

ఇంధన వనరులపై దాడుల్ని ఖండించిన మోదీ

దిల్లీ: ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ బహ్రాయిన్ రాజు హామద్ బిన్ ఈసా అల్ ఖలీఫాతో మాట్లాడారు. పశ్చిమాసియా పరిస్థితులపై ఇరువురు నేతలూ చర్చించుకున్నారు. కల్లోలత పశ్చిమాసియా ప్రాంతంలో ఇంధన వనరులపై, మౌలిక సదుపాయాలపై జరుగుతున్న దాడులను మోదీ ఈ సందర్భంగా ఖండించారు. నౌకల రాకపోకలను స్వేచ్ఛగా సాగాల్సిన అవసరాన్ని, నౌకాయానానికి భద్రత కల్పించాల్సిన ఆవశ్యకతను ప్రధానమంత్రి మోదీ బహ్రాయిన్ రాజుతో జరిపిన టెలిఫోన్ సంభాషణలో నొక్కిచెప్పారు. “బహ్రాయిన్ రాజు హామద్ బిన్ ఈసా అల్ ఖలీఫాతో మాట్లాడారు. ఈడీ-ఉల్-ఫితర్ సందర్భంగా ఆయనకు, బహ్రాయిన్ ప్రజానీకానికి హాాిక అభినందనలు తెలియజేశాను. మేమిద్దరం పశ్చిమాసియా పరిస్థితిపై చర్చించుకున్నాం. ఇంధన వనరులపై, పౌరుల మౌలిక సదుపాయాలపై జరుగుతున్న దాడులు ప్రపంచ ఆహార, ఇంధన భద్రతపై, ఎరువుల సరఫరాపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయన్న అభిప్రాయంతో ఇరువురం ఏకీభవించాం” అని మోదీ తన సోషల్ మీడియా పోస్టులో పేర్కొన్నారు. బహ్రాయిన్లోని భారతీయ సంతతికి మద్దతు, సహాయ సహకారాలు అందిస్తున్నందుకు ఆ దేశాధినేతకు కృతజ్ఞతలు



తెలియజేసినట్లు మోదీ చెప్పారు. ఫిబ్రవరి 28న ఇరాన్పై అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ దేశాలు దాడులు ప్రారంభించిన నాటి నుంచి మోదీ బహ్రాయిన్ రాజుతో మాట్లాడటం ఇది రెండోసారి.

20 నెలల్లో 6.28 లక్షల ఉద్యోగాలు కల్పించాం

-వాటిలో 30,607 ప్రభుత్వ కొలువులు -మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి వెల్లడి

అమరావతి: రాష్ట్రంలో ఎన్నియే ప్రభుత్వం ఇప్పటి వరకూ ప్రభుత్వ ప్రైవేటు రంగాల్లో కలిపి రికార్డు స్థాయిలో 6,28,347 ఉద్యోగాలు కల్పించిందని గృహనిర్మాణ శాఖ మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి తెలిపారు. ఇందులో 30,607 ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలున్నాయని వివరించారు. తాజాగా ఇప్పటి జాబ్ క్యాలెండర్తో మరో 10,060 ఉద్యోగాలు వస్తాయన్నారు. మంగళగిరిలోని తెదేపా కేంద్ర కార్యాలయంలో ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడారు. ‘ఎంఎన్ఎంకల ద్వారా 2.5 లక్షల మందికి, జాబ్మేకాలు, నైపుణ్య శిక్షణ ద్వారా 1,46,620 మందికి, బిటీ, పర్యాటక రంగాల్లో లక్ష మందికి ఉద్యోగాలు లభించాయి. యువగళం పాదయాత్రలో లోకేష్ ఇప్పటి హామీ మేరకు ఏటా ఉగాది రోజున జాబ్ క్యాలెండర్ విడుదల చేస్తాం. 20 లక్షల ఉద్యోగాల కల్పనే లక్ష్యంగా సీఎం చంద్రబాబు పనిచేస్తున్నారు” అని పార్థసారథి తెలిపారు. జగన్ ప్రభుత్వంలో నిరుద్యోగితలో ఏపీ దేశంలోనే మొదటి స్థానంలో ఉండేదని గుర్తుచేశారు. ‘ఎన్ఎస్ఆర్ఓ గణాంకాల ప్రకారం వైకాపా హయాంలో ఉపాధి లేక 4,100 మంది



యువకులు ఆత్మహత్య చేసుకున్నారు. అప్పట్లో గ్రామ్యయేట్లో 24 శాతం మంది నిరుద్యోగులుగా మిగిలిపోయారు. 2.3 లక్షల ఉద్యోగాలతో జాబ్ క్యాలెండర్ విడుదల చేస్తానని యువతను జగన్ మోసం చేశారని ఆరోపించారు. జగన్కు హిందూ వండుగలు, దేవుళ్లపై నమ్మకం లేదని, ఇంటి పక్కనే అలయాలన్నా అక్కడికి వెళ్లకుండా తాడేపల్లి ప్యాలెస్లో సెట్టింగ్లు వేయించి, ఘోటోలకు పోజులిస్తారని మంత్రి విమర్శించారు.

