

## ఎల్పీజీ అంశం.. వదంతులు పట్టించుకోవద్దు: మోదీ

దెన్బ్యూ: పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో దేశంలో ఎల్పీజీ లభ్యతపై ఆందోళన నెలకొంది. అయితే, ఈ వ్యవహారంలో వదంతులను పట్టించుకోవద్దని, ఆందోళనకు గురికావద్దని ప్రజలకు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ విజ్ఞప్తి చేశారు. ధ్రువీకరించిన సమాచారాన్ని మాత్రమే పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని సూచించారు. తమిళనాడు తిరుచిరాపల్లిలో నిర్వహించిన ఎన్నికల ప్రచార సభలో ప్రసంగించిన ఆయన.. పశ్చిమాసియా వివాదం మొత్తం ప్రపంచ ఇంధన సరఫరా వ్యవస్థను ప్రభావితం చేసిందన్నారు. ఎటువంటి పరిస్థితుల్లోనైనా.. దేశ ప్రయోజనాలను కాపాడతామని హామీ ఇచ్చారు. తమిళనాడు ప్రభుత్వంపై తీవ్ర స్థాయిలో మండిపడిన ప్రధాని మోదీ.. అవినీతి, కుటుంబ రాజకీయాలను రాష్ట్ర ప్రజలు కోరుకోవడం లేదన్నారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను పట్టించుకోకుండా డీఎంకే ప్రభుత్వం వారిని మోసం చేసిందన్నారు. నదులన్నీ సముద్రంలో కలిసిపోయినట్లే.. రాష్ట్రంలో అవినీతి ధనమంతా ఒకే కుటుంబానికి చేరుతోందన్నారు. మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు



మోదీ.. అధికారం మాత్రం ఒకే కుటుంబానికి పరిమితమవుతోందని ప్రధాని మోదీ ఆరోపించారు.

## సంక్షేమ పథకాల అమలుపై ముందే షెడ్యూల్



**-కలెక్టర్లు, హెచ్ఓడీలు, కార్యదర్శులు క్షేత్ర పర్యటనలకు వెళ్ళాల్సిందే -కలెక్టర్ల సదస్సులో సీఎం చంద్రబాబు**

అమరావతి: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇకపై సంక్షేమ పథకాల అమలు షెడ్యూల్ను ముందుగానే ప్రకటిస్తుందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తెలిపారు. ఇండియన్ స్కూల్ ఆఫ్ బిజినెస్ (ఐఎస్బీ) తరహాలో 'ఇండియన్ స్కూల్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్' (ఐఎస్ఏ) పేరుతో డిప్లొమా యూనివర్సిటీని ఏర్పాటు చేస్తామని ప్రకటించారు. ఎస్సెనియా, ఇజ్రాయెల్ తరహాలో 2047కి ప్రతి వెయ్యి మందికి ఒక స్టార్టప్ ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. అన్నదాత సుశీభవ మూడో విడత నిధులు ఈ నెల 13న సాయంత్రం 5 గంటలకు రైతుల ఖాతాలో జమ చేస్తామని, ఉగాదికి 2.50 లక్షల గృహ ప్రవేశాలు చేస్తామని.. దివ్యాంగులు, వారి సహాయకులకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణాన్ని అమలు చేస్తామని వెల్లడించారు. వ్యవసాయ సీజన్ ముందుకు జరుపుతామని, ఖరీఫ్ ఇప్పటి నుంచే సన్నద్ధమవుతామని, నారుమళ్లు ముందే పేసుకునేలా మే 15కే కాలువల్లో నీరు విడుదల చేస్తామని వివరించారు. కలెక్టర్ల సదస్సులో ముఖ్యమంత్రి ప్రారంభోపన్యాసం చేశారు. రాజీయే ఏడాది కాలంలో ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాల్సిన 15 అంశాల్ని ఆయన వివరించారు. నెలలో 8 రోజులు కలెక్టర్లు క్షేత్రంలోనే.. వ్యక్తిగత స్వార్థంతో ప్రజల ప్రాణాలతో ఎవరు చెలాటామాడినా.. అది అధికారులైనా, ప్రజలైనా కఠిన చర్యలు తప్పవని ముఖ్యమంత్రి హెచ్చరించారు. సంస్కరణల గురించి ఎన్ని కబుర్లు చెప్పినా అధికారులు క్షేత్రస్థాయికి వెళితే తప్ప ఫలితాలు రావన్నారు. ఇకపై ప్రతి నెలా కలెక్టర్లు 8 రోజులు, విభాగాధిపతులు 6 రోజులు, కార్యదర్శులు 4 రోజులు విధిగా క్షేత్ర పర్యటనలు చేయాలని ఆదేశించారు. పర్యటనల సమాచారాన్ని వారు ఆన్లైన్లో సమాధానం చేయాలని, దానికి ప్రత్యేక పోర్టల్ పెడతామని చెప్పారు. 'శ్రీకాకుళంలో దయేరియా, రాజమహేంద్రవరంలో కల్లీ పాలు, వేటపాలెంలో బాణసంచా పేలుడు దుర్ఘటనలు చూశాక చాలా బాధపడింది. అధికారుల ఉదాసీనత వల్లే స్వార్థపరులు ఇవన్నీ చేస్తున్నారు. వారిని కట్టిడి చేయడానికి మనమేం చేస్తున్నాం? ఇకపై అధికారుల వైఫల్యమున్నా, ప్రజలు తప్ప చేసినా కఠిన చర్యలుంటాయి' అని స్పష్టం చేశారు.

## మిత్తల్ స్టీల్ ప్లాంట్కు 23న శ్రీకారం

అనకాపల్లి: అనకాపల్లి జిల్లా నక్కపల్లిలో ఆర్సెలార్ మిత్తల్, నిప్పన్ స్టీల్ ఏర్పాటు చేయబోయే ఇంటిగ్రేటెడ్ స్టీల్ ప్లాంట్కు ఈ నెల 23న శంకుస్థాపన చేయనున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కలెక్టర్ల సమావేశంలో ప్రకటించారు. రూ.1.35 లక్షల కోట్లతో రెండు దశల్లో సుమారు 5,300 ఎకరాల్లో స్టీల్ ప్లాంట్ నిర్మించనున్నారు. తొలి విడతలో 2వేల ఎకరాల పైచిలుకు భూమి కేటాయింపు సరిహద్దులు గుర్తించారు. ఇందులో ఉన్న ఇళ్లకు పరిహారం చెల్లించి, నిర్వాసితులకు ప్యాకేజీ ఇవ్వడంతో ఈ ఇళ్లను తొలగించారు. తీరప్రాంతంలో సేకరించిన భూముల్లో ఏర్పాటు చేస్తున్న స్టీల్ ప్లాంట్, బల్బ్ డిగ్ పార్కు కోసం కాగిత హైవే నుంచి భూముల్లోకి భారీ రవాదారిని నిర్మిస్తున్నారు. ఇది చాలా వరకు పూర్తయ్యింది. ఇలా అంతా సిద్ధంగా ఉండటంతో శంకుస్థాపనకు ప్రభుత్వం సముఖత వ్యక్తం చేసింది. దీంతో ఈ నెల 7న భూమి పూజ చేస్తున్నట్లు ఆర్సెలార్ మిత్తల్ నిప్పన్ స్టీల్ ఇండియా ఇటీవల ఎక్స్ ప్రెస్ ప్రకటించింది. తాజాగా కలెక్టర్ల సదస్సులో సీఎం చంద్రబాబు 23వ తేదీ అని ఖరారు చేశారు. ముమ్మరంగా ఏర్పాట్లు.. మార్చి నెలలోనే స్టీల్ ప్లాంట్ శంకుస్థాపన జరగనుందని, కార్యక్రమానికి ప్రధాని మోదీ, సీఎం చంద్రబాబు వచ్చే



అనకాపల్లి ఉండన్న సమాచారంతో ఏర్పాట్లపై అధికార యంత్రాంగం ఇప్పటికే దృష్టి సారించింది. రహదారులు, భవనాల శాఖ అధికారుల పర్యవేక్షణలో హెలిప్యాడ్లను సిద్ధం చేస్తున్నారు. గతంలో ప్రజాభివృద్ధి సేకరణ, ఇళ్ల పట్టాల పంపిణీ జరిగిన ప్రాంతంలోనే భూమి పూజ, సభావేదిక ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు తెలుస్తోంది.

## 'నకిలీ కరెన్సీ'... 10 మంది అరెస్టు

విశాఖపట్నం: నకిలీ కరెన్సీ చలామణికి యత్నించిన పది మంది అంతర్జాతీయ దొంగల ముఠాను అరెస్టు చేసి, రూ.37.70 లక్షల విలువైన నకిలీ నోట్లు, రూ.3.34 లక్షల నగదు స్వాధీనం చేసుకున్నామని ఏసీపీ లక్ష్మణమూర్తి తెలిపారు. మహారాజ్ పేట పోలీస్ స్టేషన్లో ఏర్పాటు చేసిన విలేజరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. "నగరంలోని సీతంపేటకు చెందిన బి.సురేష్(45), రేసపువానిపాలేనికి చెందిన డి.వెంకటరెడ్డి(38), షేక్ జలీల్(52), ఏ.రామలక్ష్మణ సూర్యనారాయణ రామేజీ (59), డి.అప్పన్న(42), ఎన్.దుర్గాప్రసాద్(49), ఎన్.సుధారాణి(46), ఎన్.చిన్నారావు (53), డి.సాయి కృష్ణశర్మ (34), ఎన్.రాధ (62) బృందంగా ఏర్పడ్డారు. వారంతా ఆర్థిక ఇబ్బందుల నేపథ్యంలో దొంగనోట్ల చలామణికి నిర్ణయించుకున్నారు. మూత కదలికలపై సమాచారం అందడంతో మహారాజ్ పేట సీబి అచార్య ఆధ్వర్యంలో పోలీసులు తనిఖీలు నిర్వహించారు. నకిలీ నోట్లు, నగదుతో పాటు కారు, 12



మొబైల్స్ స్వాధీనం చేసుకున్నారు. నిందితులపై గతంలో ఎలాంటి కేసులు లేవు" అని ఏసీపీ తెలిపారు. సీబి దివాకర్, ఎస్ఐలు అప్పలనాయుడు, కిరణ్ కుమార్, కానిస్టేబుల్స్ మాధవ్, రవిశేఖ, శ్రీను, రజాక్, అన్నార్ వలీ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## అనకాపల్లి నుకాలమ్మ హుందీ ఆదాయం లెక్కింపు

అనకాపల్లి: ఉత్తరాంధ్రలో ప్రసిద్ధి చెందిన అనకాపల్లి నుకాలమ్మ ఆలయం హుందీ ఆదాయాన్ని లెక్కించారు. ఈ ఏడాది జనవరి 8 నుంచి మార్చి వరకు 62 రోజుల వరకు హుందీ ఆదాయాన్ని లెక్కించారు. కానుకల రూపంలో భక్తుల నుంచి రూ. 27,11,713 నగదు వచ్చినట్లు ఆలయ ఈవో శ్రీధర్ తెలిపారు. దేవస్థానం ఛైర్మన్ పీలా నాగ శ్రీను, ధర్మకర్తల మండలి సభ్యుల పర్యవేక్షణలో లెక్కింపు చేపట్టారు.



## అసెంబ్లీకి రాకుండా ప్రెస్ మీట్లంటి జగన్

**-తెదేపా ఎంపీ కలిశెట్టి అప్పలనాయుడు**

దిల్లీ: వైకాపా అధ్యక్షుడు జగన్మోహన్ రెడ్డి అసెంబ్లీకి రాకుండా నాలుగు గోడల మధ్య కూర్చోని విలేజర్ల సమావేశాన్ని నిర్వహించడాన్ని తెదేపా ఎంపీ కలిశెట్టి అప్పలనాయుడు తీవ్రంగా తప్పుబట్టారు. ఆయన ఏపీభవన్లో విలేజర్లతో మాట్లాడారు. 'వైకాపా హయాంలో దోపిడీ విధానాలతో రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితిని దివాళా తీయించిన విషయాన్ని జగన్ మర్చిపోయినట్లున్నారు. తన హయాంలో మున్సిపల్ కార్యాలయాలను తాకట్టుపెట్టారు. సొంత చెల్లెని, తల్లిని బయటికి గెంటేసిన వ్యక్తి రాష్ట్రంలో మహిళలకు రక్షణ లేదని వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు. సొంత మద్యం బ్రాండ్లు విక్రయించి 30 వేల మంది మహిళల తాళిబొట్టు తెంచిన వ్యక్తి అసలు వారి గురించి మాట్లాడే అర్హతే లేదు' అని కలిశెట్టి అప్పలనాయుడు ధ్వజమెత్తారు.



## అప్పుల లెక్కలపై కేంద్రానికి లేఖ రాస్తా

**-రైతులు సంక్షోభంలో కొట్టుమిట్టాడుతుంటే ఎమ్మెల్యేలకు ఆటలు, సిట్టిలీ -మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్ వ్యాఖ్యలు**

అమరావతి: అప్పులపై అసెంబ్లీలో తప్పుడు లెక్కలు చూపించారని మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్ విమర్శించారు. '2024-25లో రూ.81,082 కోట్ల అప్పులు చేశారు. కానీ రూ.60,485 కోట్లు మాత్రమే చేసినట్లుగా తప్పుడు లెక్కలను చంద్రబాబు అసెంబ్లీలో చూపించారు. కాగ్ నివేదికలో ఇది బయటపడింది. దీనిపై మేం కేబినెట్ సెక్రటరీ, డివోపీటీకి, పైసాన్స్ సెక్రటరీకి లేఖ రాస్తాం' అని తెలిపారు. జగన్ తన క్యాంపు కార్యాలయంలో విలేజరులతో మాట్లాడారు. బడ్జెట్పై గత నెల ప్రెస్ మీట్లో తానడిగిన ప్రశ్నల్లో దేనికీ అసెంబ్లీలో ప్రభుత్వం, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సమాధానాలు చెప్పలేదని వ్యాఖ్యానించారు. '16రోజులపాటు జరిగిన అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో సొంత డబ్బాలు, తప్పుడు లెక్కలు తప్ప ప్రజలకు ఒదిగింది సున్నా. రెండేళ్ల నుంచి గిట్టుబాటు ధరల్లో కంక్షోభంలో



రైతులు కొట్టుమిట్టాడుతుంటే...ఎమ్మెల్యేలు ఆటలాడుతూ..సిట్టిల్లు వేసుకుంటూ కాలక్షేపం చేశారు' అని విమర్శించారు.

