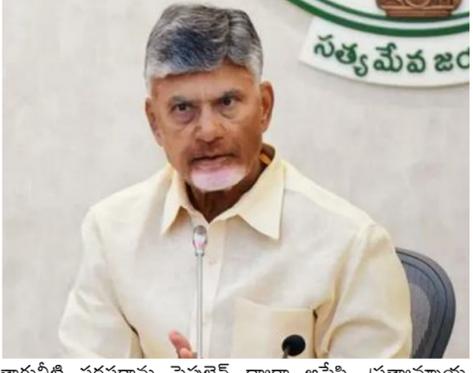


ప్రజారోగ్యంపై నిర్లక్ష్యం వద్దు

- యంత్రాంగానికి సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశం -
 డయేరియా, పాల కల్తీ ఘటనలపై సమీక్ష

అమరావతి: ప్రజారోగ్యానికి అగ్రప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించొద్దని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించారు. రాజమహేంద్రవరంలో కల్తీ పాలు తాగి పలువురు మరణించడం, శ్రీకాకుళంలో డయేరియా ప్రబలడం వంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా కీలక శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. ఈ రెండు ఘటనలపై వైద్యారోగ్య శాఖ ఉన్నతాధికారులు, ఆయా జిల్లాల యంత్రాంగంతో సీఎం చంద్రబాబు సమీక్షించారు. ఆసుపత్రుల్లో చికిత్స పొందుతున్న వారి ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. శ్రీకాకుళం జెమ్మిలో చికిత్స పొందుతున్న ఇద్దరి ఆరోగ్యం విషమంగా ఉండడంతో వారికి అందిస్తున్న వైద్యసేవలపై ఆరాతీశారు. 'శ్రీకాకుళం ఘటనలో 76 మంది వివిధ ఆసుపత్రుల్లో చికిత్స పొందుతున్నారు. వారిలో ఇద్దరు మినహా మిగిలిన అందరి ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉంది. ఒకరు వెంటిలేటర్ పై చికిత్స పొందుతున్నారు. మరొకరికి డయేరియా వ్యాధి ఉన్నందున అధికారులు సీఎంకు వివరించారు. వారిద్దరికి మెరుగైన వైద్యం అందించేలా ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని చంద్రబాబు ఆదేశించారు.



తాగునీటి సరఫరాను ప్రైవైజ్ ద్వారా ఆపేసి, ప్రత్యామ్నాయ మార్గాల్లో అందిస్తున్నట్లు అధికారులు చెప్పారు. రాజమహేంద్రవరం పాల కల్తీ ఘటనలో అన్వేషణకు గురైన వారికి నిపుణులైన వైద్యుల పర్యవేక్షణతో చికిత్స అందిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. పాల నమూనాలు పరీక్షలకు పంపామని, ఫలితాలు రావాల్సి ఉందని చెప్పారు. రెండుచోట్లా అప్రమత్తంగా ఉన్నామని అధికారులు తెలిపారు.

నకిలీ వెబ్సైట్లతో భక్తులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి

తిరుమల: తిరుమలలో వసతి గదులు ఇప్పిస్తామంటూ భక్తులను మోసం చేస్తున్న దళాలు, నకిలీ వెబ్సైట్లతో అప్రమత్తంగా ఉండాలని తితిదే సూచించింది. తిరుమలలోని కర్ణాటక ప్రవాససౌధ పేరుతో గదులు ఇప్పిస్తామని చెప్పిన దళాల చేతిలో కేరళకు చెందిన సి.కె.సురేష్ బాబు మోసపోయారు. బాధితుడు ప్రభుత్వానికి ఫిర్యాదు చేయడంతో తితిదే విజిలెన్స్ విభాగం సమగ్ర విచారణ చేపట్టింది. శ్రీవారి ఆలయ చిత్రాలు, తితిదే పేరును అనధికారికంగా వినియోగిస్తూ నకిలీ వెబ్సైట్లు రూపొందించి భక్తులను తప్పుదారి పట్టిస్తున్నట్లు గుర్తించింది. గూగుల్ సెర్చ్ లో ఈ ఫేక్ వెబ్సైట్లు కనిపిస్తూ భక్తుల నుంచి ఆన్లైన్ పేమెంట్లు రావడంపై నగదు వసూలు చేస్తున్నట్లు అధికారులు కనుగొన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో తితిదే ఐటీ విభాగం ద్వారా పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. తితిదే చివర్లు, ఆలయ



చిత్రాలను అనధికారికంగా వినియోగిస్తున్న వెబ్సైట్లపై కాపీరైట్ చట్టం కింద కేసులు నమోదు చేశారు. దర్యాద, వసతి గదులు, సేవా టిక్కెట్లను తితిదే అధికారిక వెబ్సైట్ <https://ttddevasthanams.ap.gov.in> ద్వారా మాత్రమే బుక్ చేసుకోవాలని భక్తులకు తితిదే విజ్ఞప్తి చేసింది.

మహిళలు, పిల్లలపై నేరాల నివారణకు ప్రత్యేక విభాగం

- హోం మంత్రి అనిత

అమరావతి: 'రాష్ట్రంలో మహిళలు, పిల్లలపై నేరాలు నివారించేందుకు తక్షణమే స్పందించి న్యాయం జరిగేలా చూసేందుకు ఐటీసీ స్థాయి అధికారి నాయకత్వంలో మహిళా, శిశు భద్రతా విభాగం ఏర్పాటు చేశాం. మహిళలకు 13 భద్రతా సాధనాలతో శక్తి యాక్సన్ ప్రారంభించాం' అని హోం మంత్రి అనిత శాసనసభకు లిఖితపూర్వకంగా తెలిపారు. ఎమ్మెల్యే బత్తుల బలరామకృష్ణ అడిగిన ప్రశ్నకు ఆమె ఈ సమాధానం ఇచ్చారు. '164 శక్తి బృందాలు హోల్స్ ప్యాట్లలో గస్తీ తిరుగుతున్నాయి. ఈవీజీఐగ్ ను నిరోధించేందుకు బాధితులకు సలహా ఇవ్వడంతో పాటు అవగాహన కల్పిస్తాము. తప్పిపోయిన 3,928 మంది మహిళల్లో 3,159 మంది ఆచూకీని పోలీసులు కనుగొన్నారు. తప్పిపోయిన 1,730 మంది బాలికల్లో 1,496 మంది ఆచూకీని 2026 జనవరి 1నాటికి గుర్తించారు. మిగిలిన మహిళలు,



బాలికల ఆచూకీ కనిపెట్టేందుకు ముమ్మర ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. లెంగిక నేరస్థులపై 4,837 షీట్లు తెరిచాం' అని మంత్రి వెల్లడించారు.

గంజాయిపై విశాఖ రేంజ్ పోలీసుల ఉక్కుపాదం

- పరవాడలో కోస్ట్ వేస్ట్ మేనేజ్మెంట్ ప్రాజెక్ట్ వద్ద గంజాయి ధ్వంసం - అనకాపల్లి, అల్లూరి జిల్లాల్లో 783 కేసుల్లో 52,336 కిలోల పట్టివేత - డిజిజి గోపీనాథ్ జెడ్డి, ఎస్పీల ఆధ్వర్యంలో దహనం

అనకాపల్లి: గంజాయిపై విశాఖ రేంజ్ పోలీసులు ఉక్కుపాదం మోపారు. రేంజ్ డిజిజి గోపీనాథ్ జెడ్డి, అనకాపల్లి ఎస్పీ తుహినీనిస్టా, అల్లూరి ఎస్పీ అమిత బర్దర్ నేతృత్వంలో పరవాడలోని కోస్ట్ వేస్ట్ మేనేజ్మెంట్ ప్రాజెక్ట్ వద్ద భారీ స్థాయిలో గంజాయి ధ్వంసం చేశారు. విశాఖ రేంజ్ పరిధిలో అనకాపల్లి, అల్లూరు సీతారామరాజు జిల్లాల్లో 783 కేసుల్లో స్వాధీనం చేసుకున్న 52,336.614 కిలోల గంజాయి, 142.187 మీటర్ల హాస్పిట్ అయిల్ ను దహనం చేశారు. వీటిలో అనకాపల్లి జిల్లాల్లో 332 కేసులకు సంబంధించి 17,068.24 కిలోల గంజాయి, 10.03 లీటర్ల హాస్పిట్ అయిల్ ను, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాల్లో 451 కేసులకు సంబంధించి 35,268.374 కిలోల గంజాయి, 132.157 లీటర్ల హాస్పిట్ అయిల్ ను ధ్వంసం చేశారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖ రేంజ్ డిజిజి మీడియాతో మాట్లాడుతూ 2024 జూన్ నుంచి 2026 జనవరి నెలాఖరి వరకూ గత 20 నెలల్లో పోలీసులు చేసిన దాడుల్లో 976 కేసుల్లో 2,405 మందిని గంజాయి స్వగ్రస్తు, అక్రమ రవాణా చేసిన వారిని అరెస్ట్ చేశామన్నారు. వారి నుంచి 55,346.292 కిలోల గంజాయి, 56.275 కిలోల హాస్పిట్ అయిల్ ను, 685 వాహనాలను సీజ్ చేశామన్నారు. 24 అంతర్జాతీయ గంజాయి ముఠాలను గుర్తించి, 129 మంది సభ్యులపై నిరంతర నిఘా ఉంచినట్లు చెప్పారు. ఇంతకాకుండా రూ. 9.19 కోట్ల ఆస్తుల జప్తు చేశామన్నారు. అప్పటి వరకూ 14 మంది ప్రధాన నిందితులకు సంబంధించి వర. 9,19,17,290 విలువైన ఆస్తులను గుర్తించి, ప్రీజ్ చేస్తూ కస్టోడియన్ ఉత్తర్వులు జారీ



చేశామన్నారు. అలవాటు వద్ద నేరస్థులపై 92 ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయగా, 34 డిటెన్షన్ ఆర్డర్లు అమలైస్తున్నట్లు చెప్పారు. 1599 మందిపై హిస్టరీ షీట్లు తెరిచామన్నారు. నేరస్థుల డేటా ట్రాకింగ్ కోసం ఖాజీ, సిడాన్, నాట్ గ్రేడ్ వంటి యాప్లను, 33 అత్యాధునిక డ్రోన్ల ద్వారా 129 హోల్స్ ప్యాట్లపై 1360 సార్లు నిఘా పెట్టి, నిందితులను రెడ్ హ్యాండెడ్ గా పట్టుకున్నట్లు డిజిజి వివరించారు. 6 డి-ఆడిక్షన్ కేంద్రాల ద్వారా 401 మంది బాధితులకు కౌన్సిలింగ్ ఇచ్చి, 244 మందిని కేంద్రాలకు తరలించి చికిత్స అందించామన్నారు. గంజాయి సాగు చేసే గిరిజనులకు 29,840 ఎకరాల్లో ప్రత్యామ్నాయ పంటలు సాగుచేసేలా 1.59 కోట్ల మొక్కలు పంపిణీ చేశామన్నారు. గంజాయి సమాచారం కోసం 1972, 1933 సంబంధిత సంప్రదించాలని, వివరాలు గోప్యంగా ఉంచుతామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి జిల్లా అడిషనల్ ఎస్పీలు ఎం.దేవ ప్రసాద్, ఎల్.మోహనరావు, డి.ఎస్పీలు జి.ఆర్.ఆర్.మోహన్, వి.విఘ్నేశ్వరూప్, ఎం.త్రావణి, పి.శ్రీనివాసరావు, బి.మోహనరావు, పరవాడ సీబి ఆర్.మల్లికార్జునరావు, ఎస్.బి.ఇన్స్పెక్టర్ ఎస్.బాలసూర్యారావు, అనకాపల్లి, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాల పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

అక్రమ నిర్మాణాల క్రమబద్ధీకరణపై ముందుకెళ్లిద్దు

- పురపాలక శాఖకు హైకోర్టు ఆదేశం

అమరావతి: అనధికారిక, అక్రమ నిర్మాణాల క్రమబద్ధీకరణ కోసం వచ్చిన దరఖాస్తుల ఆధారంగా తాము తదుపరి ఉత్తర్వులిచ్చే వరకు ముందుకెళ్లిద్దని పురపాలక శాఖ అధికారులకు హైకోర్టు స్పష్టం చేసింది. పూర్తి వివరాలతో కౌంటర్ వేయాలని ఆదేశించింది. ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ధీరజేసింగ్ రాకర్, జస్టిస్ చల్లా గుణరాజన్లతో కూడిన ధర్మాసనం ఈ మేరకు మధ్యంతర ఉత్తర్వులిచ్చింది. అనధికారిక, అక్రమ నిర్మాణాల క్రమబద్ధీకరణ నిమిత్తం 2025 నవంబర్ 12న పురపాలక శాఖ ఇచ్చిన జీవో 225, ఏపీ పురపాలక (మూడో సవరణ) చట్టాన్ని సవాలు చేస్తూ ప్రకాశం జిల్లా చంద్రారెడ్డిపల్లికి చెందిన సీపాన్ హరికృష్ణ హైకోర్టులో పిల్ దాఖలు చేశారు. బుధవారం జరిగిన విచారణలో పిల్లీషనర్ తరపున న్యాయవాది వివేకానంద విరాపాక్ష వాదనలు వినిపిస్తూ 'జీవో 225



నుప్రీంకోర్టు తీర్పుకు విరుద్ధం. ఇప్పటికే పలుమార్లు అనధికారిక నిర్మాణాలను క్రమబద్ధీకరించారు' అని తెలిపారు. దీనిపై కౌంటర్ దాఖలుకు సమయం కావాలని ప్రభుత్వ సహాయ న్యాయవాది (ఎజిపీ) విజ్ఞప్తి చేశారు. కౌంటర్ వేయాలని గతేడాది డిసెంబర్ 31న ఉత్తర్వులిచ్చినా, ఇంకా వేయకపోవడమంటే ధర్మాసనం ప్రశ్నించింది. మధ్యంతర ఉత్తర్వులు జారీ చేస్తూ తదుపరి విచారణను ఏప్రిల్ 1కి వాయిదా వేసింది.

కల్తీ నెయ్యి వ్యవహారంలో గజదొంగని కదా పట్టుకోవాల్సింది..?