ముఖ్యమంత్రి పర్యటన ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన రాష్ట్ర హోం శాఖ మాత్యులు వంగలపూడి అనిత



-ముఖ్యమంత్రి ఏర్పాట్లపై అధికారులకు దిశా నిర్దేశం చేసిన జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి విజయ క్రిష్ణన్-స్టేట్ ప్లాంట్ శంకుస్థాపనకు పటిష్ఠ ఏర్పాట్లు

అనకాపల్లి: ఈ నెల 23వ తేదీన రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి, ఆర్సెలార్ మిట్టల్-నిప్పన్ స్టేట్ ప్లాంట్ నిర్మాణానికి భూమి పూజ కార్యక్రమంలో పాల్గొనేందుకు జిల్లాలో నక్కపల్లి మండలంలో పర్యటించనున్న నేపథ్యంలో సంబంధిత ఏర్పాట్లను రాష్ట్ర హోం శాఖ మాత్యులు వంగలపూడి అనిత పరిశీలించారు. జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి విజయ క్రిష్ణన్, జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యమాన్ పట్టిల్, ఎస్ పి., తుహిన్ నిస్వా అతో కలిసి నక్కపల్లి మండలంలో ముఖ్యమంత్రి పర్యటన ప్రాంతాలను సందర్శించి అక్కడ జరుగుతున్న ఏర్పాట్లను గమనించారు. అనంతరం అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. ముఖ్యమంత్రి ఏర్పాట్లపై అధికారులకు దిశా నిర్దేశం చేసిన జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి విజయ క్రిష్ణన్... నక్కపల్లి మండలం ఆర్సెలార్ మిట్టల్-నిప్పన్ స్టేట్ ప్లాంట్ నిర్మాణానికి ఈ నెల 23న జరగనున్న భూమి పూజ కార్యక్రమానికి



ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు సహా పలువురు మంత్రులు, ఇతర ప్రముఖులు హాజరుకానున్నారని అందుకు తగ్గ ఏర్పాట్లు పూర్తిస్థాయిలో చేయాలని అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా బహిరంగ సభ నిర్వహించనున్న నేపథ్యంలో బహిరంగసభ ఏర్పాట్లు, వేదిక నిర్మాణం, హెలిప్యాడ్, వాహనాల పార్కింగ్ వసతులను శుక్రవారం సాయంత్రం ఎస్ పి., తుహిన్ నిస్వా జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పట్టిల్ లతో కలిసి కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ పరిశీలించి అధికారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఏర్పాట్లు ఎక్కడివరకు వచ్చాయో అడిగి తెలుసుకున్నారు. సమయం తక్కువ ఉన్నందున అధికారులు, నిర్వాహకులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, ఏర్పాట్లను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులకు ఆమె పలు సూచనలు చేశారు. సభకు హాజరయ్యే ప్రజలకు ఎటు వంటి అసౌకర్యానికి గురికాకుండా ఏర్పాట్లు చేయాలని స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో శాసనసభ్యులు సుందరపు విజయ్ కుమార్, విఎంఆర్డిపి చైర్మన్ ప్రణబ్ గోపాల్, నక్కపల్లి అడ్డరోడ్డు ఆర్డీ వో పీవీ రమణ, పలుశాఖల జిల్లాస్థాయి అధికారులు పాల్గొన్నారు.

త్వరలో శ్రీకాకుళం నుంచి తిరుపతి, హైదరాబాద్ కు రైళ్లు

-కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు వెల్లడి

కోటాహమ్మి: త్వరలో శ్రీకాకుళం నుంచి నేరుగా తిరుపతి, హైదరాబాద్ కు రైళ్లు నడిచేలా కృషి చేస్తానని కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు పేర్కొన్నారు. ఈ విషయాన్ని రైల్వేశాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ దృష్టికి తీసుకెళ్లిన చెప్పారు. ప్రస్తుతం అందుకు అవసరమైన సర్వీ జరుగుతోందని వివరించారు. శ్రీకాకుళం జిల్లాలో మూడు రైళ్ల హోల్లను ఆయన ప్రారంభించారు. హరిశ్చంద్రపురం రైలునిలయంలో రాష్ట్రమంత్రి అచ్చెన్నాయుడు, డీఆర్ఎం లలితబోస్ లతో కలిసి గుణభూర్- విశాఖ ఎక్స్ ప్రెస్, పాతపట్నం రైలు నిలయంలో పర్లాపామండి(డి.డి.సి) ఎమ్మెల్యే రూపేష్ పాణిగ్రహితో



కలిసి రవుర్లూ నుంచి గుణభూరం వెళ్ల రాజ్యరాణి ఎక్స్ ప్రెస్, మండల రైలు నిలయంలో బ్రహ్మపురం-విశాఖపట్నం ఎక్స్ ప్రెస్ హోల్లను జెండా ఊపి రామ్మోహన్ నాయుడు ప్రారంభించారు.