## ప్రజల ప్రశ్నల నుంచి పుట్టిందే 'మనమిత్ర'

**-కార్యాలయాల చుట్టూ తిరిగే పని లేకుండా వాట్సాప్ ద్వారా ప్రజలకు సేవలు -మెటా సదస్సులో మంత్రి నారా లోకేశ్**

దిల్లీ: యువగళం పాదయాత్ర సమయంలో రాష్ట్ర ప్రజలు వ్యక్తం చేసిన ఆకాంక్ష మనమిత్ర వాట్సాప్ సేవలకు ప్రేరణ అయిందని ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్య, బిట్, ఎలక్ట్రానిక్స్ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ పేర్కొన్నారు. దిల్లీలో మెటా ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన 'వాట్సాప్ సిటిజన్ ఎంకేజ్ మెంట్ అండ్ ఇన్స్పైర్షన్' కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. కార్యక్రమానికి సంధానకర్తగా వ్యవహరించిన మెటా వైస్ ప్రెసిడెంట్, ఇండియా-ఆగ్నేయాసియా అధిపతి సంధ్యా దేవనాథన్ అడిగిన ప్రశ్నలకు లోకేశ్ సమాధానమిచ్చారు. 'వాట్సాప్ సేవల ఆలోచన ఎలా వచ్చింది... ఒక బటన్ నొక్కితే కిరాణా సరకులు వస్తున్నాయి, టాక్సీ వస్తోంది, సినిమా చూడగలుగుతున్నాం. అలాంటప్పుడు పౌరసేవలను అందించడంలో ప్రభుత్వం ఎందుకు చురుకైన వ్యవహారం చేయడం లేదు' అని యువగళం పాదయాత్ర సమయంలో ప్రజలు అడిగారు. పౌరసేవలను



నులభతరం చేసి ఈజ్ ఆఫ్ లివింగ్ కల్చిస్తామని అప్పట్లో వారికి వాగ్దానం చేశాను. సేవలన్నింటినీ ఒకే ప్లాట్ఫామ్, ఒకే ఛానెల్ సందర్భాల్లో తీసుకువస్తామని చెప్పాను. దేశంలో ప్రతి ఒక్కరూ వాట్సాప్పై ఆసక్తిగా ఉన్నారని గ్రహించాను. అందుకే కూటమి అధికారంలోకి వచ్చాక మేం మెటాను సంప్రదించాం. అందులోంచి పురుగుపోసుకున్నదే మనమిత్ర ప్లాట్ ఫాం.

సంపాదకీయం

# ఇండియా, కెనడా అనుబంధం పటిష్ఠమవ్వాలి

సంకుచిత రాజకీయాలతో ఒనగూడే తాత్కాలిక లాభాలకంటే విస్తృతస్థాయి జాతీయ ప్రయోజనాలూ పుష్కలమైన అవసరాలకు ప్రాధాన్యమిచ్చే దేశాల నడుమ దౌత్య సంబంధాలు బలపడతాయి. వాణిజ్యం, భద్రత, సాంకేతిక రంగాలూ అంతర్జాతీయ వ్యవహారాల్లో ద్వైపాక్షిక సహకార బంధాలకు పరిణిత ప్రజాస్వామ్యాల ప్రాధాన్యమిస్తాయి. జస్టిన్ ట్రూడ్ జమానా కెనడాలో ఈ రాజనీతిజ్ఞత లోపించడంతో న్యూడెల్లీ- ఒట్టావాల మధ్య దూరం పెరిగిపోయింది. ఓటుబ్యాంకు రాజకీయాలకోసం ఖలిస్థానీ ముప్పురముకలకు కొమ్ముకొనిన ట్రూడ్ సర్కారు- ఉగ్రవాది హార్దీప్ సింగ్ నిజ్జర్ హత్య కేసును ఇండియా మెడకు చుట్టేందుకు ప్రయత్నించింది. దాంతో దౌత్యవేత్తలను పరస్పరం బహిష్కరించుకునేంతగా ఇండియా, కెనడా మైత్రీబంధం బీటలువారింది. ఆర్థికవేత్తగా సుప్రసిద్ధులైన మార్క్ కార్మీ నిరుడు ప్రధానిగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన తరువాత కెనడా మళ్లీ ప్రాప్తకాలజ్ఞతను ప్రదర్శిస్తోంది. ఆ క్రమంలోనే కార్మీ తాజా భారత పర్యటన ఇరుపక్షాల నడుమ విశ్వాసాన్ని పునరుద్ధరించింది. ఆర్థిక, ఇంధన, రక్షణ, విద్య, వ్యవసాయ రంగాల్లో కలిసి పనిచేస్తూ, ప్రతిభా సామర్థ్యాలను పంచుకుంటూ కలిసికట్టుగా ఎదిగేందుకు అవసరమైన అవగాహనా ఒప్పందాలను ముడిపేసింది. ఇండో పసిఫిక్ ప్రాంతంలో ఉమ్మడి లక్ష్యాల సాధనకు సమష్టిగా పరిశ్రమించేందుకు కావాల్సిన దౌత్య యంత్రాంగాల పునర్నిర్మాణానికి దోహదపడింది. హరిత ఇంధనాలకు మళ్లడం ద్వారా కర్షణ ఉద్ధారాలను నియంత్రించి, 2070 కల్లా 'నెట్జీరో' గమ్యాన్ని చేరుకోవాలని ఇండియా తలపోస్తోంది. అందులో భాగంగా ప్రస్తుతం 8.78 గిగావాట్లుగా ఉన్న అణువిద్యుత్ స్థాపిత సామర్థ్యాన్ని 2047 నాటికి వంద గిగావాట్లకు పెంచుకోవాలనే బృహత్తర లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకుంది. అయితే, అణువిద్యుత్ కర్షణకు అవసరమైన యురేనియం విషయంలో డెబ్బై శాతం దిగుమతులపైనే ఆధారపడాల్సి వస్తోంది. ఇప్పుడు భారతావని ఏడాదికి 1500- 2వేల టన్నుల యురేనియంను వినియోగిస్తుంటే, సమీప కాలంలో దానికి డిమాండ్ 5400 టన్నులకు చేరుతుందని అంచనా. దేశీయ అణుఇంధన కార్యక్రమం విజయవంతం కావాలంటే- యురేనియం సరఫరాలు స్థిరంగా కొనసాగాలి. కార్మీ పర్యటనలో కుదిరిన 260 కోట్ల కెనడియన్ డాలర్ల విలువైన ఒప్పందంతో రాబోయే తొమ్మిదేళ్లలో దాదాపు పదివేల టన్నుల యురేనియం ఇండియాకు అందిరానుంది. ముడిచమురు, ఎల్పీజీ, ఎల్ఎన్జీలకోసం కొద్ది దేశాలనే సమ్ముకుంటే ఇంధన భద్రత ప్రమాదంలో పడుతుందని నేటి పశ్చిమాసియా సంక్షోభం తేటతెల్లం చేస్తోంది. కాబట్టి కెనడాతో సంబంధిత ఇంధన వాణిజ్యమూ విస్తారమైతే సరఫరా గాలుసుల్లో వైవిధ్యం సాధ్యమే భారతావనికి లబ్ధి చేకూరుతుంది. అమెరికా, యూకేలలో కంటే ఎక్కువగా నాలుగు లక్షల మందికిపైగా భారతీయులు కెనడాలో చదువుకుంటున్నారు. కానీ, 2023లో ఆ దేశంలో మన విద్యార్థులు 2.78 లక్షల మందికి ప్రవేశం లభిస్తే- నిరుడు ఆ స్టడీ పర్మిట్ల సంఖ్య 94వేలకు పడిపోయింది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో విద్యార్థులు, పరిశోధకులు, వృత్తినిపుణుల రాకపోకలు ద్వైపాక్షిక సంబంధాల్లో వృద్ధికి దోహదపడతాయనే వాస్తవాన్ని మోడి-కార్మీ సంయుక్త ప్రకటన స్పష్టీకరించడం విశేషం. ఏడాదికి మూడోదల మంది భారతీయ విద్యార్థులు కెనడాలో పరిశోధక విద్యను అభ్యసించేందుకు వీలుకల్పించే ఒప్పందం ఇరుదేశాధినేతల చర్చల్లో సాకారం కావడమూ హర్షణీయం. అమెరికా అసంబద్ధ ఆధిపత్య బలప్రదర్శనలు, ఇండో పసిఫిక్లో చైనా విస్తరణవాద పోకడల నేపథ్యంలో ఇండియా, కెనడా అనుబంధం ఎంతగా పటిష్ఠమైతే- అనిశ్చిత భౌగోళిక రాజకీయాల్లో ఉభయ దేశాల ప్రయోజనాల పరిరక్షణకు అంతగా అక్కరకొస్తుంది.

# పౌర సేవలకు వైజాగ్-1

విశాఖపట్నంలో విశాఖపట్నంలో పౌర సమస్యల పరిష్కారానికి 'వైజాగ్-1' పేరుతో ఒక ఆప్టికేషన్ తయారుచేశామని, దానిని త్వరలోనే ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకువస్తామని కలెక్టర్ హరేంద్రప్రసాద్ వెల్లడించారు. అమరావతిలో ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు నిర్వహించిన కలెక్టర్ల సమావేశంలో హరేంద్ర ప్రసాద్ ఆ యావ్ గురించి వివరించారు. ఇది మొబైల్ ఆప్టికేషన్ అని, పౌరులు ఎవరైనా సరే...వారు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యను అందులో నమోదుచేస్తే, అది సంబంధిత శాఖకు వెళు తుందన్నారు. ఉదాహరణకు పారిశుధ్య సమస్యపై ఫిర్యాదు చేస్తే శానిటర్ ఇన్స్పెక్టర్కు వెళుతుందని, అక్కడ స్పందించకపోతే సూపర్వైజర్కు, అక్కడి నుంచి అసిస్టెంట్ హెల్త్ ఆఫీసర్కు...ఇలా ఉన్నతాధికారుల వద్దకు వెళుతుందన్నారు. ఆ సమస్య పరిష్కారమైతే, లేదా...అని ట్రాకింగ్ చేసే వెసులుబాటు కూడా ఉంటుందన్నారు. దీనికి సచివాలయాల వద్ద ఉన్న డేటా బేస్ను ఉపయోగించుకుంటామన్నారు. సమస్యలను డేటా అనాలసిస్ ద్వారా విశ్లేషించి, ఒకే తరహా సమస్యలు ఒకే ప్రాంతం నుంచి ఎక్కువగా వస్తే, ఆ సమస్యను పూర్తిగా పరిష్కరించాల్సిందిగా అక్కడి అధికార యంత్రాంగాన్ని ఆదేశిస్తామన్నారు. వీటికి జీవీఎస్లో స్టార్ట్ సిటీ కార్పొరేషన్లో భాగంగా ఏర్పాటుచేసిన సెంట్రల్ కమాండింగ్ సెంటర్ను ఉపయోగించుకుంటామన్నారు. ఈ యావ్ ద్వారానే పౌరులు వారి బిల్లులు చెల్లించుకునే వెసులుబాటు ఉంటుందన్నారు. విద్యుత్ బిల్లు, ఆస్తి వన్ను, ఇలా అన్నీ కట్టుకోవచ్చునన్నారు. ఏ బిల్లు ఏ తేదీలోగా చెల్లించాలో రిమైండర్లు కూడా పంపుతామన్నారు. ఆప్టికేషన్ను చదువు రానివారు కూడా ఉపయోగించుకునేలా చాట్బాట్ ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. అంటే వాయిస్ ద్వారా సమస్య చెబితే దానికి స్పందించి ఏ బిల్లు ద్వారా సమాధానం వస్తుందన్నారు. వీటికి ప్రభుత్వం అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చిన 'మనమిత్ర' యావ్ను కూడా ఉపయోగించుకుంటామని కలెక్టర్ వివరించారు. అత్యవసర సమయాల్లో నగర ప్రజలు ఏమైనా సూచనలు,



హెచ్చరికలు చేయాల్సి వస్తే వాటిని కూడా 'వైజాగ్-1' యావ్ ద్వారా చేయవచ్చునన్నారు. ఈ యావ్తో వీఎంఆర్డీఏను కూడా అనుసంధానం చేశామన్నారు. వీఎంఆర్డీఏకు చెందిన కల్యాణ మండపాలు, హాళ్లు బుక్ చేసుకోవడానికి, అదే విధంగా మ్యూజియాల సందర్శనకు పర్యాటకులు టికెట్లు తీసుకోవడానికి దీని ద్వారా ఏర్పాట్లు చేశామన్నారు. అన్ని సేవలు ఒక యావ్ నుంచే అందిస్తామన్నారు. ఈ యావ్ టెస్టింగ్ పూర్తయిందని, త్వరలోనే ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకువస్తామన్నారు. ఈ ఆలోచన, కలెక్టర్ హరేంద్ర ప్రసాద్ చొరవ బాగున్నాయని సీఎం చంద్రబాబునాయుడు అభినందించారు. అయితే ఇలా జిల్లాకు ఒక యావ్ పెట్టడం కంటే ప్రభుత్వం పౌర సేవలకు రూపొందించిన వాట్సాప్ గ్రూప్, మనమిత్రలతో దీనిని ఇంటిగ్రేట్ చేస్తే బాగుంటుందని, రాష్ట్ర ప్రజలందరికీ ఉపయోగపడుతుందని సీఎం అభిప్రాయపడ్డారు. దీనిని మరింత మెరుగుపరచడానికి చర్యలు చేపట్టాలని బీ సెక్టర్ కాలింగునేని భాస్కర్కు ఆదేశించారు.

