

విద్యారంగాన్ని ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థతో అనుసంధానించాలి

దిల్లీ: దేశ విద్యారంగాన్ని ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థతో అనుసంధానించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని ప్రధాని మోదీ పిలుపునిచ్చారు. కృత్రిమ మేధ, ఆటోమేషన్ వంటి రంగాలపై మరింతగా దృష్టి కేంద్రీకరించాలని అవసరమందని ఆయన నొక్కిచెప్పారు. బడ్జెట్ అనంతరం దిల్లీలో విద్యాలయాలను వెబినార్ లో మోదీ ప్రసంగించారు. “మా ప్రభుత్వ సంకల్పానికి కేంద్ర బిందువు ప్రజల ఆకాంక్షల్ని పూర్తి చేయడమే. విద్య, నైపుణ్యాభివృద్ధి, వైద్య, పర్యాటక, క్రీడా, సాంస్కృతిక రంగాలు ప్రజల ఆకాంక్షలను నెరవేర్చే ప్రధాన మార్గాలు. వైజ్ఞానిక, సాంకేతిక పరిజ్ఞాన, ఇంజనీరింగ్, గణిత (సైమ్) రంగం కూడా అత్యంత ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. ఆయుష్షాన్ భారత్ యోజన, ఆరోగ్య మందిర్ పథకాలతో ఆరోగ్య రంగాన్ని మరింత బలోపేతం చేశాం. సేవా రంగంలో కొత్త శిక్షణా పథకులు పెంపొందించాలని నేను అభ్యర్థిస్తున్నాను. ఆయుష్షాన్ భారత్ పథకం కింద ఏర్పాటు చేసిన వెల్ నెస్ కేంద్రాలతో గ్రామీణ ప్రాంతాలకు వైద్య సేవలు అందుబాటులోకి తెచ్చాం. కొన్నేళ్లుగా దేశ వైద్య మౌలిక సదుపాయాలు మరింత అభివృద్ధి చెందాయి. ఆరోగ్యం, క్రమశిక్షణ, ఆత్మవిశ్వాసం ఉన్నప్పటి యువశక్తి దేశశక్తిగా మారుతుంది. ‘ఫేలో ఇండియా’ వంటి కార్యక్రమాలు



దేశ క్రీడా రంగానికి శక్తినిచ్చాయి. కొత్తగా రూపొందించిన జాతీయ విద్యా విధానం మార్కెట్ డిమాండ్ కు అనుగుణమైన పాఠ్య ప్రణాళికకు పునాది వేస్తుంది. యూనివర్సల్ ఎఫ్ డి, గేమింగ్, కామిక్స్ రంగాన్ని ప్రోత్సహించాలని అవసరం ఉంది” అని మోదీ వ్యాఖ్యానించారు.

రూ.50 వేల కోట్ల పెట్టుబడులే లక్ష్యం

-త్వరలో ఏపీ టైటానియం, స్ట్రాటజీక్ మెటీరియల్స్ మిషన్ -ఇంటిగ్రేటెడ్ స్ట్రాటజీక్ మెటీరియల్ హబ్ గా రాష్ట్రం -గనుల శాఖపై సమీక్షలో సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: రాష్ట్రాన్ని ఇంటిగ్రేటెడ్ స్ట్రాటజీక్ మెటీరియల్ హబ్ గా అభివృద్ధి చేయాలని, ఇందుకు బీజేపీ వంటి ఖనిజాలను సమర్థంగా వినియోగించుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆదేశించారు. ఏపీ టైటానియం, స్ట్రాటజీక్ మెటీరియల్స్ మిషన్ ను రూపొందించాలని, ఇది రాష్ట్ర పారిశ్రామికాభివృద్ధికి ఊతంగా నిలుస్తుందని తెలిపారు. సచివాలయంలో గనుల శాఖపై సీఎం సమీక్షించారు. టైటానియం, స్ట్రాటజీక్ మెటీరియల్స్ మిషన్ ద్వారా వచ్చే పదేళ్లలో రాష్ట్రానికి రూ.50 వేల కోట్ల పెట్టుబడులు వచ్చేలా చూడటం, దీని ద్వారా 40 వేల ఉద్యోగాలు కల్పించడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలని సూచించారు. అరుదైన ఖనిజాల విషయంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం, ఇతర రాష్ట్రాలు అనుసరిస్తున్న విధానాలను అధికారులు పరిశీలించాలని సీఎం ఆదేశించారు. వీటికి విలువ జోడించడం (వాల్యూ ఎడిషన్) ద్వారా మరింత డిమాండ్ ఏర్పడుతుందని, దీనిపై అధ్యయనం చేయాలని పేర్కొన్నారు. వనరులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలంటే వాటిపై అవగాహన పెంచుకోవాలని సూచించారు. భవిష్యత్ డిమాండ్ ను దృష్టిలో పెట్టుకొని స్వల్ప, మధ్య, దీర్ఘకాలిక ప్రణాళికలు రూపొందించుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. శ్రీకాకుళం, అనకాపల్లి, మచిలీపట్నంలలో ప్రాసెసింగ్ పార్కులు రాష్ట్రంలో అభివృద్ధి చేయాలని మిసరల్స్ ను సమర్థంగా వినియోగించుకునేందుకు మూడు కీలకమైన ప్రాసెసింగ్ పార్కులను ఏర్పాటు చేయాలని అధికారులు ప్రతిపాదించారు. శ్రీకాకుళంలో టైటానియం పార్క్ ఏర్పాటు చేసి, ఏటా 15 లక్షల టన్నులు ఉత్పత్తి చేసేలా లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకున్నట్లు వివరించారు. అనకాపల్లి వద్ద



రేర్ ఎర్త్ కారిడార్ ఏర్పాటు చేసి, అందులో ఏటా 25 వేల టన్నుల ఉత్పత్తి చేయాలనే లక్ష్యంగా పెట్టుకుంటామని చెప్పారు. మచిలీపట్నం వద్ద సమగ్ర టైటానియం, రేర్ ఎర్త్ కారిడార్ ఏర్పాటు చేయాలని భావిస్తున్నట్లు వివరించారు. శ్రీకాకుళం నుంచి మచిలీపట్నం వరకు తీరప్రాంతంలో లభించే బీజేసాండ్ మినరల్స్ ఇల్మినెట్, రూటైల్, జిప్సమ్, మోనజైట్, గార్నెట్, సిల్విమనెట్ వంటి ఖనిజాలు ఉన్నాయని.. ఇవి పెయింట్, కాస్మెటిక్స్, ఔషధ పరిశ్రమ, ఏరో స్పేస్, రక్షణ రంగం, సిరామిక్స్, ఎలక్ట్రానిక్స్, అణు ఇంధనం, అణు రియోక్టర్ తయారీ వంటి కీలక పరిశ్రమలకు అవసరమవుతాయని అధికారులు వెల్లడించారు. సమావేశంలో గనులశాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర, ముఖ్య కార్యదర్శి ముకేశ్ కుమార్ మీనా, అదనపు సంచాలకులు శ్రీనివాసరావు, ఏపీఎండీసీ ఎం.డి ప్రవీణ్ కుమార్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నీటి భద్రతకు సమగ్ర ప్రణాళిక

విశాఖపట్నం: నీటి భద్రతను సాధించడంలో విశాఖ నగరం దేశానికి ఆదర్శంగా నిలవాలని రాష్ట్ర పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి ఎస్.సుధీర్ కుమార్ ఆకాంక్షించారు. పెరుగుతున్న జనాభా, పరిశ్రమల అవసరాలకు తగ్గట్టుగా నీటి వనరులను సిద్ధం చేసుకోవాలన్నారు. ‘విశాఖపట్నం మెట్రోపాలిటన్ ప్రాంతంలో నీటి రంగంలో మూలధన పెట్టుబడి ప్రణాళిక (కేబిపిల్ ఇన్వెస్ట్ మెంట్ ప్లానింగ్ ఫర్ ది వాటర్ సెక్టార్) అంశంపై నగరంలోని నో-టాటల్ హోటల్ లో జరిగిన అంతర్జాతీయ సదస్సులో ఆయన పర్యవేక్షణలో పాల్గొని ప్రసంగించారు. నీటి రంగంలో సమగ్ర మూలధన పెట్టుబడి ప్రణాళికను అమలు చేయడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పూర్తిస్థాయిలో సహాయ సహకారాలు అందిస్తుందని హామీ ఇచ్చారు. మునిసిపల్ బ్యాంకు, డైరెక్ట్ ఫైనాన్స్, పబ్లిక్-ప్రైవేటు భాగస్వామ్యం, పరుబిలిటీ గ్యారంటీ ఫండ్ లింగ్, పనితీరు ఆధారిత ఒప్పందాల ద్వారా ఆర్థిక వనరులను సృష్టించుకోవడంపై దృష్టిసారించాలని జీవీఎంసీ, పరిశ్రమల శాఖ, గ్రామీణ నీటి సరఫరా శాఖ అధికారులకు సూచించారు. ఇంటర్నేషనల్ ఫైనాన్స్ కార్పొరేషన్, సింగపూర్ వాటర్ సెంటర్, పీయూబీ కన్సల్టెంట్ సహకారంతో జీవీఎంసీ సంస్థాగతంగా సామర్థ్యం పెంచుకోవాలని అవసరం ఉందన్నారు. నీటి వనరు అనేది కేవలం పౌరసేవకు సంబంధించిన విషయమే కాదని, విశాఖ ఎకనామిక్ రీజియన్ అధికాభివృద్ధికి బలమైన పునాది అన్నారు. బటి పార్కులు, పరిశ్రమలు, భవన నిర్మాణాలు, పర్యాటక రంగం అభివృద్ధి అన్నీ నీటి సరఫరాపై ఆధారపడి ఉన్నాయని గుర్తుచేసుకోవాలన్నారు. రాష్ట్ర పరిశ్రమల శాఖ కార్యదర్శి, విశాఖ ఎకనామిక్ రీజియన్ సీఈఓ డాక్టర్ ఎస్.యువరాజ్ మాట్లాడుతూ ‘రీజియన్’ శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోందని, భవిష్యత్తు అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని నీటి భద్రతకు సమగ్ర ప్రణాళిక కీలకమన్నారు. అంతర్జాతీయ నిపుణుల సలహాలు, విదేశాల్లో నీటి భద్రతకు పాటిస్తున్న విధానాలు, సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ద్వారా కొత్త వనరుల గుర్తింపు వంటి వాటితో నీటి సరఫరాను మెరుగుపరచడంలో ఫలితాలు సాధించవచ్చునన్నారు. సీడిఎం



డాక్టర్ పి.సంపత్ కుమార్ మాట్లాడుతూ పట్టణ ప్రాంతాల్లో దీర్ఘకాలిక నీటివనరుల నిర్వహణకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక ప్రధాన్యం ఇస్తోందన్నారు. మేయర్ పీలా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ భవిష్యత్తు అవసరాలను గుర్తించి ఇప్పటి నుంచే ప్రణాళికలను అమలుచేయాలని అవసరం ఉందన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ ఎంఎన్ హరేంద్రప్రసాద్ మాట్లాడుతూ అన్ని వర్గాల భాగస్వామ్యంతోనే నీటి భద్రతకు ప్రణాళికలు తయారుచేయడం సాధ్యమవుతుందన్నారు. జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతనోగార్ మాట్లాడుతూ దీర్ఘకాలిక నీటి అవసరాలను సాధించేందుకు జీవీఎంసీ కట్టుబడి ఉందన్నారు. గూగుల్ డేటా సెంటర్, భోగాపురం ఎయిర్పోర్ట్, ఫార్యానీటీ, బటిసెజ్లు, 7.5 లక్షల కొత్త ఇళ్ల నిర్మాణం వంటి ప్రాజెక్టులు త్వరలో ప్రారంభం కాబోతున్నందున నీటి వనరులపై పూర్తిస్థాయి పెట్టుబడి ప్రణాళిక అత్యవసరంగా మారినదన్నారు. ప్రస్తుతం నగరంలో 400 మిలియన్ లీటర్లు ప్రతీరోజు అవసరమవుతుండగా, 2040 నాటికి డిమాండ్ 726 ఎంఎల్ డీలను పెరుగుతుందని అంచనా వేస్తున్నామన్నారు. ఈ సదస్సులో శ్రీకాకుళం జిల్లా కలెక్టర్ సృష్టి దిననకర్ పుండుకర్, విశ్రాంతి బంపిల (సీఐ ఆఫీసర్) కిషోర్, జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ విద్యాధర, ఐఎఫ్ సీ ప్రతినిధి విక్టోరియా హిల్టారిక్వి డెల్టా, సింగపూర్ వాటర్ సెంటర్ ప్రతినిధి జీన్ మార్షన్ బ్రాట్లీ, పీయూబీ కన్సల్టెంట్ జూయెంకోతోపాటు పలు దేశాలకు చెందిన యూనివర్సిటీల నిపుణులు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్రమంతటా జనసేన ఆవిర్భావ వేడుకలు

-జిల్లా కేంద్రాలతో పాటు, మండలాలు, నగరాలు, పంచాయతీల్లోనూ నిర్వహణ - పార్టీ అభినేత పవన్ కల్యాణ్ పిలుపు

అమరావతి: జనసేన ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని ఈ నెల 14న అన్ని ఉమ్మడి జిల్లా కేంద్రాలు, మండల కేంద్రాలు, నగరాలు, పంచాయతీల్లో ఘనంగా నిర్వహించాలని పార్టీ అధ్యక్షుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ పిలుపునిచ్చారు. ‘పార్టీ పతాకాన్ని జనసైనికులు, వీరమహిళలు, నాయకులు, సభ్యత్వం పొందిన వారి సమక్షంలో ఎగురవేయాలి. సైద్ధాంతిక బలంతో, రాష్ట్ర అభివృద్ధికి కట్టుబడి ఏ విధంగా జనసేన ముందుకు వెళ్తుందో పార్టీ క్రేణులకు, ప్రజలకు నాయకులు వివరించాలి. పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా రక్షదాన శిబిరాలు, ఆహార వితరణ, పర్యావరణ సంబంధిత కార్యక్రమాలను చేపట్టాలి’ అని పవన్ కల్యాణ్ ఆదేశించారు. ఎండల వల్ల నిర్ణయం మార్పు పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని ఈ దఫా రాష్ట్ర స్థాయిలో హిరాపురంలో నిర్వహించాలని తొలుత నిర్ణయించారు. వాతావరణ పరిస్థితులు ప్రతికూలంగా ఉంటాయనే నివేదికలను పరిగణనలోకి తీసుకుని అందుకు అనుగుణంగా వేడుకల నిర్వహణ స్వరూపాన్ని మార్చినట్లు జనసేన పార్టీ ప్రధాన కార్యాలయం ఓ ప్రకటనలో పేర్కొంది. రాష్ట్ర స్థాయి కార్యక్రమం కాకుండా రాష్ట్రమంతటా నిర్వహించాలని నిర్ణయించినట్లు వెల్లడించింది. సభ్యత్వ నమోదు 17 వరకు పొడిగించు



జనసేన పార్టీ ఉద్యమ సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమాన్ని మార్చి 17 వరకు పొడిగించాలని ఆ పార్టీ అధ్యక్షుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ నిర్ణయించారు. ఫిబ్రవరి 26న ప్రారంభమైన ఈ కార్యక్రమం మార్చి 10 వరకు నిర్వహించాలని తొలుత నిర్ణయించారు. సభ్యత్వ నమోదు గడువు పెంచాలని రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన విజ్ఞప్తులు, పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు కోరిన మీదట మార్చి 17 వరకు పొడిగించినట్లు జనసేన పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయం వెల్లడించింది.

