంటే.. మోక్షం ప్రాప్తిస్తుందని, మళ్లీ మనిషి జన్మ ఉండదని అంటారు. మరి ఆ ఆలయాలు ఏంటో చూద్దాం..మీకు మోక్షాన్ని ప్రాప్తించే ఆలయాల్లో బద్రినాథ్ కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం ఉత్తరాఖండ్ హిమాలయాల్లో ఉంది. అత్యంత పవిత్ర పరమైన ఆలయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దేశ నలుమూలల నుంచి ఈ ఆలయానికి పోతెత్తి వస్తారు. ఈ ఆలయాన్ని దర్శిస్తే.. మీకు మోక్షం ప్రాప్తిస్తుంది. మీకు మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో ద్వారక కూడా ఒకటి. ద్వారక కృష్ణుడు సావిత్రిని నగరంగా చెబుతారు. ఇక్కడ అందుకు సంబంధించిన ఆనవాళ్లు కూడా కనుగొన్నారు. ఇక్కడ కృష్ణుడి ఆలయంలో విగ్రహానికి మ్యూజిక్ శక్తి ఉందని నమ్ముతారు. ఒరిస్సాలోని జగన్నాథ్ ఆలయానికి కూడా ఎంతో భక్తులు పోతెత్తి వస్తారు. ఆ ఆలయంలో జగన్నాథుడు, బాల రాముడు, సుభద్రలు ఉంటారు.



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

బరువు పెరుగుతున్నారని బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేస్తున్నారా?

కొవ్వు, పొట్ట, భారీ శరీరం ఈ రోజుల్లో చాలా మందికి కామన్ గా ఉంటున్నాయి. దానికి కారణాలు కూడా కామన్ గానే ఉంటున్నాయి. సరైన సలహాలతో డైట్ పాటిస్తే మీ బరువు కాస్త తగ్గి ఆస్కారం ఉంటుంది. కానీ ఎవరో చెప్పింది పాటించడం, తెలిసి తెలియని వారి సలహాలు పాటిస్తే మీ బరువులో ఏ మాత్రం తేడా కనిపించదు. రోజూ మీరు చేసే కొన్ని తప్పుల వల్ల కూడా మీరు బరువు పెరుగుతుంటారు. అయితే మీరు రోజూ ఉదయం చేసే కొన్ని పొరపాట్ల గురించి తెలుసుకుంటే బరువు సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. ఉదయం పూట చాలా మంది బ్రేక్ ఫాస్ట్ తీసుకోవడం మానేస్తారు. బ్రేక్ ఫాస్ట్ కూడా మానేసి తక్కువ తిని తిని అనుకుంటారు. ఇలా చేస్తే బరువు తగ్గుతారని అనుకుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా పెద్ద తప్పు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా చేస్తే మీ బరువు మరింత పెరిగే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేయడం వల్ల జీవక్రియ దెబ్బతింటుంది. దీని వల్ల హార్టిగా ఉండే జీవక్రియ మందగించి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ స్థితి మెటబాలిజం మిమ్మల్ని బరువు పెరిగేలా చేస్తుంది. ఇక బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయకుండా ఉంటే లంచ్ వరకు వెయిట్ చేయాల్సిందే. మధ్యలో ఆకలి వేసినా సరే కూడా ఏదో ఒకటి తినేస్తారు. ఇలా తినడం వల్ల కూడా మీ బరువు పెరుగుతుంది. కొందరు



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

డస్ట్ అలర్జీకి కారణం ఏంటో తెలుసా..?

అలర్జీ అనేది దుమ్ము వల్ల కాదు, దుమ్ములో ఉండే చనిపోయిన పురుగులు, వాటి మురికిలో ఉండే ప్రోటీన్ల వల్ల వస్తుంది. అలర్జీ అనేది ప్రతి ఒక్కరూ ఎదుర్కొనే ఒక సాధారణ సమస్య. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా బలహీనపడుతుంది. దుమ్ము వల్ల చాలా మందికి అలర్జీ సమస్యలు వస్తుంటాయి. అలాగే, ఈ దుమ్ము వల్ల అనేక రకాల అలర్జీలు వస్తుంటాయి. ధూళి కణాలు స్వయంగా అలర్జీ కారకాలు కావు. కానీ వాటిలో ఉండే చనిపోయిన సూక్ష్మ పురుగుల వల్ల కలుగుతాయి. కొన్ని రకాల రేణువుల నుంచి కూడా ఈ సమస్య పెరిగేలా చేస్తాయి. ముఖ్యంగా చలికాలంలో పూలు, చెట్లు, గడ్డి నుంచి కూడా డస్ట్ అలర్జీకి రియార్జన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. గాలిలో ఉండే పుప్పొడి కణాలు, జంతువుల వెంట్రుకలు, చంద్రు, ఫంగస్ ఇలా అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా కూడా అలర్జీకి కారణమవుతాయి. శ్వాస ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే ప్రోటీన్ల వల్ల డస్ట్ మైట్ అలర్జీ వస్తుంది. హిస్టామిన్ కారణంగా శరీరంలో అలర్జీ ప్రతిచర్య సంభవిస్తుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ముక్కు కారడం, కళ్ల వాపు, ముక్కు గొంతులో దురద, దగ్గు, తలనొప్పి, అలసట, బలహీనత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. డస్ట్ ఎలర్జీతో సమస్యలు ఉన్నవారికి డస్ట్ మైట్ల వల్ల అలర్జీ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. డస్ట్ మైట్ అలర్జీ వల్ల జలుబు, సైనస్, ముక్కు ఇన్ఫెక్షన్లు



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

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

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



కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల ఇలా జరుగుతుందని అర్థం చేసుకోండి. ఈ లక్షణాన్ని అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకండి. శారీరక శ్రమను వీలైనంతగా పెంచుకోండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం ప్రారంభించండి. చర్మం రంగులో మార్పు: కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు, మన శరీరం అనేక సంకేతాలను ఇస్తుంది. ఇందులో చర్మం రంగు కూడా మారుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మంపై పసుపు దద్దుర్లు కనిపించే అవకాశం ఉంది.. కావున వీలైనంత త్వరగా సకాలంలో లిపిడ్ ప్రొఫైల్ పరీక్ష చేయడం చాలా ముఖ్యం.

నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తింటున్నారా?

ఐస్ క్రీమ్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరుంటారు. పెద్దల నుంచి పిల్లల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. అయితే చాలా మందికి రాత్రి సమయంలో ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా ఇష్టం. నైట్ టైమ్ తర్వాత నడుచుకుంటూ వెళ్లి ఐస్ క్రీమ్ బండి వద్ద ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా మంచి ఫీలింగ్ ను ఇస్తుందని ఎంతో మంది చెప్పుకొస్తుంటారు. అయితే దీనిపై ఆరోగ్యనిపుణులు మాత్రం షాకింగ్ కామెంట్స్ చేశారు. నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తినడం రొమాంటిక్ అనుకోకుండా.. ఇది చాలా ప్రమాదకరం అంటున్నారు వారు. రాత్రి అన్నం తిన్న తర్వాత ఐస్ క్రీమ్ తినడం వలన ఆరోగ్యం దెబ్బతినడమే కాకుండా విపరీతంగా బరువు పెరిగి, ఊబకాయం బారిన పడే ఛాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుందంటుంది. అంతే కాకుండా ఐస్ క్రీమ్ లో కెలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. చక్కెర చక్కెర క్రామ్ కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన బరువు పై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాగే హార్ట్ వ్యాధి నివారించే సామర్థ్యం కోల్పోయేలా చేస్తుందంటుంది. అంతేకాకుండా నిద్ర లేమి సమస్య కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉన్నదంటుంది. అలాగే గ్యాస్, అసిడిటీ, అజీర్ణం లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయంటుంది. అందువలన రాత్రి సమయంలో



అన్నం తినడం తిన్నకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. ఒక వేళ మీకు నైట్ టైమ్ స్వీట్ తినాలనిపిస్తే తేనె, స్వీట్ ఫ్రూట్స్, డార్క్ చాక్లెట్ మొదలైన వంటి వాటిని తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీని వలన ఆరోగ్యం బాగుండటమే కాకుండా, అతి బరువు, ఊబకాయం నుంచి బయటపడవచ్చునంటుంది.

మధుమేహులు మామిడి పండు తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదా..?

మామిడి పండ్లలో పోషకాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో ఎ, బి, సి విటమిన్లతో పాటు ప్రోటీన్లు, ఫీచులు, కావర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియంలాంటి మినరల్స్ అధిక మోతాదులో ఉంటాయి. శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా ఎక్కువే. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు షుగర్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు మామిడికాయ తినవచ్చు, కానీ కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ పండులో ఉండే షుగర్ లెవెల్స్ కారణంగా మీరు షుగర్ సమస్యల బారిన పడొచ్చు ఉంటుందని ఆరోగ్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే మీరు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే మాత్రం రోజుకు సుమారు 1/2 కప్పు మామిడి పండు తింటే తినవచ్చు. అలాగే, మామిడిని తినేటప్పుడు ఇతర తీపి ఆహారాలను తినకుండా ఉండండి. మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకోవాలి. మామిడిలో చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఇది డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి కొన్ని ప్రయోజనాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. మామిడిలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మామిడి పండ్లను పరిమిత మోతాదులో తినడమే కాకుండా, రోజులో ఎన్నిసార్లు తింటున్నాం, ఎంత



గ్యాప్ తో తింటున్నామో గమనించుకోవాలి. మామిడిపండు ద్వారా మనం కార్బోహైడ్రేట్లు తీసుకుంటున్నప్పుడు అందుకు తగ్గమోతాదులో ప్రోటీన్ ఫైబర్ తప్పకుండా తినాలి. అందుకోసం గుడ్లు, గింజలులాంటి వాటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. మామిడిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. మామిడిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మంచి ఆరోగ్యానికి అవసరం. మీకు డయాబెటిస్ ఉంటే మీరు మామిడి తినడం సురక్షితమైనదా అని మీ వైద్యుడిని సంప్రదించటం మంచిది.