- మండలిలో ప్రతిపక్ష నేత బొత్తు సత్యనారాయణ

అమరావతి: 'కల్తీ నెయ్యి వ్యవహారంలో చిల్లర దొంగలనే కాదు.. గజదొంగని కదా పట్టుకోవాల్సింది' అని శాసనమండలిలో ప్రతిపక్ష నేత బొత్తు సత్యనారాయణ అన్నారు. తప్పు చేశారని తేలినవారిపై చర్యలు తీసుకుంటే అభ్యంతరం లేదని వ్యాఖ్యానించారు. బుధవారం అసెంబ్లీలో తన కార్యాలయంలో ఆయన విలేజ్ లతో ఇష్టాగోష్టిలో మాట్లాడారు. 'చిల్లర దొంగలందరికీ ఎందుకు.. ఇక మొత్తంగా కొట్టేద్దామని ఇప్పుడు కేజీ నెయ్యి ధరను రూ.320 నుంచి రూ.658కి పెంచేశారేమో' అని ఆరోపించారు. 'వైపీ సుబ్బారెడ్డి భార్య బైబిల్ పట్టుకున్నారంటూ అసెంబ్లీలో సీఎం చంద్రబాబు మాట్లాడడం చూస్తుంటే ప్రపంచం ఎటు పోతోందో అనిపిస్తోంది. విజయమ్మ తన చేతిలోని బైబిల్ ను పట్టుకోవాలని ఇన్స్ట్రక్షన్లు సుబ్బారెడ్డి భార్య పట్టుకుని తనూ ఆమెకు తిరిగిచ్చేశారు. అది చూసింది అదిగో ఆమె బైబిల్ పట్టుకున్నారని సీఎం మాట్లాడటం ఏమిటి? సుబ్బారెడ్డి భార్య పెద్ద భక్తురాలు. తిరుమలలో, వారి ఇంట్లో ఆమె ఎప్పుడూ పూజలు చేస్తుంటారు' అని బొత్తు తెలిపారు. కల్తీ



నెయ్యి వ్యవహారంపై ప్రభుత్వం నియమించిన ఏకసభ్య కమిషన్ రైటర్స్ దినేష్ కుమార్ బుధవారం సీఎంను కలవడం గురించి విలేజ్ కరలు ప్రస్తావించగా.. 'మార్పుదలపూర్వకంగా ఆయన సీఎంను కలిసి ఉంటారు. ప్రభుత్వ ఇంట్రస్టి ఏంటేదీ సీఎం ఆయనకు చెప్పి ఉంటారు' అని బొత్తు వ్యాఖ్యానించారు.

బీచ్ సాండ్ ఖనిజాలపై రూ.50వేల కోట్ల పెట్టుబడులు

- వచ్చే ఐదేళ్లలో 40 వేలకుపైగా ఉద్యోగాల కల్పన -

'టైటానియం, రేర్ ఎర్త్ ఎలిమెంట్స్ పై వర్క్ షాప్ లో వక్లు

అమరావతి: "దేశంలోని బీచ్ సాండ్ ఖనిజాల్లో 30% ఏపీలోనే ఉన్నాయి. టైటానియం, జిర్కాన్, ఇలిమినెట్ లాంటి రేర్ ఎర్త్ ఖనిజాలకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా భారీ డిమాండ్ ఉంది. రక్షణరంగ పరికరాలు, అధునాతన ఇంజనీరింగ్ సాంకేతికత, బ్యాటరీలు, విండీ ట్యూబ్లు, విద్యుత్తు వాహనాల్లో వీటిని వినియోగిస్తారు. ప్రస్తుతం ఈ ఖనిజాల్లో అత్యధిక శాతం విదేశాల నుంచి భారత్ దిగుమతి చేసుకుంటోంది. ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని 2030 నాటికి దేశానికి అవసరమైన 70-75 శాతం రేర్ ఎర్త్ ఖనిజాలను ఏపీ నుంచే సరఫరా చేయాలనేది రాష్ట్ర ప్రభుత్వ లక్ష్యం. వచ్చే ఐదేళ్లలో రూ.50 వేల కోట్ల పెట్టుబడులు, కనీసం 40-50 వేల మందికి ఉద్యోగ అవకాశాలు వస్తాయనేది అంచనా. ఒకటి రెండు నెలల్లో కొత్త పాలసీ తీసుకొచ్చేందుకు ప్రభుత్వం కనరత్న చేస్తోంది" అని పలువురు ఉన్నతాధికారులు, నిపుణులు వెల్లడించారు. 'బీచ్ సాండ్ మినరల్స్ టు టైటానియం, రేర్ ఎర్త్ అండ్ ఆర్ ఈ పర్మినెంట్ మ్యాగ్నెటిక్స్ - బిల్డింగ్ డొమిస్టిక్ వాల్యూ చైన్స్ ఇన్ ఆంధ్రప్రదేశ్ - పాజిటివిటీస్ అండ్ ఎక్స్ పెక్టేషన్స్' అనే అంశంపై బుధవారం విజయవాడలో వర్క్ షాప్ నిర్వహించారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర గనుల శాఖ, ఏపీఎంఢీసీ ఉన్నతాధికారులు, జాతీయస్థాయి శాస్త్రవేత్తలు, పారిశ్రామికవేత్తలు ఇందులో పాల్గొన్నారు. నిపుణులతో ప్యానెల్ చర్చలు నిర్వహించారు. రాష్ట్రంలో స్పష్టమైన సింగిల్ విండ్ విధానంలో వేగవంతమైన



అనుమతులు, భూకేటాయింపులు, మౌలిక సదుపాయాల కల్పన, ప్రోత్సాహం గురించి.. డి.ఆర్.డి.వో మాజీ చైర్మన్, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారు డాక్టర్ జి.సతీష్రెడ్డి, ముఖ్య కార్యదర్శి ముకేష్ కుమార్ మీనా, పరిశ్రమల కార్యదర్శి యువరాజ్, ఏపీఎంఢీసీ ఎంఢీ ప్రవీణ్ కుమార్, మైన్స్ డైరెక్టర్ చంద్రశేఖర్, కేంద్ర ప్రభుత్వ క్రిటికల్ మినరల్స్ మిషన్ డైరెక్టర్ అనీష్ పాండే తదితరులు వివరించారు. ఖనిజ ముడి పదార్థాలను వెలికితీసి ఎగుమతి చేయడంతోనే ఆగిపోకుండా.. ఇక్కడే శుద్ధి చేసి, ఉత్పత్తుల తయారీ ద్వారా సమగ్ర విలువను పెంచేలా పూర్తి పారిశ్రామిక గొలుసును నిర్మించే దిశగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రణాళికలు రూపొందిస్తున్నట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. యువ పారిశ్రామికవేత్తలను ఈ రంగంలోకి తీసుకొచ్చేందుకు ప్రత్యేక రాయితీలు, ప్రోత్సాహకాలు ఇవ్వనున్నట్లు వెల్లడించారు. టైటానియం, రేర్ ఎర్త్ ఎలిమెంట్స్ ఉత్పత్తిలో రాష్ట్రాన్ని అగ్రగామిగా నిలపడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర తెలిపారు.

గృహ నిర్మాణాలను వేగవంతం చేయాలి

- జిల్లా కలెక్టర్ హరేందర్ ప్రసాద్

విశాఖపట్నం: పేదల గృహ నిర్మాణ పనులు వేగవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ హరేందర్ ప్రసాద్ ఆదేశించారు. బుధవారం కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో గృహ నిర్మాణ శాఖ ద్వారా నిర్వహిస్తున్న నిర్మాణ పనులు పై నియోజకవర్గాల వారిగా, లేజిల్ లో వారిగా సమీక్ష చేశారు. ఈ సమావేశంలో కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ రాబోయే 3 నుండి 4 నెలలు గృహ నిర్మాణాలకు అనువైన వాతావరణం ఉంటుంది కనుక గృహ నిర్మాణ పనులు ముమ్మరంగా చేపట్టాలన్నారు. గృహ నిర్మాణ పనులలో వెనుకబడి ఉన్నవారు అదనంగా లేబర్లు నియమించి పనులు చేయాలన్నారు. నిర్మాణం పనులను పరిశీలించడానికి క్షేత్రస్థాయి పర్యవేక్షకులు తీసుకుని, గృహ నిర్మాణ లక్ష్యాలను సాధించే వారిపై చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. గృహ నిర్మాణ ప్రగతిలో వెనుకబడిన అధికారులకు తాఖీదులు జారీ చేయాలని పీడిని ఆదేశించారు. పి.ఎం.ఎ.వై. గృహాలు, వ్యక్తిగత మరుగుదొడ్లు త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలన్నారు. జోనల్



కమిషన్లు, ప్రత్యేక అధికారులు గృహాల పురోగతిపై దృష్టి సారించాలన్నారు. వివిధ దశలలో ఉన్న పేదల గృహ నిర్మాణ పనులు వేగవంతం చేయడంపై దిశా నిర్దేశం చేశారు. ఈ సమావేశంలో హాసింగ్ పీడి సత్యబాబు, భీమలి రెవెన్యూ డివిజన్ అధికారి సంగీత్ మాధూర్, నియోజకవర్గ ప్రత్యేక అధికారులు, జోనల్ కమిషన్లు, డి.ఈ, ఏ.ఈ లు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

భారత్-బంగ్లా మళ్లీ చేరువవుతాయా?

భారత్, బంగ్లాదేశ్ దీర్ఘకాలిక మిత్రదేశాలు. ముఖ్యంగా షేక్ హసీనా ప్రధానమంత్రిగా ఉన్నప్పుడు ఇరుదేశాల మధ్య బలమైన స్నేహబంధం ఉండేది. 2024లో ఆమె పదవీచ్యుతురాలయ్యాక పరిస్థితులు పూర్తిగా మారిపోయాయి. బంగ్లా తాత్కాలిక ప్రభుత్వాధినేతగా పగ్లా చేపట్టిన యూనస్- ఇండియా వ్యతిరేక భావజాలమున్న జమాతే ఇస్లామిక్ దాదాపు 'అధికార ప్రతినిధి'లా పనిచేశారు. ఇండియా భద్రతను ప్రమాదంలోకి నెడుతూ, ఈశాన్య భారత రాష్ట్రాల్లో ముప్పుర మూకలు, తిరుగుబాటుదారులు బలం చేసుకునేలా నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. కొందరు ఉగ్రవాదులను, దిల్లీ అంటే గిట్టని మతఛాందసవాదులను జైళ్ల నుంచి విడుదల చేశారు. తమ దేశంలోని రెడీమేడ్ గార్మింట్స్ ఫ్యాక్టరీలకు ఇండియా నుంచి ముడిపదార్థాల సరఫరాను అడ్డుకున్నారు. దానివల్ల బంగ్లాలో వందల ఫ్యాక్టరీలు మూతపడ్డాయి. వేలమంది యువకులు తొలి అడుగుగా భావించాల్సిన కవిస్థానం. అరబ్ దేశాల నుంచి భారత రాష్ట్రాల విషయంలో బిందాసాపై వ్యాఖ్యలతో దిల్లీని యూనస్ కవిస్థానం చేశారు. ఈ పరిణామాలతో ద్వైపాక్షిక యూనస్ పాలనలో వివాదాస్పద మైనార్టీలపై (ప్రధానంగా హిందువులపై) దాడులు పెరిగాయి. ఈ పరిణామాలతో ద్వైపాక్షిక సంబంధాలు బాగా దెబ్బతిన్నాయి. అయితే- యూనస్ ది ప్రజలు ఎన్నుకున్న సర్కారు కాదని కాబట్టి, ఆ సమయంలో ధాకాలో సంబంధాల పునరుద్ధారణపై దిల్లీ పెద్దగా దృష్టిపెట్టలేదు. ఇటీవలి సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో తారీఖ్ రహమాన్ నేతృత్వంలోని బంగ్లాదేశ్ నేషనలిస్ట్ పార్టీ (బీఎన్పీ) అఖండ విజయం సాధించింది. దీంతో- యూనస్ పాలనకు తెరపడి, తారీఖ్ ప్రధానిగా ప్రజాసర్కారు ఏర్పడింది. దీన్ని దిల్లీ-ధాకా సంబంధాల మెరుగుదలకు తొలి అడుగుగా భావించాల్సి ఉంది. ఎన్నికల ఫలితాలు వెలువడినప్పటి నుంచి ఇండియాతో మైత్రీబంధాన్నే తాము కోరుకుంటున్నట్లు బీఎన్పీ సంతకాల్సింది. తారీఖ్ ప్రమాణ స్వీకారోత్సవానికి ప్రధాని మోదీని ఆ పార్టీ ఆహ్వానించింది. హసీనాకు దిల్లీ ఆశ్రయం ఇస్తుండటం ద్వైపాక్షిక సంబంధాలకు కాబోదని బీఎన్పీ సెక్రటరీ జనరల్ మీర్జా ఫఖ్రిల్ వ్యాఖ్యానించారు. బంగ్లాను అస్థిరపరిచే వ్యాఖ్యలేవీ హసీనా భారత గడ్డపై నుంచి చేయకుండా ఉంటే చాలని ఆ పార్టీ నేతలు భావిస్తున్నారు. తారీఖ్ కూడా ఎన్నికల ప్రచారంలో దిల్లీ వ్యతిరేక వ్యాఖ్యలకు దూరంగా ఉన్నాడు. మరోవైపు- బంగ్లాలో సంబంధాల మెరుగుదలను ఇండియా కూడా కాంక్షిస్తోంది. అందుకు అనుగుణంగా అడుగులు వేస్తోంది. దిల్లీలో ఏబి ఇంపాక్ట్ సమితి, ప్రాన్స్ అధ్యక్షుడు మెక్రాన్తో భేటీ వంటి కారణాలతో తారీఖ్ ప్రమాణ స్వీకారోత్సవానికి మోదీ వెళ్లలేకపోయాడు. అయితే ఎన్నికల్లో బీఎన్పీ గెలుపు తరువాత తారీఖ్కు ఆయన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ప్రమాణ స్వీకార వేడుకకు ఇండియా తరపున లోక్ సభ స్పీకర్ ఓం బిర్లా, విదేశీ వ్యవహారాల శాఖ కార్యదర్శి విక్రమ్ మిశ్రా హాజరయ్యారు. కుటుంబంలో కలిసి భారత సందర్శనకు రావాలని తారీఖ్ను ఆహ్వానిస్తూ ఓం బిర్లా ద్వారా మోదీ లేఖ పంపారు. సుపృథ్వాప సంబంధాల దిశగా అడుగులు వదులుతున్నాయని చెప్పేందుకు ఈ పరిణామాలను సంతకాల్సిందిగా భావించాల్సి ఉంది. గతంలో బీఎన్పీ అధికారంలో ఉన్నప్పుడు దిల్లీతో అంత సఖ్యతగా మెలగకపోవడం ఒకంత ఆందోళనకర అంశమే. ముఖ్యంగా 2001-06 మధ్య జమాతేతో కలిసి బీఎన్పీ అధికారాన్ని పంచుకున్నప్పుడు ఇండియా-బంగ్లా సంబంధాలు పెళుసుబారాయి. ఈశాన్య భారత రాష్ట్రాలను లక్ష్యంగా చేసుకున్న ముప్పుర మూకలు, తిరుగుబాటుదారులకు అప్పట్లో బంగ్లా ఆశ్రయమిచ్చింది. ప్రస్తుతం తారీఖ్, బీఎన్పీ నేతల వ్యవహార శైలిని చూస్తుంటే గతంలో మాదిరిగా కాకుండా, ఇప్పుడు ఇండియాతో సత్సంబంధాలనే వారు కోరుకుంటున్నట్లు కనిపిస్తోంది. ఇండియా, బంగ్లాదేశ్ లను కేవలం ఇరుగు పొరుగు దేశాల కోణంలో చూడలేం. ప్రాంతీయ భద్రతకు రెండూ కీలకమే. హసీనా అధికారంలో ఉన్నంతకాలం ఇరుదేశాల మధ్య భద్రత, ప్రాంతీయ అనుసంధానత, వాణిజ్యం, పెట్టుబడుల వంటి రంగాల్లో బలమైన సంబంధాలు ఉండేవి. యూనస్ పాలనలో దెబ్బతిన్న సంబంధాలను చక్కదిద్దకపోతే బంగ్లాదేశ్ ఆర్థిక వ్యవస్థకు అపార నష్టం వాటిల్లుతుందన్న సత్యాన్ని తారీఖ్ గుర్తించాలి. అందుకోసం అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలి. భారత ప్రయోజనాలకు వ్యతిరేకంగా యూనస్ తీసుకున్న నిర్ణయాలను ఉపసంహరించుకోవాలి. స్వదేశంలో మైనార్టీలపై దాడులను అరికట్టాలి. నడిజలాల విషయంలో వివాదాలను సామరస్యంగా పరిష్కరించుకోవడంపై దృష్టిపెట్టాలి. చైనా, పాకిస్థాన్ గానీ ఇండియాకు వ్యతిరేకంగా బంగ్లాను పావుగా వినియోగించుకోకుండా నివారించాలి. సరిహద్దుల్లో భద్రతను పటిష్టపరిచి, అక్రమ వలసలు, మానవ అక్రమ రవాణాకు అడ్డుకట్ట వేయాలి. ధాకాలో స్నేహబంధం దిల్లీకి కూడా కీలకమే. దానితో సంబంధాలు మెరుగై లేకపోతే, ఉగ్రవాదులు, తీవ్రవాదులు, తిరుగుబాటుదారులు అక్కడ ఆశ్రయం పొంది ఇక్కడ రెచ్చిపోయే ముప్పుంటుంది. దక్షిణాసియాలో భారత్ కు బంగ్లా అతిపెద్ద వాణిజ్య భాగస్వామి. ఈశాన్య రాష్ట్రాలను బంగ్లాదేశ్ తో అనుసంధానించే రవాణా నెట్ వర్క్ లపై ఇండియా ఇప్పటికే భారీగా పెట్టుబడులు పెట్టింది. ఈశాన్య భారత్ ను ప్రాంతీయ సరఫరా గొలుసుల్లో సమీకరించే సందేహం అవి దోహదపడతాయి. బంగ్లాకు అవి అతివేగంగా లాభదాయకమే. ప్రస్తుతం జమాతే బంగ్లాదేశ్ పార్లమెంటులో ప్రధాన ప్రతిపక్షంగా అవతరించింది. హసీనాను స్వదేశానికి రప్పించడం, పాకిస్థాన్ సంబంధాలను బలోపేతం చేసుకోవడం వంటి అంశాల్లో అది బీఎన్పీ సర్కారుపై ఒత్తిడి పెంచుచున్నది. దానికి తల్పగ్గకుండా, దిల్లీతో సంబంధాల మెరుగుదలకు చర్యలు చేపడితేనే ధాకా దీర్ఘకాలిక అభివృద్ధికి బాటలు పడతాయి. ఈ వాస్తవాన్ని గుర్తించి తారీఖ్ నడుచుకోవాలి.