పంటనష్టం నివేదికలు 2 రోజుల్లో రూపొందించాలి

-వంటగ్యాస్ సరఫరా వ్యవస్థ దెబ్బతినకుండా చూడాలి -అధికారులతో సీఎం చంద్రబాబు సమీక్ష

అమరావతి: అకాలవర్షాలతో జరిగిన పంటనష్టంపై రెండు రోజుల్లో పూర్తిస్థాయి అంచనాలు రూపొందించాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించారు. పశ్చిమాసియాలో యుద్ధం మరికొన్నాళ్లు కొనసాగితే ఎల్పీజీ సరఫరా వ్యవస్థ దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉందని, దాన్ని ఎదుర్కొనేలా సమర్థ విధానాలు అమలు చేయాలని స్పష్టం చేశారు. అకాల వర్షాలతో పంటనష్టం, ఎల్పీజీ సరఫరాపై చంద్రబాబు తన క్యాంపు కార్యాలయం నుంచి అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ‘12 జిల్లాల్లోని 42 మండలాల్లో 4,840 హెక్టార్లలో మొక్కజొన్న 1,534 హెక్టార్లలో వరి, 310 హెక్టార్లలో మినుము పంటలకు రూ.40 కోట్ల మేర నష్టం జరిగింది. 9 జిల్లాల్లోని 48 మండలాల్లో 1,301 హెక్టార్లలో అరటి, బొప్పాయి, మిరప, కూరగాయలు, మామిడి, బఠాయి, నిమ్మ తదితర ఉద్యాన పంటలు దెబ్బతిన్నాయి. దీని విలువ రూ.23 కోట్లు ఉంటుంది. మొత్తంగా రూ.63 కోట్ల నష్టం వాటిల్లింది’ అని అధికారులు సీఎంకు ప్రాథమిక అంచనాలు వివరించారు. ఇంధన కొరత రానియొద్దు... రాష్ట్రంలో ఎక్కడా ఎల్పీజీ సరఫరాలో అంతరాయం లేకుండా చూడాలని ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. ‘గ్రామీణ, గిరిజన ప్రాంతాలు, విద్యాసంస్థలు,



అలయాలు, అన్నక్కాంటీన్లు, అంగన్ వాడీలకు గ్యాస్ డెలివరీలో ప్రాధాన్యమివ్వాలి. ఇండక్షన్ స్టౌలు, పీఎన్జీ తదితర ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలపై దృష్టిపెట్టాలి. ఎరువులు, పెట్రోలు, డీజిల్ లోటు రాకుండా కేంద్రంతో సంప్రదింపులు జరపాలి’ అని అధికారులకు సూచించారు.

వంట పద్ధతులు మార్చుకోవాలి

-మన్యం, గ్రామాల్లో రేషన్ కార్డుకు లీటరు కిరోసిన్ - రాబోయే రోజుల్లో సంక్షోభం మరింత తీవ్రం.. త్యాగాలకు సిద్ధంగా ఉండాలి -పౌరసరఫరాలశాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్

అమరావతి: పుస్తకాలం క్రితమే కిరోసిన్ రహిత రాష్ట్రంగా మారిన ఆంధ్రప్రదేశ్ కి... ఇప్పుడు మళ్లీ కిరోసిన్ అవసరమవుతోంది. రాష్ట్రంలోని గిరిజన ప్రాంతాలు, గ్రామాల్లో కార్డుకు లీటరు చొప్పున కిరోసిన్ వచ్చేవారంలో పంపిణీ చేసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని పౌరసరఫరాలశాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ చెప్పారు. రాష్ట్రానికి కేంద్రం 2,800 కిలోలీటర్ల కిరోసిన్ కేటాయింపిందని, దీనిపై త్వరలోనే మార్గదర్శకాలు జారీచేస్తామని ఆయన వివరించారు. రాష్ట్రంలో ప్రస్తుతం రోజుకు 2,96,803 సిలిండర్లు బుక్ చేస్తుండగా.. 2,72,449 సిలిండర్లు అందిస్తున్నామని తెలిపారు. వంటగ్యాస్ సరఫరాపై ఆయన విజయవాడలోని పౌరసరఫరాలశాఖ కార్యాలయంలో విలేకర్లతో మాట్లాడారు. ‘ప్రస్తుతానికి వంటగ్యాస్ కొరత లేకున్నా.. ఖతారంపై దాడి నేపథ్యంలో రాబోయే రోజుల్లో సంక్షోభం ఎదుర్కొనేందుకు, త్యాగాలకు ప్రజలు సిద్ధంగా ఉండాలి. సౌర విద్యుత్తు, బయోగ్యాస్, ఇండక్షన్ స్టౌల వినియోగంతో పాటు పట్టణాల్లో పీఎన్జీ కనెక్షన్లకు మారాలి. వంట చేసే విధానంలోనూ మార్పులు చేసుకోవాలి’ అని మనోహర్ సూచించారు. వంటగ్యాస్ ని ఇతర అవసరాలకు మళ్లించేవారిపై కఠినంగా వ్యవహరిస్తున్నామని, 9 ఏజెన్సీలపై చర్యలు తీసుకుంటున్నామని చెప్పారు. ‘వంటగ్యాస్ సరఫరా, ప్రత్యామ్నాయ చర్యలపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సమీక్షించారు. ఇంధన సంస్థలతో సమన్వయం చేసుకుంటూ.. డిమాండ్ కు అనుగుణంగా సరఫరా వ్యవస్థను క్రమబద్ధీకరిస్తున్నాం. 21న విశాఖపట్నం రావాల్సిన నౌక 26వ తేదీకి చేరుకుంటుంది. అది వస్తే గ్యాస్ సరఫరాలో