# మేల్చాట్ వస్త్రాలు అందిస్తాం

తిరుపతి: తిరుమల శ్రీవారికి వినియోగించే మేల్చాట్ వస్త్రంతోపాటు ఉత్తరీయాలను టీటీడీ ప్రమాణాలు, ఆగమ శాస్త్రాలకు అనుగుణంగా ఇచ్చేందుకు వలు సంస్థలు/వ్యక్తులు ముందుకు వస్తున్న నేపథ్యంలో స్వీకరించాలని టీటీడీ నిర్ణయించింది. అయితే నాణ్యత పరీక్షల్లో ఆమోదం పొందిన తర్వాత మాత్రమే తీసుకోవాలని ఇటీవల జరిగిన పాలకమండలి సమావేశంలో ఈ మేరకు కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. మరోవైపు టీటీడీలో వివిధ అవసరాల కోసం వినియోగించే వస్త్రాలను ఏపీకి చెందిన ఆప్టో, తమిళనాడుకు చెందిన కో-ఆప్టెక్స్ నుంచి తీసుకునేందుకు ఆమోదం తెలిపారు. వీటి ధరలను ఇప్పటికే ఆయా సంస్థలు సమర్పించడంతో నాణ్యత, ధరలను పరిశీలించేందుకు అనుగుణంగా పాలకమండలి సభ్యులు భానుప్రకాశ్ రెడ్డి, జ్యోతుల నెహ్రూ, ప్రశాంతి రెడ్డి, సుచిత్రా ఎల్లాతో ఒక కమిటీని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కమిటీ బోర్డుకు తమ సూచనలు అందించనుంది. మరోవైపు పాపిస్టర్ల వస్త్రాల కొనుగోలుకు మాత్రం బోర్డు నిరాకరించింది. టీటీడీ మొత్తం 12 రకాల వస్త్రాలను కొనుగోలు చేస్తోంది. ఇందులో ప్రధానంగా శ్రీవారికి ఉపయోగించే మేలిమిరకం జరి మేల్చాట్, ఉత్తరీయం, వస్త్రం ఉన్నాయి. అయితే వైసీపీ హయాంలో పట్టుకు బదులు



పాపిస్టర్ల వస్త్రాలు వినియోగించారు. ఈ నేపథ్యంలో ఆప్టో ద్వారా 9 రకాల వస్త్రాలను సేకరించేందుకు టీటీడీ నిర్ణయించింది. స్వామివారితోపాటు వివిధ అవసరాలకు వినియోగించే పట్టు వస్త్రాల నాణ్యతా ప్రమాణాలను రూపొందించేందుకు హైదరాబాద్లోని డెవలప్ మెంట్ కమిషనర్ ఫర్ హ్యాండ్లయింగ్ డాక్టర్ ఎన్.అరుణ్ కుమార్ను టీటీడీ నియమించింది. ఆయన ఇచ్చిన ప్రమాణాల మేరకు వస్త్రాల కొనుగోలుకు సిద్ధమైంది. వస్త్రాలను ఆప్టో, కో-ఆప్టెక్స్ నుంచి నామినేషన్ విధానంపై తీసుకునేందుకు చర్యలు చేపట్టారు.

# 'దీర్ఘాయుష్షాన్'తో ఉచిత బైక్ అంబులెన్స్ సేవలు

విశాఖపట్నం: ఆరిలోవ హెల్త్ సెంటర్లోని మెడ్ సీ ఆసుపత్రి ఆవరణలో దీర్ఘాయుష్షాన్ యావ్ ను సినీ నటుడు సుమన్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, దీర్ఘాయుష్షాన్ యావ్ ద్వారా ఉచితంగా బైక్ అంబులెన్స్ ద్వారా వైద్య సేవలు అందించడం అభినందనీయమని చెప్పారు. వృద్ధులు, చిన్నవారు, మహిళలకు కొన్ని సమయాల్లో అత్యవసర చికిత్సలు అవసరం ఉంటాయని, ఆ సమయంలో అంబులెన్స్ కు సమాచారం ఇచ్చినప్పటికీ ట్రాఫిక్ జామ్, మారుమూల ప్రాంతాలు కావడం వంటి కారణాలతో అనుకున్న సమయానికి చేరుకోకపోవడం, చికిత్స అలభ్యం కావడం జరుగుతుందన్నారు. ఇటువంటి సమయంలో బైక్ అంబులెన్స్ లు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయన్నారు. ప్రమాద ఘటనలు జరిగే సమయంలో తక్షణ చికిత్స అనేది ప్రాణాపాయం నుంచి తప్పిస్తుందన్నారు. దీర్ఘాయుష్షాన్ సంస్థ వ్యవస్థాపకులు మద్దిసేని రవిచంద్ర మాట్లాడుతూ, బైక్ అంబులెన్స్ ద్వారా ఒక నర్సుతో పాటు వైద్యుడు కూడా అందుబాటులో ఉంటారని తెలిపారు.



దీర్ఘాయుష్షాన్ యావ్ లేదా టోల్ ఫ్రీ నెంబరును సంప్రదించడం ద్వారా బైక్ అంబులెన్స్ తో అత్యవసర వైద్య సేవలు అందించవచ్చున్నారు. మెడ్ సీ ఆసుపత్రి ఎమ్డి డాక్టర్ శిరీషా రాణి మాట్లాడుతూ, సామాన్య మధ్యతరగతి ప్రజలకు ఇది ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందన్నారు. ఈ సమావేశంలో ఆసుపత్రి వైద్యులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

# 14న డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ రాక!

పాడేరు: డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ఈ నెల 14న జిల్లాకు రానున్నారు. అడవిత్తి బాటలో భాగంగా పాడేరు మండలం పంట్లమామిడి పంచాయతీ నందిగరపు గ్రామానికి నిర్మించిన రోడ్డును ఆయన పరిశీలిస్తారు. అనంతరం నందిగరపు గ్రామంలోని గిరిజనులతో ఆయన ముచ్చటిస్తారు. అయితే డిప్యూటీ సీఎం పర్యటనపై అధికారికంగా ప్రకటించలేదు. కానీ అసిన అరకులోని పార్లమెంట్ కన్వీసర్ డాక్టర్ వంశీరూ గంగులయ్య జిల్లా కేంద్రంలో పార్టీ క్రేణులతో సమావేశమై పవన్ కల్యాణ్ పర్యటనను విజయవంతం చేయాలని కోరారు. డిప్యూటీ సీఎం కార్యక్రమాన్ని అధికారికంగా ప్రకటించనప్పటికీ ఆయన రాకపై మాత్రం అధికారులు పలు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు.



# నగరంలో ట్రాఫిక్ సోల్డర్స్

విశాఖపట్నం: నగరంలో రోడ్డు ప్రమాదాలను తగ్గించడంతోపాటు ట్రాఫిక్ ను నియంత్రించే బాధ్యత 'ట్రాఫిక్ సోల్డర్స్'పై ఉంచిన సీపీ శంఖుప్రతిభాగ్ని స్పృష్టించేశారు. ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించేలా వాహన చోదకులకు అవగాహన కల్పించడం, రోడ్డుదాటే పాదచారులకు సహాయం చేయడం కోసం 'ట్రాఫిక్ సోల్డర్స్' పేరుతో వలంటీర్ల సేవలను వినియోగించుకోవాలని సీపీ నిర్ణయించారు. ఈ మేరకు ట్రాఫిక్ సోల్డర్స్ గా నియమితులైన 206 మందికి వారు అందించాల్సిన సేవలతోపాటు నిర్వహించాల్సిన బాధ్యతలపై కమిషనరేట్ లో దిశానిర్దేశం చేశారు. ప్రధాన కూడళ్లు, పాఠశాలలు, మార్కెట్లు, ఆస్పత్రులు ఉన్న ప్రాంతాల్లో వాహనాలను క్రమబద్ధీకరించడం, మహిళలు, వృద్ధులు రోడ్డుదాటే సమయంలో సహాయం అందజేయడం, వాహనచోదకులు హెల్మెట్ ధరించేలా చూడడం, సెల్ ఫోన్ డ్రైవింగ్ చేయకుండా అవగాహన కల్పించడంతోపాటు పండుగలు, ర్యాళీలు, ప్రముఖుల పర్యటన సమయంలో ట్రాఫిక్ నిర్వహణకు సిబ్బందికి సహకరించడం, సిగ్నల్ జంపింగ్, రాంగ్ పార్కింగ్, ర్యాష్ డ్రైవింగ్ చేసేవారి వివరాలను పోలీసులకు



అందజేయడం, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ప్రథమ చికిత్స అందేలా చూడడం ట్రాఫిక్ సోల్డర్స్ చేయాల్సి ఉంటుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ట్రాఫిక్ ఏడీసీపీ కె.ప్రవీణ్ కుమార్, ఏసీపీ వాసుడేవ్, ట్రాఫిక్ సిబిలు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

# భవిష్యత్ తరాల సంక్షేమం కోసం రసాయన శాస్త్రంలో పరిశోధనలు అవసరం : ప్రముఖ శాస్త్రవేత్త గిరిబాబు

విజయనగరం: భవిష్యత్ తరాల సంక్షేమం కోసం రసాయన శాస్త్రంలో పరిశోధనలు అవసరం అని ప్రముఖ శాస్త్రవేత్త గిరిబాబు చెప్పారు. కేంద్రీయ గిరిజన విశ్వవిద్యాలయంలోని రసాయన శాస్త్ర విభాగం ఆధ్వర్యంలో "ఆరోగ్యం, శక్తి పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం సుస్థిర రసాయన శాస్త్రం (ఎస్ సిహెచ్ ఈ ఈ - 2026)" అనే అంశంపై మూడు రోజుల జాతీయ సదస్సు జ్యోతి ప్రజ్వలనతో కార్యక్రమం ఈరోజు ప్రారంభమైంది. ఈ సందర్భంగా రసాయన శాస్త్ర విభాగాధిపతి ప్రొ.ఎం.శరత్చంద్రబాబు స్వాగత ప్రసంగం చేసి సదస్సు ప్రాముఖ్యతని, లక్ష్యాలను వివరించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన సి.ఎన్.ఐ.ఆర్, హైదరాబాద్ కి చెందిన ప్రముఖ శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ ఎల్.గిరిబాబు మాట్లాడుతూ .... భవిష్యత్ తరాల సంక్షేమం కోసం స్థిరమైన రసాయన శాస్త్ర పరిశోధనలు అత్యంత అవసరమని పేర్కొన్నారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ, శక్తి వనరుల సమర్థక వినియోగం, పచ్చశక్తి అభివృద్ధి, ఆరోగ్య రంగంలో నూతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానాల అభివృద్ధి ఈ రంగంలోని పరిశోధనలు ఎంతో తోడ్పడుతున్నాయని ఆయన తెలిపారు. శాస్త్రవేత్తలు పర్యావరణానికి అనుకూలమైన పరిశోధనలను చేపట్టాలని సూచించారు. ముఖ్య ప్రసంగం ఐబిఐ మద్రాసు కి చెందిన ప్రముఖ శాస్త్రవేత్త ప్రొ. పి.అబ్దురసీద్ మాట్లాడుతూ .... ఆధునిక సమాజ అవసరాలను తీర్చడంలో స్థిరమైన రసాయన శాస్త్రం కీలక పాత్ర పోషిస్తోందన్నారు. ఆరోగ్య సంరక్షణ, శక్తి ఉత్పత్తి, పర్యావరణ పరిరక్షణ రంగాల్లో మరింత విస్తృతంగా పరిశోధనలు జరగాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. శాస్త్రవేత్తలు, పరిశోధకులు పరస్పరం సహకారంతో పనిచేస్తే సమాజానికి ఉపయోగపడే ప్రసంగించిన ఐసర్ బెర్నీఫూర్ కి చెందిన ప్రొ.జి.రామకృష్ణ భట్ మాట్లాడుతూ .... పర్యావరణానికి హాని కలగకుండా రసాయన పరిష్కరాలు, సాంకేతిక పరిజ్ఞానాలను అభివృద్ధి చేయడం ఈ కాలంలో అత్యవసరమని అన్నారు. పర్యావరణానికి అనుకూలమైన సాంకేతికతలను అభివృద్ధి చేయడంలో యువ పరిశోధకులు ముందుకు రావాలని ఆయన సూచించారు. విశ్వవిద్యాలయ



ఇన్ ఛార్జి రిజిస్ట్రార్ ప్రాఫెసర్ జితేంద్ర మోహన్ మిశ్రా మాట్లాడుతూ .... స్థిరమైన అభివృద్ధి లక్ష్యాలను సాధించడంలో శాస్త్రీయ పరిశోధనలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని తెలిపారు. ఇలాంటి జాతీయ సదస్సులు శాస్త్రవేత్తలు, అధ్యాపకులు, పరిశోధకుల మధ్య జ్ఞాన మార్పిడి, పరస్పర చర్చలకు వేదికగా నిలుస్తాయని ప్రసంగించారు. ఈ కార్యక్రమానికి అధ్యక్షత వహించిన విశ్వవిద్యాలయ ఇన్ ఛార్జి ఉపకులపతి ప్రొఫెసర్ తంత్రపాపి శ్రీనివాసన్ మాట్లాడుతూ .... ఇలాంటి జాతీయ సదస్సులు అధ్యాపకులు, పరిశోధకులు, విద్యార్థులకు ఎంతో ప్రయోజనకరమని అన్నారు. శాస్త్రీయ చర్చల ద్వారా సమాజానికి సమస్యలకు పరిష్కార మార్గాలను అన్వేషించేందుకు ఇవి దోహదపడతాయని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో రసాయన శాస్త్ర విభాగం ఆరోసియల్ డ్రాఫెసర్ డా. కలిపిన్ సురేష్ బాబు, అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ డా. కిశోర్ పదాల, అతిథి అధ్యాపకుడు డా. ఎన్. చంద్రశేఖర్, కమిటీ సభ్యులు డా. దివ్య కె., డా. ప్రమా చట్ర్, డా. లత కల్వేశ్ వాడి, డా. ఇప్పిలి తారకేశ్వరరావు, పరిపాలనాధికారి డా. ఎన్. వి. ఎస్. సూర్యనారాయణతో పాటు వివిధ విభాగాధిపతులు, అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. దేశవ్యాప్తంగా వివిధ విశ్వవిద్యాలయాలు, పరిశోధనా సంస్థల నుండి శాస్త్రవేత్తలు, అధ్యాపకులు, పరిశోధకులు, విద్యార్థులు ఈ మూడు రోజుల సదస్సులో పాల్గొన్నారు.