జిల్లా కోర్టుకు బాంబు బెదిరింపు

- అణువణువు పోలీసుల తనిఖీలు

విశాఖపట్నం: జిల్లా కోర్టుకు బుధవారం ఉదయం బాంబు బెదిరింపు రావడం తీవ్ర కలకలం రేపింది. కోర్టు ప్రాంగణంలో బాంబు పెట్టింట్లు గుర్తుతెలియని వ్యక్తి నగర పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖుభ్రత బాగ్లికి, అలాగే జిల్లా కోర్టుకు ఫోన్ చేసి బెదిరింపులకు పాల్పడ్డాడు. దీంతో అప్రమత్తమైన పోలీస్ యంత్రాంగం కోర్టు ప్రాంగణంలో ముప్పుర తనిఖీలు చేపట్టింది. టూటాన్ పోలీసులు, బాంబ్ స్వామ్, డాగ్ స్వామ్ బృందాలు జిల్లా కోర్టుకు చేరుకుని, కోర్టు ఆవరణ, వాహనాల పార్కింగ్ ఏరియా, కొత్త కోర్టు భవన సముదాయం, వివిధ కోర్టు హాళ్లలో క్షుణ్ణంగా తనిఖీలు నిర్వహించారు. అయితే ఈ తనిఖీల్లో ఎక్కడా ఎలాంటి అనుమానాస్పద వస్తువులు, పేలుడు పదార్థాలు లభించలేదు. దీంతో ఇది ఫేక్ కాల్ నిర్ధారించుకుని పోలీసులు, న్యాయవాదులు,



కక్షిదారులు ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా టూటాన్ సీబి ఎ.వి.సి.ఎం.ఎల్రనాయుడు మాట్లాడుతూ సీబి ఆదేశాల మేరకు కోర్టులో ప్రతి చోటా స్వామ్లతో తనిఖీలు చేపట్టామని తెలిపారు. గతంలో కూడా కోర్టుకు ఇలాంటి నకిలీ బెదిరింపు కాల్స్ వచ్చాయని గుర్తుచేశారు.

ఏయూలో మతవిద్వేషాలు వద్దు

విశాఖపట్నం: ఆంధ్రా యూనివర్సిటీలో ప్రశాంత వాతావరణాన్ని దెబ్బతీసేలా వ్యవహరిస్తున్న ఆర్ఎస్ఎస్, బీజేపీ అనుబంధ సంఘాల కార్యకలాపాలను తక్షణమే అరికట్టాలని వామపక్ష పార్టీల నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. వర్సిటీలో జరుగుతున్న పరిణామాలపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తక్షణమే జోక్యం చేసుకుని క్యాంపస్ లో లౌకిక విలువలు, మత సామరస్యాన్ని కాపాడాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఏయూలో చోటుచేసుకున్న దాడులు, అనైతిక చర్యలను ఖండిస్తూ ఈ నెల 27న కలెక్టరేట్ వద్ద భారీ నిరసన కార్యక్రమం చేపట్టనున్నట్లు వామపక్షాలు ప్రకటించాయి. వర్సిటీలో నెలకొన్న పరిస్థితులపై బుధవారం పితాపురం కాలనీలోని సీపీఎం కార్యాలయంలో వామపక్ష పార్టీల అధ్యక్షులతో రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సీపీఐ, సీపీఎం, తదితర వామపక్ష పార్టీల జిల్లా నేతలు మాట్లాడుతూ... ఏయూలో ఆర్ఎస్ఎస్, బీజేపీ కుట్రపూరితంగా మత వైషమ్యాలు సృష్టిస్తూ రాజకీయ లబ్ధి పొందేందుకు యత్నిస్తున్నాయని ఆరోపించారు. వర్సిటీకి సంబంధం లేని ఆర్ఎస్ఎస్ కార్యకర్తలు బయట నుంచి క్యాంపస్ లోకి ప్రవేశించి విద్యార్థులు, ఆచార్యులు, సిబ్బందిపై దాడులకు పాల్పడుతున్నారని మండిపడ్డారు. యూనివర్సిటీలో సెక్షన్ 30ని ఉల్లంఘించి విద్యార్థి, దళిత, కార్మిక సంఘాల జెండరాలను ధ్వంసం చేయడం వారి అమానుషీయ, విద్వంసక చర్యలకు అద్దం పడుతోందన్నారు. పోలీసులు, పీసీ తీరుపై మండిపాటు... దాడులకు పాల్పడిన ఆర్ఎస్ఎస్ కార్యకర్తల పట్ల పోలీసులు, ఏయూ పీసీ ఉదాసీనంగా



వ్యవహరించడాన్ని నాయకులు తీవ్రంగా ఖండించారు. పరోక్షంగా ఆర్ఎస్ఎస్ ప్రోత్సహించేలా వారి తీరు ఉందని ఆరోపించారు. ఈ వివాదానికి రాజకీయ రంగు పులిమి కమ్యూనిస్టులపై బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పి.వి.ఎన్.మాధవ్, ఆర్ఎస్ఎస్ నేతలు బురదజల్లుతున్నారని విమర్శించారు. దాడికి పాల్పడిన వారిపై వెంటనే కేసులు నమోదు చేసి అరెస్టు చేయాలని, అలాగే కుల, మత, ప్రాంతీయ విద్వేషాల రెచ్చగొట్టే వారికి క్యాంపస్ లోకి ప్రవేశం లేకుండా యాజమాన్యం కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. సమావేశంలో సీపీఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎన్.కె.రెహమాన్, సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి ఎం.జగ్గనాయుడు, సీపీఐఎంఎల్ (సూడెమోక్రసీ) నాయకులు ఎం.కె.నిర్మల, సీపీఐఎంఎల్ (ప్రజాపోరు) జిల్లా కార్యదర్శి డి.దేవదత్, ఎన్యూసీబి జిల్లా కార్యదర్శి ఎస్.గోవిందరాజులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇంటర్ పరీక్షలు పారదర్శకంగా, పకడ్బందీగా నిర్వహించాలి



- పరీక్షా కేంద్రాన్ని ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసిన జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారణి: జిల్లాలో జరుగుతున్న ఇంటర్మీడియట్ వార్షిక పరీక్షలను పారదర్శకంగా, ఎటువంటి అవకతవకలకు తావు లేకుండా పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ అధికారులను ఆదేశించారు. అనకాపల్లి పట్టణంలోని శ్రీ చైతన్య ప్రైవేటు జూనియర్ కళాశాలలో ఏర్పాటు చేసిన పరీక్షా కేంద్రాన్ని ఆకస్మికంగా కలెక్టర్ తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా పరీక్షా కేంద్రంలో హాల్ టికెట్ల పరిశీలన విధానం, ప్రశ్నాపత్రాల భద్రతా ఏర్పాట్లు, సీసీ కెమెరాల పని తీరు, ఇన్సిజిలేట్ల రియూమకం, హాజరు నమోదుల విధానం తదితర అంశాలను స్వయంగా పరిశీలించారు. పరీక్షా గదుల్లో విద్యార్థులు కూర్చునే విధానం, సీటింగ్ అమరిక, మాలే ప్రాక్టీస్ నివారణ చర్యలు, స్టాఫ్ బృందాల పర్యవేక్షణ గురించి వివరాలు తెలుసుకున్నారు.

విద్యార్థులకు తాగునీరు, ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్లు, ఫ్యాన్లు, సరిపడ వెలుతురు వంటి మౌలిక వసతులు సమృద్ధిగా ఉండేలా చూడాలని ఆదేశించారు. ఎండ తీవ్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఆరోగ్య పరిరక్షణ చర్యలు తప్పనిసరిగా చేపట్టాలని సూచించారు. ప్రతి పరీక్షా కేంద్రంలో ఒక ఏఎస్ఎం, ప్రాథమిక చికిత్స కిట్ సిద్ధంగా ఉంచాలని స్పష్టం చేశారు. నిమిషం నిబంధన అమల్లో ఉన్నందున విద్యార్థులు సకాలంలో పరీక్షా కేంద్రానికి చేరుకునేలా ముందస్తు అవగాహన కల్పించాలని అధికారులకు తెలిపారు. పరీక్షలు ప్రశాంత వాతావరణంలో, క్రమశిక్షణతో నిర్వహించేలా అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు. అనంతరం విద్యార్థులతో ముచ్చటించి, వారికి కల్పిస్తున్న సౌకర్యాలపై అభిప్రాయాలు తెలుసుకున్నారు. ఈ తనిఖీలో జిల్లా ఇంటర్మీడియట్ విద్యాశాఖ అధికారి ఎస్ఎన్ బాబు, అనకాపల్లి ఆర్టివో షేక్ అయూబ్, కళాశాల ప్రిన్సిపాల్, ఉపాధ్యాయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రెవెన్యూ క్లెనిక్ లో వచ్చిన అర్జీలపై క్షేత్ర స్థాయిలో విచారణ చేసి సత్వరమే పరిష్కరించాలి



- రెవెన్యూ పరిపాలనలో పారదర్శకత, సమయపాలనకే ప్రాధాన్యం - జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి: రెవెన్యూ క్లెనిక్ లో వచ్చిన అర్జీలపై క్షేత్ర స్థాయిలో విచారణ చేసి సత్వరమే పరిష్కరించాలని మరియు రెవెన్యూ సేవలలో సమయపాలన, పారదర్శకత, బాధ్యతాయుత పరిపాలనను కట్టుదిట్టం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ డి.ఆర్.ఎస్. ఆర్టి.ఓ.లు, తహసీల్దార్లను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో కలెక్టర్ రెవెన్యూ, సర్వే మరియు భూమి రికార్డులు, పౌర సరఫరాల శాఖల పై మండల, డివిజన్ ల వారిగా మరియు గ్రామ వార్డు సచివాలయాల సర్వీస్ లు, రెవెన్యూ క్లెనిక్, పి జి ఆర్ ఎస్ లలో వచ్చిన అర్జీల పై సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ సంబంధిత అధికారులు ప్రతి రోజు క్షేత్ర స్థాయిలో మానిటరింగ్ చేసి, రెవెన్యూ సేవలలో అలస్యం లేకుండా ప్రజలకు త్వరితగతిన సేవలు అందించాలన్నారు. జిల్లాలో వివాదరహిత భూ రికార్డులు, బాధ్యతాయుత రెవెన్యూ పరిపాలన కోసం అధికారులు మరింత చురుకైన పనిచేయాలి. ఆన్లైన్ సేవలు, భూ వ్యాపింగ్, రికార్డులు అప్డేషన్, మ్యూటిషన్ దరఖాస్తులు వంటి సమస్యలపై