పడుకునే ముందు అరటి పండు తింటే..!

అరటి పండులో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అరటిపండులో పొటాషియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఫైబర్, మాంగనీస్ వంటి అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. వాటిలో కెలరీలు, కొవ్వు కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే అరటిపండు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. అయితే రోజు రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక అరటిపండు తినడం వల్ల హాయిగా నిద్ర పట్టడమేకాకుండా, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల కలిగే ఇతర ప్రయోజనాలు ఇవే.. అరటిపండులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా ఉంటాయి. అవి కండరాల నడలింపు లక్షణాలకు మేలు చేసే మినరల్స్ కలిగి ఉంటాయి. అందుకే రాత్రి పడుకునే ముందు అరటి పండు తీసుకోవడం వల్ల కండరాల విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ప్రోత్సహించి, రిలాక్స్ మెంట్ లోకి తీసుకెళ్తుంది. అరటిపండులో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మెలటోనిన్ గా మారుతుంది. ఈ హార్మోన్ నిద్రను



నియంత్రించడంలో సహాయపడే న్యూరోట్రాన్సిమిటర్లను నివారించి హాయిగా నిద్రపోయేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. అరటిపండు మితమైన గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటాయి. అంటే నెమ్మదిగా శక్తిని విడుదల చేస్తుంది. పడుకునే ముందు ఒకటి తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు రాత్రి పూట పెరగకుండా నివారిస్తుంది. అరటిపండులో ఫైబర్ అత్యధికంగా ఉంటుంది. పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల రాత్రిపూట ఆకలి దప్పులను నివారిస్తుంది. ఫలితంగా కలత లేకుండా రాత్రా నిద్రపోయేలా చేస్తుంది.

రెస్టారెంట్లలో పామ్ ఆయిల్ నే ఎందుకు వినియోగిస్తారో తెలుసా?

వీధుల్లో ఉండే చిరు తిట్ల దుకాణాల నుంచి బేకరీల వరకు వివిధ ఆహార తయారీశాలల్లో రెస్టారెంట్లలో అధికంగా వినియోగించే వంటనూనె.. పామాాయిల్. పామాాయిల్ తినదగిన నూనె. అందుకే ఇది వంట ప్రపంచంలో బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఈ నూనెను పామ్ ఆయిల్ పండ్ల నుంచి తయారు చేస్తారు. రోడ్డువక్కన ఉన్న హోటళ్లలో, గ్రీల్ షాపుల్లో, బేకరీల్లో వండడానికి ఈ నూనెను ఇప్పుడు సర్వత్రా వినియోగిస్తున్నారు. అయితే ఈ నూనె ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఈ విషయం అందరికీ తెలిసినా.. దీని వినియోగం మాత్రం ఎక్కడా ఆగడం లేదు. ప్రతిచోటా యదేచ్ఛగా వినియోగిస్తున్నారు. అసలంతకీ ఈ నూనె ఎందుకు అనారోగ్యకరమైనది? అనారోగ్యం అని తెలిసినా ఎందుకు వాడుతున్నారో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పామాాయిల్ శరీరానికి ఏమాత్రం ఆరోగ్యకరం కాదని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ నూనెలోని అధిక సంతృప్తి కొవ్వు శరీరంలో %బాణా% కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అనేక రెట్లు పెంచుతుంది. అది ఒక్కటే పూర్వం సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని చాలా రెట్లు పెంచుతుంది. అలాగే ఉష్ణోగ్రత పెరిగినప్పుడు, పామాాయిల్లో వివిధ రకాల సమ్మేళనాలు ఏర్పడతాయి. పామాాయిల్ ఈ విధంగా గ్లైసిడిల్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ వంటి సమ్మేళనాలను ఏర్పరుచుకోవడం ద్వారా శరీరానికి వివిధ విధాలుగా హానిని కలిగిస్తుంది. అలాగే ఈ నూనె తింటే కేలరీల సంఖ్య కూడా పెంచుతుంది. దీని వల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ



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

వారానికోసారి క్యాబేజ్ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

క్యాబేజ్ లో సల్ఫీరేషన్, కాయంపెరార్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇంఫ్లేమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల క్యాబేజ్ ని తింటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపు సమస్యలు రాకుండా నివారించవచ్చు. క్యాబేజ్ లో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతో పాటు కొల్జెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుతుంది. క్యాబేజ్ నీటిని రోజూ తాగితే శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్నోక్షన్ దూరమవుతాయి. విషజ్వరాలు, బాక్టీరియా, వైరస్ ల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. దృష్టి సమస్యలు పోతాయి. కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. కంటి చూపు తగ్గిన వారు క్యాబేజ్ నీటిని వాడితే చాలా మంచిది. అలాగే ఈ నీటిని తాగితే ముఖంపై ఉన్న మచ్చలు పోతాయి. క్యాబేజ్ లోని కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియంల ఉండడంతో ఎముకలకు బలాన్నిస్తాయి. అల్జ్ హాల్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుప్పరిణామాల నుంచి విముక్తి కలిగిలా చేస్తుంది. లివర్ శుభ్రపరుస్తుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. అల్జ్ హాల్ బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే చాలా మంచిది. క్యాబేజ్ లో బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే వాడితే రక్తహీనత తొలగిపోతుంది. అలాగే క్రొవ్వు కలిగిపోతుంది. క్యాబేజ్ లో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని మెరుగుపర్చడంతో పాటు మలబద్ధకం సమస్యను నివారించడంలో దోహదపడుతుంది. ఎరుపురంగు క్యాబేజ్ లో ఆంథోసయానిన్ అనబడే శక్తివంతమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది గుండె జబ్బులు రాకుండా



నివారిస్తుంది. క్యాబేజ్ లో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టకుండా నివారిస్తుంది. అలాగే గాయాలు అయినప్పుడు రక్తస్రావం అవకుండా చూస్తుంది. క్యాబేజ్ లో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీపీని నియంత్రించడంలో ఉంచుతుంది. రక్తనాళాల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపర్చి గుండెకు రక్తసరఫరా మెరుగవడలా చేస్తుంది. క్యాబేజ్ లో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను కరిగించడంలో సహాయపడుతాయి. తద్వారా పొట్ట మట్టా కొవ్వు కరిగిపోయి బరువు కూడా తగ్గుతారు. క్యాబేజ్ లో కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి అల్జ్ హాల్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుప్పరిణామాల నుంచి లివర్ ను కాపాడతాయి. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను శుభ్రం చేసి కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

మెలకువగా ఉండేందుకు కాఫీలను తెగ తాగేస్తున్న యువత..!

ప్రజలు తరచుగా టీ లేదా కాఫీ సిప్ తో ఉదయం ప్రారంభిస్తారు. కొందరికి బ్రేక్ ఫాస్ట్ తో పాటు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే మరికొందరికి బెడ్ మీద నుంచే టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. పెద్ద పిల్లలు కూడా టీ లేదా కాఫీకి అలవాటు పడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తాజాగా ఓ పరిశోధనలో ఆశ్చర్యకరమైన విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. 18 శాతం మంది టీనేజర్లు మెలకువగా ఉండేందుకు కెఫిన్ తాగుతున్నారని తాజాగా ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది. అమెరికాకు చెందిన మిచిగాన్ యూనివర్సిటీ నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో 25 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్ పిల్లలు ప్రతిరోజూ కెఫిన్ తీసుకుంటారని నివేదించారు. ఈ సర్వే కో-డైరెక్టర్, మోట్ శిశు వైద్యుడు సుసాన్ ఫూల్ ఫోర్డ్ ఇలా అన్నారు. యువకులకు కెఫిన్ తీసుకోవడం ఎంతవరకు పరిమితం చేయాలో విషయం చాలా మంది



తల్లిదండ్రులకు తెలియదని మా నివేదిక చూపిస్తుంది. ఈ అధ్యయనం ఫిబ్రవరిలో 1,095 మంది యువకుల తల్లిదండ్రుల నుండి అందుకున్న సమాచారం ఆధారంగా రూపొందించ బడిందన్నారు. తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్ కి అత్యంత సాధారణ కెఫిన్ మూలాలు సోడా (73 శాతం), టీ (32 శాతం), కాఫీ (31 శాతం), ఎనర్జీ డ్రింక్స్ (22 శాతం) అని నివేదించారు. వారు ఎక్కువగా ఇంట్లో (81 శాతం), బయట తినే సమయంలో (43 శాతం), స్నేహితులతో (3 శాతం), పాఠశాలలో (25 శాతం) కెఫిన్ తీసుకుంటారని అధ్యయనంలో వెల్లడించారు. ఫూల్ ఫోర్డ్ ఇంకా మాట్లాడుతూ.. కెఫిన్ అనేది మెదడు, నాడీ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఒక ఔషధం. ఇది అధిక మొత్తంలో యువతలో అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అమెరికన్ ఆకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్ పిల్లలు, యుక్తవయస్కుల కెఫిన్

పిల్లలు సంపన్నుల పట్ల ఈర్ష్య పడతారా..?