# గుమ్మడి గింజల ప్రయోజనాలు చెవి నొప్పికి ఇంట్లోనే పరిష్కారం..

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..



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

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



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

## 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 చూసేద్దాం. చాలా మంది పిల్లలకు ఎప్పుడు కూడా పప్పు అన్నం పెడుతుంటారు. ప్రతి రోజు ప్రతి పూట కూడా పప్పు అన్నమే తినిపిస్తుంటారు. కొందరు పప్పు అన్నంతో పాటు పెరుగు అన్నం అడ్ చేస్తారు. చాలా మంది పిల్లలను మీరు అడిగితే కూడా ఇదే మాట చెబుతారు. పప్పు అన్నమో లేదా పెరుగు అన్నమో తిన్నామని సమాధానం ఇస్తుంటారు. మరి కేవలం ఈ పప్పు, పెరుగుల వల్ల పిల్లల పెరుగుదలకు కావాల్సిన విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, మినరల్స్ అందుతాయా అనే విషయాలను ఆలోచించరు. పప్పు పిల్లలకు బలం. కానీ పప్పు, పెరుగు జీర్ణం అవడానికి ఎలాంటి పదార్థాలను వారికి అందిస్తున్నామని అనేది కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. అయితే పిల్లలకు మీ పదార్థాలను అలాంటి చేయాలి. ప్రతి రోజు వారికి ఇచ్చే భోజనం తో పాటు ఫైబర్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. సమితి తినడం వల్ల చాలా లాభాలు



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

## మధుమేహులు మామిడికాయలు తినాలంటే

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



తీసుకోవడంతో, వారిలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరియు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే, పగటి సమయంలో తినడమే ఉత్తమం. ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న కార్బోహైడ్రేట్స్ రిలీజ్ చేసే శక్తి పగటిపూట ఈజీగా ఖర్చవుతుంది కనుక. మామిడిపళ్ళను సహజ పద్ధతిలో పండించిన వాటిని ఎంచుకోవడం ఉత్తమం. ఎందుకంటే ఇందులో వాడిన కెమికల్స్ ప్రతి ఒక్కరికి హాని కలిగిస్తాయి. మరి ముఖ్యంగా మధుమేహులు వీటి నుంచి దూరంగా ఉండటం చాలా మంచిది. మామిడి పండ్లను రెండు ముక్కల కంటే ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు. మరియు జ్యూస్ రూపంలోను, చక్కెర 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 ఎదుర్కొంటారు. ఈ సమస్యను నివారించడానికి మీరు ఈ



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

## ఎండతో ఈ క్యాన్సర్.. తప్పక తెలుసుకోవాల్సిన విషయమిది

ప్రస్తుతం ప్రతి ఒక్కరూ ఎండలకు భయపడుతున్నారు. ఉదయం 8 నుంచి ఎండలు మొదలు అవుతున్నాయి. 9 తర్వాత ఇంట్లో నుంచి బయటకు వెళ్లాలంటే వామ్మో అనాల్సింది. అంతేకాదు ఇప్పుడు సన్ బర్న్ సమస్య కూడా పెరిగిపోయింది. దీన్ని తేలిగ్గా తీసుకోవద్దు అంటున్నారు నిపుణులు. సన్ బర్న్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పు కూడా ఉందట. ఎవరైనా ఎక్కువ సేపు ఎండలో ఉంటే సూర్యుని కిరణాల రేడియేషన్ వల్ల చర్మ కణజాలం లోని డీఎన్ ఏ కు హాని కలుగుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీని వల్ల మ్యుటిజేషన్ 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 సర్టి మాత్రమే చికిత్స. ఆ తర్వాత కీమోథెరపీ, రేడియోథెరపీ వంటివి మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఔనల్ 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 సర్టి, రేడియో థెరపీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. ప్రామాన్ 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 సర్టి 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.

## 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. అవేంటి 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 తాగుతారు. కొందరు అన్నం తింటూ కూడా మధ్య మధ్యలో నీరు తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా ప్రమాదకరమైన అలవాటు అంటారు నిపుణులు. అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీటిని సేవించవద్దట. ఇలా చేయడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయట. అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరు తాగకుండా 20 నుంచి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటిని తాగాలట. అన్నం తిన్న తర్వాత తట్టుకున్నట్లు లేదా కచ్చితంగా తాగాలి అనిపిస్తే ఒక స్పైజ్ తాగి వదిలేయండి. కానీ కొందరు ఇక లైట్ లో వాటర్ డొరకవేమో అన్నట్టుగా ఒక రెండు గ్లాసులు తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయకుండా కాస్త వాటర్



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

# పిల్లల పాడర్తో క్యాన్సర్... శని దోషం పోవాలంటే..

## హెచ్చరించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

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



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

# బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా.?

మనం తీసుకునే ఆహారం జీవక్రియను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది, కేలరీలను మరింత బర్నింగ్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లయితే, రాత్రిపూట మీ ఆహార ఎంపికలపై శ్రద్ధ వహించడం ముఖ్యం. మీ బరువు తగ్గించే ప్రయత్నాలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మీరు రాత్రిపూట పరిమితం చేయవలసిన ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. అధిక కొవ్వు ఆహారాలు: కొవ్వు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి, ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన 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 ప్రొసెస్ చేయబడిన స్నాక్స్ కు దూరంగా ఉండండి. చక్కెర ఆహారాలు: చక్కెరలో అధికంగా ఉండే ఆహారాలు , పానీయాలు రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలకు , తదుపరి క్రాష్ లకు కారణమవుతాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది , ఆకలిగా అనిపిస్తుంది. రాత్రిపూట చక్కెర మిఠాయిలు, సోడా, తీపి రసాలు , స్వీట్లను నివారించండి. మసాలా ఆహారాలు: మసాలా ఆహారాలు అజీర్ణం, గుండెల్లో మంటను కలిగిస్తాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. ఇది మీ విశ్రాంతి నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది , అర్ధరాత్రి అల్పాహారానికి దారితీస్తుంది. మీరు కారంగా ఉండే ఆహారాలకు సున్నితంగా ఉంటే, సాయంత్రం తర్వాత వాటిని నివారించడం మంచిది. అదనపు భోజనం: నిద్రవేళకు ముందు పెద్ద మొత్తంలో భోజనం చేయడం వల్ల మీ శరీరానికి ఆహారం జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. ఇది అసౌకర్యం, నిద్ర భంగం



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

# మొటిమలతో విసిగిపోయారా..?

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



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

# శని దోషం పోవాలంటే..

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



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

# కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్ళీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

ఆకలి.. శరీరంలో జరిగే సహజ ప్రక్రియ. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి.. ఇలా రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు ఆకలివేసినప్పుడల్లా ఏదొకటి తింటూ ఉంటాం. ఆహారం.. శరీరానికి శక్తినిచ్చే ఇంధనం. అయితే.. కొందరికి ఆహారం తిన్న వెంటనే మళ్ళీ ఆకలి వేస్తూ ఉంటుంది. దీనికి కొన్ని కారణాలుంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని వ్యాధుల కారణంగా కూడా ఇలా అనిపించవచ్చు. నేటి జీవనశైలిలో.. దాదాపు అందరూ ఏదొక అనారోగ్యానికి మందులు వాడుతున్నారు. కొన్ని మెడిసిన్స్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కు కారణం అవుతాయి. మందుల వల్ల కూడా మీ ఆకలి పెరగవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. యాంటీ సైకోటిక్ 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. ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు శరీరంలో హార్మోన్ స్థాయిలు మారడంతో ఆకలి పెరుగుతుంది. అలాగే.. షుగర్



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

# ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..

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



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

# సూప్లతో పూ తగ్గుతుందా?

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



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

# కాళ్లు.. చేతులు తిమ్మిర్లు వస్తున్నాయా! మీరు ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నారా ?

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



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

విటమిన్లు శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు. ఇవి శరీరం పనితీరులో సహాయపడతాయి. అయితే కొన్ని విటమిన్ లోపం కారణంగా అధిక నిద్ర సమస్యకు దారితీస్తుంది. అయితే ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇది మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మరింత దిగజార్చవచ్చు. ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో బద్దకం, నిరాశ, మనసులో భారం, ఏ పని చేయకూడదనుకోవడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి, హార్మోన్ల పెరుగుదల లేకపోవడం వంటి సమస్య కూడా ఉండవచ్చు. దీనిని నివారించడానికి ఈ విటమిన్ లోపాన్ని తీర్చడం చాలా ముఖ్యం. శరీరంలో ఏ విటమిన్ లోపం వల్ల ఈ సమస్య ఏర్పడతాయో ముందుగా తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి, విటమిన్ బి 12 లోపం వల్ల అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుందని చెప్పారు. విటమిన్ డి లోపం ఎముకల బలహీనత, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అయితే విటమిన్ బి 12 లోపం అనేక సరాల 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 బహిష్కారం 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 చుట్టూముడుతాయంటుంది. అంతే కాకుండా కోపం కొన్ని సార్లు ప్రాణాలను కూడా తీసే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే తాజాగా కొలంబియా యూనివర్సిటీ ఇర్వింగ్ మెడికల్ సెంటర్, యేల్ సూల్ అఫ్ మెడిసిన్, న్యూయార్క్ లోని సెయింట్ జాన్స్ యూనివర్సిటీ, మరికొన్ని ఇతర సంస్థలతో కలిసి చేసిన ఓ అధ్యయనంలో షాకింగ్ విషయాలు వెల్లడి అయ్యాయి. పదే పదే కోపం రావడం గుండెపోటుకు కారణం అవుతుందని, ఒక్కోసారి చనిపోయే ఛాన్స్ కూడా ఉందని తేలిందంటుంది. వారు బాధ, ఆందోళన, ఒత్తిడి, కోపంతో ఉన్న 280 మంది సభ్యులను పరిశోధన చేయగా, వారిలో కోపంతో ఉన్న గ్రూప్ సభ్యుల రక్త నాళాలు విస్తరించే సామర్థ్యం చాలా తగ్గిందని, కొన్ని నిమిషాల పాటు కోపంగా ఉండటం వలన



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

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



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

## బలిచిన వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్లో పెడుతున్నారా..

వంటలకు రుచి రావాలంటే అందులో కావలసిన అన్ని ఇంగ్రిడియెంట్స్ వేయాల్సిందే. ఇక భారతీయ వంటకాల్లో రుచికోసం ఉల్లితో పాటు వెల్లుల్లిని కూడా తెగ వాడేస్తూ ఉంటారు. వీటిని వేయడం ద్వారా వంటల రుచి అద్భుతంగా ఉంటుంది. అంతేకాదు ఆయుర్వేదంలో వెల్లుల్లిని అనేక వ్యాధుల నివారణకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. రుచి, ఆరోగ్యం ర్భుష్టా ప్రతి ఇంట్లోనూ వెల్లుల్లిని వాడుతుంటారు. అయితే వెల్లుల్లి పొట్టు తీయడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయితే చాలామంది వారు ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో వెల్లుల్లిని శుభ్రం చేసి వాటిని రిఫ్రిజిరేటర్లో నిల్వ చేస్తారు. కానీ వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఇది సరైన మార్గం కాదంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. బలిచిన వెల్లుల్లిని రిఫ్రిజిరేటర్లో ఉంచడం వల్ల ఫంగస్, అచ్చు పేరుకుపోవచ్చని చెబుతున్నారు. అలాంటి వాటిని తినడం ద్వారా అనారోగ్యం పాలవుతారు చెబుతున్నారు. మీరు కూడా తొక్క తీసిన వెల్లుల్లిని తరచుగా ఫ్రిజ్లో ఉంచితే, దాని వల్ల ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోండి. రిఫ్రిజిరేటర్లో వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఒక మార్గం కూడా ఉంది. మీరు గాలి చొరబడని కంటైనర్లో నిల్వ చేసుకోవాలి, 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 బలిచినా, మీరు దానిని శుభ్రంగా లేని లేదా ఇప్పటికే ఏదైనా ఉంచిన కంటైనర్లో నిల్వ చేసినట్లయితే ఫంగస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ అంటున్నారు. వెల్లుల్లి బలిచిన తర్వాత, దానిలోని ఆక్సికరణ ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. దీని వల్ల బలిచిన వెల్లుల్లి క్రమంగా నల్లగా మారి కొద్ది రోజుల్లోనే పాడైపోతుంది. పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎల్లప్పుడూ తాజా, బలిచిన 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 సిస్ 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 మోవ్ వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఎసిడిటీ, గ్యాస్ కూడా ఇబ్బందిని కలిగిస్తాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగడం వల్ల కూడా జలుబు వస్తుంది. గొంతు నొప్పి సమస్య కూడా



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

## మామిడి పండ్లతో క్యాన్సర్ వస్తుందా..

వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలు ఆ సీజన్ లో వచ్చే పండ్లలో అందరూ ఎక్కువగా ఇష్టపడేది మామిడిపండు. ఈ కాలంలో పండిన మామిడికాయతో ఎన్నో రకాల వెర్రిటీలు తయారు చేసుకోవచ్చు. మీకు కూడా మామిడిపండు తినడం ఇష్టమైతే ఖచ్చితంగా ఈ విషయాలను తెలుసుకోండి. మామిడి పండ్లను సరిగ్గా తినకపోవడం వల్ల కలిగే కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతే కాదు మామిడి పండు తినడం వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉందని అంటున్నారు. మరి ఆ వివరాలను తెలుసుకుందాం. తీపిగా ఉన్నప్పటికీ మామిడి తక్కువ కేలరీలు గల ఆహారం. ఇందులో చాలా విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉన్నాయి. మామిడిపండు రుచిలో అన్నిటికన్నా విభిన్నంగా ఉంటుంది. లాంగ్రా, తోతాపురి, అల్పిన్నో, 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 జరగదంటున్నారని నిపుణులు. మామిడికాయను తినడానికి ముందు కనీసం 2 గంటల పాటు నానబెట్టి తినాలంటున్నారు.