కార్యాచరణ ప్రణాళిక తయారుచేసుకొని పరిష్కరించాలన్నారు. లోపాలు ఉన్న చోట వెంటనే సరిదిద్దాలని, నిర్ణీత సమయంలో నివేదికలు సమర్పించాలన్నారు. మండల స్థాయిలో తరుచూ క్షేత్ర స్థాయిలో పర్యటించి విచారణ చేయాలన్నారు. పిజిఆర్ఎస్, రెవెన్యూ క్లెనిక్ లలో ప్రజల నుండి వచ్చే ఫిర్యాదులను నిర్ణయం చేయకుండా వెంటనే విచారణ చేయాలన్నారు. సీటి తీరుప పన్ను పనులు కోసం ప్రతి మండల గ్రామ స్థాయిలో ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఆలాగే మండల స్థాయి సమస్యలకు కమిటీలు యొక్క పని తీరును పూర్తి స్థాయిలో సమీక్షించారు. సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యా మాన్ పబ్లిక్, డి.ఆర్.ఎస్., వైసీపీ నాయకులు రావు, ఎన్ ఎ ఓ బి, కె ఆర్ సి ప్రత్యేక డిప్యూటీ కలెక్టర్ కె.మనోహరం, ఎస్. సుబ్బలక్ష్మి, అనకాపల్లి, సర్పంచ్లు ఆర్టి.ఓ.లు షేక్ అయూబ్, వి వి రమణ, ఎడి సర్వే గోపాలరాజు, జిల్లా పౌర సరఫరాల అధికారి మరియు పౌర సరఫరాల సంస్థ డి.ఎం.లు కె.ఎన్.మూర్తి, కె జయంతి, అన్ని మండలాల తహసీల్దార్లు, సర్పంచ్లు, కలెక్టరేట్ మేజిస్ట్రేటుల్, కో ఆర్డినేషన్, భూ వ్యవహారాల పర్యవేక్షకులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పునరావాస కాలనీలో ఇళ్ల నిర్మాణం పనులు వేగవంతం చేయాలి

- జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

నక్కపల్లి: యలమంచిలి నియోజకవర్గం నక్కపల్లి మండలం చిన్న బోడుగల్లం గ్రామం కాలనీలో ఉపశమనం మరియు పునరావాసం క్రింద మూలపర్ర, పాటిమీద గ్రామాలకు చెందిన లబ్ధిదారులకు కేటాయించిన ప్లాట్లలో జరుగుచున్న ఇళ్ల నిర్మాణ పనులను బుధవారం సాయంత్రం జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యా మాన్ పబ్లిక్ తో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఉపశమనం మరియు పునరావాస కాలనీలో మౌలిక వసతుల కల్పనకు సంబంధించిన పనులను వేగంగా పూర్తి చేయాలని మరియు లబ్ధిదారులు తమ ఇళ్ల నిర్మాణాన్ని నిర్వహించిన నిర్ణీత సమయంలో ఇళ్ల నిర్మాణాలు పూర్తి చేసి లబ్ధిదారులకు అందించాలని ఎ పి ఐ పి సి, రెవెన్యూ



అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమం లో నక్కపల్లి అడ్డు రోడ్డు ఆర్టి.ఓ. వి.వి.రమణ, తహసీల్దార్, ఎ.పి.ఐ.సి.సి. జెడ్.ఎమ్. నరసింహారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వచ్చే నెలలో స్టీల్ ప్లాంట్ కు శంకుస్థాపన

- హాజరు కానున్న పీఎం మోదీ, తదితరులు - ఏర్పాట్లు పరిశీలించిన కలెక్టర్, డిజిబి గోపీనాథ్ జెట్టి

నక్కపల్లి: వచ్చే నెలలో ఆర్పిలర్ మిట్టల్ నిప్పన్ స్టీల్ ప్లాంట్ కు శంకుస్థాపన జరగనుంది. ఈ భూమి పూజకు ప్రధాని మోదీ హాజరు కానున్నారు. ఈ మేరకు జిల్లా యంత్రాంగం పటిష్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. చందనాడ, డివల్ పురం, వేంపాడు, అమలాపురం పరిసర ప్రాంతాల్లో 2,200 ఎకరాల్లో ఆర్పిలర్ మిట్టల్ యాజమాన్యం రూ.67వేల కోట్ల వ్యయంతో 10.5 వేల లక్ష మెట్రిక్ టన్నుల సామర్థ్యంతో స్టీల్ ప్లాంట్ ను ఏర్పాటు చేయనున్న విషయం తెలిసింది. బుధవారం కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ కాగిత, చందనాడ ప్రాంతాల్లో పర్యటించారు. కాగిత వద్ద హెలిప్యాడ్ ఏర్పాటు చేసి ప్రాంతాన్ని పరిశీలించారు. బహిరంగ సభ ప్రాంగణాన్ని, ప్రధాని సభ వద్దకు చేరుకునే ప్రాంతాలను తనిఖీ చేశారు. అనంతరం తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో వివిధ శాఖల అధికారులతో ఆమె సమీక్ష నిర్వహించారు. అన్ని శాఖల సిబ్బంది సమన్వయంతో ఏర్పాట్లు చేయాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జేసీ శౌర్యమాన్ పబ్లిక్, అడ్డురోడ్డు ఆర్టి.ఓ. వి.వి.రమణ, రెవెన్యూ ఆర్.డి.బి అధికారులు పాల్గొన్నారు.



డిజిబి, ఎస్సీ పర్యటన... ప్రధాని పర్యటన ఏర్పాట్లను విశాఖ రేంజ్ డిజిబి గోపీనాథ్ జెట్టి, జిల్లా ఎస్సీ తుహీన్ సిన్హా బుధవారం పరిశీలించారు. సభా ప్రాంగణం, హెలిప్యాడ్, వాహనాల పార్కింగ్ తదితర ప్రాంతాలను తనిఖీ చేశారు. ట్రాఫిక్ నియంత్రణపై దృష్టి సారించాలని డిజిబి స్థానిక పోలీసు అధికారులకు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్సీ డి.వి.సి. జి.ఆర్.మోహన్, సర్పంచ్లు డి.వి.సి. శ్రీనివాసరావు, పీబిలు మురళి, అప్పన్న, ఎస్సీ సన్నిబాబు, ఇతర పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

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 బేస్ నేమరల్ హిస్టరీ మ్యూజియం ప్రకారం... వెన్నని 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 షాన్స్ చేసారు వ్యాపారస్తులు. మొత్తానికి ఒక్క స్టాగ్ బీటీల్ ధర ప్రస్తుతం రూ. 75 లక్షలకు పైచిటి. కాగా బీబిఎంబ్ల్యా, 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 మైగ్రేను, 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 మద్యపానాన్ని పరిమితం చేయండి. ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటును నిర్వహించడం చాలా అవసరం. మీ పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడంలో తక్కువ రక్తపోటు, అధిక రక్తపోటు మధ్య వ్యత్యాసాలను అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ జాగ్రత్తలు పాటించడం, జీవనశైలిలో మార్పులు చేయడం ద్వారా మీరు సమస్యలను నివారించవచ్చు. ఇంకా సరైన రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహించవచ్చు.

జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవచ్చా?

తినే ఆహారమే ఆరోగ్యాన్ని డిప్రెస్ చేస్తుంది. అందుకే మంచి ఆరోగ్యమే తీసుకోవాలి. లేదంటే చాలా సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి 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. ఒక్కప్పుడు చుట్టాలు వస్తే, పండగలు వస్తే మాత్రమే చికెన్, మటన్ తినేవారు. కానీ ప్రస్తుతం వారానికి రెండు మూడు సార్లు తింటున్నారు. అంతేకాదు లోట్టలేసుకుంటూ మరీ తినేస్తుంటారు. ఈ చికెన్ మటన్ లను రోజూ ఇష్టంగా 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 ఉంటుంది జాగ్రత్త. ఇక కూరలు, వేపుళ్లు, బిర్యానీలు కూడా జ్వరం వచ్చిన సమయంలో అనారోగ్యమే వస్తుందట. అలాంటివి కాకుండా జ్వరం సమయంలో తక్కువ సూసెతో మసాలాలు లేకుండా వండుకొని తినాలి. సుప్ చేసుకుంటే మరీ మంచిది. ఈ సూప్ లో ప్రోటీన్స్, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. జ్వరం సమయంలో శరీరానికి ఇవి రెండు మరీ ముఖ్యంగా ఉపయోగపడతాయి. అయితే కారం, మసాలాలు తక్కువగా ఉన్న ఏ వంటలైనా పరపాలేదు.

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 పోల్చుచూస్తే మైనపు పురుగులు కేవలం కొన్ని వారాల్లో ప్లాస్టిక్ను నాశనం చేస్తాయి. మైనపు పురుగు అంటే ఏమిటి, సంవత్సరాలుగా విచ్ఛిన్నమయ్యే ప్లాస్టిక్ ను ఎంత త్వరగా నాశనం చేస్తుందో తెలుసుకుందాం. గల్లెరియా మెల్లెనెల్లా అనే చిమ్మట గొంగళి పురుగు లార్వాను మైనపు పురుగు అంటారు. వారు తేనెటీగ తేనే తట్టు చుట్టూ నివసిస్తున్నారు. అందులో దొరికే మైనాన్ని తిని బతుకుతుంది. అందుకే వాటికి మైనపు పురుగులు అని పేరు వచ్చింది. వారు ఇష్టపూర్వకంగా పాలిథిన్ను తింటాయి. ఇది సాధారణంగా పాకింగ్ బ్యాగ్లలో ఉపయోగించే ఒక రకమైన ప్లాస్టిక్. కీటకాల ఈ ప్రత్యేక సామర్థ్యాల గురించి సమాచారం అనుకోకుండా పొందారు. ఇది 2017 నుండి కాంట్రాట్రీయా విశ్వవిద్యాలయానికి



చెందిన డెవలప్ మెంట్ బయాలజీస్ ఫెడెరికా బెర్టోచిని తేనెటీగలను శుభ్రం చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో అందులో నివసించే తేనెటీగల్లో ఉండే కొన్ని మైనపు పురుగులను బయటకు తీసి పాలిథిన్ నుంచి వేసి వదిలేశారు. కొంత సేపటికి బ్యాగులో చిన్న చిన్న రంధ్రాలు ఉండటాన్ని 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 పురుగుకు చాలా రోజుల పాటు పాలిథిన్ తినిపించారు. కీటకాలు ప్లాస్టిక్ షీట్ తినడంతో, వాటి ఉద్గారాలు మారిపోయి ద్రవంగా మారాయి. అతని వ్యర్థాల్లో గ్లైకల్, ఆల్బుహాల్ ఉన్నట్లు పరిశోధనలో తేలింది. ప్రయోగశాలలో ఉంచిన 60 మైనపు పురుగులు వారంలోపే 30 చదరపు సెంటీమీటర్ల ప్లాస్టిక్ నుంచి తిన్నాయని పరిశోధనలో తేలింది.

సత్తుపిండిని ఎక్కువగా తింటున్నారా

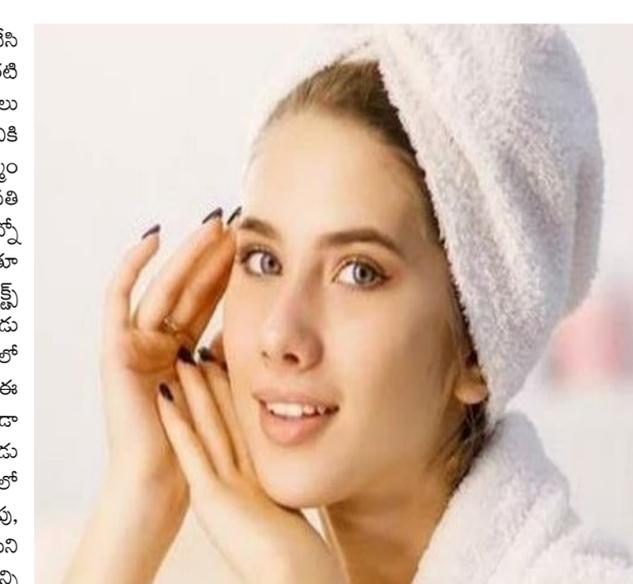
సత్తు పిండి గురించి కొత్తగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చాలా మందికి ఇది తెలిసే ఉంటుంది. ప్రస్తుతం ఆరోగ్యం మీద చాలా మంది శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు. కాలాన్ని బట్టి ప్రజలు వారి ఆహార అలవాట్లను కూడా మారుస్తున్నారు. ఇక సమ్మర్ లో చాలా జాగ్రత్తగా ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటూ జ్యూస్ లను తాగుతున్నారు. ఇక సత్తుపిండిని 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 అసర్థాలు 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 తిమ్మరి,



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

చర్మం మెరిసిపోయి అదిరిపోయే టిప్స్?

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



తుంది. అలాగే అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంలో తేనెను రాసి 8 నిమిషాల పాటు ముఖానికి మర్షనా చేసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖంపై ఉండే మచ్చలు, గీతలు తొలగిపోతాయి. అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఫైబర్, ఐరన్, క్యాలియం, విటమిన్ బి6, బి12, జింక్ వంటి పోషకాలు అరటి పండులో ఉంటాయి. అరటి పండు తొక్కను పడేయకుండా చక్కగా వాడుకోవడం వల్ల మనం మన చర్మం 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 వలుపురు 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 బాక్టీరియానే.. ఇది మన శరీరంలోను సాధారణంగా వృద్ధి చెందుతూ ఉంటుంది. దీనిలోపం తలెత్తిస్తూనే మోకాలు కూడా తరచూ నొప్పిస్తూ ఉంటాయి. ఒకవేళ బి12 విటమిన్ లోపించినట్లు అయితే రోజుకి రెండు గ్రాముల చొప్పున బి12



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

విటమిన్లు శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు. ఇవి శరీరం పనితీరులో సహాయపడతాయి. అయితే కొన్ని విటమిన్ లోపం కారణంగా అధిక నిద్ర సమస్యకు దారితీస్తుంది. అయితే ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇది మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మరింత దిగజార్చవచ్చు. ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో బద్దకం, నిరాశ, మనసులో భారం, ఏ 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, బాట్లు రాలడం వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అయితే విటమిన్ బి 12 లోపం అనేక నరాల సమస్యలను కలిగిస్తుంది. శరీరంలో ఈ రెండు విటమిన్ లోపం వల్ల నిద్ర విధానం పాడుచేసి అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుంది. ముందుగా విటమిన్ డి గురించి తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరమైన పోషకం. ఇది ఎముకలను



బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరంలో దాని లోపం కారణంగా, అధిక నిద్ర సంభవించవచ్చు. అంతే కాకుండా దీని లోపం వల్ల శరీర నొప్పి, రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయి. సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం, సూర్యరశ్మికి తక్కువగా బహిరంగం 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 స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్, న్యూయార్క్ లోని సెయింట్ జాన్స్ యూనివర్సిటీ, మరికొన్ని ఇతర సంస్థలతో కలిసి చేసిన ఓ అధ్యయనంలో ఫాకింగ్ విషయాలు వెల్లడి అయ్యాయంట. 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 ఫ్యాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటారు కదా. మరి దీని వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఓ సారి చూసేద్దాం. జీరో ఫ్యాట్, షెబర్, 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 ఉంటాయట. అంతేకాదు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాయిడ్, ఫిసాలిక్ 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 షెబర్, పొటాషియం జీర్ణ సమస్యలను నివారించడంలో తోడ్పడుతాయి. కడుపు ఆరోగ్యం కూడా వదిలంగా ఉంటుంది. ఇంట్లో చెరుకు రసం చేసుకోవడం సులభమైన పని కాదు. కాబట్టి మీరు బయటకు వెళ్తే 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 ఇంగ్రీడియెంట్స్ 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 కంటైన్లో 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 కంటైన్లో 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.