17 నుంచి కొత్త అమావాస్య జాతర

అనకాపల్లి : స్థానిక నూకాంబిక అమ్మవారి కొత్త అమావాస్య జాతర ఈ నెల 17వ తేదీన ప్రారంభం అవుతుందని ఆలయ చైర్మన్ పీలా నాగశ్రీను చెప్పారు. ఆలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. నూకాంబిక అమ్మవారి కొత్త అమావాస్య జాతరను ప్రభుత్వం రాష్ట్ర పండుగగా ప్రకటించినందున అత్యంత వైభవంగా నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. వచ్చే నెల 17వ తేదీ వరకు జరిగే ఈ జాతరలో భక్తులకు ఎటువంటి ఆసౌకర్యం కలగకుండా ఏర్పాటు చేస్తున్నామన్నారు. ఈ నెల 17వ తేదీ రాత్రి జాతర ఆరంభం అవుతుంది, 18వ తేదీన కొత్త అమావాస్య పండుగ సందర్భంగా నూకాంబిక అమ్మవారికి ప్రభుత్వం తరఫున జిల్లా ఇన్ చార్జి మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర పట్టుపట్టాలి సమర్పిస్తారని తెలియజేశారు. ఏప్రిల్ 1న ఎన్ ఐఆర్ మునిసిపల్ స్టేడియంలో చాగంటి కోటేశ్వరరావుతో ప్రవచన కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్లు చెప్పారు. సమావేశంలో దేవదాయ శాఖ జిల్లా అధికారి

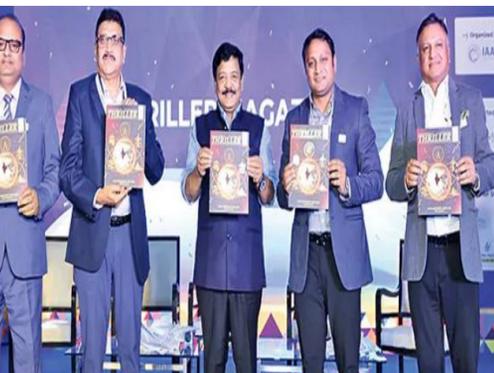


సుధారాణి, ఆలయ ఈవ్ యాక్షన్ శ్రీధర్, ధర్మకర్మల సూరే సతీశ్ కుమార్, దాడి రవికుమార్, మారిశెట్టి శంకరరావు, కొడుకుల శ్రీకాంత్, కాండ్రేగుల రాజారావు, పాలిమేర స్వామి ఆనంద్ కుమార్, వడ్డాది మంగ, మజ్జి జానకి, యర్రవరపు సంతోష్ కుమారి, కోనేటి సూర్యలక్ష్మి పాల్గొన్నారు.

పర్యాటక రంగంలో పెట్టుబడులకు ఏపీలో అనుకూల వాతావరణం

-ముంబయిలో పెట్టుబడిదారులతో పర్యాటకశాఖ మంత్రి దుర్గేష్

అమరావతి: పర్యాటక రంగంలో దేశంలోనే అత్యంత ఆకర్షణీయమైన రాష్ట్రంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ను తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రభుత్వ విధానాలు, మౌలిక సదుపాయాలు సిద్ధంగా ఉన్నాయని రాష్ట్ర పర్యాటకశాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్ అన్నారు. ముంబయిలోని బాంబే ఎగ్జిబిషన్ సెంటర్ లో 24వ భారత ఎమ్మ్యూజిఎంట్ పార్కులు, పరిశ్రమల సమాఖ్య (ఐఏపీఐఐ) మంగళవారం నిర్వహించిన ఎక్స్ పోలో మంత్రి పాల్గొని పెట్టుబడిదారులను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. ఆధునిక పర్యాటక రంగంలో ఎమ్మ్యూజిఎంట్, థీమ్ పార్కులు ఎంతో కీలకంగా మారాయని.. ఇలాంటివి ఏపీలో ఏర్పాటు చేయవచ్చన్నారు. పర్యాటక రంగానికి పారిశ్రామిక హోదా కల్పించడంతోపాటు ఏపీ ప్రభుత్వం అనేక రాయితీలు అందిస్తోందన్నారు. పర్యాటక రంగాన్ని అభివృద్ధి చేయడం ద్వారా వేల మందికి ఉద్యోగ అవకాశాలు లభిస్తాయని ప్రభుత్వం గట్టిగా విశ్వసిస్తోందని చెప్పారు. దేశంలోనే తొలిసారి ప్రత్యేక భూ కేటాయింపు విధానం ‘హోటల్స్, థీమ్ పార్కులు, రిసార్టుల ఏర్పాటు కోసం భూ



కేటాయింపు ప్రక్రియను సులభతరం చేస్తూ ప్రభుత్వం దేశంలోనే తొలిసారి ప్రత్యేక భూ కేటాయింపు విధానం తీసుకొచ్చింది. రూ.50 కోట్ల కంటే ఎక్కువ పెట్టుబడి పెట్టే ప్రాజెక్టులకు రాష్ట్ర పెట్టుబడుల ప్రోత్సాహక మండలి ద్వారా నేరుగా భూములు కేటాయిస్తున్నా’ అని మంత్రి దుర్గేష్ వివరించారు. అమరావతి, విశాఖపట్నం, తిరుపతి నగరాల్లో మొగ ఎమ్మ్యూజిఎంట్ పార్కుల ఏర్పాటుకు పెట్టుబడులు పెట్టాలని ఆయన కోరారు.

జీవీఎంసీ ప్రత్యేక అధికారిగా కలెక్టర్

విశాఖపట్నం: జీవీఎంసీ ప్రత్యేక అధికారిగా జిల్లా కలెక్టర్ ను నియమిస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీచేసింది. జీవీఎంసీ ప్రస్తుత పాలకవర్గం పదవీకాలం ఈనెల 17తో పూర్తికానుంది. ఈ నేపథ్యంలో జీవీఎంసీ పాలనా వ్యవహారాలను చక్కదిద్దడంతోపాటు కమిషనర్ కు సలహాలు, సూచనలు ఇచ్చేందుకు జిల్లా కలెక్టర్ ను ప్రత్యేక అధికారిగా నియమించింది. ఈ ఉత్తర్వులు ఆరు నెలలపాటు అమలులో ఉంటాయని, ఆలోచన ఎన్నికలు జరిగితే రద్దవుతాయని పేర్కొంది. జీవీఎంసీతోపాటు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 11 మునిసిపల్ కార్పొరేషన్లు, 75 మునిసిపాలిటీలు/నగర పంచాయతీల కార్యవర్గాల పదవీకాలం కూడా ఈనెల 17తోనే ముగుస్తుండడంతో వాటికి కూడా ప్రత్యేక అధికారులను నియమించింది.



సంపాదకీయం

పేద కార్మికుల జీవితాలు పెనుచీకటి పాలుకాకుండా ఉంటాయి

యజమానుల కాసుల కక్కురికి తోడు యంత్రాంగం అలక్ష్యం వల్ల బాణసంచా తయారీ కేంద్రాల్లో ఘోరకలులు ఆగట్టేదు. గతంలో టపాసులంటే ప్రధానంగా దీపావళి గుర్తొచ్చేది. ప్రస్తుతం ఉత్సవాలు, ఊరేగింపులు, పండుగలు, పర్వదినాలు, రాజకీయ ర్యాలీలు... ఇలా అన్ని సందర్భాల్లో మందుగుండు సామగ్రిని పేల్చడం పరిపాటిగా మారింది. బాణాసంచా ఎంత బాగా కాలితే అంతగా అవి జనాన్ని ఆకర్షిస్తాయని, తద్వారా విక్రయాలు పెరుగుతాయనే పేరాశతో తయారీదారులు పరిమితికి మించి రసాయనాలు దట్టిస్తున్నారు. ఆ క్రమంలో జరుగుతున్న పొరపాట్ల మూలంగా లోగడ ఏపీలోని డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ, అనకాపల్లి జిల్లాల్లో ఘోర ప్రమాదాలు చోటుచేసుకున్నాయి. తాజాగా కాకినాడ జిల్లాలో 22 జీవితాలు అలాగే బలయ్యాయి. బాణసంచా తయారీకి పేరుగాంచిన తమిళనాడులోని విరుదునగర్ జిల్లాలో పాటు పంజాబ్, ఒడిశా, మహారాష్ట్ర, పశ్చిమబెంగాల్ వంటిచోట్లా మానవ తప్పిదాల వల్లే గతంలో ఎన్నో బతుకులు బుగ్గయ్యాయి. ఇలాంటి హృదయ విచారక ఘటనల తరవాత కొద్దిరోజులు హడావుడి చేసే అధికారపర్వాలు ఆపై మిన్నకుండిపోతూ, కార్మికుల ప్రాణాలను తమ బాధ్యతారాహిత్యానికి బలిస్తున్నారు. బాణసంచా తయారీ, నిర్వహణలో లోపాల కారణంగా 2014-23 మధ్య దేశవ్యాప్తంగా దాదాపు పదిహేను వందల దుర్ఘటనలు చోటుచేసుకున్నాయి. వాటిలో పద్నాలుగు వందల మందికి పైగా చనిపోయారు. నిబంధనల ప్రకారం టపాసులు తయారు చేసే చోట 15 కేజీలకు మించి పేలుడు పదార్థాలు ఉండకూడదు. పదిమంది కంటే తక్కువ సిబ్బందినే... అందులోనూ నిపుణ శ్రామికులను మాత్రమే నియమించుకోవాలి. ఒకవేళ మంటలు చెలరేగితే తక్షణం ఆర్పొందుకు తగిన ఏర్పాట్లుండాలి. చాలాచోట్ల ఇవేమీ కనిపించవు. కాకినాడ విషాదోదంతంలో వందల కిలోల సామగ్రి, రసాయనాలను నిల్వ ఉంచినట్లు అధికారులు గుర్తించారు. ఆ కేంద్రంలో 50 మంది పనిచేస్తున్నారు. ఇలాంటి ఉల్లంఘనలను ఎప్పటికప్పుడు కనిపెట్టి తగిన చర్యలు తీసుకోవాల్సిన రెవెన్యూ, పోలీసు, అగ్నిమాపక శాఖలు స్వీయధర్మాన్ని గాలికొదిలేస్తున్నాయి. అదే అదనుగా ఇళ్లలోనూ టపాసుల తయారీ దండాలు సాగుతూ, ప్రశాంత పరిసరాలను భీతావహంగా మార్చిస్తున్నాయి. ఇలాంటి అనధికార కేంద్రాలను తక్షణం మూసివేయాలి. జాతరలూ పెళ్లిళ్ల కోసం ప్రస్తుతం టపాసుల తయారీ జోరుగా సాగుతోంది. ఎండలు క్రమంగా ముదురుతూ పరచుకుంటున్న పొడి వాతావరణంలో మందుగుండు సామగ్రి పట్ల నిర్లక్ష్యం ప్రాణాంతకమవుతుంది. ఈ స్పృహతో యంత్రాంగం క్షేత్రస్థాయిలో తరచూ తనిఖీలు నిర్వహిస్తుండాలి. ఆరువేల కోట్ల రూపాయల విలువ కలిగిన భారతీయ బాణసంచా పరిశ్రమ దాదాపు పది లక్షల మందికి ఆదరువుగా నిలుస్తోంది. అంతమందికి జీవితకల కల్పిస్తున్న టపాసుల తయారీ కేంద్రాల్లో అనవసర ప్రమాదాలను నివారించాలంటే- నిబంధనలు కచ్చితంగా అమలయ్యేలా చూడాలి. వాటిని అతిక్రమించే వారిపట్ల కఠినంగా వ్యవహరించాలి. ఏపీ ప్రభుత్వం నిరుడు నియమించిన కమిటీ సూచించినట్లు- ముడిపదార్థాల కొనుగోలు, తయారీ, నిల్వ, విక్రయాలు వంటి వాటి పర్యవేక్షణకు ఆన్లైన్ వ్యవస్థను నెలకొల్పాలి. సీసీ కెమెరాల సాయంతో సంబంధిత కేంద్రాలపై నిత్యం ఒక కన్నేసి ఉంచాలి. బాణసంచా తయారీలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై కార్మికులకు తప్పనిసరిగా శిక్షణ అందించడంతో పాటు వివత్సర పరిస్థితుల్లో ఎలా బయటపడాలన్న దానిపై మాక్డ్రీల్ ద్వారా అవగాహన కల్పించాలి. ఈ మేరకు అన్ని రాష్ట్రాల ప్రభుత్వాలు త్వరితగతిన స్పందిస్తేనే- పేద కార్మికుల జీవితాలు పెనుచీకటి పాలుకాకుండా ఉంటాయి.