మామిడి తొక్కలో ఫైటిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది విటమిన్లు, ఐరన్ ను గ్రహించడానికి అనుమతించదు. మామిడి పండ్లను నానబెట్టడం ద్వారా, ఈ ఫైటిక్ యాసిడ్ తగ్గుతుంది. దీంతో పోషకాహారం సులభంగా లభిస్తుంది. మామిడి పండు తినడం వల్ల మొటిమలు, కురుపులు వస్తాయి, ఇది మీ అందాన్ని తగ్గిస్తుంది. మామిడిని నానబెట్టకుండా తినడం ద్వారా, ఫైటిక్ యాసిడ్ కడుపులోకి ప్రవేశించి ధర్మజైనిసిస్ 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 ఉజ్జికాయాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి. ఇది మాత్రమే కాదు దీని కారణంగా మీరు మధుమేహంతో సహా అనేక ఇతర తీవ్రమైన సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అతిగా శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల కాలేయంపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది.



నాన్ ఆల్కహోలిక్ ఫ్యాటీ 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 కాదు 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.

# పేడవురుగు అని లైట్ తీసుకునేరు...

పేడ వురుగు.. స్టాగ్ బీటీల్.. మనం పల్లెటూరిలో తరుచూ చూస్తాం. చిరాకు పడుతుంటాం. కానీ ఈ ఇన్సెక్ట్ అద్భుతంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉందని ముచ్చట పడుతుంటారు ఇతర దేశాల ప్రజలు. కాగా లండన్ బేస్ట్ నేచురల్ హిస్టరీ మ్యూజియం ప్రకారం... వెచ్చని వాతావరణంలో వృద్ధి చెంది ఈ వురుగు.. తీపి ద్రవాలు, కలవను 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 క్రమంలోనే ప్రత్యేకంగా వీటిని పెంచి డబ్బులు సంపాదించేందుకు షాడో చేసారు వ్యాపారస్తులు. మొత్తానికి ఒక్క స్టాగ్ బీటీల్ ధర ప్రస్తుతం రూ. 75 లక్షలకు పైమాటే. కాగా బీఎంబ్యా, ఆడి కారు కన్నా ఖరీదు అయినదిగా వర్ణిస్తున్నారు. అయితే దీన్ని అదృష్టానికి చిహ్నంగా సూచించేందుకు ఎలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు.

# లోబీపీ, హైబీపీ మధ్య తేడా ఏంటి..

రక్తపోటు (బిపి) అనేది మన ఆరోగ్యంలో కీలకమైన అంశం. ఎందుకంటే, ఇది మన ధమనుల గోడలకు వ్యతిరేకంగా రక్తం యొక్క శక్తిని కొలుస్తుంది. సాధారణంగా ఒక ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటు 120/80 mmHg ఉంటుంది. అయితే రక్తపోటు ఈ సాధారణ పరిధి నుండి పక్కకు వెళ్లే సందర్భాలు ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ రక్తపోటు (హైపోటెన్షన్), అధిక రక్తపోటు (హైపెర్టెన్షన్) అని పిలువబడే పరిస్థితులకు దారితీస్తుంది. ఇప్పుడు తక్కువ రక్తపోటు, అధిక రక్తపోటు మధ్య తేడాలతో పాటు సరైన రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహించడానికి ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలనే దాని గురించి చర్చిస్తాము. రక్తపోటు సాధారణం కంటే తక్కువగా ఉన్నప్పుడు లోబీపీ సంభవిస్తుంది. ఇది మైకము, మూర్ఛ, అలసట, అస్పష్టమైన దృష్టి వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. కొందరు వ్యక్తులు ఎటువంటి లక్షణాలు లేకుండా తక్కువ రక్తపోటును అనుభవించవచ్చు. డిప్రెషన్, కొన్ని మందులు, అంతర్లీన 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, తృణాహారాలు, 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 డిస్టెండ్ చేస్తుంది. అందుకే మంచి ఆరోగ్యమే తీసుకోవాలి. లేదంటే చాలా సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. జీవనశైలి, ఆహారం సరిగ్గా ఉంటే మీ ఆరోగ్యం పదికాలాల పాటు పదిలంగా ఉంటుంది. ఇక పిల్లల విషయంలో కూడా చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వర్షాకాలం వచ్చింది కాబట్టి మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. సూక్ష్మ జీవులు, బ్యాక్టీరియా మరింత అనారోగ్యం తెస్తాయి. అయితే వర్షాకాలంలో జ్వరం రావడం కామన్. మరి జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవద్దు అంటారు పెద్దలు. నిజంగా జ్వరం వస్తే చికెన్ తినవచ్చా? లేదా ఓ సారి తెలుసుకుందాం. నేటి యువతరం ముక్కు లేనిదే ముద్ద దిగదు అంటున్నారు. ఒక్కప్పుడు చుట్టాలు వస్తే, వందగలు వస్తే మాత్రమే చికెన్, మటన్ తినేవారు. కానీ ప్రస్తుతం వారానికే రెండు మూడు సార్లు తింటున్నారు. అంతేకాదు లొట్టలేసుకుంటూ మరి తినేస్తుంటారు. ఈ చికెన్ మటన్ లో రోజూ ఇష్టగా తినేవారు ఉన్నారు. అయితే జ్వరం వస్తే పిల్లలను, పెద్దలను ఎవరినైనా చికెన్ తినవద్దని వారి శ్రేయోభిలాషులు చెబుతుంటారు. తింటే పచ్చకామెర్లు వంటి చాలా రోగాలు వస్తాయని చెబుతారు. మరి ఇందులో నిజం ఎంత ఉంది అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్, మటన్ తినవద్దు అనడం కేవలం అపోహనే అంటున్నారని వైద్య నిపుణులు. అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు అన్ని రకాల పోషకాలు, విటమిన్స్ శరీరానికి అందించడం చాలా ముఖ్యం. రోగనిరోధక శక్తి బలహీన పడినప్పుడు శరీరంలో వైరస్ దాడి చేస్తుంది. అంటే తిరిగి శరీరానికి బలాన్ని అందించాలి. జ్వరం వస్తే జీర్ణ వ్యవస్థ



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

# కాలుష్యానికి చెక్ పెట్టనున్న పరిశోధకులు

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



చెందిన డెవలప్ మెంట్ బయాలజిస్ట్ ఫెడెరికా బెర్లోచిని తేనెటీగలను శుభ్రం చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో అందులో నివసించే తేనెటీగల్లో ఉండే కొన్ని మైనపు వురుగులను బయటకు తీసి పాలిథిన్ నుంచి వేసి వదిలేశారు. కొంత సేపటికి బ్యాగులో చిన్న చిన్న రంధ్రాలు ఉండటాన్ని గమనించారు. అప్పటి నుంచి మైనపు వురుగుల అద్భుతమైన సామర్థ్యాల పై పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. కెనడాలోని బ్రాండ్స్ యూనివర్సిటీ మైనపు వురుగులు పనిచేసే విధానాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి 2021లో పరిశోధన నిర్వహించింది. ఈ సమయంలో మైనపు వురుగులు చాలా రోజుల పాటు పాలిథిన్ తినిపించారు. కీటకాలు ప్లాస్టిక్ షీట్ తినడంతో, వాటి ఉద్గారాలు మారిపోయి ద్రవంగా మారాయి. అతని ప్యూర్ డైకాల్, ఆల్కహాల్ ఉన్నట్లు పరిశోధనలో తేలింది. ప్రయోగశాలలో ఉంచిన 60 మైనపు వురుగులు వారంలోపే 30 చదరపు సెంటీమీటర్ల ప్లాస్టిక్ నుంచి తిన్నాయని పరిశోధనలో తేలింది.

# సత్తుపిండిని ఎక్కువగా తింటున్నారా

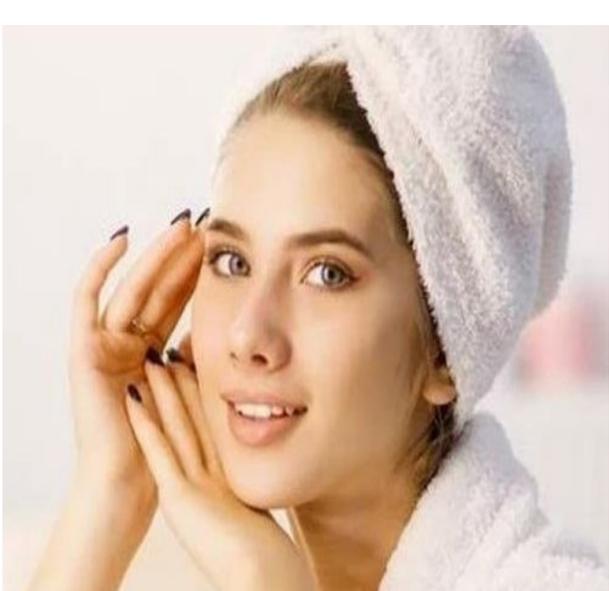
సత్తు పిండి గురించి కొత్తగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చాలా మందికి ఇది తెలిసే ఉంటుంది. ప్రస్తుతం ఆరోగ్యం మీద చాలా మంది శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు. కాలాన్ని బట్టి ప్రజలు వారి ఆహార అలవాట్లను కూడా మారుస్తున్నారు. ఇక సమ్మర్ లో చాలా జాగ్రత్తగా ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటూ జ్యూస్ లను తాగుతున్నారు. ఇక సత్తుపిండిని 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 ఉంటాయట. ఇక ఇందులోని ఐరన్ లెవెల్స్ రక్తంలో ఆక్సిజన్ సరఫరాను మెరుగుపరచడంలో సహాయం చేస్తాయి. వేసవిలో అలసట వంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. మరి ఇన్ని మంచి గుణాలు ఉన్నాయని ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారా? ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల అనర్థాలు కూడా ఉన్నాయి. అసిడిటీ, 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 అల్సర్ సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఈ సత్తుకు దూరంగా ఉండాలి. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయట. కొందరికి జీర్ణం అవడం కష్టం. అలాంటి వారికి ఈ సత్తుపిండి హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే మీరు కొన్ని ప్రత్యేకమైన పదార్థాలు తీసుకునేటప్పుడు మీ వైద్యులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

# చర్మం మెరిసిపోయి అదిరిపోయే టిప్స్?

సాధారణంగా మనం అరటిపండును తినేసి తొక్కను వడేస్తూ ఉంటాము. కానీ అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. అరటిపండు తొక్క మన చర్మానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. చర్మం ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని ప్రతి ఒక్కరు కోరుకుంటారు. దాని కోసం ఎన్నో రకాల బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను మనం వాడుతూ ఉంటారు. అయితే ఖరీదైన బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను వాడడానికి బదులుగా ఇలా అరటిపండు తొక్కను వాడడం వల్ల చాలా తక్కువ ఖర్చులో ముఖాన్ని అందంగా మార్చుకోవచ్చు. ఈ తొక్కతో మనం ఫేస్ మాస్జ్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అరటి పండు తొక్కను ముక్కులుగా చేసి జార్ లో వేసుకోవాలి. ఇందులోనే పంచదార, పసుపు, ఓట్ మీల్, తేనె వేసి మెత్తగా మిక్సీ పట్టుకుని గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని ముఖంపై మాస్జ్ లాగా వేసుకోవాలి. దీనిని కాళ్ళు, చేతులు వంటి భాగాల్లో కూడా మాస్జ్ లాగా వేసుకోవాలి. ఈ మాస్జ్ 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 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, క్యాల్షియం, విటమిన్ బి6, బి12, జింక్ వంటి పోషకాలు అరటి పండులో ఉంటాయి. అరటి పండు తొక్కను పడేయకుండా చక్కగా వాడుకోవడం వల్ల మనం మన చర్మ ఆరోగ్యాన్ని, సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. అరటిపండులో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. రోజూ ఒక అరటి పండును తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

# హైవే రోడ్ల సమస్యల్ని పరిష్కరించండి

వైఎస్ఆర్: కడప జిల్లాలో హైవే రోడ్లకు సంబంధించిన సమస్యల్ని పరిష్కరించాలని కేంద్ర రోడ్డు రవాణా, హైవే శాఖ మంత్రి నితిన్ గడ్కరీని కడప పార్లమెంట్ సభ్యుడు వైఎస్ అవినాష్ రెడ్డి కోరారు. ఆ మేరకు ఢిల్లీలో ఆయనకు రాతపూర్వకంగా తెలిపారు. విజయవాడ నుంచి బెంగళూరు హైవే రోడ్లకు సంబంధించి జిల్లాలో భూములు కోల్పోయిన రైతులు సమస్యలతోపాటు ఎక్కడ జంక్షన్ ఏర్పాటు చేస్తే ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటుందో తదితర వాటి గురించి వివరించారు.