మామిడి పండ్లతో క్యాన్సర్ వస్తుందా..

వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలు ఆ సీజన్ లో వచ్చే పండ్లలో అందరూ ఎక్కువగా ఇష్టపడేది మామిడిపండు. ఈ కాలంలో పండిన మామిడికాయతో ఎన్నో రకాల వెరైటీలు 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, అల్పిన్స్, 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, ఐరన్ 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 ధర్మోజెనిసిస్ ప్రారంభమవుతుంది. దీని వల్ల శరీరంలో వేడి, కురుపులు, చర్మ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ తాగిన సమస్యలేనట..!

వేసవి కాలం ప్రారంభమైన దాహం తీర్చుకోవడానికి ప్రజలు అనేక రకాల పానీయాలు తాగుతూ ఉంటారు. ఈ సీజన్లో చాలా మంది ప్రజలు శీతల పానీయాలను ఇష్టపడతారు. చిన్నపిల్లలైనా, ముసలివారైనా, అందరూ దీనిని వినియోగిస్తారు. అయితే శీతల పానీయం ఎక్కువగా తాగడం వల్ల తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తెలుసుకోండి. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. శీతల పానీయాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల శరీర భాగాలు దెబ్బతింటాయి. ఇందులో ఉండే కృత్రిమ చక్కెర, కేలరీలు ఊబకాయాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి. ఇది మాత్రమే కాదు దీని కారణంగా మీరు మధుమేహంతో సహా అనేక ఇతర తీవ్రమైన సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అతిగా శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల కాలేయంపై చెరు ప్రభావం చూపుతుంది. నాన్ ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్ 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.

పిల్లల పొడర్తో క్యాన్సర్... శని దోషం పోవాలంటే..

హెచ్చరించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ క్యాన్సర్ ఏజెన్సీ టాల్మమ్ క్యాన్సర్ కు దారితీస్తుందని హెచ్చరించింది. అయితే లిమిటెడ్ ఎవిడెన్స్ తో ఈ నిర్ణయానికి వచ్చిన సంస్థ... ఎలుకల్లో 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 అండాశయ క్యాన్సర్ ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించింది. సాధారణంగా టాల్మమ్ మైనింగ్, వాటితో ప్రొడక్ట్స్ తయారు చేస్తున్న క్రమంలో ఎక్కువ మొత్తంలో బహిరంగం కావాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి వీరిలోనూ అండాశయ క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగుతున్నాయని తెలిపింది. అయితే ఏజెన్సీ ప్రకటనను వ్యతిరేకిస్తున్నారని ఖఖ ఓపెన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు. ఈ వివరణ



జనాలను తప్పుదారి వట్టిస్తుందని అభిప్రాయపడ్డారు. నిజంగా ఈ పదార్థం ఏ పరిస్థితుల్లో క్యాన్సర్ కారకంగా మారుతుందనే అంశంపై వివరణ ఇవ్వాలని కోరారు. టాల్మమ్ 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 ఆహారం 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 సంతృప్త , ట్రాన్స్ ఫ్యాట్లు. ఇవి జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు. రాత్రిపూట వీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. దీని వల్ల శరీరంలో అదనపు క్యాలరీలు కొవ్వుగా నిల్వ ఉండే అవకాశం ఉంది. వేయించిన ఆహారాలు, మాంసం కొవ్వు, పూర్తి కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు , అధికంగా ప్రాసెస్ చేయబడిన స్నాక్స్ కు దూరంగా ఉండండి. చక్కెర ఆహారాలు: చక్కెరలో అధికంగా ఉండే ఆహారాలు , పానీయాలు రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలకు , తదుపరి క్రాస్ లకు కారణమవుతాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది , ఆకలిగా అనిపిస్తుంది. రాత్రిపూట చక్కెర మిఠాయిలు, సోడా, తీపి రసాలు , స్వీట్లను నివారించండి. మసాలా ఆహారాలు: మసాలా ఆహారాలు అజీర్ణం, గుండెల్లో మంటను కలిగిస్తాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. ఇది మీ విశ్రాంతి నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది , అర్ధరాత్రి అల్పాహారానికి దారితీస్తుంది. మీరు కారంగా ఉండే ఆహారాలకు సున్నితంగా ఉంటే, సాయంత్రం తర్వాత వాటిని నివారించడం మంచిది. అదనపు భోజనం: నిద్రవేళకు ముందు పెద్ద మొత్తంలో భోజనం చేయడం వల్ల మీ శరీరానికి ఆహారం జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. ఇది అసౌకర్యం, నిద్ర భంగం



కలిగించవచ్చు. లీన్ ప్రోటీన్లు, కూరగాయలు , తృణదాన్యాలు కలిగి ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి. కెఫిన్, ఉత్తేజకరాలు: 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, క్యాలెల్, 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 సెలెరి వంటి నీరు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి.

మొటిమలతో విసిగిపోయారా..?

మొటిమలు ముఖ సౌందర్యాన్ని పాడు చేస్తాయి. మొటిమలను వదిలించుకోవడానికి కొన్ని రకాల క్రీములు (ఫేస్ క్రీమ్) షాపుల్లో దొరుకుతాయి. అయితే మనం తీసుకునే ఆహారం 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 , ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి, చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. కొవ్వు చేపలు , ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: సార్డినేస్, సాల్మన్, మాకెరెల్, చియా విత్తనాలు, వాల్ నట్లు , అవిసె గింజలు వంటి ఒమేగా-3 రిచ్ ఫుడ్ సోర్స్ లు మొటిమలు , మొటిమల సంబంధిత వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాట్ యాసిడ్లు యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి మెరిసే చర్మాన్ని ఇస్తుంది. మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయండి: ఆరోగ్యకరమైన చర్మానికి తగినంత ఆర్ద్రీకరణ 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 గ్లైకో ఫాస్ఫేట్స్ , హార్మోనుల కారణంగా పాల మూలాల వినియోగం మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తుందని అనేక పరిశోధన అధ్యయనాలు



పేర్కొన్నాయి. పాలలో ఉండే పాలవిరుగుడు , కేసైన్ వంటి ప్రోటీన్లు మొటిమలకు కారణమవుతాయి. పాలలోని హార్మోన్లు టెస్టోస్టెరాన్ కు పూర్వగాములు, 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 సౌరీక్రాట్, 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.

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 శనిశ్యురుని అనుగ్రహం ఉంటుంది. వాస్తు దోషం కూడా తొలగిపోతుందని జ్యోతిష్యు నిపుణులు అంటున్నారు.. దీనిలో ఎంత వరకు నిజమైందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. రాహువు స్థానం బల వర్ధిండుకు, శనిశ్యురుని 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 శనిశ్యురుని ప్రార్థించాలి. ఇది జాతకంలో రాహువు యొక్క స్థితిని బలపరిచి అలాగే దుష్ప్రభావాలను కూడా తగ్గిస్తుందని సమ్మతారు. సవగ్రహాలు మన జాతకాలను ప్రభావితం చేస్తూనే ఉంటాయి. ఈ తొమ్మిది



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

కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్లీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

ఆకలి.. శరీరంలో జరిగే సహజ ప్రక్రియ. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి.. ఇలా రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు ఆకలివేసినప్పుడల్లా ఏదొకటి తింటూ ఉంటాం. ఆహారం.. శరీరానికి శక్తినిచ్చే ఇంధనం. అయితే.. కొందరికి ఆహారం తిన్న వెంటనే మళ్లీ ఆకలి వేస్తూ ఉంటుంది. దీనికి కొన్ని కారణాలుంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని వ్యాధుల కారణంగా కూడా ఇలా అనిపించవచ్చు. నేటి జీవనశైలిలో.. దాదాపు అందరూ ఏదొక అనారోగ్యానికి మందులు వాడుతున్నారు. కొన్ని మెడిసిన్స్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కు కారణం అవుతాయి. మందుల వల్ల కూడా మీ ఆకలి పెరగవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. యాంటీ సైకిటిక్ మందులు, యాంటీ హిస్టామైన్లు, స్టెరాయిడ్స్ ఆకలిని పెంచుతాయి. అలాగే నిద్రలేమి కూడా అధిక ఆకలికి కారణం కావచ్చు. శరీరానికి కావలసినంత రెస్ట్ దొరికేది నిద్రలోనే కాబట్టి.. రాత్రివేళ సరిగ్గా నిద్రపోకోవాలి.. ఎక్కువ ఆకలికి దారితీస్తుంది. ఒత్తిడి కూడా శరీర సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. ఒత్తిడి గురైనప్పుడు శరీరంలో హార్మోన్స్ 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 కార్టెసోల్. ఇది పీరియడ్స్ సమయంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే ఆ సమయంలో ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు, పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి.

ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..

ఈ బిజీ లైఫ్ లో, ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక దాని గురించి ఆందోళన చెందుతారు, అధిక ఒత్తిడి ఆరోగ్యంతో పాటు చర్మానికి కూడా ప్రమాదకరం. ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా ముఖంపై మొటిమలు, నల్లటి వలయాలు వంటి సమస్యలు మొదలవుతాయి. మనం ఒత్తిడికి గురైనప్పుడల్లా లేదా ఏదైనా విషయం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నప్పుడు, మన దినచర్య పూర్తిగా మారిపోతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, వ్యక్తి సరిగ్గా నిద్రపోలేడు. జీర్ణ సమస్యలను కలిగి ఉంటాడు. దీని కారణంగా, చర్మంపై మొటిమలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. చాలా సార్లు, మితిమీరిన ఆందోళన కారణంగా, మన దినచర్య మారుతుంది. ఇది కాకుండా, అధిక ఒత్తిడి వల్ల ముఖం మీద దురద, మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ఎరువు మరియు వాపు వచ్చే అవకాశం కూడా పెరుగుతుంది. ఒత్తిడి 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. అందువేళ రోజుకు రెండు మూడు సార్లు చల్లటి నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కోవాలి మరియు చర్మాన్ని సంరక్షించుకోవాలి. ఒత్తిడికి గురికావడం, ఆందోళన చెందడం మానేయండి.

సూప్లతో పూ తగ్గుతుందా?

చలికాలంలో గొంతుకు, పొట్టకు హాయిగా ఉంటుందని చాలామంది సూప్లను తీసుకోవడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే వేడివేడిగా కడుపులోకి జారే ఈ సూప్లు ఆరోగ్యానికి ఏమైనా మేలు చేస్తాయంటారా? అసలు సూప్ లో 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 ద్రవ రూపంలో ఉండే ఈ సూప్లు జీర్ణ వ్యవస్థను చురుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తాయి. అంతేకాదు, రకరకాల కూరగాయలతో చేసే ఈ ద్రవాలలో పీచులు ఎక్కువ. తిన్నది బాగా అరిగిండుకు, విసర్జక వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడేందుకు ఇవి సాయపడతాయి. విభిన్న రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయల మిశ్రమంగా తయారయ్యే సూప్ లలో ప్రోటీన్, విటమిన్-సి, డి, జింక్, బీటా కెరోటిన్ లాంటి పోషకాలన్నీ ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్ ఫ్లేమేషన్ ను తగ్గించి శ్లేష్మం అధికంగా ఏర్పడకుండా సాయపడతాయి. జలుబులాంటి వ్యాధులు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరల్స్ సూక్ష్మ పోషకాల సమాహారం అయిన సూప్లు తాగడం వల్ల వాటి నుంచి రక్షణ పొందొచ్చు. టోన్ బ్రాత్ ఆధారిత సూప్లు



తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్నిచ్చే కాల్షియం, 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 తిమ్మిర్లు వంటి సమస్యలకు దూరంగా ఉండవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు..



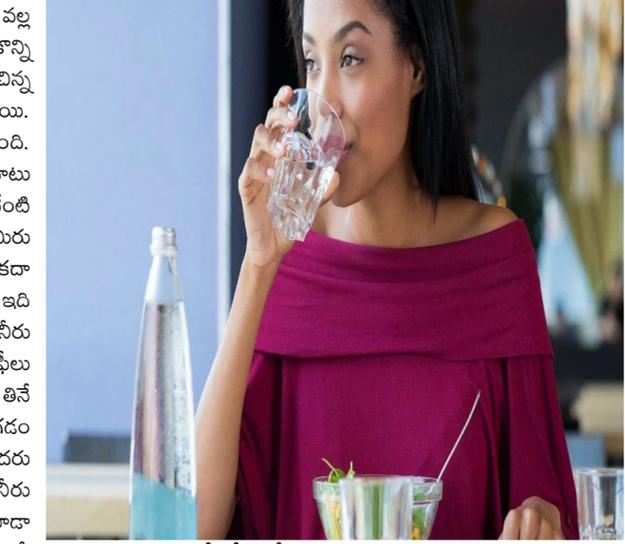
పిల్లలకు ఎలాంటి ఆహారం ఇస్తున్నారు?

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 చేయాలి? ఓ సారి చూసిద్దాం. 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 పీచు పదార్థాలను అలవాటు చేయాలి. ప్రతి రోజు వారికి ఇచ్చే భోజనం తో పాటు ఫైబర్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. నమిలి 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 చేస్తారు 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 తాగుతుంటారు. కొందరు అన్నం తింటూ కూడా మధ్య మధ్యలో నీరును తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా ప్రమాదకరమైన అలవాటు అంటారు నిపుణులు. అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీటిని సేవించవద్దట. ఇలా చేయడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తతాయట. అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరును తాగకుండా 20 నుంచి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటిని తాగాలట. అన్నం తిన్న తర్వాత తట్టుకున్నట్లు లేదా కచ్చితంగా తాగాలి అనిపిస్తే ఒక స్పిష్ తాగి వదిలేయండి. కానీ కొందరు ఇక లైఫ్ లో వాటర్ దొరకవేమో అన్నట్లుగా ఒక రెండు గ్లాసులు తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయకుండా కాస్త వాటర్



మాత్రమే తీసుకోండి అంటూ నలహా ఇస్తున్నారు నిపుణులు. ఇక తిన్న వెంటనే నడస్తుంటారు కొందరు. నడకను కూడా పరుగులా 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 మిస్టేక్ తిన్న వెంటనే నీటిని తాగడం అంటారు నిపుణులు. మరి తెలుసుకున్నారు కదా ఇప్పటి నుంచి తిన్న తర్వాత వెంటనే ఎక్కువ నీటిని తీసుకోకండి. అర్జెంట్ అనిపిస్తే ఒక స్పిష్ వేయండి.