మనమందరం చిన్నతనంలో ఈ పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నాము. ఒకానొక సమయంలో మనకంటే మెరుగైన స్థితిలో ఉన్న వారి పట్ల మనం స్వల్పంగా అసూయపడతాము. కానీ కాలక్రమేణా మనం దాని గురించి ఆలోచించి నవ్వుతాము. అవును, మనం మన స్వంతంగా నిలబడి చాలా డబ్బు సంపాదించడం ప్రారంభించినప్పుడు, మనకు డబ్బు ఒక వస్తువుగా తెలియదు. డబ్బు దేనినైనా కొనగలదని మన చిన్ననాటి ఆలోచనలు తప్పు , డబ్బుతో ప్రతిదీ కొనలేమని, ముఖ్యంగా డబ్బు అనందాన్ని కొనడని మేము గ్రహించాము. మనం ఒక నిర్దిష్ట వయస్సు వచ్చిన తర్వాత మాత్రమే దానిని గ్రహిస్తాము. అలాంటప్పుడు మన పిల్లలు సంపన్నులంటే అసూయపడితే దాన్ని హ్యాండిల్ చేసే పరిపక్వత మనలో ఉండాలి. సాధారణంగా ఈ విషయంలో వచ్చే అసూయ ఏంటంటే.. ఆమె/అతను మాత్రమే చక్కని డ్రెస్ వేసుకుంటాడు, వాళ్ల ఇంట్లో వాళ్లకే కారు ఉంటుంది కానీ మన ఇంట్లో వాళ్లకు బట్టలుంటే, వస్తువులంటే అసూయ కలుగుతుంది. దీన్ని నిర్వహించడానికి కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి. ఎందుకంటే నిరంతరం అసూయపడే పిల్లల బ్రెయిన్ బ్యాలెన్స్ దెబ్బతింటుంది కాబట్టి దీనికి సరైన మార్గం, నిర్ణయం తీసుకోవాల్సింది తల్లిదండ్రులే. 1. భావాలను గౌరవించండి: మొదట, మీ పిల్లలతో కూర్చోండి , పూర్వంపూర్వకంగా ఉండటానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి. వారి మనసులో ఏముందో తెలుసుకోండి. వారి భావాలకు



విలువ ఇవ్వండి. మీరు వారి పట్ల అసూయపడుతున్నారని నేరుగా ఎత్తి చూపవద్దు. 2. ఆర్థిక పరిస్థితిని ఆర్థం చేసుకోండి: మీ ఆర్థిక స్థితిని వారికి వివరించండి. ఇది మీకు అర్థమైంది అని వారికి తెలియజేయండి. ఇది వారికి మంచి అవగాహనను ఇస్తుంది. అసూయను కూడా నివారిస్తుంది. 3. శ్రమ గురించి మాట్లాడండి: స్వీయ-నిరాశ లేదా అసూయపడే పిల్లలకు కష్టపడి పని యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి మాట్లాడండి. మనం కష్టపడితే ఆ ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోగలం కాబట్టి పని ఉన్నతమైనదని గ్రహించండి.

పాదాల్లో వాపు కనిపిస్తుందా...

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



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

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

వేసవిలో ఏ సమయంలో ఆహారం తినాలి ?

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సరైన సమయంలో ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మనం ఏ సమయంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్నా దాని ప్రభావం మన ఆరోగ్యం పై ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా సమర్థ సీజన్లో ఆహారం విషయంలో ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ సీజన్లో డిహైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉండవచ్చు. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వేసవిలో ప్రజలు తమ భోజన సమయాల విషయంలో చాలా అజాగ్రత్తగా ఉంటారని వైద్యునిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా మంది ఏ సమయంలోనైనా ఆకలిగా అనిపించినప్పుడు ఆహారం తీసుకుంటారు. అలాంటప్పుడు



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

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

వేసవిలో డయాబెటిక్ పేషెంట్లలో షుగర్ లెవెల్ ఎందుకు పెరుగుతుంది ?

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



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

శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత సంభవిస్తుందా..

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



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

ఈ ఆహార పదార్థాలతో హీట్ స్ట్రోక్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు..

డిప్లీతో సహా భారతదేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రత 46-47 డిగ్రీలకు చేరుకుంది. ఇలాంటి సమయంలో శరీరం చల్లగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండాలంటే ఆహారం పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. %జణజ% ప్రకారం ఒకరు హీట్ స్ట్రోక్ కు గురైనప్పుడు, శరీర ఉష్ణోగ్రత వేగంగా పెరుగుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎలక్ట్రోలైట్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో కొన్ని ఆహారపదార్థాలు తినడం ద్వారా శరీర ఉష్ణోగ్రతను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చని వైద్యునిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగు, పుచ్చకాయ వంటి అనేక ఆహార పదార్థాలు మంచి హైడ్రేషన్ స్థాయిని కలిగి ఉంటాయి. అంతే కాదు వీటిలో పోషకాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి.



పుచ్చకాయ..పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరికీ ఇష్టమైన పుచ్చకాయలో 90% కంటే ఎక్కువ నీరు ఉంటుంది. శరీరంలో నీటి స్థాయిని పెంచేందుకు దీన్ని తినవచ్చు. పుచ్చకాయలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. సహజంగా తీపి పుచ్చకాయ వేసవిలో మనల్ని ఎనర్జిటిక్ గా ఉంచుతుంది. పుచ్చకాయను కోసి తినడమే కాకుండా, మీరు దాని నుండి రిఫ్రెష్ డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అలాగే నిమ్మ, పుదీనా వంటి కూలింగ్ ఏజెంట్లను డ్రింక్ లో చేర్చి ఆరోగ్యంగా ఉండండి. దోసకాయ.. సాధారణంగా సలాడ్ లో తినే దోసకాయలో 95 శాతం నీరు ఉంటుంది. హైడ్రేటింగ్ లక్షణాలతో పాటు, ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందువల్ల, దీన్ని తినడం ద్వారా మీరు అనేక ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఇందులో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. దోసకాయ సలాడ్ కాకుండా, మీరు దాని రైటా, శాండ్విచ్, డిటాక్స్ వాటర్ కూడా తాగవచ్చు. కొబ్బరి నీరు.. ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఉత్తమ మూలం, కొబ్బరి నీరు పొటాషియం, సోడియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు, పోషకాల లోపాన్ని తీరుస్తుంది. ఇది తక్కువ కేలరీలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ వేసవిలో తాగడం వల్ల మీరు డిహైడ్రేషన్ ను నివారించడమే కాకుండా మీ చర్మం మెరుగుస్తుంది. కొబ్బరినీళ్లు తాగడమే కాకుండా అందులో విత్తనాలను నానబెట్టి సూత్రీని తినవచ్చు. పుల్లని పండ్లు.. వేసవిలో రోగ నిరోధక శక్తిని పటిష్టంగా

ఉంచుకోవాలంటే విటమిన్ సి సరైన మోతాదులో తీసుకోవాలి. కివి, నిమ్మ వంటి సిట్రస్ పండ్లు వంటివి. ఇవి శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచడమే కాకుండా యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉన్నందున వ్యాధుల వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. కివీని నేరుగా తినడమే కాకుండా, దాని రసం కూడా తాగవచ్చు. అంతే కాదు లెమన్ వాటర్ వేసవిలో బెస్ట్ డ్రింక్. పెరుగు.. ప్రోటీన్, ప్రోబయోటిక్స్, కాల్షియం, పొటాషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలకు మూలం పెరుగు. మన జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా ఉంచడానికి ఇది పనిచేస్తుంది. వేసవిలో మీ జీర్ణక్రియ సరిగ్గా ఉంటే, మీకు వ్యాధుల ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. లంచ్ లో తప్పనిసరిగా ఒక గిన్నె పెరుగు తినాలని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. పుదీనా.. పొట్టుకు చల్లదనాన్ని ఇచ్చే పుదీనాలో అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీని స్వభావం చల్లగా ఉంటుంది కాబట్టి దీన్ని కడుపునకు వరం అని భావిస్తారు. పొట్టులోని వేడిని శాంతపరిచే పుదీనా మన జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు పుదీనా సానియం, దాని సలాడ్, పిప్పరమింటి టీ, ఇతర పన్నులను కూడా తయారు చేసి తినవచ్చు. పచ్చని ఆకుకూరలు.. కారకారాలు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యోపధానం పనిచేస్తాయి. వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి, ఐరన్, కాల్షియం వంటి పోషకాలు, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ కేలరీల ఆహారం, శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. బచ్చలికూర, ఇతర ఆకుకూరలు తినడం ద్వారా వేసవి కాలంలో ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కన లేకపోతే నిద్ర పట్టడం లేదా?