2028 వరకు జల్ జీవన్ మిషన్

-కాలపరిమితి పొడిగిస్తూ కేంద్ర క్యాబినెట్ నిర్ణయం

దిల్లీ: గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి ఇంటికి కొళాయి ద్వారా రక్షిత మంచినీరు అందించే జల్ జీవన్ మిషన్ పథకం అమలు కాలపరిమితిని కేంద్ర ప్రభుత్వం 2028 డిసెంబరు వరకు పొడిగించింది. 2019-2024 వరకే పరిమితమైన ఈ పథకం చాలా రాష్ట్రాల్లో పూర్తిస్థాయిలో అమలుకాని విషయాన్ని ప్రభుత్వం పరిగణనలో తీసుకుంది. ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ అధ్యక్షతన జరిగిన కేంద్ర మంత్రివర్గ సమావేశం దీనిపై నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ పథకం మొత్తం కేటాయింపులను రూ.8.69 లక్షల కోట్లకు పెంచింది. ఇందులో కేంద్ర ప్రభుత్వ సాయాన్ని 2019-20లో ఆమోదించిన రూ.2.08 లక్షల కోట్ల నుంచి రూ.3.59 లక్షల కోట్లకు పెంచాలని నిర్ణయించింది. దీనివల్ల రాష్ట్రాలకు రూ.1.51 లక్షల కోట్ల అదనపు ప్రయోజనం కలగనుంది. సమావేశ నిర్ణయాలను కేంద్ర మంత్రి అశ్వినీ చైష్టవ్ విలేకరులకు వెల్లడించారు. నిర్మాణాత్మక సంస్కరణలు... పథకం కాలపరిమితిని పొడిగించాలని నిర్ణయించిన కేంద్ర ప్రభుత్వం- అందులో నిర్మాణాత్మక సంస్కరణలకూ శ్రీకారం చుట్టనుంది. పథకం అమలును పర్యవేక్షించేందుకు జాతీయస్థాయిలో సుజలం భారత్ పేరుతో ఒక డిజిటల్ ప్లేమ్వర్క్ అమలులోకి తీసుంది. దీనికింద ప్రతి వర్షం ఒక సుజల గ్రామంగా గుర్తించి ప్రత్యేక గుర్తింపు



అశ్వినీ చైష్టవ్ సంఖ్య కేటాయిస్తారు. ఈ పథకం కింద చేపట్టిన పనులు పూర్తయినట్లు గ్రామపంచాయతీలు గ్రువీకరించి, ప్రతి ఇంటికి కొళాయి నీరు అందించేందుకు సిద్ధమైనట్లు ప్రకటించాలి ఉంటుంది. ఆ తర్వాత పథకం నిర్వహణకు అవసరమైన యంత్రాంగాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఏర్పాటుచేస్తాయి.

భాజపాతో జగన్ అక్రమ పాత్యు: షర్మిల

అమలాపురం: భాజపాతో వైఎస్ జగన్ అక్రమ పాత్యు పెట్టుకున్నారని, అందుకే ఉపాధిహామీ పథకంపై మాట్లాడటం లేదని ఏపీసీసీ అధ్యక్షురాలు షర్మిల ఆరోపించారు. డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లా అమలాపురం మండలం భట్టవెల్లి వై.జంక్షన్ వద్ద ఉపాధిహామీ పరిరక్షణ యాత్రలో భాగంగా రచ్చబండ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ.. జగన్ మూడు రాజధానుల పేరిట ప్రజలను ఆయోమయానికి గురి చేశారన్నారు. వీటి జీ రామ్ జీ చట్టాన్ని రద్దు చేయాలని, లేకుంటే కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చాక ఆ పని చేస్తుందన్నారు. 150 రోజులు పని కల్పించడంతో పాటు రోజువారీ వేతనాన్ని రూ.400కు పెంచుతామన్నారు. హస్తం గుర్తును ఆశీర్వాదిస్తే రాజశేఖరరెడ్డి పాలనను తిరిగి తీసుకొస్తానన్నారు.



విద్యుత్ యూనిట్ల నిర్మాణానికి 10 వేల టన్నుల ఇసుక

పాడేరు: జిల్లాలోని అప్పర్, లోయర్ సీలేరులో విద్యుదుత్పాదనలో భాగంగా రెండు కొత్త యూనిట్ల నిర్మాణానికి పది వేల టన్నుల ఇసుకను సేకరించుకోవచ్చునని కలెక్టర్ ఏఎన్ దినేశ్ కుమార్ తెలిపారు. సీలేరులో కొత్తగా నిర్మించే 115 మెగావాట్ల రెండు కొత్త యూనిట్లకు ఇసుక సేకరణపై అనకాపల్లి కలెక్టర్ క్యాంప్ కార్యాలయం నుంచి మైనింగ్, రెవెన్యూ అధికారులతో నిర్వహించిన వీడియో కాన్ఫరెన్స్లో ఆయన మాట్లాడారు. ఇసుక సేకరణ క్రమబద్ధీకరించాలని, నిర్దేశించిన రీవల్లోనే ఇసుకను సేకరించాలన్నారు. భారీ నిర్మాణాల్లో అప్పర్, లోయర్ సీలేరులో రెండు యూనిట్ల కోసం గుమ్మ, కొత్తగూడెం ప్రాంతాల్లోని రీవల్లో ఇసుకను సేకరించాలన్నారు. కొత్త యూనిట్ల నిర్మాణం నాణ్యతతో పాటు సకాలంలో పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాడేరు, రంపచోడవరం, చింతూరు ఐటీడీఏల పీవోలు శ్రీపూజ, స్వరణ్, శుభం నౌకార్, మైనింగ్ ఏడీ



అసంద్, డీఆర్ఎం అంబేద్కర్, గిరిజన సంక్షేమ ఇంజనీరింగ్ శాఖ ఈఈ జి.దేవిరాజు, పంచాయతీరాజ్ ఇంజనీరింగ్ శాఖ ఈఈ టి.కొండయ్యపాల్, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

కేజ్రీవార్, సిసోదియా, కవితలకు దిల్లీ హైకోర్టు నోటీసులు

-దిల్లీ మధ్యం కేసు విచారణ ఈ నెల 16కి వాయిదా -సాక్ష్యాధారాలను త్రయల్ కోర్టు పరిగణనలోకి తీసుకోలేదన్న సీబిఐ

-దిల్లీ: దిల్లీ మధ్యం కేసులో ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీ (ఆమ్) అగ్రనేతలు అపరింద్ కేజ్రీవార్, మనీష్ సిసోదియా, తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కె.కవితతోపాటు ప్రతివాదులందరికీ దిల్లీ హైకోర్టు నోటీసులు జారీచేసింది. ఈ కేసులో సీబీఐ దాఖలు చేసిన ఛార్జిషీట్లో సరైన ఆధారాలు లేవంటూ దిల్లీలోని రౌజ్ అవెన్యూ సీబీఐ ప్రత్యేక న్యాయస్థానం 23 మంది నిందితులకు విముక్తి కల్పిస్తూ ఇచ్చిన తీర్పును సెషన్స్ కోర్టు దర్యాప్తు సంస్థ అప్పీల్ దాఖలు చేసింది. దీనిపై దిల్లీ హైకోర్టు సోమవారం విచారణ చేపట్టింది. ఈ కేసు దర్యాప్తు జరిపిన సీబీఐ అధికారులపై శాఖాపరమైన విచారణ చేపట్టి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని బ్రయల్కోర్టు న్యాయమూర్తి జితేంద్ర ప్రతాప్ సింగ్ జారీచేసిన ఆదేశాలపై స్టే ఇచ్చింది. సీబీఐ తరపున సాలిసిటర్ జనరల్ తుషార్ ఘోషా తోపాటు చేసిన వాదనలను పరిశీలించిన అనంతరం హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ న్యూకంత్ తర్కా ఈ మేరకు మధ్యంతర ఉత్తర్వులు జారీచేశారు. "ప్రతివాదులకు వ్యతిరేకంగా సమర్పించిన సాక్ష్యాధారాలను బ్రయల్ కోర్టు పరిగణనలోకి తీసుకోలేదని పిటిషన్ తరపు న్యాయవాది చెప్పారు. దర్యాప్తు



సంస్థకు వ్యతిరేకంగా బ్రయల్కోర్టు న్యాయమూర్తి చేసిన వ్యాఖ్యలు వాస్తవం కాదని పేర్కొన్నారు. సీబీఐ కేసులో నిందితులందరినీ డిస్మిస్ చేస్తూ ఉత్తర్వులిచ్చిన నేపథ్యంలో దీంతో ముడిపడిన మనీలాండరింగ్ కేసు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉన్నందున దానిపై స్టే ఇవ్వాలని కోరారు. ఈ నేపథ్యంలో దర్యాప్తు సంస్థ, దర్యాప్తు అధికారిపై బ్రయల్కోర్టు న్యాయమూర్తి చేసిన వ్యాఖ్యలపై స్టే విధిస్తున్నాం. ఈ కోర్టులో ప్రస్తుత విచారణ పూర్తయ్యేంతవరకూ ఈ కేసుపై విచారణను వాయిదా వేయాలని బ్రయల్కోర్టును ఆదేశిస్తున్నాం" అని పేర్కొంటూ తదుపరి విచారణను ఈ నెల 16వ తేదీకి వాయిదా వేశారు.

ఆరోగ్య సంరక్షణలో మహిళలు కీలకం : డాక్టర్ డి. లక్ష్మి తులసి

విశాఖపట్నం: అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా విశాఖపట్నంలోని ఎండాడలో ఉన్న డాక్టర్ లూక్స్ క్యాంపస్, సెయింట్ లూక్స్ స్కూల్ ఆఫ్ కాలేజ్ ఆఫ్ నర్సింగ్లో కలిసి గ్రేటర్ విశాఖపట్నం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ "మహిళా నర్సులు: ఆరోగ్యవంతమైన విశాఖపట్నం నిర్మాణం" అనే కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించింది. ఈ కార్యక్రమానికి జీవీఎస్ అసిస్టెంట్ మెడికల్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ డి. లక్ష్మి తులసి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఆరోగ్యవంతమైన సమాజ నిర్మాణంలో నర్సులు పోషిస్తున్న కీలక పాత్రను ఈ సందర్భంగా వారు చాటిచెప్పారు. ఆరోగ్యవంతమైన సమాజ నిర్మాణంలో నర్సింగ్ సిబ్బంది కీలకంగా నిలుస్తారని చెప్పారు. వైద్య, నర్సింగ్ వృత్తిలో అధికంగా మహిళలు ఉంటారని సమాజ ఆరోగ్య పరిరక్షణలో మహిళలు ఎంతో ప్రధాన భూమిక పోషిస్తున్నారన్నారు. కుటుంబ ఆరోగ్యంతో పాటు వారు సమాజ ఆరోగ్యాన్ని నిరంతరం సంరక్షిస్తున్నారన్నారు. సెయింట్ లూక్స్ నర్సింగ్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ప్రొఫెసర్ వి. ప్రభావతి, వైస్



ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ నాగమల్లి సమక్షంలో ఈ వేడుకలు జరిగాయి. ఈ వేడుకల్లో నర్సింగ్ విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తూ విద్యార్థులు, అతిథులతో కలిసి ర్యాలీ నిర్వహించారు.

ఎండాడలో విసిబి కొత్త శాఖ ప్రారంభం

విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నం కో-ఆపరేటివ్ బ్యాంకు 60వ శాఖను ఎండాడ ప్రాంతంలో జిల్లా కలెక్టర్ ఎంఎన్.హరేంద్రప్రసాద్ ప్రారంభించారు. బ్యాంకు చైర్మన్ జెవి.సత్యనారాయణ మూర్తి అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశంలో జిల్లా సహకార అధికారి టి.ప్రబీణ, సుప్రసిద్ధ సహకారవేత్త బ్యాంకు మార్గదర్శకులు మానం ఆంజనేయులు, సీబీజెన్ కో-ఆపరేటివ్ సొసైటీ ఉపాధ్యక్షులు పిఆర్విపిఎస్.రంగరాజు, ఎపి కో-ఆపరేటివ్ బ్యాంకులు, సహకార సంఘాల ఫెడరేషన్ డైరెక్టర్, ఎపి టప్పుట్ సభ్యులు ఎం.వెంకటరత్నం, శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి కో-ఆపరేటివ్ బ్యాంక్ చైర్మన్ కొమ్మారెడ్డి రాంబాబు, మహారాజా కో-ఆపరేటివ్ బ్యాంకు చైర్మన్ ఎంఆర్.కె.రాజు హాజరై తమ సందేశాలను అందించారు. బ్యాంకు చైర్మన్ జెవి.సత్యనారాయణమూర్తి మాట్లాడుతూ, ఈ జ్రాంచి ద్వారా రానున్న 5 సంవత్సరాల కాలంలో రూ.100 కోట్ల రుణాలు జారీచేయగలమని ఆశిస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో బ్యాంకు డైరెక్టర్లు వీరగంట్ల చంద్రశేఖర, జనార్ధనరావు, ఆదినారాయణస్వామి, ప్రసాదరావు, పార్వతీదేవి,



కోటీశ్వరరావు, నారాయణస్వామి, డాక్టర్ కృష్ణమోహనరావు, చుక్కపల్లి రామారావు, ఆచార్య అంజయ్య, నరసింహమూర్తి, మల్లికార్జునరావు, శ్రీకాంతబాబు, సిఆర్.సుకుమార్, ముఖ్య కార్యనిర్వహణాధికారి వివి.వి.వరలక్ష్మి, సభ్యులు, ఖాతాదారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

కేంద్రం ఆడిట్ అధికారి నంటూ కోటికి పైగా కొట్టేశాడు

శ్రీకాకుళం: తాను కేంద్ర ప్రభుత్వ ఆడిట్ అధికారి నంటూ నమ్మించాడు. బ్యాంకుల్లో బ్యాంక్ లాగ్ పోస్టులు ఇప్పిస్తానంటూ వల వేశాడు. వేలానికి వచ్చే స్థలాలను తక్కువ ధరకే ఇప్పిస్తానంటూ బురిడీ కొట్టించాడు. వ్యవహారం బయటపడడంతో మూడేళ్లుగా పోలీసుల కళ్లగప్పి తిరిగాడు. చివరకు శ్రీకాకుళం రూరల్ పోలీసులకు దొరికిపోయాడు. శ్రీకాకుళం టౌన్ డిపూటీ సీపీఎస్ వివేకానంద ఈ కేసు వివరాలను వెల్లడించారు. నెల్లూరు జిల్లా బుచ్చిరెడ్డిపాలెం మండలం ఓవేరు గ్రామానికి చెందిన గొల్లబెన్నె అలియాస్ హర్షవర్ధన్ రెడ్డి (33) సీపీ మధ్యలో మానేశాడు. దీంతో అకౌంట్స్ పై కొంత పరిజ్ఞానం సంపాదించాడు. నెల్లూరులో తొలి వివాహం చేసుకుని, భార్యాపిల్లలను పదిలేశాడు. అనంతరం గార్ మండలం సతీవాడకు చెందిన యువతిని రెండో వివాహం చేసుకుని అరసపల్లిలో ఆర్థికు దిగాడు. తాను ఢిల్లీలో సెంట్రల్ జేసల్ ఆడిట్ ఆఫీసర్ గా పనిచేస్తూ విశాఖకు బదిలీపై వచ్చానని ఇంటి యజమాని దేశ్మిర్ రంజిత్ మూర్తిని నమ్మించాడు. ఆతర్వాత బ్యాంక్ రిక్రూట్మెంట్ బోర్డులో తనకు సభ్యత్వం ఉందంటూ.. పీవో, క్లర్క్ ఉద్యోగాలు ఖాళీగా ఉన్నాయని స్థానికులను నమ్మించాడు. ఒక్కో ఉద్యోగానికి రూ.6 లక్షల సెక్యూరిటీ డిపాజిట్



చెల్లిస్తే ఉద్యోగం మీదేనన్నాడు. చుట్టూకక్కల వారి నుంచి రూ.36 లక్షల దాకా వసూలు చేశాడు. వారికి నకిలీ అపాయింట్మెంట్ ఆర్డర్లు ఇచ్చి మోసగించాడు. శ్రీకాకుళం చిన్నబజార్ రోడ్డులో వేలానికి వచ్చున్న 8 సెంట్ల స్థలాన్ని తనకున్న పరిచయాలతో తక్కువ ధరకు ఇప్పిస్తానని ఇంటి యజమాని రంజిత్ మూర్తి నుంచి ఏకంగా రూ.86 లక్షలు కాజేశాడు. అంతేకాకుండా రూ.29 లక్షల విలువ చేసే గోల్డ్ క్రాఫ్ట్ మెషిన్ ను రూ.14 లక్షలకే ఇప్పిస్తానని దబ్బులు తీసుకుని ముఖం చాటిశాడు.