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

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 చిట్కాలు 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. ధూపాపానం 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 ఇన్ఫెక్షన్ను 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 చిన్నాపెద్ద తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ చాలా ఇష్టంగా తింటారు.మామిడి కాయను పండ్లకే రాదాజ అని ఊరికే అంటారు.కానీ డయాబెటిస్తో బాధపడేవారు మాత్రం మామిడికాయ తినాలా..వద్దా..అని మాత్రం తటవతాయిస్తూ 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 పండ్లల్లో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ లెవెల్స్ ని బట్టి తీసుకోవాలి వస్తుంది.ఏ పండులో అయితే గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ 55 కన్నా తక్కువగా ఉంటుందో,ఆ పండ్లను నిర్మోహమాటంగా,నిర్మయంగా తీసుకోవచ్చు.ఇలాంటి కోవలోకి వస్తుంది మామిడిపండు.సాధారణంగా మామిడి పండుకు గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ 50 నుంచి 53 వరకు ఉంటుంది.ఈ పండ్లను వారు తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం చాలా ఉత్తమం. మరియు ఈ పండును తీసుకునే సమయంలో కార్బోహైడ్రేట్స్ తక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను మాత్రమే తీసుకోవాలి.ఎందుకంటే కార్బోహైడ్రేట్స్ తో కలిపి మామిడి పండును



తీసుకోవడంతో,వారిలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరియు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే,పగటి సమయంలో తినడమే ఉత్తమం.ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న కార్బోహైడ్రేట్స్ రిలీజ్ చేసే శక్తి పగటిపూట ఈజీగా ఖర్చవుతుంది కనుక. మామిడిపళ్ళను సహజ పద్ధతిలో పండించిన వాటిని ఎంచుకోవడం ఉత్తమం.ఎందుకంటే ఇందులో వాడిన కెమికల్స్ ప్రతి ఒక్కరికి 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 మెరుస్తూ ఉండటానికి సహాయపడుతుంది.పెరుగును బాగా చిలకడం ద్వారా మజ్జిగ తయారువుతుంది. వేసవిలో ఆర్టికరణకు ఇది ఉత్తమమైనదిగా భావిస్తారు. మజ్జిగ కూడా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అంతే కాదు రోజంతా రిఫ్రెష్గా ఉండేలా చేస్తుంది. అందుకే మీరు ఉదయం తీసుకునే ఆహారంలో మజ్జిగ, పెరుగు రెండింటినీ చేర్చుకోవడం ద్వారా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ప్రోటీన్ మొత్తం : పెరుగులో ప్రోటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందుకే మీరు దీన్ని ఖచ్చితంగా మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇది మీకు తక్షణ శక్తిని కూడా అందిస్తుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది : వేసవి కాలంలో ప్రజలు తరచుగా జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కొంటాయి. ఈ సమస్యను నివారించడానికి మీరు ఈ



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

ఎండతో ఈ క్యాన్సర్.. తప్పక తెలుసుకోవాలి న విషయమిది

ప్రస్తుతం ప్రతి ఒక్కరూ ఎండలకు భయపడుతున్నారు. ఉదయం 8 నుంచి ఎండలు మొదలు అవుతున్నాయి. 9 తర్వాత ఇంట్లో నుంచి బయటకు వెళ్లాలంటే వామ్మో అనాల్సిందే. 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 సర్దరీ 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 సర్దరీ, 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 సర్దరీ 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.

పాల ఉత్పత్తుల సేకరణపై అప్రమత్తం

అసకాపల్లి: జిల్లాలో వివిధ డెయిరీల్లో సేకరిస్తున్న పాల ఉత్పత్తులపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని జిల్లా పశు సంవర్ధక శాఖ అధికారి రామోహన్ సూచించారు. స్థానిక జిల్లా పశు సంవర్ధక శాఖ కార్యాలయంలో మహిళా డెయిరీ సహకార సంఘం చీఫ్ ప్రమోటర్స్, కార్యదర్శులకు పాల ఉత్పత్తులు, కల్చి, కో-ఆపరేటివ్ చట్టాలు, పరిశుభ్రమైన పాల ఉత్పత్తులపై అవగాహన సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ లాక్ష్మీమీటర్ ద్వారా పాలలో కలిసి నీటి శాతం గుర్తించవచ్చన్నారు. ఎఫ్టీఐఆర్ స్పెక్ట్రోస్కోపీ పరికరం ద్వారా పాలలో ఉండే బహుళ కల్చి పదార్థాలను గుర్తించేందుకు వీలు ఉంటుందన్నారు. బయోస్పెన్సర్లు ఉపయోగించడం ద్వారా యూరియా లేదా సమానమైన లవణాలు వంటి పదార్థాలను గుర్తించవచ్చన్నారు. సంఘాల సభ్యులు తప్పనిసరిగా ఈ పరీక్షలు చేయాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏడీ శ్రీనివాస్, అమూల్



మేనేజర్ శ్రీకాంత్ పటేల్, ప్రకాంత్, ఏపీడీసీఎఫ్ జిల్లా మేనేజర్ రాజ్ కే, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గంగవరం పోర్టు వద్ద ఇనుప ఖనిజ మిశ్రమ కేంద్రం షరూ...!

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: పోర్టుల కాలుష్యం కట్టడి చేయకుండా దేశంలోనే 'కాలుష్యస్థాయి'లో దీర్ఘిని విశాఖ మించి పోయేలా ఉంది. తాజాగా గంగవరం పోర్టులో ఇనుప ఖనిజ మిశ్రమ కేంద్రం ఏర్పాటుకు నిర్ణయం తీసుకున్న తరువాత ఈ విషయం మరోసారి చర్చనీయాంశంవుతోంది. ఈ ఒప్పందంతో అదానీ గంగవరం పోర్టు సామర్థ్యం 75 మిలియన్ టన్నులకు చేరుతుంది. మేజర్ పోర్టు విశాఖ, ఆ పక్కనే 20 కి.మీ. దూరంలో గంగవరం పోర్టు, ఇటీవల అనుమతులిచ్చిన నక్కపల్లిలో ఆర్కెలార్ మిత్తులు క్యాస్టివ్ పోర్టు, ఇలా మూడింటి నుంచి వచ్చే కాలుష్యం కట్టడి ఎలా? అనేది అందరినీ వేధిస్తున్న ప్రశ్న..! అల్మోగా బోగ్గు, ఇనుప ఖనిజాల రవాణా జరిగి పరిస్థితి ఉండటమే ఇందుకు కారణం. ఇప్పటికే గంగవరం పోర్టు నుంచి వచ్చే కాలుష్యం గణాంకం, పెద గంటూడ కూర్చున్నారని, కఠిమి రోడ్డు పరిసర ప్రాంతాల్లో ప్రభావం చూపుతోందని ప్రజలు పేర్కొంటున్నారు. పెల్లెటు ఫ్లాంట్ పడితే ఫ్లాంట్ కు ఉపయోగమంటూ గతేడాది జనవరిలో స్ట్రీటు ఫ్లాంటుకు చెందిన 1,100 ఎకరాలను ఎన్ఎండీసీకి అప్పగించారు. ఈ భూముల రిజిస్ట్రేషన్ కూడా పూర్తవగా ఏడాదిగా ఖాళీగానే ఉన్నాయి. అదానీ, వేల్, ఎన్ఎండీసీకి వద్ద ఓప్పందం జరగడంతో ఆ ఇనుప ఖనిజ నిల్వలు పెట్టేందుకు ఎన్ఎండీసీ ఫ్లాంటు నుంచి తీసుకున్న భూములే ఉపయోగించే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. అదానీ పోర్టుకు వచ్చే ఇతర నిల్వలు సైతం ఇక్కడే ఉంచే అవకాశం ఉందని, భవిష్యత్లో పోర్టు సామర్థ్యం పెరిగితే విశాఖ ఉక్కు భూముల వైపే చూస్తారని కార్మిక సంఘాలు



నిత్యం ఆరోపిస్తున్నాయి. వైకాపా ప్రభుత్వంలో విశాఖ ఉక్కు ఉపయోగమని చెప్పి.. కోట్ల విలువైన రాష్ట్ర జగన్ రూ.3 వేల రాష్ట్ర పాటాను అదానీకి రూ.600కోట్ల కట్టడెట్టారు. అప్పటి నుంచి స్ట్రీటు ఫ్లాంటుకు కొత్త కప్పలు మొదలయ్యాయి. గంగవరం పోర్టు వూర్తిగా అదానీ చేతుల్లోకి వెళ్లక పరిస్థితులు మారిపోయాయి. స్ట్రీటు ఫ్లాంటు కోసం ప్రత్యేకంగా ఉండే ఔర్ రద్దు చేశారు. కన్వేయర్ ఛార్జీలు పెంచడం, మార్జిన్ (డ్యూ) లేకుండా పాతబకాయిలు చెల్లిస్తేనే అనే నిబంధన పెట్టడం, నౌకల్లో సరకు సకాలంలో దించని పరిస్థితిల్లో డెవలప్ చేసిన ఛార్జీలు ఫ్లాంటుపై పడటం, పోర్టులో కార్మికుల సమ్మె ఇలాంటి ఎన్నో అంశాలతో విశాఖ ఉక్కు ఇబ్బందులు తలెత్తాయని కార్మిక సంఘాలు గుర్తు చేస్తున్నాయి.

రోషాదారికి ఉన్న మా ఆరడుగుల రోడ్డు మాకు ఇప్పించండి

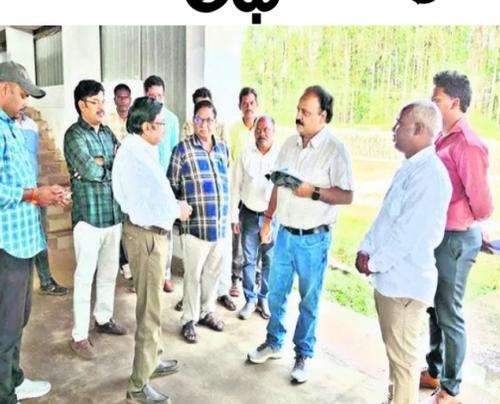
- రోడ్డు పై నిరసన తెల్పిన బాధితులు -
ప్రభుత్వ అధికారులను, ప్రజా ప్రతినిధులను కోరుతున్న బాధితులు -వార్డు మెంబర్లైనా నాకు న్యాయం జరగటం లేదంటూ ఆవేదన చెందిన ఉసిరిక నాగ అప్పారావు



నిర్మాణం చేస్తున్నారు. దాన్ని అడ్డుకున్నందుకు మమ్మల్ని అనేక రకంగా ఇబ్బందులు గురిచేస్తున్నారని, ఒకే ఒక మార్గం గా ఉన్న ఆరడుగుల స్ట్రాన్ని ఆక్రమించి కడుతున్న ఇంటికి మేము అడ్డు పగలు కూడా గృహ నిర్మాణం చేస్తున్నాడని తెలిపారు. ఈ దారి తప్ప మాకు వేరే మార్గం లేదని ఇది మా డాక్యుమెంట్స్ లో కూడా ఉందని, అధికారులు చూసిన పట్టించుకోవటం లేదని వాపోయారు. కలెక్టర్ ఈ విషయం పై దృష్టి సారించి న్యాయం చేయాలని కోరారు. నిరసన తెలిపిన వారిలో చందక అప్పన్న, కంచర్ల గున్నాజి, చందకు అప్పన్న, పల్లె శ్రావ్య, ఉసిరిక ధనశ్రీ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గిరిజనుల ఆర్థికాభివృద్ధి లక్ష్యం

పాడేరు: గిరిజనుల సాగులో ఉన్న అటవీ భూములకు సాగు హక్కులు కల్పించడమే ప్రభుత్వాల ప్రధాన ధ్యేయమని జాతీయ మానవ హక్కుల కమిషన్ ప్రత్యేక పర్యవేక్షకుడు హేమంత్ కుమార్ పేర్కొన్నారు. ఆయన పాడేరు మండలం మోదాపల్లి, జి.మాడుగుల మండలం కె.కోదాపల్లి గ్రామాల్లో పర్యటించారు. అటవీ హక్కుల చట్టం ద్వారా భూములు పొందిన గిరిజనులతో ఆయన సమావేశమయ్యారు. వారు సాగు చేస్తున్న భూములు, పండిస్తున్న పంటలు మరియు ఆదాయ వనరుల గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. భూమిపై యాజమాన్య హక్కులు కల్పించడం ద్వారా గిరిజనుల సామాజిక, మానవ హక్కులను కాపాడవచ్చునని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. జిల్లాలో ఇప్పటివరకు 1.89 లక్షల ఎకరాల అటవీ భూములకు సంబంధించి గిరిజనులకు పట్టాలు పంపిణీ చేసినట్లు వెల్లడించారు. అటవీ భూములను సద్వినియోగం చేసుకుంటూ వాణిజ్య పంటల సాగుతో గిరిజన రైతులు ఆర్థికాభివృద్ధి సాధించాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ప్రోగ్రామ్ సమన్వయకర్త ఆదినారాయణ, పాడేరు ఐటీడీఏ ఏపీవో వెంకటేశ్వర్లు, ఐటీడీఏ కాఫీ విభాగం ఇన్చార్జి ఏడీ బొంజుబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు. గిరిజన ఉత్పత్తులకు అంతర్జాతీయ బ్రాండింగ్... చింతపల్లి గిరిజన ప్రాంత ఉత్పత్తులకు కాఫీ తరహాలోనే అంతర్జాతీయ గుర్తింపు తెచ్చేందుకు ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని జాతీయ మానవ హక్కుల కమిషన్ ప్రత్యేక పరిశీలకుడు హేమంత్ కుమార్ తెలిపారు. బుధవారం ఆయన తాజంగిలో నిర్మాణంలో ఉన్న గిరిజన మ్యూజియంను, ఐటీడీఏ ఆధ్వర్యంలోని కాఫీ ఎకో-వల్వింగ్



యూనిట్ను పరిశీలించారు. కాఫీతో పాటు మిరియాలు, పసుపు పంటలకు గ్లోబల్ బ్రాండింగ్ కల్పించాలని, ముఖ్యంగా పసుపు మార్కెటింగ్ కోసం సోషల్ మీడియాను విరివిగా ఉపయోగించుకోవాలని సూచించారు. మ్యూజియం నిర్మాణ పనులను వేగవంతం చేయాలని ఇంజనీరింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. కాఫీ గింజల సేకరణ, పల్లింగ్, మార్కెటింగ్ ప్రక్రియలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. రైతులకు చెల్లిస్తున్న గిట్టుబాటు ధరలు, బోన్స్ పై ఏపీవో వెంకటేశ్వర్లు వివరించారు. మారుమూల గ్రామాలకు రవాణా సౌకర్యం కల్పించేందుకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. గిరిజన ప్రాంత అభివృద్ధికి తీసుకున్న చర్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లిన ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఐటీడీఏ అధికారులు వెంకటేశ్వరరావు, బొంజుబాబు, సీతయ్య, రాజు, మాక్స్ అధ్యక్షుడు సింహాచలం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంగన్వాడీల బిలే నిరహార దీక్ష