అంతరాయం ఉండదు’ అని పేర్కొన్నారు. సామాజిక మాధ్యమాల్లో చేసే తప్పుడు ప్రచారాన్ని సమ్మోద్రని ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. పట్టణాల్లో పీఎన్జీ (ప్రైవైట్ నేచురల్ గ్యాస్) పంపిణీపై చర్యలు చేపట్టాలని సీఎం ఆదేశించారు. 2.60 లక్షల పీఎన్జీ కనెక్షన్లు ఇచ్చేందుకు సరిపడా మౌలిక సౌకర్యాలున్నాయి. దీనిపై ప్రణాళిక నిర్ధారం చేస్తాం. వాణిజ్య సిలిండర్లలో తొలుత విద్యాసంస్థలు, హాస్పిటల్ కు ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. తర్వాత ఆసుపత్రులు, అన్నక్కాంటీన్లు, హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లకు అందిస్తాం. 54వేల అంగన్ వాడీలకు ఇండక్షన్ స్టౌలు అందించాం. తప్పనిసరిగా వాటిని వినియోగించాలి. ఆన్లైన్లో సిలిండర్ బుక్ చేస్తే మూడు రోజుల్లో డెలివరీ చేస్తున్నాం. గ్యాస్ ఏజెన్సీల వద్దకు వెళ్లి గంటలకొద్దీ నిల్వేవాల్సిన పనిలేదు. డెలివరీ సమయంలో ఓటీపీ తప్పనిసరిగా చెప్పాలి. నిత్యావసర ధరలపై ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షిస్తున్నాం. రవాణా భారం వల్ల పామోలిన్, సనీఫ్లవర్ ఐయల్ ధరలు 10% పెరిగాయి.

ఖాళీగా ఉన్న పీజీ మెడికల్ సీట్ల భర్తీకి గడువు పెంచండి

-సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించిన ఏపీ. తెలంగాణ ప్రైవేట్ మెడికల్ కాలేజీలు యాజమాన్యాలు - ఎన్ఎంసీకి నోటీసులు జారీ.. తదుపరి విచారణే వాయిదా

దిల్లీ: రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఖాళీగా ఉన్న మెడికల్ పీజీ సీట్ల భర్తీకి మరింత సమయం ఇవ్వాలని ప్రైవేటు వైద్య కళాశాలలు సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించాయి. పీజీ వైద్య సీట్ల భర్తీకి సంబంధించిన కౌన్సిలింగ్ ఫిబ్రవరి 28తో ముగిసినప్పటికీ ఆంధ్రప్రదేశ్ లో 235, తెలంగాణలో 377 సీట్లు మిగిలిపోయాయని, వీటి భర్తీకి గడువు పొడిగించాలని కోరాయి. శుక్రవారం ఈ పిటిషన్లపై విచారణ చేపట్టిన జస్టిస్ పీఎన్ నరసింహ, జస్టిస్ ఆలోక అరాధితో కూడిన ధర్మాసనం నేషనల్ మెడికల్ కమిషన్ (ఎన్ఎంసీ)కు నోటీసులు జారీ చేస్తూ తదుపరి విచారణను వాయిదా వేసింది. అంతకుముందు పిటిషన్లపై తరఫున సీనియర్ న్యాయవాది ఎస్.నిరంజన్ రెడ్డి వాదనలు వినిపిస్తూ.. పీజీ సీట్ల భర్తీ గడువును పెంచేలా ఆదేశాలు జారీ చేయాలని తాము తెలంగాణ హైకోర్టును ఆశ్రయించినప్పుడు, ఇదే విషయంలో పర్యటించే తగ్గించే అంశం సుప్రీంకోర్టులో పెండింగ్ లో ఉన్నందున అందులో ఉత్తర్వులు వెలువడే వరకు వేచి చూడాలని చెప్పిందన్నారు. అయితే ఇక్కడ తాము పర్యటించే తగ్గింపు కోరడం లేదని, కేవలం సీట్ల భర్తీ గడువును పెంచాలని మాత్రమే విజ్ఞప్తి చేస్తున్నామని చెప్పారు. కళాశాలల్లో చేరేందుకు అర్హులైన విద్యార్థులు సిద్ధంగా ఉన్నా, కౌన్సిలింగ్ గడువు ముగిసిపోయిందన్న కారణంతో వారికి అవకాశం కల్పించలేదని



ధర్మాసనం దృష్టికి తెచ్చారు. ఈ గడువు పెంచాలని ఫిబ్రవరి 28కి ముందే కాలేజీ యాజమాన్యాలు ఎన్ఎంసీకి విజ్ఞప్తి చేసినా అటు వైపు నుంచి ఎలాంటి సమాధానం రాలేదని చెప్పారు. ఇదే పరిస్థితి కర్ణాటక, మహారాష్ట్రల్లో తలెత్తినప్పుడు అక్కడి హైకోర్టులు గడువు పెంచాలని, ఆ ఉత్తర్వులను ఎన్ఎంసీ సుప్రీంకోర్టులో సవాలు చేయలేదని గుర్తుచేశారు. ఈ వాదనలను పరిగణనలోకి తీసుకున్న జస్టిస్ పీఎన్ నరసింహ ఈ రెండు ఎన్ఎంసీలను నేషనల్ మెడికల్ కమిషన్ న్యాయవాదులకు అందించాలని ఆదేశిస్తూ తదుపరి విచారణను ఈ నెల 23వ తేదీకి వాయిదా వేశారు.