ప్రస్తుతం ఫోన్ అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో భాగమైపోయింది. బంధాలు, బంధుత్వాలు వదులుకోవడానికైనా సిద్ధపడుతున్నారు కానీ, స్మార్ట్ ఫోన్ వాడటం మాత్రం ఆపేయడం లేదు. అంతలా ఫోన్ కు అదెక్స్ అయిపోయారు. ఉదయం లేచినట్టే, నైట్ పడుకునే వరకు చేతిలో ఫోన్. వీరు వారు అనే తేడా లేకుండా.. చిన్న పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ ఇదే దారిలో వెళ్తున్నారు. స్మార్ట్ ఫోన్ ను అతిగా యూజ్ చేయకూడదు, ఆరోగ్యానికి అది మంచిది కాదు అని ఎంత మంది ఎన్ని చెప్పినా వాటిని ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. ముఖ్యంగా రాత్రి పడుకునే సమయంలో కూడా దానిని తలకు దగ్గరగా లేదా, పక్కనే పెట్టుకొని పడుకుంటున్నారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. స్మార్ట్ ఫోన్ వక్కలోనే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముట్టే అవకాశం ఉన్నదంటున్నారు. కాగా, ఆ సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. స్మార్ట్ ఫోన్ నుంచి వచ్చే నీటి కాంతి అనేది మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. దీని వలన నిద్రలేమి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా మెలటోనిన్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ రేడియేషన్ ను విడుదల చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ కారకమని, దీని వలన చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంటుంది. అందువలన నైట్ టైమ్ లో



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

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

తప్పుడు చికిత్సతో ప్రాణం తీసిన బెహారా ఆసుపత్రి

- స్థానిక పత్రికలను పంపిణీ చేసే కె. వెంకట్రావు మృతి - డాక్టర్లు, యాజమాన్యం నిర్లక్ష్యమే కారణమన్న బంధువులు

విశాఖపట్నం: స్థానిక పత్రికలను పంపిణీ చేసే కె. వెంకట్రావు(65) మృతికి గోపాలపట్నంలోని బెహారా ఆసుపత్రి డాక్టర్లు, యాజమాన్యమే కారణమని ఆయన కుమారుడు కె. శ్యామ్ ప్రసాద్ తెలిపారు. ఘటనపై గోపాలపట్నం పోలీస్ స్టేషన్ లో కేసు నమోదైన నేపథ్యంలో కేజీపాన్ మార్పూరికి పోస్టుమార్టం నిమిత్తం మృతదేహాన్ని తరలించారు. మంగళవారం మార్పురీ వద్ద మీడియాతో మాట్లాడుతూ కాలుకు గాయమై ఆసుపత్రికి వస్తే ప్రాణం తీసారని శ్యామ్ ప్రసాద్ ఆరోపించారు. సంబంధిత డాక్టర్లు, యాజమాన్యంపై క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేసి అరెస్టు చేయాలని, ఆసుపత్రిపై సమగ్ర దర్యాప్తు చేయాలని వెంకటరమణ చేశారు. వేపకుంట ప్రాంతంలో అసంపా ఉంటున్న కె. వెంకట్రావు స్థానిక పత్రికలను పంపిణీ చేస్తూ జీవనం సాగిస్తున్నారన్నారు కనివారం మధ్యాహ్నం ఆయన ద్వితీయ వాహనంపై ప్రయాణిస్తున్న సమయంలో బండి మీద నుండి జారీ పడిపోయారని తెలిపారు. దాంతో కాలికి గాయమై గోపాలపట్నంలో గల బెహారా ఆసుపత్రిలో చికిత్స కోసం చేర్చామన్నారు. ఆరోపెడిక్ డాక్టర్ పరిశీలించి చిన్నపాటి ఆపరేషన్ అవసరమని చెప్పడంతో దానికి అంగీకరించామని తెలిపారు. సోమవారం మధ్యాహ్నం ఆపరేషన్ థియేటర్ కి తీసుకుని వెళ్లారని గంటలో డాక్టర్ బయటికి వచ్చి మత్తు మందు ఇచ్చామని దానికి ఆయన శరీరం సహకరించడం లేదని చెప్పారని వివరించారు. మరో గంటలో అతను చనిపోయారని చెప్పారన్నారు. కేవలం డాక్టర్ తప్పుడు చికిత్స, హాస్పిటల్ యజమాని డాక్టర్ రవితేజ నిర్లక్ష్యం వల్లే వెంకట్రావు చనిపోయారని ఆరోపించారు. ఆపరేషన్ ముందు ఆయనకు అన్ని వైద్య పరీక్షలు చేశారని అంతా బాగుందని చెప్పారని తెలిపారు. మత్తుమందు (అనస్థీషియా)మోతాదుకు మించి ఇవ్వడం వల్లే చనిపోయి ఉంటారని భావిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. అసలు మత్తు ఇచ్చిన డాక్టర్ అనస్థీషియా డాక్టర్ కాదో తేలాలన్నారు. చనిపోయిన వెంటనే తమకు చెప్పకుండా రెండు గంటలపాటు రహస్యంగా ఉంచారని పేర్కొన్నారు. ఇంత అన్యాయానికి గురైన తాము హాస్పిటల్ యజమాని డాక్టర్ బెహారా రవితేజను సంప్రదించి తమ



పట్ల దారుణంగా మాట్లాడారని వాపోయారు. దిక్కున వాడికి చెప్పకోండి..కేసు పెట్టుకోండి.. అంటూ దురుసుగా మాట్లాడుతూ, బెదిరింపులకు దిగిరారని తెలిపారు. మీడియాతో మాట్లాడిన వారిలో ఆయన బంధువులు ఉన్నారు. గోపాలపట్నం పోలీస్ స్టేషన్ లో కేసు నమోదు... బెహారా ఆసుపత్రి యాజమాన్యం రాజకీయ పలుకుబడి కలగడంతో తొలుత పోలీసుల నుండి ఎలాంటి స్పందన రాలేదు. సోమవారం సాయంత్రం 5 గంటలకే గోపాలపట్నం పోలీస్ స్టేషన్ లో ఇచ్చిన ఫిర్యాదు విషయంలో తాత్కాలం చేయటంతో స్థానిక పత్రికల ప్రతినిధులు జిల్లా కలెక్టర్, పోలీస్ కమిషనర్, పసిపి లకు ఫిర్యాదు చేయడంతో గోపాలపట్నం పోలీసులు ఫిర్యాదు స్వీకరించి రాత్రి 11 గంటలకుకేసు నమోదు చేశారు. ఆ తర్వాత మృతదేహాన్ని బెహారా ఆసుపత్రి నుండి కేజీపాన్ మార్పూరికి పోస్టుమార్టం నిమిత్తం తరలించారు. పోలీసు కమిషనర్ డా. శంక బ్రత బాగ్ని వెంటనే స్పందించి ప్రత్యేక డాక్టర్ల కమిటీతో పోస్టుమార్టం చేయాలని వైద్యాధికారులను కోరారు. దీంతో పోస్టుమార్టం కోసం ఫోరెన్సిక్, పెథాలజీ, అనస్థీషియా అనస్థీషియా, ఆరోపెడిక్ శాఖాధిపతులతో ఏర్పడిన ప్రత్యేక కమిటీ పోస్టుమార్టం చేశారు. బాధితులు, స్థానిక పత్రికల ప్రతినిధులు జిల్లా కలెక్టర్ హరేందర్ ప్రసాద్ దృష్టికి మంగళవారం తీసుకుని వెళ్లడంతో ఆయన స్పందించి బెహారా ఆసుపత్రిపై సమగ్ర దర్యాప్తు చేయాలని సంబంధిత అధికారులకు ఆదేశాలు ఇచ్చారు.

'ఉగాది' నాటికి గృహ లక్ష్యాలను పూర్తి చేయాలి

-జిల్లా కలెక్టర్ ఎ.తమిమ్ అన్సారియా
గుంటూరు: ఉగాది నాటికి గృహ లక్ష్యాలను పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎ.తమిమ్ అన్సారియా అధికారులను ఆదేశించారు. స్థానిక కలెక్టరేట్ నుంచి ఆమె అధికారులతో మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఉగాది నాటికి జిల్లాలో 22,952 గృహాలు పూర్తి చేయాలని లక్ష్యంగా ఉండన్నారు. దీనిని పూర్తి చేసేందుకు మున్సిపల్ కమిషనర్లు, మండల ప్రత్యేక అధికారులు, ఎంపీడీఓలు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలన్నారు. బిల్లుల చెల్లింపు వెంటనే జరుగుతుందనే విషయమై లబ్ధిదారులకు అవగాహన కల్పించాలన్నారు. పీఎంఎవై 2.0 కింద 1755 గృహాలు మంజూరు చేశారని, వాటిలో 262 మాత్రమే ప్రారంభించారని, మిగిలినవి వెంటనే ప్రారంభించాలన్నారు.