నర్సపట్నం: అంగన్వాడీల న్యాయమైన సమస్యలను ప్రభుత్వం తక్షణమే పరిష్కరించాలని అంగన్వాడీ వర్కర్స్ అండ్ హెల్పర్స్ యూనియన్(సీఐబీయూ) జిల్లా అధ్యక్షురాలు ఎం.దుర్గామణి డిమాండ్ చేశారు. స్థానిక ఎస్టీఆర్ స్టేడియం మహాత్మాగాంధీ విగ్రహం వద్ద అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు రిలే నిరాహారదీక్ష చేపట్టారు. దీక్షా శిబిరాన్ని ఉద్దేశించి ఆమె మాట్లాడుతూ కనీసం వేతనం రూ.26 వేలు ఇవ్వాలన్నారు. గ్రాట్యూటీ అమలుకు నిబంధనలు రూపొందించాలన్నారు. వేతనంతో కూడిన మెడికల్ బిల్ ఇవ్వాలన్నారు. సంక్షేమ పథకాలు వర్తింపజేయాలన్నారు. హెల్పర్ల ప్రమాదపథకం నిర్వహించే గైడ్లైన్స్ ఇవ్వాలన్నారు. పెండింగ్లో ఉన్న 164 సూపర్వైజర్ పోస్టులు వెంటనే భర్తీ చేయాలన్నారు. మే నెల అంతా వేసవి సెలవుల జీవ్ వెంటనే ఇవ్వాలన్నారు. లబ్ధిదారులకు బియ్యం, ఆయిల్, కందిపప్పు క్యాంటీనీ పెంచాలన్నారు. మెను చార్జీలు పెంచి, గ్యాస్ ఉచితంగా



సరఫరా చేయాలన్నారు. శ్రీ సూక్ష్మ బిలోపేతం చేయాలన్నారు. శ్రీ సూక్ష్మ పిల్లలకు కూడా తల్లికి వందనం పథకం వర్తింపజేయాలన్నారు. ప్రాజెక్టు అధ్యక్షురాలు ఆర్.రమణమ్మ, కార్యదర్శులు డి.మహాలక్ష్మి, సీనియర్ నాయకులు వి.సామ్రాజ్యం, వరలక్ష్మి, వెంకటలక్ష్మి, భాగ్య, ఆశాజ్యోతి, శోభ, సీఐబీయూ జిల్లా కార్యదర్శి అడిగర్ల రాజు పాల్గొన్నారు.

బందోబస్తు ఏర్పాట్ల పరిశీలన

నక్కపల్లి: ఉపమాకల్ జరగనున్న వేంకటేశ్వర్లస్వామి వార్షిక కల్యాణోత్సవాలకు సంబంధించిన బందోబస్తు ఏర్పాట్లను జిల్లా ఎస్పీ తుహినీ సిన్హా పరిశీలించారు. డీఎస్పీ, సీఐఠో కలసి ఆయన ఉపమాకల్ పర్యటించారు. స్వామివారి కల్యాణానికి లక్షలాది మంది తరలిరానున్న నేపథ్యంలో పటిష్టమైన బందోబస్తు ఏర్పాట్లు చేయాలని ఆదేశించారు. విలువైన స్మారకభజనలను అలంకరించి స్వామివారి రథోత్సవం, తిరువీధి సేవలు, ఎదురు సన్మాహా మహోత్సవం నిర్వహించనున్న నేపథ్యంలో ఎటువంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా బందోబస్తు నిర్వహించాలని సూచించారు. వచ్చేనెల 3న రాజయ్యపేట సముద్ర తీరంలో స్వామివారి చక్ర స్నానం సమయంలో గజ ఈతగాళ్లను అందుబాటులో ఉంచాలన్నారు. డ్రోన్, సీసీ కెమెరాలు, మళ్లీలో పోలీసు సిబ్బందితో నిరంతరం నిఘా పెట్టాలన్నారు. ఆత్మీక నృత్యాల ప్రదర్శనకు తావులేదని, సంప్రదాయ, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలకే అనుమతి ఉంటుందని ఎస్పీ నృష్టం చేశారు. ఈ



కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్పీ దేవ ప్రసాద్, ఎస్పీ డీఎస్పీ జి.ఆర్.ఆర్.మోహన్, డీఎస్పీ శ్రీనివాసరావు, ఎస్బీ ఇన్స్పెక్టర్ బాలు సూర్యారావు, సీఐ మురళి, ఎస్ఐ సన్నిబాబు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కొత్త రకం విత్తనాలతో అధిక దిగుబడులు

దేవరాపల్లి: అపరాల సాగులో కొత్త రకం విత్తనాలను నాటడం ద్వారా అధిక దిగుబడులు సాధించవచ్చునని కె.వి.కె. ప్రధాన శాస్త్రవేత్త ఎస్. రాజ్ కుమార్ సూచించారు. మండలంలోని ఎం. అలమందలో జాతీయ ఆహార భద్రతా మిషన్ స్కీమ్లో భాగంగా పప్పు ధాన్యాలు పంటలపై రైతులకు శిక్షణా కార్యక్రమాన్ని ఏవ్ ఎల్.వై. కాంతమ్మ ఆధ్వర్యంలో బుధవారం నిర్వహించారు. పప్పు ధాన్యాలు దిగుబడి, విస్తీర్ణం పెంచుకునే విధానంపై రైతులకు సమగ్రంగా వివరించారు. కొత్త రకం విత్తనాలు వినియోగించి, సకాలంలో కలుపు మందులు వాడటం ద్వారా ఆశాజనకంగా దిగుబడులు సాధించి మంచి ఆదాయం పొందవచ్చునని సూచించారు. 19-19-19 రకం లేదా, 13-0-45 రకం ఎరువును ఎకరానికి కేజీ చొప్పున 25 నుంచి 35 రోజులకు ఒకసారి, 60 రోజులకు మరోసారి వేయడం ద్వారా ఎకరాకు దాదాపుగా అదనంగా క్వింటా దిగుబడి సాధించవచ్చునని అవగాహన కల్పించారు. ప్రస్తుతం సాగులో ఉన్న మినప పంటను తీసిన మరలా మినుము లేదా మొక్కజొన్న వేసుకోవచ్చునని



సూచించారు. ఉద్యానశాఖ అధికారి సత్యబాబు మాట్లాడుతూ కాయగూరల సాగులో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను, సలహాలు, సూచనలు చేశారు. విస్తరణాధికారి కిషోర్ మాట్లాడుతూ మినీ కిట్స్, కొత్త పంగడాలపై రైతులకు వివరించారు. మండల వ్యవసాయ విస్తరణాధికారి ఎస్.కిరణ్ కుమార్, రైవాడ ప్రాజెక్టు చైర్మన్ పోతల పాత్రునాయుడు, అగ్రికల్చర్ అసిస్టెంట్లు బాలు పాల్గొన్నారు.

జీడి పంటకు మద్దతు ధర ప్రకటించాలి

రావికమతం: జీడి పంటకు మద్దతు ధర ప్రకటించాలని కోరుతూ మండలంలోని చీమలపాడు పంచాయతీలో విపీ ఆదివాసీ గిరిజన సంఘం, ఐదో షెడ్యూల్ సాధన కమిటీ, వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం ఆధ్వర్యంలో గిరిజన రైతులు బుధవారం కల్యాణపులోలో ఆందోళన చేపట్టారు. జీడి పిక్కలకు ప్రభుత్వం మద్దతు ధర కేజీ రూ.200 ఇవ్వాలని, రైతు సేవా కేంద్రాల ద్వారా జీడి పిక్కలు కొనుగోలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. జీడి కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు చేయాలని, సాగు రాయితీలు వున్నారనిచాలని, జీడితోటలో అంతర కృషి పరికరాలు ఉచితంగా అందించాలని కోరారు. జీడి పరిశోధన కేంద్రాల ప్రాంతాల వారిగా ఏర్పాటు చేసి నాణ్యమైన మొక్కలు సరఫరా చేయాలన్నారు. బ్యాంక్ రుణాలు అందించాలని, జీడి పంటకు వాతావరణ బీమా అమలు చేయాలని, మార్కెటింగ్ సౌకర్యం కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు.



సీపీఎం కార్యవర్గ సభ్యులు కే గోవిందరావు, గిరిజన సంఘం జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి గెమ్మిల వాసు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఒత్తిడికి గురయ్యే వైద్య విద్యార్థులను గుర్తించాలి

విజయనగరం: ఒత్తిడికి గురియ్యే వైద్య విద్యార్థులను ముందుగా గుర్తించి వారు ఆత్మహత్యలకు పాల్పడకుండా చూడాలని ఎస్టీఆర్ హెల్త్ యూనివర్సిటీ వైస్ చాన్సలర్ డాక్టర్ పి.చంద్రశేఖర్ అన్నారు. స్థానిక ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాలను ఆయన సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా వైద్యులు, వైద్య విద్యార్థులతో సమావేశం అయ్యారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ ఇటీవల కాలంలో వైద్య విద్యార్థులు ఒత్తిడికి గురై ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారన్నారు. ఒకపై అటువంటి పరిస్థితి రాకుండా ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలన్నారు. సమాజంలో కొత్త కొత్త జబ్బులు వ్యాప్తి చెందుతున్నాయని, వీటిపై వైద్య విద్యార్థులు పరిశోధన చేయాలన్నారు. వైద్య రంగంలో వచ్చే ఆధునాతన సాంకేతిక పద్ధతులు గురించి వైద్య విద్యార్థులు తెలుసుకోవాలన్నారు. ఎంటీబిఎస్ మూడో సంవత్సరం నుంచి బేసిక్ లైఫ్ సపోర్టుపై వైద్య విద్యార్థులకు చెప్పాలన్నారు. అనంతరం



వైస్ చాన్సలర్ను ఘనంగా సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో ఎస్టీఆర్ హెల్త్ యూనివర్సిటీ ఎగ్జిక్యూటివ్ కౌన్సిల్ మెంబర్ డాక్టర్ ఎం.జయచంద్రనాయుడు, వైద్య కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ బి.దేవిపాధవి, వైస్ ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ లోక్నాథ్, సర్జుజన ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ అల్లు పద్మజ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విలువలతో కూడిన విద్యను బోధించాలి

- ఎన్టీఆర్ హెల్త్ యూనివర్సిటీ వీసీ చంద్రశేఖర్

నెల్లెమర్ల: వైద్య విద్యార్థులకు విలువలతో కూడిన విద్యను బోధించాలని ఎన్టీఆర్ హెల్త్ యూనివర్సిటీ వీసీ డాక్టర్ పి.చంద్రశేఖర్ పేర్కొన్నారు. నెల్లెమర్ల పట్టణంలో ఉన్న మిమ్స్ కళాశాలను ఆయన సందర్శించారు. కళాశాల అధ్యాపకులు, విద్యార్థులతో వేర్వేరుగా సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పరిశోధనలకు ప్రాధాన్యమివ్వాలన్నారు. అధ్యాపకులతో పాటు సిబ్బందికి తప్పనిసరిగా సీపీఆర్పై పూర్తి అవగాహన ఉండాలన్నారు. పరిపాలనలో సలహాలు, సూచనలు అందించాలని వీసీ సూచించారు. రాష్ట్ర రాజధాని అమరావతిలో ఎన్టీఆర్ హెల్త్ యూనివర్సిటీ నూతన కార్యాలయం అందుబాటులోకి తీసుకొస్తామని చెప్పారు. త్వరలోనే 25 ఎకరాల్లో యూనివర్సిటీకి నూతన భవనాలు నిర్మిస్తామని తెలిపారు. సదరు కార్యాలయంలో వైద్య విద్యకు అవసరమైన పరిశోధనకు ప్రాధాన్యమిస్తామన్నారు. ప్రతి కళాశాలలో కృత్రిమ మేధ(ఏఐ)కు



ప్రాధాన్యమివ్వాలని సూచించారు. కర్నూలు, విజయవాడ ప్రభుత్వ మెడికల్ కళాశాలల్లో ఏఐ కోర్సులను ప్రాథమికంగా అందుబాటులోకి తీసుకొస్తామని చెప్పారు. వైద్య వృత్తిలో కొనసాగుతున్న అధ్యాపకులకు క్రమశిక్షణ అవసరమన్నారు. పరీక్షల నిర్వహణలో త్వరలోనే మార్పులు తీసుకొస్తామని పేర్కొన్నారు. జూలై 1వ తేదీన డాక్టర్స్ డే నిర్వహిస్తున్నామని, ఉత్తమ అధ్యాపకులకు అవార్డులు అందజేస్తామని తెలిపారు.

గంజాయి రహిత సమాజమే లక్ష్యం

విజయనగరం: గంజాయి రహిత సమాజమే లక్ష్యంగా పోలీసు శాఖ చర్యలు చేపడుతోందని విశాఖ రేంజ్ డివిజన్ గోపినాథ్ జెల్లి అన్నారు. తన రేంజ్ పరిధిలో ఐదు జిల్లాల ఎస్పీలతో ఆయన సమీక్షించి 20 నెలల ప్రగతి నివేదికను వెల్లడించారు. 2024 జూన్ నుంచి 2026 జనవరి వరకు రేంజ్ పరిధిలో ఐదు జిల్లాల సాగిన గంజాయి వ్యతిరేక పోరాట వివరాలను వివరించారు. మొత్తం 24 అంతర్జాతీయ మూలాలను గుర్తించి, 129 మంది సభ్యులపై నిరంతర నిఘా ఉంచామన్నారు. వారి ఆర్థిక మూలాలపై డెబ్బు తీసి విధంగా సుమారు రూ.9.19 కోట్ల ఆస్తుల జప్తు చేశామన్నారు. ఇప్పటివరకు 14 మంది ప్రధాన నిందితులకు సంబంధించి రూ.9,19,17,290 విలువైన ఆస్తులను గుర్తించి, వాటిని ఫ్రీజ్ చేస్తూ కస్టోడియన్లు ఉత్తర్వులు జారీ చేశామన్నారు.