# విద్యార్థుల అభ్యసన సామర్థ్యాలు మెరుగుపరచాలి

రాయచోటి: విద్యార్థుల అభ్యసన సామర్థ్యాన్ని బలోపేతం చేయడం, మదింపు విధానాలను సమర్థవంతంగా అమలు చేయడం లక్ష్యమని డిజల సుబ్రహ్మణ్యం పేర్కొన్నారు. జిల్లాలో రెండు రోజుల వర్క్ షాప్ ను పట్టణంలోని అర్జున కాలేజీలో నిర్వహించారు. జిల్లాలోని 30 మండలాల నుండి ప్రతి మండలం నుంచి ఇద్దరు ఎంజలలు, ఇద్దరు సిఆర్ సి హెడ్ మాస్టర్లు, ఇద్దరు ఎన్ జిటిలు, ఇద్దరు స్కూల్ అసిస్టెంట్లు చొప్పున 8 మంది ఉపాధ్యాయులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొంటున్నారు. జాతీయ విద్యా విధానం-2020 ప్రకారం విద్యార్థుల మదింపు ప్రమాణాలను మెరుగుపరచడం, ఉపాధ్యాయులకు అవసరమైన శిక్షణ అందించారు. ఈ కార్యక్రమానికి డిజల సుబ్రహ్మణ్యం ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యార్థుల అభ్యసనలో ఉన్న లోపాలను గుర్తించి వాటికి తగిన పరిష్కారాలను కనుగొనే విధంగా ఉపాధ్యాయులు పనిచేయాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా 3, 6, 9వ తరగతుల విద్యార్థుల అభ్యాస సామర్థ్యా లను సమగ్రంగా అంచనా వేయడంలో ఈ వర్క్ షాప్ లు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని తెలిపారు. డిసిజిబి సెక్టర్ లి గంగాధరం మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు కేవలం పాఠ్యపుస్తకాల జ్ఞానానికి మాత్రమే పరిమితం కాకుండా, పాఠశాలలోని భావనలను లోతుగా అర్థం చేసుకునే విధంగా బోధన జరగాలని తెలిపారు. అభ్యాస ప్రక్రియలో విశ్లేషణాత్మక అలోచన, సమస్య పరిష్కార నైపుణ్యాలను పెంపొందించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ఆకాడమిక్ మానిటరింగ్ ఆఫీసర్ అనదుల్లాబాషా మాట్లాడుతూ రాష్ట్రస్థాయిలో



విద్యా ప్రమాణాలను విశ్లేషించేందుకు, విద్యార్థుల అభ్యాసంలో ఉన్న బలహీనతలను గుర్తించేందుకు ఈ వర్క్ షాప్ లు కీలకంగా ఉపయోగపడతాయని తెలిపారు. డిటా ఆధారిత విశ్లేషణ ద్వారా విద్యను మెరుగుపరచడానికి అవసరమైన సమాచారం అందుతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ శిక్షణా కార్యక్రమం రెండు రోజులపాటు నాన్-రెసిడెన్షియల్ విధానంలో నిర్వహించబడుతోందిన్నారు. ఉపాధ్యాయులకు మదింపు విధానాలు, అభ్యాస ప్రమాణాలు, విద్యార్థుల సామర్థ్యాల అంచనా వంటి అంశాలపై ప్రాక్టికల్ సెషన్లు, గ్రూప్ చర్చలు, కార్యాచరణ ప్రణాళికలు చేపడుతున్నామన్నారు. కార్యక్రమంలో విద్యాశాఖ అధికారులు, గిరిబాబు యాదవ్, శ్రీనివా సులు, పద్మావతి, శివలక్ష్మి, గోపికృష్ణ, మాస్టర్ తిలక్, టీచర్లు పాల్గొన్నారు.

# మోడల్ గా 'మిషన్ హార్టి విజన్'

విజయనగరం: జిల్లాలో ఉద్యాన సాగును విస్తరించేందుకు కలెక్టర్ ఎస్.రాంసుందర్ రెడ్డి ప్రత్యేకంగా రూపొందించి, అమలు చేస్తున్న మిషన్ హార్టి విజన్ ను ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అభినందించారు. ఈ మిషన్ ను మిగిలిన కలెక్టర్లు కూడా ఆదర్శంగా తీసుకొని అన్ని జిల్లాల్లో అమలు చేయాలని సీఎం కోరారు. అమరావతిలో నుంచి ప్రారంభమైన కలెక్టర్ల సదస్సులో తొలి రోజు 7 జిల్లాల కలెక్టర్లకు జిల్లా అభివృద్ధికి రూపొందించిన ప్రణాళికలను వివరించేందుకు అవకాశం ఇవ్వగా, జిల్లా కలెక్టర్ అందులో ఒకరు కావడం విశేషం. కలెక్టర్ గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన నుండి ఉద్యాన సాగుకు జిల్లాలో అవకాశం ఎక్కువగా ఉందని, దీని ద్వారా రైతులకు అదనపు ఆదాయం సమకూరుతుందని భావించి, ఆ దిశగా ప్రణాళికలు రచించారు. అందులో భాగంగానే కలెక్టర్ల సదస్సులో మిషన్ హార్టి విజన్ గురించి పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా కలెక్టర్ వివరించి సీఎం నుంచి ప్రశంసలు పొందారు.



# హౌసింగ్ ప్రాజెక్టులకు రెరా రిజిస్ట్రేషన్ తప్పనిసరి

విజయనగరం: రాష్ట్రంలో 500 చదరపు మీటర్లు లేదా 8 అపార్ట్ మెంట్ కంటే ఎక్కువగా కలిగిన ప్రతి హౌసింగ్ ప్రాజెక్ట్ ఆంధ్రప్రదేశ్ రియల్ ఎస్టేట్ రెగ్యులేటరీ అథారిటీ (రెరా) వద్ద తప్పనిసరిగా రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకోవాలని ఎపి రెరా చైర్మన్ ఆర్.ఎన్.శివారెడ్డి తెలిపారు. రెరా ఆధ్వర్యంలో రెరా చట్టం, 2016 నిబంధనలు, వాటి అమలు విధానంపై అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నగరంలోని ప్రయవేలు హోటల్లో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా శివారెడ్డి మాట్లాడుతూ రెరా వద్ద రిజిస్ట్రేషన్ పొందని ప్రాజెక్టులపై ప్రాజెక్టు వ్యయంలో పది శాతం అవరాధ రుసుం విధించనున్నట్లు తెలిపారు. ఇప్పటి వరకు రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకోని ప్రాజెక్టులకు మార్చి 31 వరకు 50 శాతం అవరాధ రుసుం సబ్సిడీతో రిజిస్ట్రేషన్ కు అవకాశం కల్పించినట్లు చెప్పారు. నిర్మాణ రంగంలో వచ్చే సమస్యలు, ఫిర్యాదులను రెరా ద్వారా మాత్రమే పరిష్కరించనున్నట్లు తెలిపారు. ప్రాజెక్టులో వాస్తవంగా కల్పిస్తున్న సౌకర్యాలను మాత్రమే వినియోగదారులకు తెలియజేయాలని, అగ్రిమెంట్లో పొందుపరచుకోవాలని తెలిపారు. అగ్రిమెంట్లో పొందుపరచిన విధంగా ప్రాజెక్టు పూర్తి చేయకున్నా



వసతులు కల్పించకున్నా ఫిర్యాదుల మేరకు రెరా చట్టం ప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. కార్యక్రమంలో రెరా అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ జివిజిఎస్ వరప్రసాద్, సభ్యులు రాజశేఖర్ రెడ్డి, కామేశ్వరరావు, శివారెడ్డి, వెంకటరత్నం, శ్రీనివాసరావు, వెంకటేశ్వరరావు, జె.కులదీప్ పాల్గొన్నారు.

# బాల్య వివాహాలపై అవగాహన

పెనుగొండ: మం దలంలోని పెనుగొండ గ్రామంలో మిషన్ శక్తి కార్యక్రమం అంగన్వాడీ అధ్యయన నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఐసిడిఎస్ సూపర్వైజర్ టి.పోవమ్మ మాట్లాడుతూ స్త్రీలకు, బాలింతలకు, పిల్లల తల్లిలకు వారు తీసుకునే ఆహారం, వసతి పరిశుభ్రత, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత గురించి అవగాహన కల్పించారు. చైల్డ్ మ్యారేజ్ గురించి అవగాహన కల్పించి, బాలికలు పరిశుభ్రత అలవరుసుకోవాలన్నారు. కార్యక్రమంలో ఐసిడిఎస్ సిడిపిఐ కృష్ణకుమారి, స్వర్ణలత, అంగన్వాడీ సిబ్బంది, ఆశాల పాల్గొన్నారు.



# మెడ్ యునైటెడ్ హాస్పిటల్ లో అరుదైన సర్జరీ

అమలాపురం: స్థానిక మెడ్ యునైటెడ్ హాస్పిటల్ లో అరుదైన ప్రాంతీయాట్రీని సర్జరీని విజయవంతంగా నిర్వహించారు. పశ్చిమగోదావరి జిల్లాకు చెందిన 54 ఏళ్ల చిట్టిబాబు ఏడాది కాలంలో 'క్రానిక్ ప్యాంట్రయాట్రీస్' వ్యాధి వల్ల వచ్చే నొప్పితో బాధపడుతున్నారు. పలు ఆసుపత్రుల్లో వైద్యం పొందినా నయం కాలేదు. హైదరాబాద్ ఎఐజి హాస్పిటల్ కి వెళ్లి చికిత్స చేయించుకునే ఆర్థిక సోమత లేకపోవడంతో అతను మెడ్ యునైటెడ్ హాస్పిటల్ కు వచ్చారు. దీంతో డాక్టర్ సుధీర్ అతనికి పరీక్షలు నిర్వహించి అతని కోమంలో ఏర్పడిన రాళ్లు వల్ల నొప్పితో బాధ పడుతున్నట్లు గుర్తించారు. ఈ నెల 5వ తేదీన అతనికి సర్జికల్ గ్యాస్ట్రో ఎంటరాలజిస్ట్ డాక్టర్ సుధీర్, మత్తు వైద్యులు డాక్టర్ సురేష్ కుమార్ కూడిన వైద్య బృందం శస్త్రచికిత్స చేసి విజయవంతం చేశారు. 6 రోజుల పాటు వైద్యుల పర్యవేక్షణలో పూర్తిగా కోలుకొని సంతోషంగా ఇంటికి వెళ్లారు. ఈ నేపథ్యంలోనే హాస్పిటల్ వద్ద ఏర్పాటు చేసిన విలేజరుల సమావేశంలో డాక్టర్ సుధీర్ ఈ కేసు వివరాలను వెల్లడించారు. ఎలాంటి కాంప్లికేషన్ కేసీ అయినా కేన్సర్ అయినా వైద్యం కోసం



వైజాగ్, హైదరాబాద్ వంటి ప్రాంతాలకు వెళ్లాలి అవసరం లేదని అన్నారు. అమలాపురం మెడ్ యునైటెడ్ హాస్పిటల్ లో అన్ని రకాల వైద్య సేవలు అందుబాటులో ఉన్నాయని మెడికల్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ హరికిరణ్ తెలిపారు.

# సూర్యలంకలో హెలిపాఠ్స్

## -ఐదెకరాల భూమి కేటాయింపు -త్వరలో బీవ్ షాక్ ల ఏర్పాటుకు విధాన ప్రకటన

అమరావతి: హెలికాప్టర్ల సురక్షితంగా టేకాఫ్, ల్యాండింగ్ చేయడానికి జిల్లాకు ఓ హెలిపోర్టును మంజూరు చేస్తున్నట్లు అమరావతి సచివాలయంలో నిర్వహించిన కలెక్టర్ల సదస్సులో సీఎం చంద్రబాబు ప్రకటించారు. ఇందుకు ఐదు ఎకరాల భూమి కేటాయించనున్నారు. ఇందులో హెలికాప్టర్ టేకాఫ్, ల్యాండింగ్ చేయడానికి స్థలంతో పాటు ఇంధనం నింపడం, నిర్వహణ, ప్రయాణికుల టెర్మినల్స్ వంటి మౌలిక సదుపాయాలు ఉంటాయి. బాపట్ల పట్టణానికి సమీపంలోని సూర్యలంక తీరాన్ని పర్యాటక హబ్ గా తీర్చిదిద్దాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన నేపథ్యంలో అక్కడ ఐదెకరాలలో హెలిపోర్టు నిర్మించాలని సదస్సులో కలెక్టర్ వినోద్ కుమార్ ప్రతిపాదించారు. బీవీలో పర్యాటకులు సేదతీరుతూ ప్రకృతి అందాలు ఆస్వాదిస్తూ రుచికరమైన ఆహారం తీసుకునేలా పర్యావరణ హిత బీవీషాక్ లు ఏర్పాటు చేయడానికి త్వరలో నూతన విధానాన్ని ప్రభుత్వం ప్రకటించనుంది. గోపాలో ఇటీవల పర్యటించిన కలెక్టర్ వినోద్ కుమార్ నేతృత్వంలోని అధికారుల బృందం అక్కడి బీవీషాక్ లను పరిశీలించి అధ్యయనం చేసి సమగ్ర నివేదికను ప్రభుత్వానికి అందజేయగా దీనిపై సదస్సులో చర్చ జరిగింది. వీటిని ఏర్పాటు చేయడానికి ఓ సమగ్ర విధానాన్ని తీసుకురానున్నట్లు సీఎం చంద్రబాబు ప్రకటించారు. ప్రయోగాత్మకంగా వీటిని జిల్లాలోని బీవీలలో ఏర్పాటు చేసి పర్యాటకులను ఆకర్షించాలని నిర్ణయించారు. వ్యవసాయాన్ని ప్రోత్సహించేలా ఐఎస్ బీ తరహాలో ఇండియన్ స్కూల్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్ (ఐఎస్ బీ) అనే వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేస్తామని



సీఎం ప్రకటించారు. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ బాపట్లలో 81 ఎళ్లనాటి వ్యవసాయ కళాశాల, ఆహార విజ్ఞాన సాంకేతిక కళాశాల, వ్యవసాయ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల, వరి, ఉప్పునీటి పరిశోధన కేంద్రాలు ఉన్నాయని వివరించారు. శాస్త్రవేత్తలు, సీనియర్ అధ్యాపకులు, సిబ్బంది అందుబాటులో ఉండి అన్ని విధాలుగా అనుకూల పరిస్థితులు, అవసరమైన భూములున్న బాపట్లలో ఐఎస్ బీ ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. బాపట్ల పేరును పరిగణనలోకి తీసుకుంటామని సీఎం సానుకూలంగా స్పందించారని వినోద్ కుమార్ తెలిపారు. సూర్యలంక, వాడరేవు బీవీల్లో పర్యాటకుల భద్రత దృష్ట్యా డ్రోన్ టెక్నాలజీని విరివిగా వాడుతున్నామని కలెక్టర్ వినోద్ కుమార్ సీఎం చంద్రబాబునాయుడు దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. ఎన్ని రకాల డ్రోన్లు వాడుతున్నది.. తద్వారా సాధిస్తున్న ఫలితాలను ఆయన సీఎంకు వివరించారు.