సంపాదకీయం

భారత్ కూడా అనుసంధానించాల్సి ఉంది

ఇరాన్ పై ఇజ్రాయెల్, అమెరికాల ఉమ్మడి దాడి- కృత్రిమ మేధ, ఎనలిటిక్స్ కలగలిసి అధునిక రణతంత్రాన్ని ఎంతలా మార్చేసాయో తెలియజేస్తోంది. యుద్ధంలో ఏటా పాటవం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా భద్రతా నిపుణులనూ, అంతర్జాతీయ సంబంధాల నిర్వాహకులనూ విశేషంగా ఆకర్షిస్తోంది. ఇరాన్ అధినాయకుడు ఆయతుల్లా అలీ ఖమేనీ హత్యకు దారితీసిన దాడిని విజయవంతం చేయడంలో ఇజ్రాయెల్ గూఢచారి సంస్థ మొసాద్ తో పాటు సైబర్ పోరాట విభాగమైన యూనిట్-8200 వంటి నిగూఢ సంస్థలూ కీలక పాత్ర పోషించాయి. ఇరాన్ సైన్యాధికారులు, ప్రభుత్వాధికారులు, శాస్త్రవేత్తలు, మత నాయకులతోపాటు ఇతరత్రా ప్రముఖులపైనా 2000 సంవత్సరం నుంచే మొసాద్ నిఘా వేసి ఉంచింది. అక్కడి టెహ్రాన్, నటాంజ్, కోమ్, ఇస్ఫాహాన్, పిరాజ్, తాబ్రిజ్ వంటి ప్రధాన నగరాల్లో ఎలక్ట్రానిక్ నిఘా, ఫోన్ సంభాషణలు, ట్రాఫిక్ కెమెరా ఫుటేజీల ద్వారా సమాచారాన్ని సేకరిస్తూ వస్తోంది. వాహన రిజిస్ట్రేషన్ నంబర్లు, డ్రైవర్ గుర్తింపు, పార్కింగ్ స్థలాలు, నాయకుల అంగరక్షకుల డ్యూటీ వేళల వివరాలను ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకుంటోంది. చివరికి ఇరాన్ నేతల కదలికలను గోప్యంగా ఉంచడం కోసం వాహనాలను ఎప్పటికప్పుడు మారుస్తున్న సమాచారాన్ని సైతం దక్షిణ ఇజ్రాయెల్ లోని సర్వర్లలో భద్రపరిచారు. ఇరాన్ నాయకుల భోజి స్థలాలు, సమయాలు, ఆహారం తదితర వివరాలనూ ఆ సర్వర్లలో ఉంచారు. ఇజ్రాయెల్ లు దాడి చేయడానికి ముందు ఖమేనీ నివాసం సమీపంలోని మొబైల్ టవర్లను స్తంభింపజేశారు. దాడి విషయం భద్రతా సిబ్బందికి వెంటనే తెలియకుండా నిరోధించడానికే అలా చేశారు. ఆరోజు ఖమేనీ సమావేశ సమయం మారినా, వెంటనే పసిగట్టి దాడి సమయాన్ని మార్చేశారు. 'మాకు జైరాసలేం గురించి ఎంత బాగా తెలుసో, టెహ్రాన్ గురించి అంతే క్షుణ్ణంగా తెలుసు'నని ఒక ఇజ్రాయెల్ అధికారి వ్యాఖ్యానించారంటే వారి నిఘా సత్యా ఎంతటిదో అర్థం చేసుకోవచ్చు. గూఢచారులు, నేతల మధ్య సందేశాలు, సంభాషణలతో పాటు ఉపగ్రహాల ద్వారా ఇరాన్ గురించి ఇజ్రాయెల్ సేకరించిన అపారమైన డేటాను మానవ సిబ్బంది విశ్లేషించడం అసాధ్యం. అందుకని డేటాను ప్రాసెస్ చేసి, త్వరగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి కృత్రిమ మేధ(ఏఐ), అడ్వాన్స్ డేటా అనలిటిక్స్ ను ఇజ్రాయెల్ వినియోగించింది. గతంలో గాజా యుద్ధంలో గాస్పెల్, లావెండర్ వంటి ఏటా వ్యవస్థలను ఉపయోగించిన ఇజ్రాయెల్- ఇరాన్ యుద్ధంలో మాత్రం అమెరికా సాయం తీసుకుంటోంది. అగ్రరాజ్యానికి చెందిన 'పాలంటీర్స్ మావెన్' అనే రహస్య వేదిక ద్వారా ఆంథ్రోపిక్ క్లౌడ్ ఏటా ఏటా ఉపయోగించి ఇరాన్ లోని వ్యక్తులు, స్థావరాలపై గురితప్పుకుండా దాడులు చేసింది. మానవశక్తికి సాధ్యంకాని రీతిలో ఈ ఏటా సాధనాలు భారీ సమాచారాన్ని క్షణాల్లో విశ్లేషించగలవు. గూఢచారులు, ఉపగ్రహ చిత్రాలు, సిగ్నల్స్, కమ్యూనికేషన్ల ద్వారా సేకరించిన సమాచారాన్ని 'ఆపరేషన్ ఎపిక్ ప్యూర్' సమయంలో ఆంథ్రోపిక్ క్లౌడ్ ఏటా ఏటా విశ్లేషించింది. దాంతో యుద్ధనిపుణులు సమాచార సేకరణ-కార్యాచరణ మధ్య 'కిల్ చైన్' సమయాన్ని గణనీయంగా తగ్గించగలిగారు. 