పేదల అభ్యున్నతికి కృషి

కోటబొమ్మి: రాజకీయాలకతీతంగా లబ్ధిదారులకు సీఎం సహాయనిధి అందించి పేదలకు కూటమి ప్రభుత్వం అండగా ఉంటోందని మంత్రి కింజరావు ఆశ్చర్యనాయకులు తెలిపారు. పేదల అభ్యున్నతికి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారని చెప్పారు. నిమ్మాడ క్యాంపు కార్యాలయంలో తొమ్మిది మందికి రూ. 7.50లక్షలు సీఎం సహాయనిధి చెక్కులను అందజేశారు. తొలుత తన క్యాంపు కార్యాలయంలో మంత్రి ఆశ్చర్యనాయకులు ప్రజారాధార్ నిర్వహించి ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించారు. కాగా కోటబొమ్మి ఏఎంసీ భవనం ఆధునికీకరణతో పాటు మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి రూ. 3.20కోట్లు మంజూరుకావడంతో ఏఎంసీ చైర్మన్ బిగాది శేషగిరి, సభ్యులు క్యాంపు కార్యాలయంలో మంత్రి ఆశ్చర్యనాయకు



నన్నానించారు. వ్యవసాయ రంగాన్ని బలోపేతం చేయాలనే సంకల్పంతో ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతోందని మంత్రి తెలిపారు. వివరించారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో శ్రీకాకుళం ఎమ్మెల్యే గొండు శంకర్, టీడీపీ నాయకులు పినకాస అజయ్యకుమార్, బాలకృష్ణ, నాళ్ళ ఆదినారాయణ, పీఏసీఎస్ మాజీ అధ్యక్షుడు కింజరావు హరివరప్రసాద్, పీఏసీఎస్ అధ్యక్షురాలు వెలమల విజయలక్ష్మి, వెలమల కామేశ్వరరావు పాల్గొన్నారు.

రోజుకు ఎన్ని అడుగులు నడవాలి..?

నడవడం చాలా మందికి ఇష్టం. భాగస్వామితో కలిసి నడుస్తుంటే ఆ నడక మరింత హ్యాపీగా అనిపిస్తుంది కదా. ఇక ఈ నడక.. మిగతా వాటితో పోలిస్తే తేలికైన వ్యాయామం కూడా అవుతుంది. మనం వేసే ప్రతి అడుగు ఆరోగ్యదాయని అని, మన ఆయుష్షును పెంచుతుందని ఇప్పటికే ఎన్నో సార్లు ఎన్నో అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఇంతకీ ఆరోగ్యకర జీవనానికి రోజుకు ఎన్ని అడుగులు 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 అత్యంత, డిమెన్షియా వ్యాధుల ముప్పును తగ్గిస్తుంది. అధికబరువు/ఊబకాయం, దయాబెటిస్ 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. స్వీట్ టీ కాంబినేషన్ మీకు నచ్చుతుందా? కానీ కొందరికి ఈ కాంబో చాలా ఇష్టం. ఇదిలా ఉంటే కొందరికి పెరుగు బెల్లం కాంబినేషన్ ఇష్టం. దీని వల్ల ప్రయోజనాలు కూడా మెండ్లనండోయ్.. బెల్లం, పెరుగులో దాగివున్న పోషకాలు తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోవడమే కాదు ఇప్పుడే తినాలి అనుకుంటారు. ఈ రెండింటి కలయిక రక్తహీనత సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. ఈ కాంబినేషన్ ఇమ్యూనిటీ 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 నివారించుంది 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 రోజూవారీ 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 నగరాల్లోనూ దీన్ని ఎంతో ఇష్టంగా తీసుకుంటారు. ఇవే కాకుండా సముద్ర తీరానికి విహారయాత్రకు వెళ్లినప్పుడల్లా ఈ డ్రింక్ తాగుతుంటారు.. లేత లేదా ముదురు కొబ్బరి నీరు మనల్ని హైడ్రేట్ చేసి తక్షణ శక్తిని ఇస్తుందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు.. అయితే మధుమేహ రోగులు కూడా కొబ్బరి నీటిని తాగవచ్చా? లేదా..? అనే సందేహం తరచూ తలెత్తుతుంటుంది. కొబ్బరి నీళ్లలో సహజమైన చక్కెర ఉంటుంది.. కొంచెం తీపిగా ఉంటుంది కాబట్టి, డయాబెటిక్ పేషెంట్లు దీనిని తాగడానికి ఎప్పుడూ భయపడిపోతుంటారు. అయితే.. ఘృగర్ పేషెంట్లు కొబ్బరి నీరు తాగితే ఏమవుతుంది..? మంచిదా..? కాదా..? అనే విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. డైబెటియస్ ప్రకారం.. పాలు కంటే కొబ్బరి నీటిలో ఎక్కువ పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇందులోని కొవ్వు పరిమాణం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.. క్రమం తప్పకుండా తీసుకునే వ్యక్తులు వారి శరీరంలో పోటాషియం, సోడియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం..



యాంటీఆక్సిడెంట్లను 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. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జిఐ) తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. లేత కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి నీళ్లను తాగడం వల్ల శరీరంలో నీటి లోపం తొలగిపోయి అద్భుతమైన శక్తిని కూడా అందిస్తుంది.

నువ్వుల నూనె ప్రయోజనాలు..

నువ్వులకు వంటల్లో ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉంటుంది. వీటితోనే 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 అసవాయితిగా వస్తుంది. మరి ముఖ్యంగా ఎదిగే అమ్మాయిలకు, బాలింతలకు నువ్వులతో చేసిన వంటకాలను, పదార్థాలను తినిపిస్తుంటారు. పచ్చి బాలింత నుంచి ఆరు నెలల వరకు కూడా నువ్వుల నూనెతో వండిన ఆహారాలను అందిస్తారు. అంటే ఏ రేంజ్ లో నువ్వుల నూనెకు ప్రాధాన్యత ఉందో అర్థం చేసుకోండి. ఇక పండుగలు పబ్బాలు వచ్చాయంటే నువ్వుల నూనెతో చాలా వంటకాలు చేస్తుంటారు కదా. మరి మీ ఇంట్లో కూడా ఇవే ఉపయోగిస్తారా? మరో విషయం ఏంటంటే.. ఈ నువ్వుల నూనె ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు అందానికి కూడా మెరుగైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఈ నువ్వులతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయనే విషయం తెలిసిందే. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, ఆర్థరైటిస్ 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 గుంజలలో పైబర్ కూడా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా నువ్వులు తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లిజెరిడ్లను తగ్గించుకోవచ్చు. కండరాల నుంచి హార్మోన్ల వరకు ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. ఇక ఈ కొరతను నువ్వుల ద్వారా తీర్చుకోవచ్చు. మరి తెలుసుకున్నారు కదా నువ్వుల నూనెతో ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో సో కాస్త మీ డైట్ లో ఈ నూనెను ఉపయోగించండి.

ఎండాకాలం పాలు తాగితే..

పాలు తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. శరీరానికి ఎంతో ముఖ్యమైన అనేక రకాల పోషకాలు పాలలో ఉంటాయి. పాలు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా పాలు తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్ని ఇస్తాయని చిన్నప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు వింటూనే ఉంటాం. అయితే వేసవిలో పాలు తాగితే పొట్టుకు వేడి చేస్తుందని, ఎండాకాలంలో పాలు తాగడం పూర్తిగా మానేసేవాళ్ళు కొందరు ఉంటారు. ఈ రోజు మనం వేసవిలో పాలు తాగడానికి సరైన మార్గం ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, కడుపులో ఎసిడిటీని కలిగించే అవకాశం ఉన్నందున, ఖాళీ కడుపుతో పాలు ఎప్పుడూ తాగకూడదు. మీరు ఎప్పుడైనా ఖాళీ కడుపుతో పాలు తాగుతున్నట్లయితే, ఖచ్చితంగా దానితో ఏదైనా నట్స్ తినండి. ఇది మీ కండరాలను బలపరుస్తుంది. వేసవిలో, చల్లని పాలు తాగడం ద్వారా మీ రోజును ప్రారంభించండి. ఎందుకంటే వేడి పాలు తాగడం వల్ల కడుపు సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే వేసవిలో వేడి పాలకు బదులుగా చల్లని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. చలికాలంలో గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇలా చేయడం వల్ల రోజంతా ఎన్జెటిక్ 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 గాంతు 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 క్యాలియం 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 చూపిన 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 పొట్టులోకి 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 పొట్టులోని చిన్న పేగులోకి వెళుతుంది. అక్కడ అది అల్కహాల్ అనే రసాయనంగా విడిపోతుంది. పొట్టు, పేగుల్లోని రక్తం లివర్ 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 ఆపివేస్తుంది. మద్యం తాగడం వల్ల మానసికంగా, శారీరకంగా ప్రభావం పడుతుంది. అయితే



అకస్మాత్తుగా మద్యం మానేయడం వల్ల కొంతమందిలో తీవ్రమైన సమస్యలు కనిపిస్తాయి. దీన్ని విత్ డ్రావల్ సిండ్రోమ్ అంటారు. మద్యం హఠాత్తుగా మానేసిన తర్వాత కొంతమందిలో టెన్షన్, ప్రకంపనలు, అలసట కనిపిస్తాయి. అదే సమయంలో కొన్నేళ్ల నుంచి మద్యం తాగుతూ, హఠాత్తుగా మానేస్తే మానసిక సమస్యలు తలెత్తవచ్చని వైద్యులు తెలిపారు. కొంతమంది మద్యం తాగడం మానేసిన తర్వాత వారికి చెవుల్లో పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు వినిపిస్తుంటాయి. ఎవరో తమను పిలుస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీన్నే ఆల్కహాల్ ప్రీరేపిట బ్రాంతి 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 ఎక్కువ చూసినా నల్లగా నిగనిగలాడుతూ నేరేడు పండ్లు దర్శనమిస్తుంటాయి. వాటిని బ్లాక్ బెర్రీ అని పిలుస్తుంటారు. కానీ ఆ పేరు ఎక్కువ మందికి తెలియదు కాబట్టి నేరేడు పండ్లు అంటేనే తొందరగా గుర్తొస్తుంటాయి. తీపి, వగరు కలిపి వెర్రెటీ 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, పోటాషియం 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. దయాబెటిస్ తో బాధపడేవారు తినడానికి నేరేడు పండ్లను ఎంచుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో గ్లైసెమిక్ తక్కువగా ఉండి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉండటానికి సహాయపడతాయి. ఈ పండ్లలో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ



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

ప్రపంచంలోనే చిట్ట చివరి నగరం

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



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

బాబోయ్ గురక.. ఇంత దేంజరా..?

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 తలెత్తివచ్చు 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, జన్మపరమైన అంశాలు కూడా కారణం అవుతాయి. సరైన నిద్ర లేకపోవడం కూడా గురక ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది గొంతు కండరాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. దీని వల్ల వాయుమార్గాల్లో అడ్డంకి ఏర్పడుతుంది. ఇది నిద్రలేమి ప్రమాదాన్ని పెంచి, నిద్రకి



భంగం కలిగిస్తుంది. గురక ఈ వ్యాధులకు సంకేతం: సైనస్ సమస్యలు, అబ్రిక్విట్ స్లీప్ అప్నియా, ఆందోళన, మధుమేహం, మెదడులో ఆక్సిజన్ తక్కువగా ఉండటం, స్ట్రోక్ ప్రమాదం ఉంది. గురకకు ముక్కు మూసుకుపోవడమే కారణం అయితే లేట్ చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించి వెంటనే ఈ సమస్యకు చికిత్స చేయించుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. దీనితో సమస్యను దాని మూలాల నుండి తొలగించవచ్చు. గురక సమస్య శాశ్వతంగా మారుమవుతుంది. అంతే కాకుండా బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అధిక బరువు గురకకు కారణమవుతుందని, అందుకే బరువును మెయింటెన్ 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 పచ్చడి తింటే ఆ టేస్టే వేరు. చాలా మంది ఈ పచ్చడి అంటే ఇష్టం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా అమ్మమ్మలు, తాతయ్యలు ఎక్కువగా ఎంతో ఇష్టంగా ఈ వెల్లుల్లి కారం తింటుంటారు. మనల్ని కూడా వెల్లుల్లి తినండి, ఆరోగ్యానికి మంచిదని చెబుతారు. మరి ముఖ్యంగా జలుబు లేదా జ్వరం ఉన్నప్పుడు మన అమ్మమ్మల్ని వెల్లుల్లి కారం తినమని చెబుతారు. ఎందుకంటే దీని తినడం వలన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో జలుబు, ఫ్లీవర్ 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, ఊపిరితిత్తులు?, 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 ఫార్ములా మిల్కు పెడుతున్నారు. అయితే వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన పాలు కూడా సమృద్ధిగా పడుతాయంటు. ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్న ఈ వెల్లుల్లి పేస్ట్ ను రోజూ కాకుండా, వారానికి రెండు సార్లు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

మోక్షం పొందాలంటే..