పరీక్షలు పకడ్బందీగా నిర్వహించాలి

అనకాపల్లి: పదో తరగతి, ఇంటర్ పరీక్షలు పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయకృష్ణ ఆదేశించారు. ఈ మేరకు కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో జిల్లా అధికారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ నెల 23 నుంచి ఇంటర్ పరీక్షలు ప్రారంభం కానున్నాయి. మార్చి 2వ తేదీ నుంచి మార్చి 13వ తేదీ వరకు ఓపెన్ ఇంటర్ స్కూల్ పరీక్షలు, అదేవిధంగా మార్చి 16 నుంచి మార్చి 29 వ తేదీ వరకూ పది పరీక్షలు జరగనున్నాయి. సమన్వయంతో అధికారులందరూ పనిచేసి విద్యార్థులకు పరీక్ష కేంద్రాల్లో అన్ని సౌకర్యాలు కల్పించాలని ఆదేశించారు. ప్రతి పరీక్ష కేంద్రంలో పక్కా ఏర్పాట్లు ఉండాలని పేర్కొన్నారు. పరీక్షా కేంద్రాల్లో మౌలిక సదుపాయాలు ఏర్పాటు చేయాలని జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి జి.అప్పారావు నాయుడును కలెక్టర్ ఆదేశించారు. విద్యార్థులు పరీక్ష కేంద్రాలకు ముందుగా చేరుకునేలా బస్సులను ఏర్పాటు చేయాలని ప్రజారవాణాశాఖ అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. పరీక్షల సమయంలో ఎటువంటి విద్యుత్ అంతరాయం లేకుండా చూడని, తాగునీరు ఏర్పాటు చేయాలని అన్నారు. పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద మెడికల్ క్యాంపు ఏర్పాటు చేసి అవసరమైన మందులు, ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్లు అందుబాటులో ఉంచాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద 144 సెక్సు అమలు చేయాలని, సమీపంలో జెరాక్స్ సెంటర్లను పరీక్షల సమయంలో మూసివేయాలని, పరీక్షల నిర్వహణ తనిఖీకి సిటింగ్, ఫ్లయింగ్



స్టాఫ్లను ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. పరీక్షల నిర్వహణ అనంతరం జవాబు పత్రాల బండిల్స్ నకాలంలో పంపించుటకు తపాలా శాఖ సిబ్బంది సహకరించాలని అన్నారు. ప్రైవేటు పాఠశాలలతో ఎక్కడా మాస్ కాపీయింగు జరుగుకుండా కట్టుదిట్టమైన పర్యవేక్షణ చేయాలని, సమన్వయంతో కేంద్రాలలో అదనపు భద్రతా ఏర్పాట్లు చేయాలని పోలీసు అధికారులను ఆదేశించారు. సమావేశంలో ఇన్చార్జి డిఆర్ఓ, శ్రీనివాస్, డి.కాట జి.అప్పారావునాయుడు, డిబికాట వినోద్బాబు, జిల్లా రవాణా శాఖ అధికారి జి. మనోహర్, వైద్య ఆరోగ్య శాఖ, పోలీసు, విద్యుత్ తపాలా శాఖ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

లింగ వివక్షతను అరికట్టాలి

విజయనగరం: సమాజంలో వేళ్ళానుకుపోయిన లింగ వివక్షత, మహిళలపై జరుగుతున్న హింసను అరికట్టేందుకు కేవలం చట్టాలు మాత్రమే సరిపోవని, క్షేత్రస్థాయిలో పనిచేసే సిబ్బందికి, ప్రజలకు విస్తృతమైన అవగాహన, సామర్థ్య పెంపుదల అవసరమని డిఎంహెచ్ఓ డాక్టర్ ఎస్. జీవనరాణి అన్నారు. ఈ మేరకు స్థానిక డిఎం అండ్ హెచ్ఓ కార్యాలయంలో 'లింగ వివక్షత ఆడారిత హింస నివారణ- సామర్థ్య పెంపుదల' అనే అంశంపై ఒక రోజు శిక్షణ నిర్వహించారు. పిసిపిఎన్డిటి చట్టంపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా డిఎం హెచ్ఓ మాట్లాడుతూ, జిల్లాలోని అన్ని అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ సెంటర్లు, ఎం.ఆర్.ఐ, సీటీ స్కాన్ సెంటర్లు తప్పనిసరిగా పి.సి.పి.ఎన్.డి.టి చట్టం నిబంధనలను పాటించాలని ఆదేశించారు. పనిచేసే డాక్టర్ల అర్హత పత్రాలను, క్లినికల్ ఎస్టాబ్లిష్మెంట్ యాక్ట్ సర్టిఫికేట్లను సెంటర్లలో స్పష్టంగా ప్రదర్శించాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా "ఇక్కడ లింగ నిర్ధారణ పరీక్షలు చేయబడవు" అనే హెచ్చరిక బోర్డులను ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. గర్భిణీ స్త్రీలకు చేసే ప్రతి స్కానింగ్ వివరాలను వెంటనే ఆన్లైన్లో అప్లోడ్ చేయడంతో పాటు, ఆ రిపోర్టులను ప్రతి నెలా 2వ తేదీలోపు తమ కార్యాలయానికి సమర్పించాలన్నారు. అన్ని రకాల



స్వాస్థ్య ఇమేజీలు, బిల్లులను కనీసం రెండు సంవత్సరాల పాటు భద్రపరచాలని, తనిఖీ సమయంలో రికార్డుల్లో తేడాలు ఉంటే చట్టప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. కార్యక్రమంలో పిసిపిఎన్డిటి నోడల్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ అచ్యుతకుమార్, డిప్యూటీ డిఎంహెచ్ఓ డాక్టర్ సూర్యనారాయణ, ఎన్ఐబి శిరీష, డెమా వి.చినత్తి, నేచర్ ఎస్టివో ప్రతినిధి నుండి దుర్గ, ప్రోగ్రాం అధికారులు పాల్గొన్నారు.

నిరవధిక సమ్మెలోకి సహకార ఉద్యోగులు

కడప: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘాల ఉద్యోగుల యూనియన్ల ఐక్య వేదిక పిలుపు మేరకు.. రాష్ట్రమంతటా రెండు నెలలుగా విదతల వారీగా నిరసన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్న సహకార సంఘాల రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు బాబు తెలిపారు. అయినా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం స్పందించలేదన్నారు. ఇందుకు నిరసనగా సోమవారం నుంచి నిరవధిక సమ్మెలోకి వెళ్లడం జరిగిందని తెలిపారు. కడప డివిజన్ ప్రసాద్ సహకార సంఘాల సీకేటలు విసతి పత్రం అందజేశారు. అనంతరం బాబు మాట్లాడుతూ సంఘాలకు తాళాలు వేసి ఈఆర్ఓలకు కూడా లాగిన్ చేయరాదని పిలుపు ఇచ్చామన్నారు. కడప డివిజన్లో సంబంధించి ఉమ్మడి జిల్లాలో 75 సంఘాలకు గాను 30 సంఘాలు లాగిన్ అయినట్లు రిపోర్ట్ చూపిస్తుందన్నారు. కానీ సంఘాలతో కానీ సీకేటలకు కానీ సంబంధం లేకుండా ఈఆర్ఓ లాగిన్ అయినట్లు తెలుస్తోందన్నారు. సంఘాల సిబ్బంది సమ్మెలో ఉన్నా కూడా ఈఆర్ఓలు లాగిన్ అవ్వడం మీద అనేక అసమానాలకు తావిస్తోందన్నారు. అంతే కాకుండా పైసాన్నియల్ సంబంధించిన ట్రాన్సాక్షన్స్ ఉన్న అన్ని సంఘాలలో ఇలాంటి చర్య తగినదని అన్నారు. ఎవరు లాగిన్ అయ్యారో తెలియని సాఫ్ట్వేర్లో సహకార సంఘాలు కోర్టు రాసాయల ట్రాన్సాక్షన్స్ చేయడం హాస్యాస్పదంగా



ఉండన్నారు. సూపర్ వైజె, డిపార్ట్మెంట్ వారికి కూడా వారి వారి లాగిన్ ఇచ్చారన్నారు. వారు కూడా సిబ్బంది నిరసనకు సంఘీభావం తెలిపారన్నారు. కడప డివిజన్ ప్రసాద్ దీనిపై సానుకూలంగా స్పందించి తగు వివరాలు పై అధికారులతో చర్చించి త్వరలో అందజేస్తామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అన్నమయ్య, కడప జిల్లా సంఘాల సీకేటలు సాబ్బాస్, జాఫర్, లక్ష్మీనారాయణ, ఆస్పర్, ఇందాద్, రవి, నరేష్, భాదరవతి, రెడ్డెప్పర్లెడ్డి, రవిశంకర్లెడ్డి, ధర్మారెడ్డి, రామచంద్ర, వీరాకుమార్, సుబ్బారెడ్డి, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

రోబోలతో కలసి పనిచేయడానికి సిద్ధమవ్వండి

గుంటూరు: రానున్న కాలమంతా రోబోటిక్, ఏబి టెక్నాలజీదేసిన వాటితో కలసి పనిచేయాల్సిన అవసరం ఉందని సీనియర్ జాయింట్ రిస్పెన్సిబిల్ నర్స్, సాయి భాస్కర్ మల్లీ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్స్ అధినేత డాక్టర్ బూసిరెడ్డి నరేంద్ర రెడ్డి తెలిపారు. స్థానిక గుంటూరు మెడికల్ కళాశాల మెడ్ ఫ్యూజన్లో ఏర్పాటుచేసిన సాయి భాస్కర్ హాస్పిటల్స్ స్కూల్ ను విద్యార్థులు సందర్శించారు. స్కూల్లో ఏర్పాటు చేసిన టీవీ స్క్రీన్ మీద మాకో స్కాల్డ్ రోబోటిక్ ద్వారా జరుగుతున్న మోకీలు మార్పిడి శస్త్ర చికిత్సలను ఆసక్తిగా గమనించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులతో డాక్టర్ నరేంద్ర రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం వైద్యరంగంలో రోబోటిక్, ఏబి టెక్నాలజీ తమ ప్రాముఖ్యతను పెంచుతుంటూ వస్తున్నాయన్నారు. ఫ్యూచర్ మన జీవితంలో భాగమవుతాయని వాటి నిర్వహణకు అవసరమైన సంవత్సరాలలో పరిజ్ఞానాన్ని ఎప్పటికప్పుడు పెంపొందించుకోవాలని సూచించారు. రోబోటిక్ ద్వారా జరిగే ఆపరేషన్లు కచ్చితత్వంతో



కూడుకొని మంచి ఫలితాలు ఇస్తున్నాయని తెలిపారు. అంతకుముందు రోబో, ఏబి టెక్నాలజీతో రూపొందించిన ప్రశ్నాపత్రాలను విద్యార్థులతో పూర్తి చేయించి వారికి కలిగిన సందేహాలను నివృత్తి చేశారు.