'కిల్ చైన్' అనేది సైన్యం అనుసరించే దశలవారీ యుద్ధ ప్రక్రియ: శత్రు లక్ష్యాలను గుర్తించడం, ప్రత్యర్థి సమాచారాన్ని విశ్లేషించడం, దాడికి నిర్ణయం తీసుకోవడం, దాన్ని అమలు చేయడమనే అంచెలు ఇందులో ఉంటాయి. డేటా విశ్లేషణ, నిఘా సమాచార సేకరణ, ప్యూజాత్మక అంచనాలు, కమ్యూనికేషన్లకు అంతరాయం కలిగించడం వంటి అంశాల్లో ఏటా ఏటా కీలకమో ప్రస్తుత యుద్ధం నిరూపించింది. సైనిక విశ్లేషకులకు వివిధ వర్గాలు, సాధనాల ద్వారా అందిన సమాచారాన్ని విశ్లేషించి, శత్రువుపై విరుచుకుపడేందుకు అధునాతన సాంకేతికతలు ఎంతో సాయపడ్డాయి. అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ లు విస్తృతంగా డేటాను మదింపు చేయడం ద్వారా ఇరాన్ సైనిక మౌలిక సదుపాయాల గురించి స్పష్టమైన చిత్రాన్ని రూపొందించుకున్నాయి. ఇజ్రాయెల్ నుంచి ఇరాన్ కు క్షిప్ర ప్రయాణించే సమయాన్ని సైతం లెక్కించి, గురితప్పుకుండా దాడులు నిర్వహించేలా ప్రణాళికలు రూపొందించారు. ఈ అంచనాల ఆధారంగానే బంకర్-బస్టర్ బాంబులు కూర్చిన క్షిప్రణులను ప్రయోగించి ఇరాన్ లో కీలక నేతలను మట్టుపెట్టగలిగారు. అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ తరహాలో ఆటోమేటిక్ దాడి నిర్ణయాల కోసంగానీ, 'కిల్ చైన్'ను వేగవంతం చేయడానికిగానీ ఇండియా ఏటా ఉపయోగించిన సందర్భం లేదు. ప్రస్తుతం దేశ సైనిక కార్యకలాపాల్లో ఏటా వినియోగం రక్షణ, విశ్లేషణ, అనుకరణ వంటి కొన్ని విభాగాలకే పరిమితమైంది. యుద్ధానికి సంబంధించిన తుది నిర్ణయాల్ని మనుషులే తీసుకుంటున్నారు. భారతీయ 'సాక్షం', 'ఆకాశశక్తి' వంటి ఏటా వేదికలు నిఘా, యుద్ధరంగ విశ్లేషణ, రక్షణ సమస్యలపై దృష్టి పెడుతున్నాయి. డీఆర్ డీవోకు చెందిన కృత్రిమమేధ, రోబోటిక్స్ కేంద్రం వంటి సంస్థలు ఉపగ్రహాలు, డ్రోన్స్ ద్వారా సేకరించిన డేటాను విశ్లేషించే వ్యవస్థలను అభివృద్ధి చేస్తున్నాయి. డీసీఎక్స్ సిస్టమ్స్, అవాంటెజ్, జెన్ టెక్నాలజీస్, సోలార్ వంటి ప్రైవేట్ సంస్థలు సైతం ముప్పును గుర్తించే సాధనాల రూపకల్పనలో సహకరిస్తున్నాయి. చైనా, పాకిస్థాన్ నుంచి ఎదురయ్యే ముప్పుతో పాటు ఉగ్రవాద దాడులను సమర్థంగా ఎదుర్కోవడానికి స్వయంప్రతిపత్తి కలిగిన ఏటా అప్లికేషన్లను ఇండియా వెంటనే అభివృద్ధి చేసుకోవాల్సి ఉంది. అమెరికా 'ప్రాజెక్ట్ ఎఫ్ డి', 'సెంటినెల్ సైబర్' వంటి ఏటా వ్యవస్థలను... ఇజ్రాయెల్ ఏమా 'ఐరన్ విజన్' వంటి వాటిని యుద్ధ రంగంలో వాడుతోంది. అత్యధునిక భారత్ కింద ఇండియా వీటిని అధ్యయనం చేసి, మెరుగైన స్వదేశీ సాంకేతికతను అభివృద్ధి చేసుకోవాలి. అమెరికా, ఇజ్రాయెల్- ఇరాన్ సంఘర్షణ... సమాచారాన్ని ఏటా విశ్లేషించడం ద్వారా సునిశితమైన దాడులను అత్యంత లాభువంకా పూర్తిచేయవచ్చని నిరూపిస్తోంది. భారత్ కూడా మానవ నిఘాను అత్యాధునిక కృత్రిమ మేధ, అత్యంత కచ్చితత్వంతో దాడులు చేపట్టే వ్యవస్థలతో అనుసంధానించాల్సి ఉంది. అయితే, రాజకీయ రాజీ ఇది ఏర్పాటు కాదు కాబట్టి, అందుకు ఇప్పటి నుంచే గట్టి కృషి జరగాలి.