# ఆర్టీసీ ప్రయాణికులకు మరిన్ని సౌకర్యాలు కల్పిస్తాం

ఎలమంచిలి: ఆర్టీసీ సమస్యలను అసెంబ్లీలో ప్రస్తావించి ప్రయాణికులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు కల్పిస్తామని ఎమ్మెల్యే సుందరపు విజయకుమార్ అన్నారు. ఆయన ఎలమంచిలి ఆర్టీసీ కాంప్లెక్స్ ను తనిఖీ చేశారు. ప్రయాణికులతో మాట్లాడి వారి కష్టాలు తెలుసుకున్నారు. బస్సులు స్టేజీలో ఆపడం లేదని, కాంప్లెక్స్ లో ప్రయాణికులు ఎక్కుతున్నా బస్సులు ఆపకుండా నడుపుతున్న సందర్భాల్లో జారిపడి గాయాలపాలవుతున్నారని మహిళలు ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తెచ్చారు. క్యాంటీన్ లేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారన్నారు. ఈ సమస్యలన్నీ పరిష్కరిస్తామని ఎమ్మెల్యే హామీ ఇచ్చారు. అన్ని ఎక్స్ ప్రెస్ బస్సులు ఎలమంచిలి కాంప్లెక్స్ వచ్చేలా చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ఇప్పుడు ఐదు దూరప్రాంత సర్వీసులు వస్తున్నాయని, మరిన్ని వచ్చేలా చూడాలని జిల్లా ప్రజారవాణా అధికారిని ఆదేశించారు. అసకావల్లి డిఎం



హనుమతి, సహాయ డిఎం గౌరీ, నాయకులు రాజాన శేష, బొద్దపు శ్రీను, పిట్టా శ్రీను, రమేష్ నాయుడు పాల్గొన్నారు.

# సంజీవని అసాధ్యం.. కానీ చేసి చూపారు

-కలెక్టర్, యంత్రాంగానికి సీఎం ప్రశంసలు  
చిత్తూరు: వైద్య ఆరోగ్య రంగంలో 'సంజీవని' ప్రాజెక్టు గేమ్ ఛేంజర్ అని సీఎం చంద్రబాబు అభిప్రాయపడ్డారు. 'ప్రారంభంలో ఇది సాధ్యమవుతుందా లేదా అని ఆలోచించాను. కుప్పం నియోజకవర్గంలో పైలట్ గా అమలు చేసి కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు' అని సీఎం పేర్కొన్నారు. కలెక్టర్ సుమిత్రకుమార్, జిల్లా యంత్రాంగాన్ని ఆయన ప్రశంసించారు. నవీవాలయంలో సీఎం చంద్రబాబు కలెక్టర్ల సదస్సు నిర్వహించారు. చిత్తూరు కలెక్టర్ సుమిత్రకుమార్ 'సంజీవని' ప్రాజెక్టు తీరును వివరించారు. గతేడాది జులై 3న కుప్పంలో పైలట్ గా మొదలుపెట్టామన్నారు. ఆసుపత్రికి వచ్చే రోగి వివరాలన్నీ ఆన్ లైన్ లో సమాధు చేస్తున్నామని తెలిపారు.



# గ్యాస్ సంక్షోభం

విశాఖపట్నం: వాణిజ్య సిలిండర్ల సరఫరా నిలిచిపోయిన కేంద్రం స్పష్టమైన ఆదేశాలు ఇవ్వడంతో విశాఖపట్నంలో ఏకంగా ఆ సిలిండర్ల ఫిల్లింగ్నే ఆపేశారు. నిల్వలు ఉన్నంత మేరకు గ్యాస్ ఏజెన్సీలకు, వారి నుంచి ముఖ్యమైన ఖాతాదారులకు మాత్రమే అవి అందుతున్నాయి. ఇంతకు ముందులా అడిగిన వ్యాపారాలందరికీ వాణిజ్య సిలిండర్లు ఇవ్వడం లేదు. డిలరీకు పూర్తిగా ఆపేశారు. కొందరికి అరకొరగా ఇచ్చారు. గురువారం నుంచి ఇక అవి కూడా ఉండవని చెబుతున్నారు. ఇదే పరిస్థితి కొనసాగితే నగరంలోని హోటళ్లు ఒక్కొక్కటిగా మూతపడే పరిస్థితి వస్తుంది. దీనిని తప్పించడం కేంద్రం మినహా ఇంకెవరి వల్ల కాదని వ్యాపార వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. విశాఖపట్నంలో పెద్ద హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లు, చిన్న హోటళ్లు, మెన్సు, రోడ్డు పక్కన టిఫిన్ దుకాణాలన్నీ కలిపి సుమారు రెండు వేల వరకు ఉన్నాయి. వాటికి సగటున రోజుకు నాలుగు వేల వాణిజ్య గ్యాస్ సిలిండర్లు అవసరం. ఆ మేరకు సరఫరా జరిగితేనే అన్ని హోటళ్లు,



రెస్టారెంట్లు నడుస్తాయి. ప్రస్తుతం కొందరి వద్ద అరకొరగా ఉన్న నిల్వలను వారికి ముఖ్యమైన హోటళ్లకు అంటే...రెగ్యులర్ గా తీసుకుంటూ, వెంటనే బిల్లులు ఇచ్చే వారికి మాత్రమే అందిస్తున్నారు. అవి కూడా ఎనిమిది అవసరమైన చోట నాలుగు, ఐదు అడిగిన వారికి రెండు చొప్పున ఇస్తున్నారు. మిగిలిన వారికి అవి కూడా అందడం లేదు. ఒక స్థాయి కలిగిన హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లు కొద్దిమొత్తంలో అంటే రెండు రోజులకు సరిపడా గ్యాస్ సిలిండర్లను అందుబాటులో ఉంచుకుంటాయి. ప్రస్తుతం సరఫరా అగిపోవడంతో అవి కూడా అయిపోవస్తున్నాయి. సిలిండర్లు ఇవ్వకపోతే హోటళ్లను నడవలేని పరిస్థితి ఉంది.

# నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే జీవీఎంసీ చర్యలు తప్పవు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: చట్టపరమైన నిబంధనల ఉల్లంఘనల కారణంగా గ్రేటర్ విశాఖపట్నం మునిసిపల్ కార్పొరేషన్ (జీవీఎంసీ) అధికారులు సీజ్ చేశారు. అధికారుల సమాచారం ప్రకారం, హోటల్లో అత్యంత అస్వచ్ఛమైన పరిస్థితుల్లో కార్యకలాపాలు జరుగుతున్నట్లు తనిఖీల్లో బయటపడింది. హోటల్ యాజమాన్యం ప్రాథమిక పరిశుభ్రత ప్రమాణాలను పాటించకపోవడంతో పాటు, నాణ్యత, భద్రతా ప్రమాణాలను సరిపోని అవసాన్ని వినియోగదారులకు అందిస్తున్నట్లు గుర్తించారు. తనిఖీ సమయంలో పార్కింగ్ కోసం కేటాయించిన స్పెల్డర్ ప్రాంతంలో వంట కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు అధికారులు గుర్తించారు. ఇది భద్రతా, మునిసిపల్ నిబంధనలకు స్పష్టమైన ఉల్లంఘనగా పేర్కొన్నారు. ఇంకా విచారణలో, ఆ హోటల్కు అవసరమైన అనుమతులు మరియు



లైసెన్సులు కూడా సక్రమంగా లేవని అధికారులు తెలిపారు. ఈ కారణాలతో హోటల్ను తక్షణమే సీజ్ చేసి, తదుపరి చర్యలు తీసుకుంటామని జీవీఎంసీ అధికారులు వెల్లడించారు..

# 75వ వార్షికోత్సవం నూతన సామజిక భవనం ప్రారంభోత్సవం

- ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొన్న టిడిపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావు, విశాఖ నగర డిప్యూటీ మేయర్ దర్శి గోవిందరెడ్డి

గాజువాక, చైతన్యవారణి: కూటమి ప్రభుత్వం అభివృద్ధి కు ఇచ్చిన మాటకు కట్టుబడి ఉందని రాష్ట్రమంలో అన్ని నియోజకవర్గాలలో విశాఖ నగర అన్ని వార్డుల అభివృద్ధిలో ముందున్నాయని ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన పల్లె, దర్శి అన్నారు. గాజువాక నియోజకవర్గం 75వ వార్డు కార్పొరేటర్ పులి లక్ష్మీబాయి ఆధ్వర్యంలో నెల్లిమక్క గ్రామం లో సుమారుగా 1.10 లక్షల రూపాయలతో ముల్టీపర్పస్ కమ్యూనిటీ హాల్ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమం ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా విచ్చేసిన టిడిపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లె, విశాఖ నగర డిప్యూటీ మేయర్ దర్శి మాట్లాడుతూ ఈ వార్డు కార్పొరేటర్ అభివృద్ధి కోసం అవార్డులకు కష్టపడుతున్నారని, అనేక సంక్షేమ



కార్యక్రమాలతో పాటు అభివృద్ధి పనులు కూడా చేపట్టారని కొనియాడారు. కార్యక్రమంలో ప్రసారాలా శ్రీనివాస్, దాసరి జ్యోతి రెడ్డి గారు నెల్లిమక్క గ్రామ కమిటీ సభ్యులు కూటమి నాయకులు మహాలక్ష్మి భారీ సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు..

# బాధిత కుటుంబ సభ్యులకు సీఎం సహాయనిధి చెక్కులు పంపిణీ

- ముఖ్యఅతిథిగా జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లా రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షులు, పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు

పెందుర్తి, చైతన్యవారణి: రాష్ట్రములో అనేక రోగాల బారిన పడిన కుటుంబాలకు కూటమి ప్రభుత్వం ఆసరాగా నిందిస్తుంది, సుమారుగా 7,63,520 లక్షల రూపాయల సీఎం సహాయనిధి చెక్కులను ముగ్గురు బాధిత కుటుంబ సభ్యులకు జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షులు, పెందుర్తి నియోజకవర్గం శాసనసభ సభ్యులు పంచకర్ల రమేష్ బాబు చేతులుమీదగా అందజేశారు. పేదలకు ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి చెక్కులు పంపిణీ సంఘాన్నిచ్చే కార్యక్రమం చేపట్టామని అన్నారు. పెందుర్తి నియోజకవర్గం సుజాతనగర్ క్యాంపు కార్యాలయంలో ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి ద్వారా లబ్ధి పొందిన పేదలకు చెక్కుల పంపిణీ చేసే కార్యక్రమం తనకు వ్యక్తిగతంగా ఎంతో సంతోషాన్నిచ్చేదని పంచకర్ల రమేష్ బాబు పేర్కొన్నారు. సుజాతనగర్ క్యాంపు కార్యాలయంలో ముగ్గురు లబ్ధిదారులకు సుమారుగా 7 లక్షల 63 వేల 5 వందల 20 రూపాయల విలువైన చెక్కులను లబ్ధిదారులకు ఆయన పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే ప్రత్యేకంగా మాట్లాడుతూ పేదలకు సాయం అందించేందుకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ నిరంతరం తపన పడతారని అందులో భాగంగానే అర్హులైన పేదలందరికీ ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి ద్వారా ఆర్థిక సాయం అందించడం అని పేర్కొన్నారు. ఉమ్మడి ఎన్ డి ఏ నాయకులు విజన్ ఉన్న నాయకులు అని మీడియా మిత్రులు ఈ కార్యక్రమాన్ని విస్తృతంగా ప్రచారం చేయాలని విలువునిచ్చారు. సమాజంలో ఏ ఒక్క పేద కుటుంబానికి అన్యాయం జరగకూడదన్నది కూటమి ప్రభుత్వం లక్ష్యమని, అందులో భాగంగానే ఈ కార్యక్రమాన్ని విరివిగా అమలు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. నెలకు కనీసం



రెండున్నూ పేదలకు సీఎం సహాయనిధి చెక్కులు పంపిణీ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. అర్హులైన లబ్ధిదారులను గుర్తించి క్యాంపు కార్యాలయానికి తీసుకొస్తే వారికి 15 రోజుల్లోనే తగిన ఆర్థిక సాయం ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి ద్వారా అందే ఏర్పాట్లు చేస్తామని ఎమ్మెల్యే రమేష్ బాబు హామీ ఇచ్చారు. సీఎం సహాయనిధి లబ్ధి పొందిన గుంటూరు నాగమణి, సబ్బవరం మండలం, ఔడీవాడ అగ్రహారం - 1,81,258 లక్షల రూపాయలు, బేబీ కోడిగుడ్ల వెంకట నాగలక్ష్మి, పెందుర్తి మండలం సరిపల్లి గ్రామం చెందిన వారికి 4,00,218 లక్షల రూపాయలు, గండి దేవుడు బాబు, సబ్బవరం మండలం, అమృతపురం గ్రామం - 1,82,044 లక్షల రూపాయలు అందజేశామని ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల తెలిపారు. కార్యక్రమంలో పెందుర్తి పిఎస్ఎస్ చైర్మన్ అయితీ సహాయం, మండల పార్టీ అధ్యక్షులు కొర్రపాటి రామనాయుడు, సర్పంచ్ మామిడి శంకరావు, ఎంపీటీసీ సింగంపల్లి శ్రీనివాసరావు సారపిల్లి విష్ణు, బలెడ్డి అప్పారావు, సేనాపతి సోమశేఖర్, గొర్ల అప్పారావు మొదలగు పెందుర్తి నియోజకవర్గ ఉమ్మడి ఎన్ డి ఏ మహాకూటమి నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# రేషన్ కార్డు కాదు ఫ్యామిలీ కార్డు

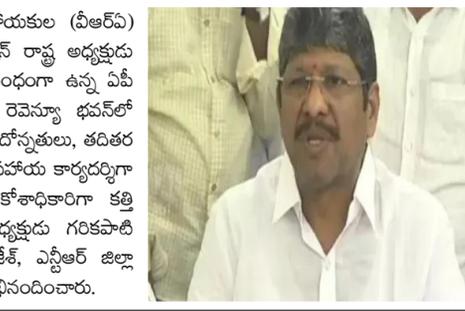
అమరావతి: రేషన్ కార్డుతో సంబంధం లేకుండా సంక్షేమ పథకాల అమలుకు ఫ్యామిలీ కార్డు విధానం తీసుకొస్తున్నట్లు ప్రజాశాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి పీయర్ శంకర్ తెలిపారు. ఆ కార్డుతోనే అన్ని రకాల పథకాల లబ్ధి చేకూరుతుందని, దీనిపై క్షేత్రస్థాయిలో సర్వే నిర్వహిస్తున్నామని వివరించారు. సూపర్ సిక్స్ పథకాలను కూడా ఫ్యామిలీ కార్డుతో అనుసంధానం చేస్తామని చెప్పారు. కలెక్టర్ల సదస్సులో జిల్లా పావర్టీ అంశంపై ఆయన ప్రజెంటేషన్ ఇచ్చారు. మార్గదర్శి, బంగారు కుటుంబం పథకం అమలు తీరును వివరించారు. 20 లక్షల బంగారు కుటుంబాలను మార్గదర్శకులకు అనుసంధానం చేశామన్నారు. గ్రామస్థాయిలో బంగారుమిత్రలను నియమించి ఈ పథకాన్ని పర్యవేక్షిస్తామన్నారు. రాష్ట్రంలో కోటిసర్పక పైగా కుటుంబాలు దారిద్ర్య రేఖకు దిగువన(బీపీఎల్)



ఉండగా, రాజోయే రెండేళ్లలో 5 లక్షల కుటుంబాలు బీపీఎల్ నుంచి బయటపడే అవకాశం ఉందని చెప్పారు.