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



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

బరువు పెరుగుతున్నారని బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేస్తున్నారా?

కొవ్వు, 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 వూట 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 పెరిగి అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేయడం వల్ల జీవక్రియ దెబ్బతింటుంది. దీని వల్ల హెల్మిగా ఉండే జీవక్రియ మందగించి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ స్టా మెటబాలిజం మిమ్మల్ని బరువు పెరిగేలా చేస్తుంది. ఇక బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయకుండా ఉంటే లంసే 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 ఒక్కరికీ 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 అలర్జికి కారణం ఏంటో తెలుసా..?

అలర్జి అనేది దుమ్ము వల్ల కాదు, దుమ్ములో ఉండే చనిపోయిన పురుగులు, వాటి మురికిలో ఉండే ప్రోటీన్స్ వల్ల వస్తుంది. అలర్జి అనేది ప్రతి ఒక్కరూ ఎదుర్కోవే ఒక సాధారణ సమస్య. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా బలహీనపడుతుంది. దుమ్ము వల్ల చాలా మందికి అలర్జి సమస్యలు వస్తుంటాయి. అలాగే, ఈ దుమ్ము వల్ల అనేక రకాల అలర్జిలు వస్తుంటాయి. ధూళి కణాలు స్వయంగా అలర్జి 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 అలర్జిక్ రియాక్షన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. గాలిలో ఉండే పుప్పొడి కణాలు, జంతువుల వెంట్రుకలు, చంద్రు, ఫంగస్ ఇలా అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా కూడా అలర్జికి కారణమవుతాయి. శ్వాస ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే ప్రోటీన్ వల్ల డస్ట్ మైట్ అలర్జి వస్తుంది. హిస్టామిన్ కారణంగా శరీరంలో అలెర్జి ప్రతిచర్య సంభవిస్తుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ముక్కు కారడం, కళ్ల వాపు, ముక్కు గొంతులో దురద, దగ్గు, తలనొప్పి, అలసట, బలహీనత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. డస్ట్ ఎలర్జిక్ సమస్యలు ఉన్నవారికి డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. డస్ట్ మైట్ అలర్జి వల్ల జలుబు, సైనస్, ముక్కు ఇన్ఫెక్షన్లు



వస్తాయి. డస్ట్ అలర్జి వల్ల తుమ్ములు, ముక్కు కారడం, జలుబు, ఎరుపు, దురద, ముక్కు నుండి నిరంతరంగా నీరు కారడం వంటి వాటికి కారణమవుతుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జిలు, ఆస్మా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బనం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ బిగుతును కలిగిస్తుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జిలు, ఆస్మా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బనం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ పట్టినట్టుగా బాధపడటాన్ని వస్తుంది.

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

కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం శరీరానికి పెను ప్రమాదం.. ఇది రక్త నిరల్లో ఫలకం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతుంది.. ఇది సరఫరాకు అడ్డంకిని కలిగిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్.. అధిక రక్తపోటు, గుండెపోటు, స్ట్రోక్ లకు మరింత కారణమవుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ అనేది మన కాలేయంలో ఉత్పత్తి అయ్యే జిగట పదార్థం.. ఇది ఆరోగ్యకరమైన కణాలను సృష్టించడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే, మీరు ఎక్కువగా సూనె, అనారోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలను తీసుకుంటే, శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది ప్రమాదానికి కారణం అవుతుంది. ఈ సమస్యను సకాలంలో గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం.. కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు మన శరీరం కొన్ని సంకేతాలు ఇస్తుంది.. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. ఛాతీ నొప్పి: కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణం పెరిగితే.. ఛాతీలో నొప్పి కనిపిస్తుంది.. ఇది ప్రధాన లక్షణం. మీకు అకస్మాత్తుగా ఛాతీ నొప్పి వచ్చినప్పుడు, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఈ నొప్పి కొన్ని రోజులపాటు ఉంటుంది.. ఛాతీ నొప్పి కూడా గుండె జబ్బుల లక్షణం.. కాబట్టి ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది. నిద్రకష్టం చేయకండి.. చెమటలు పట్టడం: సమూర్ సీజన్ లో, 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 తామ్మిది 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 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. చక్కెరచక్కెర కొవ్వు కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన బరువు పై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాగే హార్టోస్ట్రోను నియంత్రించే సామర్థ్యం కోల్పోయేలా చేస్తుందంటుంది. అంతేకాకుండా నిద్ర లేమి సమస్య కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉన్నదంటుంది. అలాగే గ్యాస్, అసిడిటీ, అజీర్ణం లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయంటుంది. అందువలన రాత్రి సమయంలో



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

మధుమేహులు మామిడి పండు తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదా..?

మామిడి పండ్లలో పోషకాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో ఎ, బి, సి విటమిన్లతో పాటు ప్రోటీన్లు, పీచులు, కాపర్, 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 పడాల్సి ఉంటుందని ఆరోగ్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే మీరు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే మాత్రం రోజుకు సుమారు 1/2 కప్పు మామిడి పండు తింటే తినవచ్చు. అలాగే, మామిడిని తినేటప్పుడు ఇతర తీపి ఆహారాలను తినకుండా ఉండండి. మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకోవాలి. మామిడిలో చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఇది 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



క్యాప్తో తింటున్నామో గమనించుకోవాలి. మామిడిపండు ద్వారా మనం కార్బోహైడ్రేట్లు తీసుకుంటున్నప్పుడు అందుకు తగ్గమోతాదులో ప్రోటీన్ ఫైబర్ తప్పకుండా తినాలి. అందుకోసం గుడ్లు, గింజల్లాంటి వాటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. మామిడిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. మామిడిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మంచి ఆరోగ్యానికి అవసరం. మీకు 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 సడలింపు లక్షణాలకు మేలు చేసే మినరల్స్ కలిగి ఉంటాయి. అందుకే రాత్రి పడుకునే ముందు అరటి పండు తీసుకోవడం వల్ల కండరాలు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ప్రోత్సహించి, రిలాక్స్ మోడ్ లోకి తీసుకెళ్తుంది. అరటిపండులో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మెలటోనిన్ గా మారుతుంది. ఈ హార్మోన్ నిద్రను



నియంత్రించడంలో సహాయపడే న్యూరోట్రాన్సిమిటర్లను నివారించి హాయిగా నిద్రపోయేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. అరటిపండు మితమైన గైసెమిక్ 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 రాత్రోయేలా చేస్తుంది.

రెస్టారెంట్లలో పామ్ ఆయిల్ నే ఎందుకు వినియోగిస్తారో తెలుసా?

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



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

బారానికోసారి క్యాబేజీ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

క్యాబేజీలో సల్ఫర్ ఫేస్, కాయెంఫిరాల్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇంఫ్లేమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల క్యాబేజీని తింటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపు సమస్యలు రాకుండా నివారించవచ్చు. క్యాబేజీలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతో పాటు కొలెస్ట్రాల్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుతుంది. క్యాబేజీ నీటిని రోజూ తాగితే శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్నెక్షన్లు దూరమవుతాయి. విషజ్వరాలు, బాక్టీరియా, వైరస్ల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. దృష్టి సమస్యలు పోతాయి. కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. కంటి చూపు తగ్గిన వారు క్యాబేజీ నీటిని వాడితే చాలా మంచిది. అలాగే ఈ నీటిని తాగితే ముఖంపై ఉన్న మచ్చలు పోతాయి. క్యాబేజీలోని ఎముకలకు బలాన్నిస్తాయి. అల్కలైన్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాల నుంచి విముక్తి కలిగిలా చేస్తుంది. లివర్ శుభ్రపరుస్తుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. అల్సర్తో బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే చాలా మంచిది. క్యాన్సర్తో బాధపడుతున్న వారు క్యాబేజీ వాడితే రక్షణపడతాయి. అలాగే క్రొవ్వు కలిగిపోతుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని మెరుగుపర్చడంతో పాటు మలబద్ధకం సమస్యను నివారించడంలో దోహదపడుతుంది. ఎరువురంగు క్యాబేజీలో ఆంథోసయానిన్ అనబడే శక్తివంతమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది గుండె జబ్బులు రాకుండా



నివారిస్తుంది. క్యాబేజీలో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టకుండా నివారిస్తుంది. అలాగే గాయాలు అయినప్పుడు రక్తస్రావం అవకుండా చూస్తుంది. క్యాబేజీలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీపీని నియంత్రించే ఉంటుంది. రక్తనాళాల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపర్చి గుండెకు రక్తసరఫరా మెరుగపడేలా చేస్తుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలిస్ట్రాల్ ను కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు కరిగిపోయి బరువు కూడా తగ్గుతారు. క్యాబేజీలో కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి అల్కలైన్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాల 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 చేయాలనే విషయం చాలా మంది తల్లిదండ్రులకు తెలియదని మా నివేదిక చూపిస్తుంది. ఈ అధ్యయనం ఫిబ్రవరిలో 1,095 మంది యువకుల తల్లిదండ్రుల నుండి అందుకున్న సమాచారం ఆధారంగా రూపొందించ బడిందన్నారు. తల్లిదండ్రులు తమ 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 అకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్ పిల్లలు, యుక్తవయస్సుల కెఫిన్



వినియోగాన్ని నిరుత్సాహపరుస్తుందన్నారు. ఇతర నిపుణులు టీనేజ్ లకు రోజుకు 100 ఎస్సె పరిమితిని సిఫార్సు చేస్తున్నారని అధ్యయనం తెలిపింది. దాదాపు 60 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు అధిక కెఫిన్ కలిగిన ఉత్పత్తుల ప్రమాదాల గురించి తాము విన్నామని చెప్పారు. అయితే దాదాపు సగం మంది తమ టీనేజ్ కోసం పానీయాలు కొనుగోలు చేసేటప్పుడు కెఫిన్ కంటెంట్ పై చాలా అరుదుగా శ్రద్ధ చూపుతారని చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు ఎక్కువ కెఫిన్ ప్రతికూల ప్రభావాల గురించి వారి టీనేజ్ తో మాట్లాడాలి. వారు ఇంట్లో, పాఠశాలలో లేదా స్నేహితులతో కలిసి ప్రయత్నించగల కెఫిన్ లేని ఉత్పత్తులకు ప్రత్యామ్నాయాలను కనుగొనాలని ఫూల్ ఫోర్డ్ చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు కెఫిన్ ప్రమాదాలను, దానిని తగ్గించే వ్యూహాలను వివరించడంలో టీనేజ్ హెల్త్ కేర్ ప్రొవైడర్ ను కూడా చేర్చుకోవచ్చు అని పేర్కొన్నారు.

పిల్లలు సంపన్నుల పట్ల ఈర్ష్య పడతారా..?

మనమందరం చిన్నతనంలో ఈ పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నాము. ఒకానొక సమయంలో మనకంటే మెరుగైన స్థితిలో ఉన్న వారి పట్ల మనం స్వల్పంగా అసూయపడతాము. కానీ కాలక్రమేణా మనం దాని గురించి ఆలోచించి నవ్వుతాము. అవును, మనం మన స్వంతంగా నిలబడి చాలా డబ్బు సంపాదించడం ప్రారంభించినప్పుడు, మనకు డబ్బు ఒక వస్తువుగా తెలియదు. డబ్బు దేనినైనా కొనగలదని మన చిన్ననాటి ఆలోచనలు తప్పు , డబ్బుతో ప్రతిదీ కొనలేమని, ముఖ్యంగా డబ్బు అనందాన్ని కొనదని మేము గ్రహించాము. మనం ఒక నిర్దిష్ట వయస్సు వచ్చిన తర్వాత మాత్రమే దానిని గ్రహిస్తాము. అలాంటప్పుడు మన పిల్లలు సంపన్నులంటే అసూయపడితే దాన్ని హ్యూండ్ లో 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 , పూర్వంపూర్వంగా ఉండటానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి. వారి మనసులో ఏముందో తెలుసుకోండి. వారి భావాలకు



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

పాదాల్లో వాపు కనిపిస్తుందా...

పాదాల వాపు అనేది ఒక సాధారణ సమస్య. కానీ అది అప్పుడప్పుడు సంభవిస్తే చూడవద్దు. 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 అంటున్నారని నిపుణులు. అలాగే ఈ కాళ్ళలో వాపు మూత్రపిండాల వ్యాధి కారణంగా కూడా ఉంటుందంటున్నారు. కొంతమందిలో ఇది గుండె జబ్బులకు కూడా సంబంధించినది. అందువల్ల మీ పాదాలలో వాపు సమస్య ఉంటే, దానిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యుడిని వెంటనే సంప్రదించాలంటున్నారు నిపుణులు.



ఆర్ట్ రైటిస్.. పెరుగుతున్న వయస్సుతో ప్రజలు ఆర్ట్ రైటిస్ సమస్యను అభివృద్ధి చేస్తారు. దీని కారణంగా పాదాలలో నొప్పి, వాపు వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. అనారోగ్య సీరలు.. అనారోగ్య సీరలు విస్తరించిన సీరలు. ఇది శరీరంలోని ఏదైనా సరాల పై ప్రభావం చూపుతుంది. కానీ ఇది పాదాల లేదా కాల్ వేళ్లను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ సీరలు 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 సరిగ్గా పనిచేయక కాళ్ళు వాచిపోతాయి. కాలేయ వ్యాధి.. కాలేయ వ్యాధి, సిర్రోసిస్ 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 సమూర్ 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. అన్నింటిలో మొదటిది, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన 2 గంటలపూర్వం 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.

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 నష్టానికి 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. సీజన్ల ఫ్రూట్స్ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో పచ్చకాయ, బోప్పాయి, మామిడి వంటి సీజన్ల వండ్రను 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 మెవతా హార్మోన్ల అసమతుల్యత దశలు, దాని లక్షణాలు, తెలిస్తే సమస్యను తగ్గించే మార్గాలను తెలియజేస్తున్నారు. కొవలరడ, గర్భధారణ, పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత సర్వసాధారణం. కాలక్రమణా ఈ అసమతుల్యత అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. యుక్తవయస్సులో సాధారణంగా శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ముఖం పై మొటిమలు ఏర్పడతాయి. ఈ సమస్యకు ఇది మొదటి సంకేతం. అలాగే చిరాకు, మూడ్ బ్యాడ్, ఏకాగ్రత లేకపోవడం, అలసట వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతను నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల మహిళల్లో పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ డిజిజర్డ్, ఇతర వ్యాధులకు దారితీయవచ్చు. పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో మహిళలు



వేగంగా బరువు తగ్గడం లేదా పెరగడం వంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. దీనితో పాటు నెమ్మదిగా గుండె కొట్టుకోవడం, అలసట, అధిక చెమట, చేతులు జలదరింపు, డైరాయిడ్ గ్రంథి పనిచేయకపోవడం, కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుదల వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలతో పాటు, ఆందోళన, నిరాశ కూడా సంభవిస్తాయి. శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ప్రతి వ్యక్తి వివిధ సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఈ అసమతుల్యత జీవక్రియ కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. హైపో థైరాయిడిజిమ్కు 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..