గనుల నిర్వహణపై దృష్టి సారించాలి

కడప: జిల్లా ఆర్థిక అభివృద్ధిలో కీలకపాత్ర పోషిస్తున్న గనుల నిర్వహణపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని కలెక్టర్ డాక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి మైనింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. రాష్ట్ర సచివాలయం నుంచి రాష్ట్రంలోని వివిధ రకాల ఖనిజ వనరుల లభ్యత, గనుల నిర్వహణ సంబంధిత అంశాలపై. ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కె.విజయానంద్ సంబంధిత కార్యదర్శులతో కలిసి అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లతో మీడియా కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా స్టేట్ లెవెల్ కో ఆర్డినేషన్ కమిటీ సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి స్థానిక కలెక్టరేట్ బోర్డు మీటింగ్ హాలు నుంచి కలెక్టర్ డాక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరితోపాటు జిల్లా అటవీ శాఖ అధికారి వినీత్ కుమార్ హాజరయ్యారు. సీఎస్ వీసీ ముగిసిన అనంతరం సంబంధిత అధికారులతో కలెక్టర్ సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మైన్స్ డివిజన్ సుబ్రహ్మణ్యం, మైన్స్ విజిలెన్స్ ఇన్స్పెక్టర్



కృష్ణమూర్తి, పరిశ్రమల శాఖ జీఎం చాంద్బాషా, రాయల్ గిన్స్పెక్టర్లు, ఫార్స్ట్, రెవెన్యూ అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

1972 నంబరుపై విస్తృత అవగాహన

-ఎన్టీఆర్ జిల్లా కలెక్టర్ లక్ష్మీశ
విజయవాడసెంట్రల్: డ్రగ్స్ రహిత సమాజ నిర్మాణానికి సమర్థిగా కృషి చేయాలని ఎన్టీఆర్ జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ జి. లక్ష్మీశ సూచించారు. ఎక్కడైనా డ్రగ్స్ అసవాళ్ళు కనిపిస్తే 1972 నంబరుకు ఫోన్ చేసి సమాచారమివ్వాలని కోరారు. ఈ నంబరుపై విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. సహా ముక్తి భారత్ అభియాన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా కలెక్టరేట్ శ్రీ పింగళి వెంకయ్య సమావేశ మందిరంలో కలెక్టర్ లక్ష్మీశ అధ్యక్షతన సమావేశం జరిగింది. సీపీ ఎస్ఐ రాజశేఖరబాబు, డిఎల్ఎస్ఐ సెక్రటరీ కె.రామకృష్ణయ్య తదితరులు హాజరైన ఈ సమావేశంలో జిల్లాలో నిర్వహిస్తున్న విస్తృత అవగాహన కార్యక్రమాలు, ఈగల్ ఆపరేషన్స్, డి అడి క్లర్ కేంద్రం



సేవలు, స్వచ్ఛంద సంస్థల భాగస్వామ్యం, ఆపరేషన్ సేఫ్ క్యాంపెన్ జోన్, హాట్ స్పాట్స్ తనిఖీలు తదితర అంశాలపై చర్చించారు.

ఇబ్బంది లేకుండా రీసర్వే

కోడూరు: జిల్లాలో రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా రీసర్వే కార్యక్రమం సజావుగా సాగుతోందని కృష్ణా జిల్లా కలెక్టర్ డి.కే బాలాజీ అన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ దివిసీమలో చల్లపల్లి మోపిదేవి, కోడూరు మండలాల్లో చర్లపిండి, రీసర్వే ప్రక్రియను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. రైతులతో ముఖాముఖీ మాట్లాడి వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. వ్యవసాయ భూములు 22వ నిషేధిత జాబితాలో చేర్చడం వల్ల రిజిస్ట్రేషన్లు పూర్తి కాగా ఇబ్బంది పడుతున్నట్లు సాలించినందు రైతులు కలెక్టరేట్ కు విన్నవించారు. సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం త్వరలోనే ఉంటుందని కలెక్టర్ రైతులకు హామీ ఇచ్చారు. భూ రికార్డుల ఏడీ లక్ష్మణ్, తహసీల్దార్ సోజన్ కిరణ్మయి, వీఆర్వోలు, సర్వేయర్లు పాల్గొన్నారు.



ఏప్రిల్లో బెంగాల్, తమిళనాడు ఎన్నికలు..

దెన్యో పశ్చిమ బెంగాల్, తమిళనాడు రాష్ట్రాల్లో ఏప్రిల్లో అసెంబ్లీ ఎన్నికలు నిర్వహించే అవకాశం ఉన్నట్లు ఎన్నికల కమిషన్ వర్గాలు వెల్లడించాయి. ఈ రెండు రాష్ట్రాలతో పాటు అస్సాం, కేరళ, పుదుచ్చేరిలో ఒకేసారి పోలింగ్ నిర్వహించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇందుకు సంబంధించిన ఎన్నికల షెడ్యూల్ను మార్చి మధ్యలో ఈసీ విడుదల చేసే అవకాశం ఉన్నట్లు పేర్కొన్నాయి. ఈ క్రమంలో ఆయా రాష్ట్రాల్లో ఎన్నికల సన్నద్ధతను అంచనా వేయడానికి ఈసీ అధికారులు ఇప్పటికే పర్యటన ప్రారంభించారు. ప్రస్తుతం అస్సాంలో ఉన్నార. దుచ్చేరి అసెంబ్లీ పదవీకాలం జూన్ 15న ముగుస్తుండగా.. అస్సాం, కేరళ, తమిళనాడు, పశ్చిమ బెంగాల్ పదవీకాలాలు మేలో ముగుస్తున్నాయి. ఆయా రాష్ట్రాల్లో ఈసీ నిర్వహిస్తాన్న సర్ ప్రక్రియ ముగింపు దశకు చేరుకుంది. పుదుచ్చేరి ఓటర్ల తుది జాబితాను ఫిబ్రవరి 14న ప్రచురించింది. తమిళనాడు తుది



జాబితాను నేడు విడుదల చేయనుంది. అస్సాంలో ఫిబ్రవరి 10న, కేరళలో ఫిబ్రవరి 21న, పశ్చిమ బెంగాల్లో ఫిబ్రవరి 28న తుది జాబితాలు విడుదలకానున్నాయి.

గగన గర్జనలతో సాగర సంబరం

-యుద్ధ విమానాల విన్యాసాలు
విశాఖపట్నం: ఆకాశం గర్జించింది.. సముద్రం సాక్షిగా నిలిచింది.. భారత నావికాదళ శౌర్యం మరొకసారి విశాఖ గగనతలాన్ని కంపింపజేసింది. లోహ విహంగాలు రెప్పపాటు వేగంతో దూసుకెళ్లి చేసిన సమన్వయ విన్యాసాలు ప్రేక్షకులను ఉత్పంతకు గురిచేశాయి. క్షణక్షణం ఉత్పంతను రేకెత్తించిన ఈ ప్రదర్శనలు దేశభక్తి జ్వాలను రగిలించాయి. అయితే బంకరలను లక్ష్యంగా చేసుకుని చేసిన సాహస విన్యాసాలు యుద్ధ సన్నివేశాన్ని తలపించాయి. చేతక్ హెలికాప్టర్ నుంచి మైరెన్ కమాండోలు సముద్రంలోకి దూకిన క్షణం ప్రేక్షకుల గుండెల్లో ఉత్పంత పరాకాష్ఠకు చేరింది. అలల్ని చీల్చుకుంటూ తీరానికి చేరుకుని లక్ష్యాలను ఛేదించిన తీరు నావికాదళ దీప్తతను చాటిచెప్పింది. గగనతలంలో యుద్ధ సిద్ధతను సూచిస్తూ సాఫ్ట్ విమానాలు యుద్ధవిమానాలు గర్జించగా, సముద్ర గ్రానీ సామర్థ్యానికి ప్రతీకలైన డోర్నియర్ విమానాలు సమన్వయంతో విహరించాయి. నేలపై యుద్ధ టాంకులపై సైనికులు ప్రదర్శించిన ఒక్క గుర్కొడిచే సాహసాలు వారి త్యాగసూర్తిని, దేశనిబద్ధతను ప్రతిబింబించాయి. ఇంటర్నేషనల్ షీట్ రివ్యూ, మిలన్ కార్యక్రమాల భాగంగా ఈ నెల 19న జరగనున్న అంతర్జాతీయ నీటి పరీక్ష ముందస్తు సన్నాహకంగా నిర్వహించిన ఈ ప్రదర్శనలు సగరాన్ని ఉత్సాహోత్సాహాలతో నింపాయి. విదేశీ అతిథులు, నావికాదళ ప్రతినిధులు మన సైనిక శక్తిని అసక్తిగా తిలకిస్తూ ప్రతి క్షణాన్ని తమ కెమెరాల్లో అందించారు. సముద్రంలో పరుసగా నిలిచిన యుద్ధ నౌకలపై వెలిగిన విద్యుత్ కాంతులు,