పన్నుల వసూళ్లకు ప్రత్యేక చర్యలు

మదనపల్లి : రాష్ట్ర ఖజానాకు రెవెన్యూ అందించే శాఖలు రెవెన్యూ ఆదాయ లక్ష్యాలను అధిగమించాలని, వాణిజ్య కార్యకలాపాలు, వస్తువుల, సేవల విని యోగంపై జిఎస్ టీ వసూళ్లు పక్కాగా జరగాలని కలెక్టర్ నిశాంత్ కుమార్ అధికారిలు ఆదేశించారు. కలెక్టర్ కార్యాలయంలోని వీడియో కాన్ఫరెన్స్ హాల్ నుండి జిల్లాలో రాష్ట్ర ఖజానాకు ఆదాయాన్ని అందించే ఎక్సైజ్, వాణిజ్య పన్నులు, రవాణా శాఖ, మైనింగ్, రిజిస్ట్రేషన్, అటవీ శాఖ, పంచాయతీరాజ్, మున్సిపల్ శాఖలకు ఆదాయ వసూలు పెంపుపై నిర్వహించిన వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా డిప్యూటీ కలెక్టర్ కెఆర్ ఆర్ సి డిప్యూటీ కలెక్టర్ చంద్రశేఖర్ రెడ్డితో కలసి సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం పంచాయతీ పరిధిలో వాణిజ్య కార్యకలాపాలు విస్తరిస్తున్న నేపథ్యంలో, గృహ పన్నుల కంటే వాణిజ్య సంస్థల నుంచి సరైన పన్నుల వసూళ్లు జరగడం అత్యంత అవసరమని సూచించారు. ముఖ్యంగా మున్సిపాలిటీ, పంచాయతీ పరిధి వెలుపల ఉన్న పెద్ద హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లు, ఇతర వాణిజ్య సంస్థలపై దృష్టి సారించి, తగిన విధంగా ప్రోపోర్షనల్ ట్యాక్స్ వసూలు చేసే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు. పన్ను వసూళ్లలో ఏవైనా లోపాలను ఉన్నట్లు గుర్తిస్తే వాటిని వెంటనే సరిచేసే చర్యలు చేపట్టాలని పేర్కొన్నారు. జిఎస్ టీ నంబర్ల ఆధారంగా వ్యాపార లావాదేవీలను పరిశీలింపి, నాన్-జెస్ట్యూస్ రిటర్న్స్ ఫైల్ చేసిన చర్యలు తీసుకోవాలని పేర్కొన్నారు. ఈ విషయాలకు సంబంధించి ప్రత్యేక మానిటరింగ్ విభాగాన్ని ఏర్పాటు చేసుకొని రోజువారీ పురోగతిని సమీక్షించాలని పేర్కొన్నారు. అన్ని శాఖల నుంచి ప్రతి వారం బిల్లుల ప్రాసెసింగ్ కు సంబంధించిన సమాచారం సేకరించి, కమర్షియల్ ట్యాక్స్ శాఖతో పంచుకోవాలని తెలిపారు. సంబంధిత శాఖల మధ్య సమన్వయం పెంపొందించి, సమాచార మార్పిడిని బలోపేతం చేయాలని పేర్కొన్నారు. ఏ శాఖ నుంచి సహకారం లోపించినా, వెంటనే మానిటరింగ్ విభాగానికి తెలియజేసి లక్ష్యాలను పూర్తి చేసే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యాచరణ అంశాలపై అన్ని శాఖలు సమగ్ర నివేదికను సిద్ధం చేసి త్వరితగతిన సమర్పించాలని ఆదేశించారు. జిల్లాలో పన్నుల



వసూళ్లలో పారదర్శకత, సమర్థతను పెంపొందించడంతో పాటు ఆదాయ వృద్ధి సాధించడం లక్ష్యంగా అధికారులు సమన్వయంతో పని చేయాలని సూచించారు. మైన్స్ తదితర ఆదాయ వసూలు శాఖలు తమ లావాదేవీలను క్రమబద్ధంగా నమోదు చేసి పన్ను పేర్కొనుటలను నిర్ధారించి ఇంకా మెరుగైన ఫలితాలను సాధించాలని పేర్కొన్నారు. జిఎస్ టీ వసూళ్లపై పెండింగ్ లో ఉన్న బకాయలు, కేసుల వివరాలు అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రభుత్వ శాఖలు, కాంట్రాక్టర్లు నుండి రావలసిన వసూళ్లకు సంబంధించిన వివరాలను వివిధ శాఖల అధికారులు జిఎస్ టీ శాఖ అధికారులకు అందజేసి సమన్వయంతో కలిసి పనిచేసి జిఎస్ టీ వసూళ్లపై పెండింగ్ జిఎస్ టీ బకాయలను సమీక్షించుకొని వెంటనే పనులు చేయాలని ఆదేశించారు. ప్రజలకు రిజిస్ట్రేషన్ స్లాట్ బుకింగ్ పై అవగాహన పెంచి ఆన్ లైన్ లో రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకునేలా చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. గత ఆర్థిక సంవత్సరంతో పోల్చుకుంటూ రెవెన్యూ ఆదాయ శాఖలో వృద్ధి సాధించేలా ప్రణాళికలు రూపొందించాలని కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఆదాయం తెచ్చి పెట్టే వనరులపై నిరంతర పర్యవేక్షణ కొనసాగిస్తూ, అత్యున్నత సాధనలో ఎలాంటి అలసత్వం ప్రదర్శించకుండా కట్టుదిట్టంగా పనిచేయాలని స్పష్టం చేశారు. వీడియో కాన్ఫరెన్స్ కు ఎక్సైజ్ శాఖ, రవాణా శాఖ, జిఎస్ టీ, డిపిఐ, బిఎస్ డబ్ల్యూ, పంచాయతీ రాజ్ ఇంజనీరింగ్, మైనింగ్, అటవీ శాఖ, మదనపల్లి, పుంగనూరు, బి.కొత్తకోట మున్సిపల్ అధికారులు, ఆయా శాఖలకు చెందిన సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పలువురు ప్రశంసలు తో సింహాచలం ముద్దుబడ్డ గంట్ల