ధీల్లీతో సహా భారతదేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రత 46-47 డిగ్రీలకు చేరుకుంది. ఇలాంటి సమయంలో శరీరం చల్లగా హైడ్రేట్ గా ఉండాలంటే ఆహారం పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. %జణజ% ప్రకారం ఒక గ్లాస్ హీట్ స్ట్రోక్కు గురైనప్పుడు, శరీర ఉష్ణోగ్రత వేగంగా పెరుగుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎలక్ట్రోలైట్స్, యాంటిఆక్సిడెంట్లు 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 న్యూటీని తినవచ్చు. పుల్లని పండ్లు.. వేసవిలో రోగ నిరోధక శక్తిని పటిష్టంగా



ఉంచుకోవాలంటే విటమిన్ సి సరైన మోతాదులో తీసుకోవాలి. కివి, నిమ్మ వంటి సిట్రస్ పండ్లు వంటివి. ఇవి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడమే కాకుండా యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉన్నందున వ్యాధుల పచ్చే 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, మీరు వ్యాధుల ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. లంచ్ లో తప్పనిసరిగా ఒక గిన్నె పెరుగు తీసాలని వైద్యునిపుణులు చెబుతున్నారు. పుదీనా.. పొట్లకు చల్లదనాన్ని ఇచ్చే పుదీనాలో అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీని న్యూట్రావం చల్లగా ఉంటుంది కాబట్టి దీన్ని కడుపునకు వరం అని భావిస్తారు. పొట్లలోని వేడిని శాంతపరిచే పుదీనా మన జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు పుదీనా సానియం, దాని సలాడ్, పిప్పరమింట్ లీ, ఇతర పన్నులను కూడా తయారు చేసి తినవచ్చు. పచ్చని ఆకుకూరలు.. కూరగాయలు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యోపదంలా 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 పదులుకోవడానికైనా నిద్రపడుతున్నారని కానీ, స్మార్ట్ ఫోన్ వాడటం మాత్రం ఆపేయడం లేదు. అంతలా ఫోన్ కు అడ్వెక్ట్ 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 యూస్ చేయకూడదు, ఆరోగ్యానికి అది మంచిది కాదు అని ఎంత మంది ఎన్ని చెప్పినా వాటిని ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. ముఖ్యంగా రాత్రి పడుకునే సమయంలో కూడా దానిని తలకు దగ్గరగా లేదా, పక్కనే పెట్టుకొని పడుకుంటున్నారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కననే 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 నిద్రలేచే సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా మొబైల్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ రేడియేషన్ ను విడుదల చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ కారకమని, దీని వలన చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంటుంది. అందువలన నైట్ టైమ్ లో



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

'యుద్ధం వద్దు-శాంతి కావాలి': విద్యార్థి మృతికేసులో నిందితుడి అరెస్టు అఖిలపక్ష కార్మిక సంఘాల ఆందోళన

విశాఖపట్నం: ఇర్రాన్ పై అమెరికా, ఇజ్రాయిల్ చేస్తున్న యుద్ధాన్ని ఆపాలని, అమెరికా చర్యలను ఖండిస్తూ విశాఖ జిల్లా జీవీఎస్ గాంధీ విగ్రహం వద్ద అఖిలపక్ష కార్మిక సంఘాల ఆధ్వర్యంలో నిరసన కార్యక్రమం చేపట్టారు. చమురు కోసం మారణహోమం చేస్తున్న అమెరికా యుద్ధోన్మాదం నశించాలని నినదించారు. యుద్ధాలు వద్దు అని, ప్రపంచ శాంతి కావాలని కోరారు. ఈ ఆందోళనలో సిబిడియూ నాయకులు ఆర్కే ఎస్ వి.కుమార్, ఎం.నభూరావు, వై.రాజు, పి.మణి కుమార్, మంగళం విబియూసీ నాయకులు పి.రమణ, అచ్యుత్ రావు, బోస్ వెంకటరావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



విద్యార్థి మృతికేసులో నిందితుడి అరెస్టు

ఎలమంచె: మండలంలోని ఏటికొప్పాక శివారులో నాలుగు తుపాకీ పేలి ఆడారి వెంకట కౌశిక్(12) అనే విద్యార్థి మృతిచెందిన కేసుకు సంబంధించి ఒకరిని అరెస్టు చేసినట్లు పరవాడ ఇన్చార్జ్ డీఎస్పీ బి.మోహన్ రావు తెలిపారు. ఇందుకు సంబంధించిన వివరాలను స్థానిక పోలీసు స్టేషన్లో ఏర్పాటుచేసిన మీడియా సమావేశంలో వెల్లడించారు. ఆదివారం పాఠశాలకు సెలవు కావడంతో ఏటికొప్పాక గ్రామానికి చెందిన ఎనిమిది మంది విద్యార్థులు మధ్యాహ్నం గ్రామ శివారులోని వరహా నదిలో ఆనకట్ట వద్దకు వెళ్లారు. అక్కడ సరదాగా గడిపిన అనంతరం వీరిలో ఒక విద్యార్థి.. తమ ఇంటిలో రెండు నాలుగు తుపాకులు వున్నాయని, వాటిని చూపిస్తానని చెప్పడంతో అంతా కలిసి సమీపంలో వున్న అతని కమ్మల ఇంటికి వెళ్లారు. తన తండ్రి కశింకోట సూరిబాబు తుపాకులను ఎలా వాడతాలో చూపిస్తుండగా ప్రమాదవశాత్తు పేలింది. పక్కనున్న ఆడారి వెంకట కౌశిక్కు తూటాలు తగలడంతో అక్కడికక్కడే మృతిచెందాడు. మరో ఇద్దరికి స్వల్ప గాయాలయ్యాయి. వెంటనే పిల్లలంతా భయంతో పారిపోయారు. ఈ సమయంలో అక్కడే వున్న సూరిబాబు భయపడి కౌశిక్ మృతదేహాన్ని ఇంటికి సమీపంలో ఉన్న తుప్పల్లో పడవేసి, తుపాకులతో సహా కుమారుడిని తీసుకొని పరారయ్యాడు. సమాచారం అందుకున్న సీబి ఉపేంద్ర, ఎస్బిలు ఘటనా స్థలానికి వెళ్లి వివరాలు సేకరించారు. కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. నిందితుడు కశింకోట సూరిబాబు కోసం గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు. మల్లవరం సమీపంలో పట్టుకొని అరెస్టు చేశారు. రెండు నాలుగు తుపాకులు, మందుగుండు సామగ్రిని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఇతనికి గవీసాధర్ సరఫరా చేసిన కశింకోటకు చెందిన ముత్యాల అప్పల రమణ, మరొకరిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని డీఎస్పీ చెప్పారు. ఈ సమావేశంలో సీబి ధనుంజయరావు, రూరల్ ఎస్బి ఉపేంద్ర, పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



కేన్సర్పై అవగాహన

విశాఖపట్నం: ఐదవ అఖిల భారత ప్రజాశంకర మహిళా సంఘం విమాన నగర్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యం మహిళాగాంధీ కేన్సర్ హాస్పిటల్ సౌజన్యంతో కేన్సర్పై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. కాలనీలోని 70 మంది మహిళలకు రొమ్ము కేన్సర్ టెస్టులు ఉచితంగా నిర్వహించారు. కేన్సర్ నివారణకు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు, వ్యాక్సిన్ గురించి డాక్టర్లు సౌజన్య, జ్యోతి వివరించారు. ఈ సందర్భంగా ఐదవ జిల్లా కార్యదర్శి వై.సత్యవతి మాట్లాడుతూ, కేన్సర్ నివారణ గురించి అవగాహన సదస్సులు చాలా నిర్వహించామని చెప్పారు. మహిళ ఆరోగ్యంగా ఉంటే సమాజం కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుందన్నారు. డ్రైడిషియన్ రమాదేవి మాట్లాడుతూ వ్యాయామం చేయటం వల్ల కేన్సర్ను చాలా వరకు నివారించవచ్చని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఐదవ నాయకులు



వి.ప్రభావతి, నీలిమ, సుమిత్ర, సత్యవతి, ఉష, విజయలక్ష్మి, విమాన్ నగర్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ప్రెసిడెంట్ సురేష్, సెక్రటరీ నాగు, రమేష్ పాల్గొన్నారు.

హెచ్ఐవి రహిత జిల్లా లక్ష్యంగా పనిచేయాలి

మదనపల్లె: హెచ్ఐవి రహిత జిల్లా లక్ష్యంగా అధికారులందరూ పనిచేయాలని డిఎంహెచ్ఐ డాక్టర్ లక్ష్మి సరస్వతి పేర్కొన్నారు. డిఎంహెచ్ఐ ఆధ్వర్యంలో డిఎపిసిసి కమ్యూనిటీ అడ్వైజరీ బోర్డు సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ హెచ్ఐవి, ఎయిడ్స్ నియంత్రణ కార్యక్రమాలను సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని పేర్కొన్నారు. క్షయ ప్రోగ్రాం అధికారి భాస్కర్ మాట్లాడుతూ ఎపి సాఫ్ట్ ఆధ్వర్యంలో అమలువుతున్న నివారణ కార్యక్రమాలను గ్రామ స్థాయికి తీసుకెళ్లాలని, కమ్యూనిటీ భాగస్వామ్యాన్ని పెంపొందించాలని సూచించారు. కమ్యూనిటీ అడ్వైజరీ బోర్డు సమావేశాలను క్రమం తప్పకుండా నిర్వహిస్తూ హెచ్ఐవి నివారణ చర్యలను బలోపేతం చేయాలని తెలిపారు. అదనపు జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ రాధిక మాట్లాడుతూ నేషనల్ ఎయిడ్స్ కంట్రోల్ ఆర్గనైజేషన్ మార్గదర్శకాల ప్రకారం కార్యక్రమాలను అమలు చేయాలని సూచించారు. డిప్యూటీ డిఎంహెచ్ఐ డాక్టర్ రమేష్ బాబు మాట్లాడుతూ హెచ్ఐవి డ్రావింపుల్లో తగ్గించే దిశగా ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలని, అవగాహన కార్యక్రమాలను మరింత విస్తరించాలని తెలిపారు.



సమావేశంలో డెమో ఆఫీసర్ దేవసీరోమణి, డిఎపిసిసి సిలార్ సామ్, ప్రివెన్షన్ ఆఫీసర్ ఆనంద్ కుమార్, ఏఆర్టి సెంటర్ కౌన్సిల్లర్ ఫుల్లయ్య నాయుడు, శ్రీనివాసులు, ఉమాదేవి, దీప్తి, టిబి ఎన్జిఐ మేనేజర్ టి.స్వాతి, పురుషోత్తం, ఓబిలేసు, శ్రీనివాసులు, కమ్యూనిటీ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

పెండుర్తి ఎంపిపిగా మాలతి

విశాఖపట్నం: పెండుర్తి మండల ఎంపిపిగా గంట్లెడ్డి మాలతి ఎన్నికయ్యారు. గతంలో ఎంపిపిగా పనిచేసిన ఎం.నాగమణిపై అవిశ్వాస తీర్మానం పెట్టడం ద్వారా ఆమె పదవిని కోల్పోయారు. దీంతో ఆ స్థానం భర్తీకి ఎంపిడిఐ కార్యాలయంలో నూతన ఎంపిపి ఎన్నికను రిటర్నింగ్ అధికారి శేష శైలజ, ఎంపిడిఐ అప్పలరాజు చేపట్టారు. ముందుగా ఎన్నికలకు సంబంధించి నిబంధనలు వివరించారు. ఎమ్మెల్యే పంచకర్ రమేష్ బాబు హాజరయ్యారు. మొత్తం 9 ఎంపిడిఐ స్థానాలు ఉండగా ఏడుగురు సభ్యులు హాజరయ్యారు. మీల్ ఎవరు ఎంపిపిగా ఉంటారో నిలబడాలని రిటర్నింగ్ అధికారి కోరారు. గంట్లెడ్డి మాలతి నిలబడ్డారు. వైస్ ఎంపిపి చిరికి దేముడు బలపరిచారు. ఎంపిడిఐలు గండి హిమబిందు, గొల్లపిల్లి రమణ, స్వప్న ఆమోదించారు. అందరూ చేతులెత్తడంతో మాలతిని ఎంపిపిగా రిటర్నింగ్ అధికారి ప్రకటించారు. సందవరపు అప్పలరాజు, ముదపాక దేవి, మండల కో ఆఫ్ఫీస్ మెంబర్ ముదపాక శివ పాల్గొన్నారు.



హోటళ్లపై పౌరసరఫరాల శాఖ దాడులు

పార్వతీపురం: జిల్లాలో పలు హోటళ్లలో అక్రమంగా వినియోగిస్తున్న డౌ-మెస్టిక్ గ్యాస్ సిలిండర్లపై పౌరసరఫరా శాఖ అధికారులు మెరుపుదాడులు నిర్వహించారు. జిల్లావ్యాప్తంగా నిర్వహించిన తనిఖీల్లో 24 గహావసర ఎల్పిజి సిలిండర్లను అధికారులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. జిల్లా సరఫరా అధికారి తెలిపిన వివరాల ప్రకారం గృహోపసరాల కోసం ప్రభుత్వం సబ్సిడీపై ఇచ్చే సిలిండర్లను కొందరు హోటల్ యజమానులు వాణిజ్య అవసరాలకు మళ్లిస్తున్నట్లు సమాచారం అందింది. దీనిపై అధికారులు ఆరు హోటళ్లలో తనిఖీలు చేపట్టారు. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా డౌ-మెస్టిక్ సిలిండర్ల వాడుతున్నట్లు గుర్తించి, సదరు హోటల్ యజమానులపై నిత్యావసర వస్తువుల చట్టం కింద 6-ఎ కేసులు నమోదు చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా సరఫరా అధికారి మాట్లాడుతూ సబ్సిడీ సిలిండర్లను వాణిజ్యపరంగా వాడడం చట్టరహితమని స్పష్టం చేశారు. అప్పలైన పేదలకు, గృహ అవసరాలకు అందాల్సిన గ్యాస్ను అక్రమంగా మళ్లిస్తే సహించేది లేదన్నారు. ఎక్కడైనా గ్యాస్ సిలిండర్ల అక్రమ విక్రయాలు, వినియోగం జరుగుతున్నట్లు తెలిస్తే ప్రజలు వెంటనే బోలో-టీ నంబర్ 1967కు గానీ, లేదా స్థానిక పౌరసరఫరాల కార్యాలయంలో గానీ ఫిర్యాదు చేయాలని కోరారు. ఈ దాడుల్లో ఎఎన్ఐఐ ప్రదీప్ చంద్ర, డిప్యూటీ తహసీల్దార్ షేక్ ఇబ్రహీం, జూనియర్ ఆఫీసర్లు అజరు, తేజ పాల్గొన్నారు.