చివరగా నిర్వహించిన ఫైర్వర్మ్ కార్యక్రమానికి ముగింపు పలుకుతూ విశాఖ రాత్రిని వేడుకగా మార్చాయి. రాత్రి నౌకలపై నుంచి ప్రదర్శించిన లైట్ షో ఎంతగానో ఆకట్టుకుంది. మెరిసిన రాష్ట్ర జానపద సంపద.. ఆరోకీ టీవీ నుంచి వైఎస్సీపీ వరకు సాగిన ఈ పరీక్ష సాంస్కృతిక వైభవం, సైనిక క్రమశిక్షణ, గగన విన్యాసాలతో అబ్బురపరిచింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ జానపద సంపద వేదికపై మెరిసింది. ఆదివాసీ సంప్రదాయ నృత్యం థింసా నుంచి కోలాటం, దప్పు వాద్యం, కొమ్ము నృత్యం, కూచిపూడి, తప్పెటగుళ్ళు, పులివేషం, బుట్టబొమ్మలు వరకూ ప్రతి ప్రదర్శన ప్రేక్షకులను మంత్ర ముగ్ధులను చేసింది. సంప్రదాయ వేషధారణలో కళాకారులు లయబద్ధంగా చేసిన నృత్యాలు కనులవిందుగా నిలిచాయి.

మే నెల శ్రీవారి దర్శన కోటా షెడ్యూల్ విడుదల

తిరుమల: శ్రీవారిని మే నెలలో దర్శించుకోవాలనుకునే వారి కోసం టికెట్ల విడుదల షెడ్యూల్ను టీటీడీ విడుదల చేసింది. శ్రీవారి ఆర్చిత సేవా టికెట్ల (సుప్రభాతం, తోమాల, అర్చన, అష్టదశ పాదపద్మాధాన సేవ)ను లక్ష్మీ డివీలో హిందోందుకు 18 ఉదయం 10 గంటల నుంచి 20 ఉదయం 10 వరకూ ఆన్లైన్లో సమాధులు చేసుకోవాలి. అనంతరం లక్ష్మీ డివీలో టికెట్లు హిందోను వారు 20 నుంచి 22వ తేదీ మధ్యాహ్నం 12 గంటలలోపు సగదు చెల్లించాలి. కల్యాణోత్సవం, ఊజిల్ సేవ, ఆర్చిత బ్రహ్మోత్సవం, సహస్ర దీపాలంకరణ సేవ టికెట్లు, వర్షువల్ సేవలు, వారి దర్శన స్లాట్ల కోటాను 21న విడుదల చేయనున్నారు. 23న ఆంగ్ల ప్రదక్షిణ టోకెన్లు, శ్రీవాణి ట్రస్టు దర్శన టికెట్లు, వృద్ధులు, దివ్యాంగుల దర్శన కోటాను విడుదల చేస్తారు. 24న ప్రత్యేక ప్రవేశ దర్శన టికెట్ల కోటా, తిరుమల, తిరుపతిలో గదుల బుకింగ్ కోటా విడుదల చేయనున్నారు.



ఏప్రిల్కు సంబంధించిన శ్రీవారి సేవ, పరకామణి సేవ కోటాను 27న విడుదల చేస్తారు.

బాల్య వివాహాల రహిత సమాజం లక్ష్యం

కురుపాం: బాల్య వివాహాల రహిత సమాజ లక్ష్యం మనందరి బాధ్యత అని జిల్లా బాలల సంరక్షణ విభాగం లీగల్ కం ప్రాబిషన్ అధికారి పి.శ్రీధర్ అన్నారు. దీని కోసం ప్రతి ఒక్కరు బాధ్యత తీసుకోవాలని పిలుపు నిచ్చారు. శిష్టసాహిత్య వద్ద ఉన్న ఏకలవ్య పాఠశాలలో విద్యార్థులకు బాల్య వివాహాల అనర్థాలపై అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. విద్యార్థులకు గుడ్ టవ్..బ్యాడ్ టవ్లపై వివరించారు. నెయ్యిల వీధిలో కమ్యూనిటీ పీపుల్స్ చైల్డ్ మ్యారేజ్ కోసం అవగాహన కల్పించారు. కురుపాం ఐసీడిఎస్ ప్రాజెక్టు అధికారి రజని దుర్గా, జిల్లా బాలల విభాగం డైరెక్టర్ పర్వత ఆర్.పారికష్ట, మహిళా సంరక్షణ కార్యదర్శి స్వప్న, ఉపాధ్యాయులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



అబార్షన్లు ఆందోళనకరం

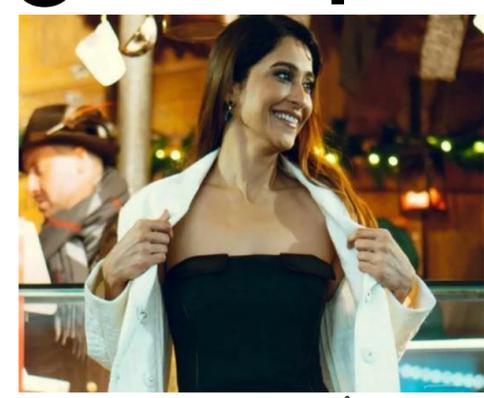
బుట్టాయగూడెం: కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల తల్లిబిడ్డల ఆరోగ్య సంరక్షణకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నా గిరిజన ప్రాంతంలో 281 అబార్షన్లు సమాధులు కావడం ఆందోళనకరమని, దీనిపై సమగ్ర నివేదిక తయారు చేసే కలెక్టర్ కు అందజేయాలని అధికారులను ఆదేశించినట్లు రాష్ట్ర మహిళా కమిషన్ చైర్పర్సన్ డాక్టర్ రాయపాటి శైలజ చెప్పారు. ఆమె బుట్టాయగూడెం మండలంలో పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా కేఆర్పురం ఐటీడీ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన ప్రత్యేక సమావేశంలో అబార్షన్లపై వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం నందాపురం పీఠాచార్యిని సందర్శించి గర్భవతులకు అందిస్తున్న వైద్యసేవలపై ఆరా తీశారు. ఏపీ ట్రైకార్ చైర్మన్ బొరగం శ్రీనివాసులు, ఐటీడీపీ పీఠా. కె.రామయ్య నాయక్, డీఎం అండ్ హెచ్.ఎ. డాక్టర్ పీజి



అమృతం, ఐసీడిఎస్ పీఠా శారద, డిప్యూటీ డీఎంఅండ్ హెచ్.ఐ. జె.సురేష్, ఐటీడీపీ అధికారులు, డాక్టర్లు పాల్గొన్నారు.

రజినా 'బాలీవుడ్' బాధలు

తమిళంతో పాటు తెలుగులోనూ ఒక దశలో పరుసగా సినిమాలు చేస్తూ బిజీ హీరోయిన్లు ఉండేది రజినా కసాంధ్రా. పెద్ద హీరోల సరసన సినిమాలు చేయలేదన్న మాటే కానీ.. మిడ్ రేంజ్ స్టార్ హీరోలతో చాలా చిత్రాల్లోనే నటించింది. తెలుగులో రవితేజ, గోపీచంద్, సాయిధరమ్ తేజ్, సందీప్ కిషన్ లాంటి కథానాయకులతో ఆమె సినిమాలు చేసింది. తమిళంలో కూడా మంచి అవకాశాలే వచ్చాయి. ఐతే సౌత్ హీరోయిన్లు చాలామందికి బాలీవుడ్లోనూ వెలిగిపోవాలని ఉంటుంది. రజినా కూడా ఆ దిశగా ప్రయత్నం చేసింది. అక్కడామె 'ఏక్ లడ్కీకే దేఖా తో ఐసాలా' అనే చిత్రంలో ఆమె నటించింది. అనిల్ కపూర్, సోనమ్ కపూర్, రాజ్ కుమార్ రావు ముఖ్య పాత్రలు పోషించిన ఈ చిత్రం విజయవంతం కాలేదు. రజినాకు కూడా అంత పేరేమీ కాలేదు. తర్వాత మరి కొన్ని హిందీ సినిమాలు, వెబ్ సిరీస్లో చిన్న చిన్న పాత్రలు చేసింది రజినా. ఐతే ఆయా సినిమాల ఫలితాల గురించి పక్కన పెడితే బాలీవుడ్లో తన అనుభవం ఏమంత బాగా లేదని అంటోంది రజినా. దక్షిణాది కథానాయికగా తనను బాలీవుడ్ వాళ్లు భిన్నంగా చూశారని రజినా పేర్కొంది. తనతో అక్కడి వాళ్ల ప్రవర్తనే సరిగా ఉండేది కాదని.. వారి మాటల్లో స్పష్టమైన తేడా ఉండేదని ఆమె చెప్పింది. ఒక కుచించుకుపోయిన వాతావరణంలో పని చేస్తున్నట్లుగా తనకు అనిపించేదని రజినా పేర్కొంది. ఫలితంగా బాలీవుడ్లో పని చేసే విషయంలో తాను ఒక రకమైన



భయానికి గురైనట్లు ఆమె వెల్లడించింది. ఐతే అందరూ తనలా అక్కడ ఇబ్బంది పడతారు అనడానికి లేదని.. తన అనుభవం మాత్రం అంత సానుకూలంగా లేదని రజినా చెప్పింది. ఐతే బాలీవుడ్ ఎక్స్పీరియన్స్ బాలీవుడ్ అంటూనే రజినా ఇప్పటికీ అక్కడ సినిమాలు చేస్తోంది. ప్రస్తుతం ఆమె హిందీలో 'ది వైప్', 'సెక్షన్ 108' చిత్రాల్లో నటిస్తోంది. తమిళంలో కూడా ఆమెకు అవకాశాలు వస్తుండగా.. తెలుగులో మాత్రం దాదాపుగా కెరీర్ కోల్పోయిపోయింది.