అనకాపల్లి జిల్లా అదనపు ఎస్పీలు ఎం.దేవప్రసాద్, ఎల్.మోహనరావు, డీఎస్పీలు జి.ఆర్.ఆర్.మోహన్, వి.విష్ణు స్వరూప్, ఎం.శ్రావణి, పి.శ్రీనివాసరావు, బి.మోహనరావు, పరవాల ఇన్స్పెక్టర్ ఆర్.మల్లికార్జునరావు, ఎస్పీ ఇన్స్పెక్టర్ ఎస్.బాల సూర్యారావు, అనకాపల్లి అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాల పోలీస్ అధికారులు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

వృత్తి విద్యా కోర్సులతోనే ఉజ్వల భవిష్యత్తు

చింతపల్లి: విద్యార్థులు చదువుకునే కాలంలోనే వృత్తి విద్యా కోర్సుల పట్ల ఆసక్తి చూపితే భవిష్యత్తులో మంచి ఉపాధి పొందే అవకాశాలు ఉంటాయని ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ ఎం. విజయభారతి అన్నారు. స్థానిక డిగ్రీ కళాశాలలో ద్వితీయ సంవత్సర విద్యార్థులకు బ్యూటీషియన్ కోర్సులో 15 రోజుల శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని ఆమె ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ.. ఆధునిక సమాజ అవసరాలకు అనుగుణంగా విద్యార్థులు నూతన అభివృద్ధితో ఇలాంటి వైపులకు కోర్సులను నేర్చుకోవాలని సూచించారు. ఈ శిక్షణ కార్యక్రమం పాఠేరు డిగ్రీ కళాశాల, పీఎం ఉషా పథకం ఆధ్వర్యంలో జరుగుతోందని తెలిపారు. ఈ శిక్షణకు



వనిత శిక్షకురాలిగా వ్యవహరిస్తారని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పీఎం ఉషా కో-ఆర్డినేటర్ వి. రమణ, వైస్ ప్రిన్సిపాల్ శ్రీనివాసపాత్రుడు, అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

సంపూర్ణత అభియాన్తో జిల్లా అభివృద్ధి

పాఠేరు: ప్రజలు, ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారుల సమన్వయ భాగస్వామ్యంతో సంపూర్ణత అభియాన్ 2.0 ద్వారా జిల్లాను అభివృద్ధిలో మొదటి స్థానంలో నిలుపుతామని కలెక్టర్ ఏఎన్ దినేష్ కుమార్ పేర్కొన్నారు. కలెక్టరేట్లో సీనియర్ అధికారి ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన ఈ కార్యక్రమాన్ని ఆయన జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి ప్రారంభించారు. జిల్లాలోని అన్ని సహజ వనరులను సమర్థవంతంగా వినియోగించుకునేలా అభివృద్ధి ప్రణాళికను సిద్ధం చేస్తున్నట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. జిల్లాలోని వెనుకబడిన మారుమూల ప్రాంతాల్లో మౌలిక సదుపాయాల కల్పనే లక్ష్యంగా మండల, జిల్లా స్థాయి ప్రణాళికలు రూపొందిస్తున్నామని చెప్పారు. సీనియర్ అధికారి ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన ఈ కార్యక్రమం పాఠేరు డిగ్రీ కళాశాల, పీఎం ఉషా పథకం ఆధ్వర్యంలో జరుగుతోందని తెలిపారు. ఈ శిక్షణకు



ఈ సమావేశంలో అసిస్టెంట్ కలెక్టర్ సాహెబ్, సీనియర్ అధికారి ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన ఈ కార్యక్రమం పాఠేరు డిగ్రీ కళాశాల, పీఎం ఉషా పథకం ఆధ్వర్యంలో జరుగుతోందని తెలిపారు. ఈ శిక్షణకు

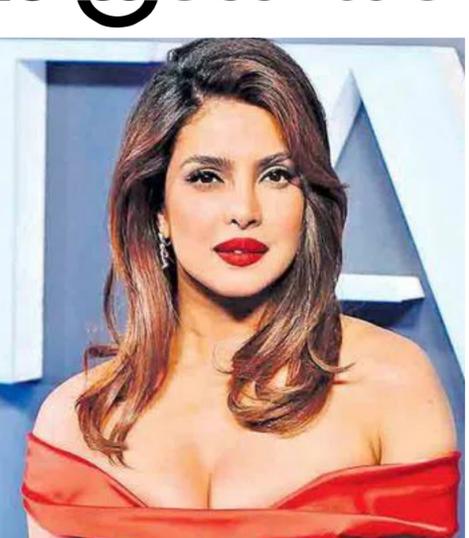
గొలుసు దొంగతనాల కేసుల్లో నిందితుడి అరెస్టు



పార్వతీపురం: జిల్లాలో వరుస గొలుసు దొంగతనాలకు పాల్పడుతున్న నిందితుడిని పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. నిందితుడి నుంచి రూ.29 లక్షల విలువైన 192 గ్రాముల బంగారు ఆభరణాలు, ఒక మోటారు సైకిల్ను స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు ఎస్పీ ఎన్వీ మాధవరెడ్డి బుధవారం ఏర్పాటు చేసిన విలేజ్ కలెక్షన్ సమావేశంలో వెల్లడించారు. పార్వతీపురం పట్టణానికి చెందిన కొయ్యపూ గిరి రాజశేఖర్ విలాసాలకు, బెట్టింగిలకు బానిసై చెరు వ్యవసాయాలకు అలవాటు పడి, ఒంటరిగా ఉన్న మహిళల్లో లక్ష్యంగా గొలుసు దొంగతనాలకు పాల్పడేవారు. సీసీ టీవీ ఫుటేజీలు, కార్ డేటా విశ్లేషణ ద్వారా నిందితుడిని పోలీసులు గుర్తించారు. బుధవారం ఉదయం సీతానగరం మండలం గుచ్చిమి జంక్షన్ వద్ద పోలీసులు వాహన తనిఖీలు నిర్వహిస్తుండగా నిందితుడు పట్టుబడ్డాడు. పోలీసుల విచారణలో నిందితుడు జిల్లా వ్యాప్తంగా మొత్తం 14 గొలుసు దొంగతనాలు చేసినట్లు అంగీకరించాడు. వీటిలో సీతానగరం, వీరభట్లం, చినమేరంగి, గరుగుబిల్లి, పాలకొండ, బలిజిపేట పోలీస్ స్టేషన్ల వరధిల్లోని కేసులు ఉన్నాయి. కేసును చేదించడంలో చురుగ్గా వ్యవహరించిన రూరల్ సర్కిల్, ఎస్పీ, ఐటీ కోర్, క్రైమ్ బృందాలను ఎస్పీ ఆభినందించారు.

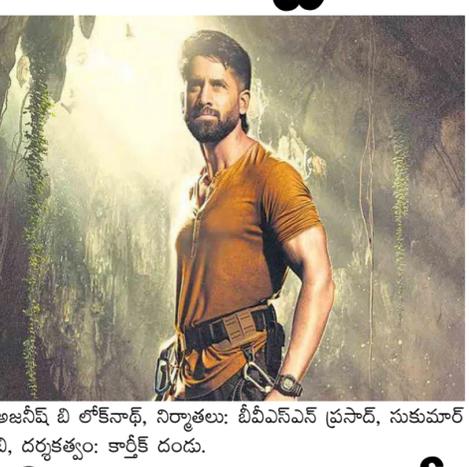
కాలంతో కలిసి ప్రయాణం

'వారణాసి' సినిమా గురించి దేశవ్యాప్తంగా సినీ ప్రియులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. మహేష్ బాబు కథానాయకుడిగా రాజమౌళి రూపొందిస్తున్న ఈ సినిమా ప్రస్తుతం జార్జియాలో షూటింగ్ను జరుపుకుంటున్నది. తాజాగా ఈ సినిమా కాన్సెప్ట్ గురించి చిత్ర కథానాయక ప్రియాంక చోప్రా ఆసక్తికరమైన విషయాలను వెల్లడించింది. హాలీవుడ్ చిత్రం 'ది బ్లడ్స్' ప్రమోషన్స్లో పాల్గొంటున్న ఆమె 'వారణాసి' గురించి మాట్లాడింది. 'ఇదొక విజయవంత వందర్ల. కాలంతో పాటు ప్రయాణం చేస్తూ ప్రపంచాన్ని దర్శిస్తాం. ఈ కథలోని సాహసాలు మిమ్మల్ని అబ్బురపరుస్తాయి. మొత్తంగా గొప్ప సాహస ప్రయాణమిది. ఇప్పటికే 14 నెలలు షూటింగ్ చేశాం. మరో ఆరు నెలల షూటింగ్ బ్యూరిస్టిగా ఉంది' అని ప్రియాంక చోప్రా తెలిపింది. ఆమె మాటలతో సినిమా కాన్సెప్ట్పై మరింత స్పష్టత వచ్చిందని అభిమానులు అనుకుంటున్నారు. ఈ సినిమాలోని ఓ ఎపిసోడ్లో హీరో మహేష్ బాబు... ట్రాముడి పాత్రలో కనిపించనున్న విషయం తెలిసినదే. వచ్చే ఏడాది ఏప్రిల్లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా 'వారణాసి' ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది.



బ్రహ్మాగిరుల్లో నిధి అన్వేషణ

నాగవైతన్య నిధి అన్వేషకుడి పాత్రలో నటిస్తున్న మిథిల కల్ అన్వేషకుడి పాత్రలో 'వైద్యకర్మ'. 'విరుపాక్ష' ఫేమ్ కార్తిక్ దండు దర్శకుడు. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా చిత్రీకరణ దశలో ఉంది. ఫస్ట్ గింప్స్ మార్చి 5న విడుదల చేస్తున్నట్లు మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా బుధవారం కొత్త పోస్టర్ను పంచుకున్నారు. ఇందులో నాగవైతన్య ఓ చీకటి గుహలో నిలబడి చేతిలో ఆయుధం డ్రైవ్ ఇంగ్ గేర్తో సీరియస్ లుక్లో కనిపిస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో నాగవైతన్య బ్రెజర్ హంటర్ పాత్రలో కనిపించనున్నారు. బ్రహ్మాగిరి పర్వతాల్లో నిధి అన్వేషణ కోసం అతను చేసే సాహసాలు, ఈ క్రమంలో ఆయనకు పరిచయమై ఓ మార్చిక్ ప్రపంచం ప్రేక్షకులకు కొత్త అనుభూతిని పంచుతుందని, ఈ సినిమా కోసం నాగవైతన్య ప్రత్యేక శిక్షణ తీసుకొని సారీరకంగా మరింత దృఢంగా తయారయ్యారని మేకర్స్ తెలిపారు. మీనాక్షి చౌదరి, అజిన్ బి లోకనాథ్, నిర్మాతలు: బీవీఎన్ఎస్ ప్రసాద్, సుకుమార్ స్పర్స్ శ్రీవాస్తవ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: బి, దర్శకత్వం: కార్తిక్ దండు.



వందశాతం వినోదం గ్యారెంటీ

శివాజీ హీరోగా నటిస్తూ నిర్మిస్తున్న చిత్రం 'సాంప్రదాయిని సుప్పిని సుద్దపూసని'. సుధీర్ శ్రీరామ్ దర్శకుడు. ఒకప్పుటి హిట్ పెయిర్ శివాజీ, లయ ఈ సినిమాతో మరోసారి ప్రేక్షకుల్ని అలరించబోతున్నారు. మార్చి 6న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. నిర్మాతలు బన్నీ వాస్, వంశీ నందిపాటి థియేట్రీకల్ రిలీజ్ చేస్తున్నారు. మీడియా సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సినిమా చూసినవారందరూ మనస్ఫూర్తిగా నవ్వుకున్నారు, అందరికీ నచ్చే సినిమా తీశానని ధైర్యంగా చెప్పగలనని శివాజీ అన్నారు. తన సెకండ్ ఇన్స్టాన్స్కు శుభారంభాన్ని అందించే చిత్రమవుతుందని నటి లయ చెప్పింది. ఫ్యామిలీ ఎమోషన్స్ తో పాటు ఓ క్రైమ్ ఎలిమెంట్తో ఈ సినిమా ఆకట్టుకుంటుందని నిర్మాతలు బన్నీ వాసు, వంశీ నందిపాటి తెలిపారు. అతి, ధనరాజ్, ప్రిన్స్, జబర్దస్త్ ఇమ్మామ్యుయేల్, రాజ్ తిరందాసు తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: రంజన్ రాజ్, నిర్మాత: శివాజీ సాంఠిసేని, రచన-దర్శకత్వం: సుధీర్ శ్రీరామ్.



చాలా రోజులు గుర్తుండిపోతుంది

'విష్ణు విన్యాసం' ఫస్ట్ అంథా యాత్రిక కనెక్ట్ అవుతుందని, సెకండాఫ్లో ఫ్యామిలీ డ్రామాగా ఆకట్టుకుంటుందని చెప్పారు చిత్ర కథానాయకుడు శ్రీవిష్ణు. యునాఫ్ మారుతీ రావు దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రాన్ని శ్రీసుబ్రహ్మణ్యేశ్వర సినిమాస్ పతాకంపై సుమంత్ నాయుడు జి నిర్మించారు నయన్ సారిక కథానాయకగా నటించింది. ఈ నెల 27న ప్రేక్షకుల ముందు కురానుంది. బుధవారం ప్రీవీజ్ వేడుకను నిర్వహించారు. ఇది పూర్తి షాట్ సూపర్ హిట్ సినిమా అని, కుటుంబంతో కలిసి హాయిగా నవ్వుకుంటారని, చాలా రోజుల పాటు గుర్తుండి పోతుందని శ్రీవిష్ణు అన్నారు. ఆధ్వర్యం వహిస్తున్నానని అలరించే సినిమా ఇదని దర్శకుడు తెలిపారు. శ్రీవిష్ణు కామెడీ విన్యాసాలు ప్రేక్షకుల్ని కడుపుబ్బ నవ్విస్తాయని నిర్మాత సుమంత్ నాయుడు జి చెప్పారు. శ్రీవిష్ణు నుంచి ప్రేక్షకులు కోరుకునే అన్ని అంశాలన్నీ సినిమా ఇదని, తన పాత్ర కూడా చక్కటి వినోదాన్ని పంచుతుందని కథానాయక నయన్ సారిక చెప్పింది.



నా అన్వేషణ ఫేమ్.. యూట్యూబర్ అన్వేషణ లుకాబ్ నోటీసులు

నా అన్వేషణ ఫేమ్, ప్రముఖ యూట్యూబర్ అన్వేషణ పోలీసులు లుకాబ్ నోటీసులు జారీ చేశారు. గత ఏడాది పంజాగుట్ట పోలీస్ స్టేషన్లో నటి కరాట్ కళ్యాణి ఇచ్చిన ఫిర్యాదు ఆధారంగా పోలీసులు ఈ చర్యలు తీసుకున్నారు. సోషల్ మీడియా వేదికగా అన్వేషణ హిందూ దేవతలపై వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు చేశారని, భక్తుల మనోభావాలు దెబ్బతీసేలా అసభ్యకరంగా వీడియోలు విడుదల చేశారని కరాట్ కళ్యాణి సదరు ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. ఈ క్రమంలోనే అప్పట్లోనే ఆయనపై కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు, తాజాగా దర్యాప్తును వేగవంతం చేశారు. విశాఖపట్నానికి చెందిన అన్వేషణ ప్రస్తుతం విదేశాల్లో ఉంటూ తన యూట్యూబ్ ఛానల్ను నిర్వహిస్తున్నారు. ఆయన దేశం వెలుపల ఉండటంతో విచారణ నిమిత్తం పోలీసులు లుకాబ్ నోటీసులు జారీ చేశారు. దీనివల్ల ఆయన ఏ గుర్తించి పోలీసులకు సమాచారం అందించే అవకాశం ఉంటుంది.