లేదన్నారు. ఎక్కడైనా గ్యాస్ సిలిండర్ల అక్రమ విక్రయాలు, వినియోగం జరుగుతున్నట్లు తెలిస్తే ప్రజలు వెంటనే బోలో-టీ నంబర్ 1967కు గానీ, లేదా స్థానిక పౌరసరఫరాల కార్యాలయంలో గానీ ఫిర్యాదు చేయాలని కోరారు. ఈ దాడుల్లో ఎఎన్ఐఐ ప్రదీప్ చంద్ర, డిప్యూటీ తహసీల్దార్ షేక్ ఇబ్రహీం, జూనియర్ ఆఫీసర్లు అజరు, తేజ పాల్గొన్నారు.

బాణసంచా తయారీ కేంద్రాల్లో ఎస్పి తనిఖీలు

కాకినాడ: జిల్లాలోని పలు బాణసంచా తయారీ కేంద్రాల్లో ఎస్పి బిందుమాధవ్ ఆకస్మిక తనిఖీలు చేపట్టారు. కరవ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని వేలంగి, నడకుదురు, ఇంద్రపాలెం పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని గంగనాపల్లి, కొప్పులూ గ్రామాల్లోని బాణసంచా తయారీ కేంద్రాలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా పేలుడు పదార్థాల నిల్వ విధానం, భద్రతా చర్యలు, అగ్నిమాపక పరికరాల అందుబాటు, యూనిట్లకు సంబంధించిన లైసెన్సుల చెల్లుబాటు తదితర అంశాలను సమగ్రంగా పరిశీలించారు. పేలుడు పదార్థాల చట్టం ఇతర భద్రతా నిబంధనలు తప్పనిసరిగా పాటించాలని యజమాన్యాలను ఆదేశించాడు. యూనిట్ యజమానులు, కార్మికులతో మాట్లాడిన ఆయన పేలుడు పదార్థాలను అత్యంత జాగ్రత్తతో నిర్వహించాలని, భద్రతా పరికరాలు తప్పనిసరిగా వినియోగించాలని, అనధికారికంగా తయారీ లేదా నిల్వ చేయరాదని హెచ్చరించారు. నిబంధనలు ఉల్లంఘించే



యూనిట్లపై కఠినమైన చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని ఎస్పి స్పష్టం చేశారు. జిల్లాలో ప్రజల భద్రత దృష్ట్యా ఇలాంటి తనిఖీలు తరచుగా కొనసాగుతాయని ఆయన తెలిపారు.

టౌన్ ప్లానింగ్ విభాగంలో ఎసిబి ఆకస్మిక తనిఖీలు

విజయనగరం: నగరపాలక సంస్థ కార్యాలయంలోని టౌన్ ప్లానింగ్ విభాగంలో ఎసిబి అధికారులు ఆకస్మికంగా తనిఖీలు చేపట్టారు. ఎసిబి డిఎన్ఐపి రమ్య ఆధ్వర్యం నిర్వహించి కార్యాలయానికి చేరుకున్నారు. వచ్చిన వెంటనే కార్యాలయ నిబంధిని బయటకు వెళ్లకుండా తలుపులు వేసిశారు. అప్పటికే టౌన్ ప్లానింగ్ ఎసిబిలు హరిబాబు, రమణమూర్తి, టిపిఐ అప్పలరాజు, టిపిఎస్ అనిత, సిబ్బంది కార్యాలయంలో ఉన్నారు. ఎసిబి అధికారులు పైకక్షన తీసి తనిఖీ చేశారు. అధికారులు, సిబ్బందిని ఎవరిని బయటకు పంపించలేదు. ఎవరైనా కాలకృత్యాల కోసం బయటకు వస్తే వారితోపాటు పోలీసులు వెళ్లారు. తనిఖీల సందర్భంగా ఎసిబి అధికారులు.. ఫైల్లకు సంబంధించి ప్లానింగ్ కార్యదర్శులను కూడా పిలిపించి తనిఖీలు కొనసాగించారు. మధ్యాహ్నం ఒంటి గంటకు ప్రారంభమైన తనిఖీలు రాత్రి కూడా కొనసాగాయి. రికార్డులు పరిశీలన



జరిగినంత సేపు టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులు, సిబ్బంది ఫోన్లు మాట్లాడకుండా స్విచ్చాఫ్ చేయించారు. వివరాలు బయటకు చెప్పకుండా గోప్యంగా తనిఖీలు నిర్వహించారు.

ఉపాధికి బాటలు

-పాలిటెక్నిక్లో ప్రవేశాలకు ప్రకటన -ఉచితంగా శిక్షణ.. మెటీరియల్ నెల్లూరు: జీవితంలో త్వరగా స్థిరపడాలనుకునే యువతకు పాలిటెక్నిక్ కోర్సులు అండగా నిలుస్తున్నాయి. 2026-27 విద్యాసంవత్సరానికి పాలిటెక్నిక్ కళాశాలల్లో చేరికలకు ప్రకటన విడుదల కావడంతో దరఖాస్తు ప్రక్రియ ప్రారంభమైంది. డిప్లొమా పూర్తికాగానే వివిధ కంపెనీల్లో ఉద్యోగాలు వస్తుండటంతో కోర్సులపై విద్యార్థులు మక్కువ చూపుతున్నారు. ఆన్లైన్లో దరఖాస్తులు ... విద్యార్థులు ఏప్రిల్ 4వ తేదీలోపు ఆన్లైన్లో దరఖాస్తు చేసుకోవాలి. వీరికి అదేనెల 25వ ప్రవేశ పరీక్ష జరుగుతుంది. వివరాలకు <https://polycetap.nic.in> వెబ్సైట్ను సంప్రదించాలి. నెల్లూరు, కావలి, ఆత్మకూరు, గూడూరు డివిజన్ల పరిధిలోని ఆరు ప్రభుత్వ ఐదు ప్రైవేట్ కళాశాలలు ఉన్నాయి. జిల్లా వ్యాప్తంగా కళాశాలల్లో 4,500కి పైగా సీట్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. హెల్త్ డెస్కెస్ ఏర్పాటు...పాలిటెక్నిక్ దరఖాస్తు చేసుకుంటున్న విద్యార్థుల సందేహాల నివృత్తికి హెల్త్ డెస్కెస్ ఏర్పాటు చేశారు. నగరంలోని దర్శిమిట్టలోని ప్రభుత్వ మహిళా పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలో 99123 42048, వెంకటేశ్వరపురంలోని బాలర



పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలో 99123 42016 సంబర్లు అందుబాటులో ఉంచారు. కావలి, ఆత్మకూరు, గూడూరులోని ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ కళాశాలల్లో విద్యార్థుల సందేహాలు నివృత్తి చేయనున్నట్లు కన్వీనర్ రామారావు పేర్కొన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంత విద్యార్థులను ప్రోత్సహించేందుకు ఈ ఏడాది రావురూ, పొదలకూరు కేంద్రాల్లో హెల్త్ డెస్కెస్ ఏర్పాటు చేశామన్నారు. దరఖాస్తులు చేసుకున్న విద్యార్థులకు ఏప్రిల్ నుంచి పరీక్ష జరిగే వరకు ఉచిత శిక్షణ ఇవ్వనున్నట్లు తెలిపారు. ఉచితంగా మెటీరియల్ కూడా ఇస్తామన్నారు.

కూటమి ప్రభుత్వ పాలనలో మైనార్టీ సంక్షేమానికి పెద్దపీట: ఎమ్మెల్యే

కొడవలూరు: కొడవలూరు మండల కేంద్రంలో రూ. 12 లక్షల వ్యయంతో వీపీఆర్ ఫౌండేషన్ ద్వారా షాదీ మంజిల్ పునరుద్ధరణ పనులు పూర్తి చేసి, ప్రారంభించుకోవడం సంతోషంగా ఉందని కోపూరు ఎమ్మెల్యే వేమిరెడ్డి ప్రశాంథి రెడ్డి అన్నారు. కొడవలూరులో షాదీ మంజిల్ ప్రారంభోత్సవంలో ఆమె పాల్గొన్నారు. శుభకార్యాలకు ఫంక్షన్ హాల్లో ఖర్చులు భరించలేని పేద, మధ్య తరగతి ముస్లిం సోదరుల అవసరాలను గుర్తించి ఎంపీ వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి సహకారంతో ఈ షాదీ మంజిల్ ఆధునికీకరించామని తెలిపారు. స్థానిక యువకులు నిర్మాణాన్ని స్వచ్ఛంద సంస్థ ద్వారా చేపట్టిన రైస్ బ్యాగ్ పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని ఎమ్మెల్యే ప్రారంభించారు. ప్రజాహితే కార్యక్రమాలు చేస్తున్న యువతను అభినందించారు. కొడవలూరు పంచాయతీకి చెందిన చెత్త తరలింపు స్వచ్ఛ రథాన్ని ప్రారంభించారు. కార్యక్రమంలో స్థానిక



నాయకులతో పాటు కొడవలూరు మండల కూటమి పార్టీల నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

అగనంపూడి జీవీఎంసీలో 'నర్సింగావతారం'!

-రెవెన్యూ విభాగంలో అక్రమాల పర్వం.. -ఫైలు కదలాలంటే 'ముడుపు' సమర్థించాలిందే..! -వసూళ్లు చేయలేక లబోబహోమంటున్న సచివాలయం సిబ్బంది

గాజువాక, చైతన్యవారం: అగనంపూడి జీవీఎంసీ జోనల్ కార్యాలయం అవినీతి అడ్డాగా మారింది. అక్కడ కొలువుదీరిన ఒక ఉన్నతాధికారి తన 'నర్సింగావతారాన్ని' ప్రదర్శిస్తూ సామాన్యులను, సిబ్బందిని ముప్పుతిప్పలు పెడుతున్నారు. అన్ని వస్తు, ఇంటి వస్తు, వి.ఎల్.టి మంజూరు వంటి ఏ చిన్న ఫైలు ముందుకు కదలాలన్నా సదరు అధికారికి 'కట్నం' ముట్టజేప్పాల్సిందేనన్న విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. కొర్రెల వెనుక అసలు కథ ఇదేనా... నిబంధనల ప్రకారం వచ్చే ఫైళ్లను కూడా కావాలనే వెనక్కి పంపుతూ సదరు అధికారి పైశాచిక ఆనందం పొందుతున్నారని బాధితులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. రెవెన్యూ విభాగంలో కింది స్థాయి సిబ్బందిని వేధింపులకు గురిచేస్తూ, భారీగా వసూళ్లు తీసుకురావాలని ఒత్తిడి తెస్తున్నట్లు సమాచారం. పన్నుల ఫైళ్లను పదేపదే తిప్పి పంపడం వెనుక ఉన్న అసలు కారణం ఆ 'అవినీతి తిమింగలానికే' ఎరుక అంటూ స్థానికులు చర్చించుకుంటున్నారు.



సచివాలయం అడ్మిన్లు ఏకమై సదరు అధికారిని నిలదీశారు. ప్రజల నుంచి అక్రమంగా డబ్బులు వసూలు చేయడం తమ వల్ల కాదని, నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వ్యవహరించలేమని తెగేసి చెప్పారు. అవినీతి సొమ్ము కోసం సిబ్బందిని వేధించడం తగదని మండిపడ్డారు. ఇప్పటికైనా జీవీఎంసీ ఉన్నతాధికారులు స్పందించి, అగనంపూడి జోనల్ ఆఫీసులో జరుగుతున్న ఈ 'వసూళ్ల రాజయణం'పై విచారణ జరిపి చర్యలు తీసుకోవాలని స్థానికులు బాధితులు కోరుతున్నారు.

టీమిండియాకు బీసీసీఐ భారీ నజరానా.. ఎన్ని కోట్లు తెలిస్తే కళ్లు చెదరడం ఖాయం..!