అవకాశాల్ని సృష్టించుకున్నా!

కెరీర్ తొలినాళ్లలో అవకాశాల కోసం ఎంతో శ్రమించానని, దర్శకుల దగ్గరకు వెళ్లి తనకు సూటయ్యే పాత్ర ఉంటే ఇవ్వమని అడిగిన సందర్భాలన్నీ ఉన్నాయని గుర్తు చేసుకుంది అగ్ర కథానాయిక మృణాల్ రాకూర్. ప్రస్తుతం ఈ భామ దక్షిణాదితో పాటు హిందీలో కూడా సత్తా చాటుతున్నది. 2019లో 'సూపర్ 30'తో హిందీలో కథానాయికగా అరంగేట్రం చేసిన ఈ సాగసరి ప్రస్తుతం బాలీవుడ్లో మంచి బ్రేక్ కోసం ఎదురుచూస్తున్నది. ఈ సందర్భంగా ఇచ్చిన తాజా ఇంటర్వ్యూలో కెరీర్ తొలినాటి రోజుల్ని గుర్తు చేసుకుంది మృణాల్ రాకూర్. 'అవకాశాలు నా దగ్గరకు ఎప్పుడూ కాలేదు. వాటిని నేను సృష్టించుకున్నాను. దర్శకుల దగ్గరకు నేరుగా వెళ్లి మంచి పాత్ర కోసం అభ్యర్థించిన రోజులున్నాయి. నటనంతో అమితమైన ప్రేమ కాబట్టి ఎలాంటి సంకోచం లేకుండా అవకాశాల కోసం అడిగేదాన్ని' అని మృణాల్ రాకూర్ చెప్పింది. శ్రీదేవి నటించిన 'మామ్' సినిమా తనను ఎంతగానో ఆకట్టుకుందని, దర్శకుడు రవి ఉద్గవార్ కలిసి అలాంటి సీరియస్ కథ ఉంటే తనను పరిగణనలోకి తీసుకోమని కోరానని మృణాల్ తెలిపింది. ప్రస్తుతం ఆయన దర్శకత్వంలో హిందీలో 'దో దివాన్ సెహర్ మే' అనే చిత్రంలో నటించడం సంతోషంగా ఉందని చెప్పింది. అడివి శేషతో మృణాల్ నటించిన 'దెకాయిట్' సినిమా పాసిందియా



స్ట్రాయలో త్వరలోనే విడుదల కానుంది.

చెక్ బాన్స్ కేసులో అమీషా పటేల్.. ఇన్ స్టాగ్రామ్ వేదికగా క్లారిటీ

ఇప్పటికే చెక్ బాన్స్ కేసులో నటుడు రాజ్ పాల్ యాదవ్ తిహార్ జైలులో ఉన్నాడు. అతడు బెయిల్ మీద జైలు నుంచి విడుదలయ్యేలోపే ఇప్పుడు మరో బాలీవుడ్ నటి వివాదంలో చిక్కుకుంది. ఒకప్పటి స్టార్ హీరోయిన్ అమీషా పటేల్ పై చెక్ బాన్స్ కేసు సమాధిపెట్టు తెలుస్తోంది. అయితే, ఈ అంశంపై ఇన్ స్టాగ్రామ్ వేదికగా హీరోయిన్ క్లారిటీ ఇచ్చింది. 2017లో నవంబర్ 16న అమీషా పటేల్ మొరారాబాద్ లో ఒక పెళ్లి వేడుకలో డాన్స్ చేయాల్సింది. ఇందుకుగాను అడ్వాన్స్ గా నిర్వాహకుడు పవన్ వర్మ ఆమెకు రూ.14.5 లక్షలు అడ్వాన్స్ గా చెల్లించాడు. ఆమె కోసం హోటల్ రూం, షైట్ డిక్రెట్స్ కూడా బుక్ చేశాడు. అయితే, ఆమె ఈ వెంట్రూ హాజరు కాలేదు. దీంతో నిర్వాహకుడు తనకు జరిగిన నష్టానికి తిరిగి డబ్బులు చెల్లించాల్సిందిగా అమీషాను కోరాడు. దీంతో మధ్యవర్తుల ద్వారా ఇరు పార్టీల మధ్య ఒక ఒప్పందం కుదిరింది. దీని ప్రకారం ఆమె అతడికి ఆ డబ్బు చెల్లించేందుకు అంగీకరించింది. మొదట రూ.10 లక్షలు సగదు రూపంలో చెల్లించింది. మిగతా రూ.4.5 లక్షలకు చెక్ ఇచ్చింది. కానీ, ఆ చెక్ బాన్స్ కావడంతో నిర్వాహకుడు వర్మ తిరిగి అమీషాపై కేసు సమాధి చేసినట్లు సమాచారం. ఈ అంశంలో ఇప్పటివరకు ఆమె కోర్టుకు హాజరుకాకపోవడంతో అమీషా పటేల్ పై నాన్ బెయిలబుల్ వారెంట్ జారీ అయ్యే అవకాశం ఉందని ప్రచారం జరుగుతోంది. దీనిపై



అమీషా పటేల్.. ఇన్ స్టాగ్రామ్ వేదికగా స్పందించారు. తనపై వస్తున్న ఆరోపణల్లో నిజం లేదని, ఇది చాలా కాలం నాటి కేసు అని ఆమె పేర్కొన్నారు. పవన్ తనపై చేస్తున్న తప్పుడు ఆరోపణల్ని ఎదుర్కొనేందుకు తన న్యాయవాదుల బృందం ప్రయత్నిస్తోందని క్లారిటీ ఇచ్చారు. తన అంతంలో నిర్వాహకుడికి షార్ట్ డబ్బు చెల్లించినట్లు పేర్కొన్నారు. అయితే, ఎవరి వాదనలో నిజం ఉందో మరికొంతకాలం తర్వాత తెలుతుంది.

టాలీవుడ్ కి ఎంట్రీ ఇస్తున్న చియాన్ విక్రమ్ తనయుడు

తమిళ సినీ పరిశ్రమలో యువ నటుడిగా గుర్తింపు పొందిన ధ్రువ్ విక్రమ్ ఇప్పుడు నేరుగా తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమలో అడుగుపెట్టబోతున్నారు. స్టార్ హీరో చియాన్ విక్రమ్ తనయుడిగా సినీ రంగంలోకి ఎంట్రీ ఇచ్చిన ధ్రువ్, తన నటనతో ఇప్పటికే ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. ఇప్పుడు టాలీవుడ్ లో గ్రాండ్ ఎంట్రీకి సిద్ధమవుతూ ఓ క్రేజీ ప్రాజెక్ట్ గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చారు. ఇప్పటికే తమిళంలో 'మహాన్', 'బైసన్' వంటి చిత్రాలతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్న ధ్రువ్ విక్రమ్, తన తదుపరి అడుగును తెలుగులో వేయబోతుండటం ఆసక్తికరంగా మారింది. టాలీవుడ్ అగ్ర నిర్మాణ సంస్థ మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ బ్యానర్ లో రూపొందించున్న ఈ సినిమా రొమాంటిక్ కామెడీ జానర్ లో తెరకెక్కుతుందని సమాచారం. ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించబోతున్న షార్ట్ ఫిల్మ్ 'మనసానమహాతో' ప్రశంసలు అందుకున్న దర్శకుడు దీపక్ రెడ్డి. కొత్త తరహా ప్రేమకథతో వివేదాన్ని మిళితం చేసే కథను సిద్ధం చేసిన ఆయనకు ధ్రువ్ విక్రమ్ వెంటనే ఓకే చెప్పినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ సినిమాను



తెలుగు, తమిళ భాషల్లో ఏకకాలంలో తెరకెక్కించే ప్లాన్ ఉన్నట్లు సమాచారం. సంగీత దర్శకుడిగా యువ టాలెంట్ సాయ అభ్యుక్తర్ పేరు పరిశీలనలో ఉన్నట్లు సినీ వర్గాల్లో టాక్ వినిపిస్తోంది.