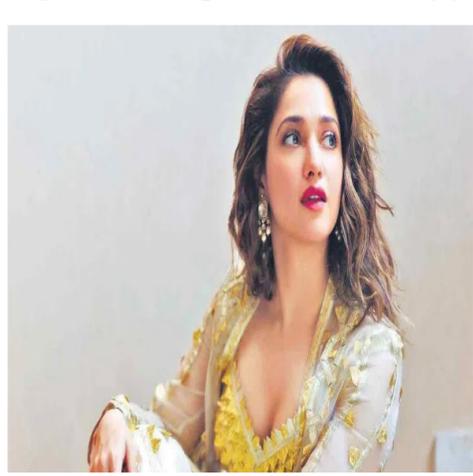
# వీఆర్ఎలను ఆర్థికంగా ఆదుకోవాలి: బొప్పరాజు

విజయవాడ: చాలీచాలని జీతాలతో జీవిస్తున్న గ్రామ రెవెన్యూ సహాయకులు (వీఆర్ఎ) వేతనాలు పెంచి ఆదుకోవాలని ఏపీ రెవెన్యూ సర్వీసెస్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు బొప్పరాజు వెంకటేశ్వర్లు ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. ఏపీఆర్ఎలను అనుబంధంగా ఉన్న ఏపీ గ్రామ రెవెన్యూ సహాయకుల సంఘ సమావేశం విజయవాడలోని రెవెన్యూ భవన్లో జరిగింది. ఈ సందర్భంగా వివిధదేశాల్లో జీతాల పెంపు లేకపోవడం, పదోన్నతులు, తదితర అంశాలపై చర్చించారు. సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శిగా వై.లక్ష్మణ, సహాయ కార్యదర్శిగా బి.చంద్రమోహన్, ఆర్డెనెంట్ సెక్రటరీగా చిలపరపు మధుభాబు, కోశాధికారిగా కజ్జి మనోహర్ రాజన్ ను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. సంఘ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు గరికపాటి బ్రహ్మయ్య, ఏపీఆర్ఎలను ప్రధాన కార్యదర్శి రామిశెట్టి వెంకట రాజేష్, ఎన్టీఆర్ జిల్లా అధ్యక్షుడు బిజిన రామకృష్ణ తదితరులు నూతన కార్యవర్గ సభ్యులను అభినందించారు.



# రవితేజ సినిమాలో కీలకంగా..

ఓ అరడజను హిందీ సినిమాలో ప్రస్తుతం భాగమై ఉన్నది ముంబయీ సోయగం తమన్నా భారీయా. వీటిలో కీలక పాత్రలో నటిస్తున్న సినిమాలు కొన్నంటే, ప్రత్యేక గీతాల్లో నర్తిస్తున్న సినిమాలు కొన్నంటాయి. 'పురుషన్' అనే ఓ తమిళ సినిమాలో కూడా ఈ అందాలభామ నటిస్తున్నది. తెలుగులో నటించిన 'దటిజ్ మహాలక్ష్మి' సినిమా విడుదల కావాల్సివుంది. ఇదిలావుంటే.. తాజాగా టాలీవుడ్లో తెరకెక్కుతున్న ఓ ప్రస్థానిక సినిమాలో కీ రోల్ పోషించేందుకు తమన్నా ఇటీవలే సైన్ చేసిందట. ఆ సినిమా మరేదోకాదు, రవితేజ కథానాయకుడిగా శివ నిర్వాణ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న 'ఇరుముడి'. ఇప్పటివరకూ వచ్చిన రవితేజ సినిమాలకు భిన్నంగా, భావోద్వేగాలతో కూడిన ఓ విసూత్ కథాంశంతో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రంలో రవితేజకు జోడీగా ప్రియా భవానీ శంకర్ నటిస్తుండగా, కథలోని కీలకమైన ఓ పాత్రకు తమన్నాను దర్శకుడు శివ నిర్వాణ ఎంపిక చేశారట. త్వరలోనే తమన్నా ఈ సినిమా సెట్లోకి ఎంట్రి ఇవ్వనున్నది.



# అందుకే బాలీవుడ్ను వదిలేశా!

కెరీర్ గొప్ప దశలో ఉన్నప్పుడే బాలీవుడ్కు గుడ్బై చెప్పి హాలీవుడ్ వైపు అడుగులు వేసింది అగ్ర కథానాయిక ప్రియాంకచోప్రా. వరుస విజయాల్లో ఉన్నప్పుడు హిందీ చిత్రసీమను వదిలి వెళ్లడం సరైన నిర్ణయం కాదనే మాటలు వినిపించాయి. అయినా అవేమీ లెక్కచేయకుండా హాలీవుడ్లో అడుగుపెట్టి గ్లోబల్ స్టార్ గా ఎదిగింది ప్రియాంకచోప్రా. బాలీవుడ్లో సూపర్ హిట్ లో ఉన్నప్పుడు హాలీవుడ్కు ఎందుకు వెళ్లాల్సి వచ్చిందనే విషయంపై తాజా ఇంటర్వ్యూలో ఈ భామ స్పందించింది. కంప్లెక్స్ నుంచి బయటపడినప్పుడే నిజమైన సక్సెస్ చూస్తామని, రిస్క్ అని తెలిసినా తాను ధైర్యంగా హాలీవుడ్లోకి వెళ్లాలని చెప్పింది. 'నాకెందుకో హిందీ సినిమా పరిశ్రమ చాలా చిన్నగా అనిపించింది. అప్పటికే ఇశ్వర్యూయ్ లాంటి తారలకు హాలీవుడ్లో మంచి గుర్తింపు వుంది. ఆమెను స్ఫూర్తిగా తీసుకొని హాలీవుడ్లో అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకున్నా. నటిగా నా పరిధిని విస్తరించుకోవాలనే తపనతో పాటు సినిమాలపరంగా కొత్త ప్రపంచాన్ని వీక్షించాలనే పట్టుదలే హాలీవుడ్ వైపు ఆకర్షించింది. కష్టపడే తత్వం, నా శక్తిసామర్థ్యాలపై నమ్మకమే నన్ను అంతర్జాతీయ స్థాయిలో నిలబెట్టింది' అని చెప్పింది ప్రియాంకచోప్రా. ఇటీవలే యాక్షన్ డ్రైలర్ 'ది బ్లస్' చిత్రంతో



ప్రేక్షకుల్ని పలకరించింది ప్రియాంక. ప్రస్తుతం ఈ భామ తెలుగులో మహాబాబు నరసన 'వారణాసి' చిత్రంలో నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే.

# గ్లామర్తో గత్తూర లేపిన అప్పారాణి.. ఆర్ట్ షో ఫేవరెట్ హీరోయిన్ అప్పుడు ఎక్కడుంది

సినీ పరిశ్రమలో చాలామంది హీరోయిస్టు ప్రారంభంలో మంచి జోరు చూపించి తర్వాత క్రమంగా సినిమాలకు దూరమవడం సహజమే. కొంతమంది పెళ్లి చేసుకుని ఇండస్ట్రీకి గుడ్బై చెబుతుంటే, మరొకొందరు అవకాశాలు తగ్గడంతో మెల్లగా తెరపై కనిపించకుండా పోతారు. ఇలాంటి హీరోయిస్ట్లలో ఒకరు అప్పారాణి. సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్న ఫోటోలలో కనిపిస్తున్న ఈ బ్యూటీని చాలా మంది వెంటనే గుర్తుపట్టలేకపోయినా, ఒకప్పుడు ఆమె యువతలో మంచి క్రేజ్ సంపాదించింది. తన అందం, గ్లామర్తో కుర్రకారును ఆకట్టుకున్న అప్పారాణి కొంతకాలం టాలీవుడ్లో హాట్ టాపిక్ గా నిలిచింది. అప్పారాణి రాణి పేరు అంతేకాదు మహారాణి. అయితే సినీ రంగంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఆమె అప్పారాణి అనే పేరుతో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. ముఖ్యంగా ప్రముఖ దర్శకుడు రామ్ గోపాల్ వర్మ దర్శకత్వంలో వచ్చిన సినిమాలో ఆమెకు ప్రత్యేక గుర్తింపు వచ్చింది. అప్పారాణి హీరోయిన్ గా మొదటిగా '4 లెటర్స్' అనే సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమైంది. ఆ తర్వాత తెలుగు, హిందీ భాషల్లో పలు సినిమాల్లో నటించి తనకుంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించింది. ముఖ్యంగా బోల్డ్ పాత్రల్లో నటించడంలో ఆమె వెనుకాడకపోవడం వల్ల త్వరగా పాపులారిటీ పొందింది. ప్రత్యేకంగా రామ్ గోపాల్ వర్మ తెరకెక్కించిన 'డేంజర్' సినిమాలో ఆమె నటన ప్రేక్షకుల దృష్టిని ఆకర్షించింది. ఆ సినిమాలో తన గ్లామర్తో పాటు నటనతో కూడా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. సినిమాలతో పాటు సోషల్ మీడియాలో కూడా అప్పారాణి చాలా



యాక్టివ్ గా ఉంటుంది. తరచూ తన ఫోటోలు, వీడియోలు షేర్ చేస్తూ అభిమానులను అలరిస్తుంటుంది. ఆమె పోస్ట్ చేసే గ్లామర్ ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో తరచూ వైరల్ అవుతుంటాయి. అయితే ఒకప్పుడు వరుస అవకాశాలు అందుకున్న ఈ బ్యూటీకి ప్రస్తుతం పెద్దగా సినిమా ఆఫర్లు రావడం లేదని తెలుస్తోంది. కొన్ని ప్రాజెక్టులు చర్చల్లో ఉన్నప్పటికీ పెద్దగా సినిమాల్లో కనిపించకపోవడంతో అభిమానులు కూడా ఆమె రీఎంట్రి కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు. గ్లామర్తో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్న అప్పారాణి మళ్లీ పెద్ద సినిమాతో తిరిగి రావాలని అభిమానులు ఆశిస్తున్నారు.

# 'ఫీమేల్ డిజిగా శ్రీయా రెడ్డి.. మార్షల్ ఆర్ట్స్ తో పవన్ ఫ్యాన్స్ ను మెస్సర్లజ్ చేసిన నటి

పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ అంటేనే మార్షల్ ఆర్ట్స్ ప్రత్యేక వైపుల్లో ఉన్న హీరోగా అభిమానులు గుర్తుపడతారు. ముఖ్యంగా నాన్ చాకితో ఆయన చేసే ఫైట్లు సినిమాల్లో ప్రేక్షకులను ఉద్రాతలూగిస్తాయి. కెరీర్ ప్రారంభం నుంచే తన మార్షల్ ఆర్ట్స్ స్కిల్స్ ను తెరపై చూపిస్తూ ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించారు. ముఖ్యంగా ఖుషి వంటి చిత్రాల్లో పవన్ కళ్యాణ్ చేసిన మార్షల్ ఆర్ట్స్ ప్రదర్శనలు అభిమానులను ఎంతగానో అలరించాయి. అయితే ప్రస్తుతం పవన్ కళ్యాణ్ నటిస్తున్న 'ఓజీ' సినిమాలో కీలక పాత్రలో నటిస్తున్న నటి శ్రీయా రెడ్డి తన మార్షల్ ఆర్ట్స్ వైపుల్లో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నారు. ఆమె ప్రాక్టీస్ చేస్తున్న వీడియోలు చూసిన అభిమానులు ఆమెను 'ఫీమేల్ ఓజీ' అంటూ ప్రశంసిస్తున్నారు. శ్రీయా రెడ్డి ఒక పాత్రను ఎంచుకుంటే దానికోసం పూర్తిగా అంకితభావంతో పనిచేయడం ఆమె ప్రత్యేకత. కేవలం నటనకే పరిమితం కాకుండా అత్యంత కఠినమైన యోధ విద్య కలిపిపరుస్తున్న కూడా ఆమె అభ్యుదయిస్తున్నారు. ఈ విద్యలో ఉపయోగించే అత్యంత శక్తివంతమైన ఆయుధాల్లో ఒకటైన ఉరిమిను గిరగిరా తిప్పుతూ ఆమె ఇస్తున్న ప్రదర్శనలు అభిమానులను ఆశ్చర్యపరుస్తున్నాయి. ఆమె స్పీడ్, ఫోకస్ చూస్తుంటే యుద్ధరంగంలోకి దిగిన యోధురాలిలా కనిపిస్తోందని నెటిజన్లు కామెంట్లు చేస్తున్నారు. సినిమా ఘాటింగ్ సమయంలో శ్రీయా రెడ్డి హుషించిన అంకితభావం పవన్ కళ్యాణ్ ను కూడా



ఆకట్టుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఆమె నటనను ప్రశంసిస్తూ భవిష్యత్తులో మరోసారి కలిసి నటించాలని ఉందని పవన్ కళ్యాణ్ చెప్పినట్లు సినీ వర్గాల్లో చర్చ జరుగుతోంది. సాధారణంగా సహనటుల గురించి పవన్ కళ్యాణ్ ఇలా బహిరంగంగా ప్రశంసించడం చాలా అరుదుగా జరుగుతుందని అభిమానులు చెబుతున్నారు. శ్రీయా రెడ్డి సినీ ప్రయాణాన్ని పరిశీలిస్తే విభిన్నమైన పాత్రలతో తనకుంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించారు. ముఖ్యంగా పాగరు సినిమాలో ఆమె పోషించిన నెగెటివ్ షేడ్ పాత్రకు మంచి ప్రశంసలు లభించాయి.