బీసీసీ టీ20 వరల్డ్ కప్-2026 విశ్వవిజేతగా నిలిచిన భారత జట్టుకు బీసీసీఐ (భారత క్రికెట్ నియంత్రణ మండలి) భారీ నజరానా ప్రకటించింది. ఇండియాకు వరుసగా రెండో టీ20 వరల్డ్ కప్ టైటిల్ అందించిన సూర్యమూర్తీ యాదవ్ సేనకు రూ.131 కోట్ల కట్ట చెదరి సగటు బహుమతి ప్రకటించింది. ఆటగాళ్లు, కోచ్ లిగ్ స్టాఫ్, సహాయక సిబ్బంది, సెలెక్షన్ కమిటీ కలిపి రూ. 131 కోట్లు పంపిణీ చేయనున్నారు. 2026 టీ20 వరల్డ్ కప్ విజేతగా నిలిచిన భారత జట్టుకు రూ. 131 కోట్ల సగటు బహుమతిని అందజేస్తున్నట్లు బీసీసీఐ కార్యదర్శి దేవజిత్ సైకియా ప్రకటించారు. కాగా, 2024 టీ20 వరల్డ్ కప్ కూడా టీమిండియా గెల్చిన సంగతి తెలిసిందే. రోహిత్ శర్మ నేతృత్వంలోని భారత జట్టుకు అప్పుడు బీసీసీఐ రూ.125 కోట్ల క్యాష్ ప్రైజ్ ప్రకటించింది. ఇక, 2026 టీ20 వరల్డ్ కప్ విజేతగా నిలిచిన సూర్యమూర్తీ సేనకు బీసీసీఐ రూ.131 కోట్ల నజరానా ప్రకటించింది. 2024 కంటే ఈసారి రూ. 6 కోట్లు అధికంగా నజరానాను పెంచింది బీసీసీఐ. టీ20 వరల్డ్ కప్-2026 విశ్వవిజేతగా భారత్ నిలిచిన విషయం తెలిసిందే. 2026, మార్చి 8న గుజరాత్ లోని నరేంద్ర మోడీ స్టేడియంలో జరిగిన ఫైనల్ మ్యాచులో న్యూజిలాండ్ ను 96 పరుగుల తేడాతో విత్త చేసింది. తొలుత బ్యాటింగ్.. ఆ తర్వాత బౌలింగ్ లో రాణించి ఫైనల్ పోరును ఏకపక్షంగా మార్చి వరుసగా రెండోసారి టీ20 వరల్డ్ కప్ క్రైస్తవం చేసుకుంది. ఓవరాల్ గా మూడుసార్లు (2007, 2024, 2026) టీ20 వరల్డ్ కప్ ను టీమిండియా ముద్దాడింది. గుజరాత్ లోని నరేంద్ర మోడీ స్టేడియంలో జరిగిన ఫైనల్



మ్యాచులో టాప్ ఓడి తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన భారత్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 5 వికెట్ల నష్టానికి 255 పరుగుల భారీ స్కోర్ చేసింది. సంజు శాంసన్ (89), అభిషేక్ శర్మ (52), ఇషాన్ కిషన్ (54) రాణించారు. చివర్లో శివమ్ దూబే 8 బంతుల్లో 26 రన్స్ చేసి మెరుపు ఫినింగ్ ఇచ్చాడు. న్యూజిలాండ్ బౌలర్లలో సీషమ్ 3 వికెట్లు సాధించాడు. మ్యాచ్ హెల్ప్, రచిన రవీంద్ర చెరో వికెట్ పడగొట్టారు. అనంతరం 256 పరుగుల భారీ లక్ష్య ఛేదనకు దిగిన న్యూజిలాండ్ 19 ఓవర్లలో 159 పరుగులకే చాపచుట్టేసింది. ఆది నుంచి భారత బౌలర్లు బెంబేలెత్తించడంతో ఏ దశలోనూ న్యూజిలాండ్ ఛేదన వైపు సాగలేదు. న్యూజిలాండ్ బ్యాటర్లలో ఓవెనర్ సీఫెర్డ్ ఒక్కడే హాఫ్ సెంచుతో (52) ప్రతిఘటించాడు. కెప్టెన్ మిచెల్ శాంట్నర్ 43 పోరాడాడు. మిలిగిన బ్యాటర్లంతా చేతులేత్తుడంతో వరల్డ్ కప్ కు అడుగు దూరంలోనే న్యూజిలాండ్ బోల్తా కొట్టింది.

రూ.48.50 లక్షలతో భగీరథ పార్కుకు శంకుస్థాపన

-ఎమ్మెల్యే చొరవతో సగటు కల సాకారం గాజువాక, చైతన్యవారం:- సగటు సామాజిక వర్గానికి ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీ మేరకు భగీరథ పార్కు అభివృద్ధికి ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావు, స్థానిక కార్పొరేటర్ రాజాన రామారావుతో కలిసి శంకుస్థాపన చేశారు. జీవీఎంసీ 71 వ వార్డు, దుర్గానగర్ వద్ద ఇటీవల ఏర్పాటు చేసిన భగీరథుడి విగ్రహం ప్రాంగణంలో సుమారు 48.50 లక్షల వ్యయంతో రూపాయలతో అత్యాధునిక పార్క్ ప్రహారీ ఏర్పాటుకు భూమి పూజ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ నియోజకవర్గంలో అన్ని సామాజిక వర్గాలకు సమాన ప్రాధాన్యత కల్పిస్తూ అభివృద్ధి సంక్షేమ కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. విగ్రహం ఏర్పాటు సమయంలో తానిచ్చిన మాటకు కట్టుబడి నిధులు మంజూరు చేసినట్లు చెప్పారు. సగటుల సంక్షేమానికి కూటమి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని అన్నారు. అంతకు ముందు భగీరథుని విగ్రహానికి పూలమాలలు వేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాస్, బిజెపి కన్వీనర్ కరణంరెడ్డి నర్సింగరావు,



జనసేన నాయకులు కరణం కనకారావు, ఆకల అప్పల సూరి, సీనియర్ నాయకులు రొంగలి లక్ష్మీనాయుడు, వార్డు అధ్యక్ష కార్యదర్శులు బొడ్డేడ నాయుడు, రామచంద్రరావు, సక్కి రాజారావు, క్లస్టర్ ఇంచార్జ్ శ్రీనివాస్, గుర్రం సూకరాజు, సూర్యనారాయణ, గుర్రాల దేవుడు, బద్దేటి గోవింద, వాసుదేవరెడ్డి, లోవరాజు, చల్లా చందు, కుమారి, దేవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కూటమి పాలనలో అభివృద్ధి పనులు జోరు

-రూ..13 కోట్లతో చేపట్టే పనులకు ఎమ్మెల్యే పల్లె శంకుస్థాపన

గాజువాక, చైతన్యవారం:నియోజక వర్గ అభివృద్ధికి కూటమి ప్రభుత్వం విశేష కృషి చేస్తోందని గాజువాక శాసన సభ్యుడు, రాష్ట్ర తెదేపా అధ్యక్షుడు పల్లె శ్రీనివాసరావు అన్నారు. గాజువాక వంటిట్లు కూడలి నుంచి జగ్గు సెంటర్ వరకు సుమారు 13 కోట్లతో చేపట్టనున్న రోడ్డు విస్తరణ, అధునికీకరణ, డ్రైనేజీ పనులకు 72.73 వార్డుల కార్పొరేటర్లు ఏ.జె.స్టాలిన్, భూపతి రాజు సుజాతలతో కలిసి ఎమ్మెల్యే శంకుస్థాపన చేశారు. అనంతరం జరిగిన సమావేశంలో పల్లె మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత 230 కోట్లతో పలు అభివృద్ధి పనులు చేపట్టినట్లు తెలిపారు. నియోజక వర్గాన్ని రాష్ట్రంలోనే నెంబర్ 1 గా తీర్చి దిద్దుతామని అన్నారు. అన్ని వార్డుల్లోనూ మౌలిక సౌకర్యాలకు పెద్ద పీట వేశామని తెలిపారు. పార్కులు, క్రీడా ప్రాంగణాలు, సామాజిక భవనాలు, కళ్యాణ మండపాల ఏర్పాటుకు నిధులు కేటాయిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాస్, కార్పొరేటర్లు పల్లె



శ్రీనివాసరావు, రాజాన రామారావు గంధం శ్రీనివాస రావు, డి.సి.సి.బి చైర్మన్ కోన తాతారావు, టి.డి.పి రాష్ట్ర కార్యదర్శి పుచ్చా విజయ్ కుమార్, బిజెపి కన్వీనర్ కరణం రెడ్డి నర్సింగరావు, జనసేన నాయకులు కరణం కనకారావు, బలగ బాలు నాయుడు, సింగూరు అనంత్, విజయ్ కుమార్, సి.పి.ఐ నాయకులు అప్పారె విష్ణు మూర్తి, డి.వి సత్యారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అది కామెడీ కాదు.. మూర్ఖత్వం

దశపతి విజయ్ విదాకుల వివాదం చల్లారకముందే.. విజయ్, త్రిష కలిసి ఓ వివాహ వేడుకకు హాజరు కావడం ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా చర్చకు దారితీసింది. ఈ వ్యవహారంపై ఎవరికి తోచినట్లు వాళ్లు సోషల్ మీడియాలో స్పందిస్తున్నారు. టాలీవుడ్ నటుడు పార్థిబన్ ఓ కమెంట్లో ఈ విషయంపై ప్రస్తావిస్తూ 'ఆమె కాన్సెప్టు రోజులు ఇంట్లోనే ఉండటం మంచిది. బయటకొస్తే ఎక్కడలేని సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది' అన్నారు. ఈ వ్యాఖ్యపై త్రిష తన సోషల్ మీడియా ద్వారా పరోక్షంగా స్పందిస్తూ.. 'చేతిలో మైక్ ఉంది కదా అని ఏదిపడితే అది మాట్లాడితే కామెడీ అవుతుంది.. మూర్ఖత్వం అవుతుంది..' అంటూ కొంటురిచ్చింది. దాంతో గతుక్కుమన్న పార్థిబన్ వెంటనే మరో పోస్ట్ పెట్టారు. 'ఈ విషయంలో నేను మాట్లాడింది తప్పుగా అర్థం చేసుకున్నారు. ఇప్పుడు నాకు పశ్చాత్తాపపడటం తప్ప మరో మార్గం లేదు' అని తన పోస్ట్లో పేర్కొన్నారు. వీరిద్దరి స్టేట్మెంట్లు ప్రస్తుతం తమిళనాట వైరల్ గా మారాయి.



మాతృభాషంత స్వచ్ఛంగా మాట్లాడుతున్నా

తెలుగులో స్టార్ డేవ్ని అనుభవిస్తూ కూడా తెలుగు నేర్చుకోవాలనే సోయి ఉండదు కొందరు కథానాయికలకు. ప్రస్తుతం ఉన్న కథానాయికల్లో నిత్యామీనన్, సాయిపల్లవి, కీర్తిసురేశ్, రమ్యిక మందన్న, అనుపమ పరమేశ్వరన్.. తదితర తారలు మాత్రం చక్కగా తెలుగు నేర్చుకొని, తమ పాత్రలకు తామే డబ్బింగ్ చెప్పుకుంటూ, ఆదరించిన భాషపై అభిమానం చూపిస్తున్నారు. ఇప్పుడు ఆ జాబితాలోకి సంయుక్త మీనన్ కూడా చేరింది. రీసెంట్ గా ఓ పాడ్ కాస్ట్ లో ఆమె మాట్లాడిన తెలుగు అందరిని ఆకట్టుకుంది. ఆ క్లిప్లు నెట్టింట వైరల్ గా మారాయి. 'తొలిరోజుల్లో నాకు అసలు తెలుగు రాదు. 'విరూపాక్ష' చేస్తున్న టైమ్ లో తెలుగు నేర్చుకోవాలని ఫిక్సుయ్యాను. నేర్పేందుకు ట్యూటర్లను పెట్టుకున్నాను. వారివల్లే ఇంత త్వరగా మాట్లాడగలుగుతున్నా. ప్రస్తుతం తెలుగు నా మాతృభాషలాగే మారిపోయింది. ఇకపై నా పాత్రలకు నేనే డబ్బింగ్ చెప్పుకుంటా' అంటూ గర్వంగా చెప్పుకొచ్చింది సంయుక్త మీనన్. భీష్మనాయక్, రింబినియా, సార్, విరూపాక్ష, నారీనారీ నడుమ మురారి.. ఇలా ఆమె చేసిన సినిమాలన్నీ దాదాపు విజయాలే. ఆమె నటించిన స్వయంభు, స్లమ్ డాగ్ చిత్రాలు త్వరలో విడుదల కానున్నాయి.



సెన్సార్ పూర్తి చేసుకున్న 'ఉస్సాద్ భగత్ సింగ్'.. రన్ టైమ్ లాక్!

పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న 'ఉస్సాద్ భగత్ సింగ్' చిత్రం విడుదలకు సిద్దమైంది. హరీష్ శంకర్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఈ భారీ మాస్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ నేడు సెన్సార్ కార్యక్రమాలను పూర్తి చేసుకుంది. సెన్సార్ బోర్డు ఈ చిత్రానికి 'ఘనా' సర్టిఫికేట్ జారీ చేసినట్లు చిత్రబృందం ప్రకటించింది. గతంలో పవన్ నటించిన 'ఘనా' చిత్రానికి గ్యాంగ్స్టర్ డ్రామా కారణంగా 'ఘనా' సర్టిఫికేట్ రాగా, ఈసారి 'ఉస్సాద్' కు 'ఘనా' రావడంతో కుటుంబ ప్రేక్షకులందరూ కలిసి చూసే అవకాశం లభించబోతుంది. మరోవైపు ఈ సినిమా మొత్తం 2 గంటల 29 నిమిషాల రన్ టైమ్ తో రాబోతుందని సమాచారం. ప్రస్తుత కాలంలో వస్తున్న భారీ సినిమాలతో పోలిస్తే, ఈ కాంపాక్ట్ నిడివి సినిమాకు షన్ అవుతుందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. ఎక్కడా బోర్ కొట్టకుండా పక్కా కమర్షియల్ ప్యాకేజీతో హరీష్ శంకర్ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించినట్లు తెలుస్తోంది. పవన్ కళ్యాణ్, శ్రీలీల, రాశీ ఖన్నా ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తుండగా.. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ రెస్టోర్న్స్ వస్తుండగా, తమన్ బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ సినిమాను మరో లెవెల్ కు తీసుకువెళ్తుందని ఫ్యాన్స్ ఆశిస్తున్నారు.



భారత్ భాగ్యవిధాత

నిజజీవిత సంఘటనల ఆధారంగా తెరకెక్కించే సినిమాల్లో భాగమవుతూ ప్రత్యేకతను చాటుకుంటున్నది బాలీవుడ్ అగ్ర కథానాయిక కంగనా రనౌత్. తాజాగా ఆమె 'భారత్ భాగ్య విధాత' పేరుతో రూపొందిస్తున్న చిత్రంలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తున్నది. 26/11 ముంబయి దారుల సందర్భంగా కామా అండ్ ఆల్టైమ్ హాస్పిటల్ సిబ్బంది రోగులను రక్షించే క్రమంలో తీవ్రవాదులకు ఎదురొడి పోరాటం చేశారు. టెర్రరిస్టులు ఆసుపత్రి గార్డెన్ చంపి, సిబ్బందిలో కొందరిని గాయపరచి అక్కడ భయనక వాతావరణాన్ని సృష్టించారు. అయినా ఏమాత్రం బెదరని ఆసుపత్రి సిబ్బంది సమయస్ఫూర్తితో రోగులను సురక్షిత ప్రాంతానికి తరలించారు. ఓ మారణహోమంలో ఆసుపత్రి సిబ్బంది చూపించిన తెగువ దేశవ్యాప్తంగా అందరి మన్ననలందుకుంది. ఈ సంఘటన ఆధారంగా 'భారత్ భాగ్య విధాత' చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఇందులో కంగనా రనౌత్ హెడ్ నర్స్ పాత్రలో నటిస్తున్నది. మనోజ్ తపాడియా దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సినిమా షూటింగ్ ఏపిరి దశలో ఉన్నట్లు తెలిసింది. నిజ జీవిత సంఘటనల ఆధారంగా రూపొందించిన 'ఎమర్జెన్సీ' తల్లి 'చుణ్ణిక్క' వంటి చిత్రాల్లో కంగనా రనౌత్ భాగమైన విషయం తెలిసిందే.