-అదవివరం నుంచి ఢిల్లీ దాకా ఎదిగిన సైన్యము -మూడు దశాబ్దాలు 23 జాతీయ.. రాష్ట్ర.. జిల్లా పురస్కారాలు - ఏపీ ప్రభుత్వం నుంచి మూడుసార్లు అత్యున్నత పురస్కారాలు - తెలంగాణ ప్రభుత్వం నుంచి గుర్తింపు - జిల్లా నుంచి జాతీయస్థాయి పురస్కారాలు స్వీకరించిన గంట్ల - సామాజిక సేవ విద్యా వేత్తగా..

విశాఖపట్నం చైతన్యవారం: పాత్రకేయ రంగంలో మూడు దశాబ్దాల సుదీర్ఘ ప్రస్థానం.. సామాజిక సేవలో అలుపుగని ప్రయాణం.. వెరసి మన గంట్ల శ్రీనుబాబుకు లభించిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉగాది పురస్కారం - 2026 మనందరికీ గర్వకారణం. ఇతర రంగాల కంటే జర్నలిజంలో రాణించడం అత్యంత కష్టతరం.. అంతే కాకుండా అందులోనూ సామాజిక సేవలో కొనసాగుతూ ముందుకు సాగడం మరింత కష్టం.. అయితే అవన్నీ ఆధిగ మించి గంట్ల శ్రీను బాబు అందరు మనల్ని పొందగలిగారు.. సింహాచలం ముద్దుబడ్డ... సింహాచలం గ్రామంలో జన్మించిన గంట్ల శ్రీనుబాబు పత్రికారంగంలో తొలుత సూర్య ప్రభ దినపత్రికలో తన పాత్రకేయ ప్రస్థానం ప్రారంభించారు.. ఆ తర్వాత ఆంధ్రజ్యోతి జాతీయ దినపత్రికలో సింహాచలం పాత్రకేయంగా ఆ తర్వాత జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ గా సుదీర్ఘ కాలం పాటు సేవలు అందించారు 14 ఏళ్లకు పైగా ఆంధ్ర జ్యోతిలో తన ప్రయాణం సాగించారు.. ఆ తర్వాత ప్రతిష్టాత్మకమైన ఆంధ్రప్రభ గ్రూప్ సంస్థల ఉమ్మడి విశాఖ బ్యూరో చీఫ్ గా బాధ్యతలు చేపట్టిన గంట్ల శ్రీనుబాబు ప్రస్తుతం ఆంధ్రప్రభ సంస్థకు చెందిన రెండు స్టార్ట్ ఎడిటర్లు. 5.. యూట్యూబ్ ఛానల్స్ జాతీయ ఛానల్ కు 11 ఏళ్లుగా ఉత్తరాంధ్ర జిల్లా రిజనల్ కోఆర్డినేటర్ గా కొనసాగుతున్నారు.. మూడు దశాబ్దాల పాత్రకేయ జీవితం పూర్తి చేసుకోవడాన్ని గంట్ల సింహాచలం గురించి పరమ భక్తుడు.. నిరంతరం స్వామి సేవకే అంకితం.. తనకు ఏది లభించిన ఆ స్వామి మహిమ గానే భావిస్తానని చెబుతారు. అందువల్లే ప్రతిష్టాత్మకమైన సింహాచలం దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి సభ్యుడిగా.. ప్రత్యేక ఆహ్వానితులుగా ఆరు వర్షాలూ చందనోత్సవం కమిటీ సభ్యుడిగా అనేక అలయాల గౌరవ అధ్యక్షుడిగా పలు సంస్థల గౌరవ అధ్యక్షుడిగా అధ్యక్షుడిగా సలహాదారులుగా సేవలు అందిస్తున్నారు.. ఆ దేవదేవుడు సింహాచలం నాథుడు స్వామి అతీస్తులు.. సింహాచలం గ్రామ ప్రజల దీవెనలు వల్ల తాను తన గ్రామం నుంచి ఢిల్లీ స్థాయి వరకు అనేక జాతీయ స్థాయి పురస్కారాలు పొందగలిగినని శ్రీనుబాబు ఎంతో విధేయతగా చెబుతారు. విద్యావేత్తగా... మూడు షీటులు...సామాజిక సేవ రంగంలో రాణిస్తున్న గంట్ల విద్యావేత్తగా కూడా తన కెరీర్ ను మలుచుకున్నారు.. ఒకటి కాదు రెండు కాదు మూడు షీటులు పూర్తి చేశారు.. డిగ్రీ పూర్తి చేసిన తర్వాత ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయంలో ఎంపి సోషల్ వర్క్.. ఎమ్మెస్సీ సైకాలజీ.. ఎంపి తెలుగు పూర్తి చేశారు.. ప్రస్తుతం సైకాలజీ పరిశోధక విద్యార్థిగా ముందుకు సాగుతున్నారు.. అలాగే తెలుగులో పిహెచ్ డి



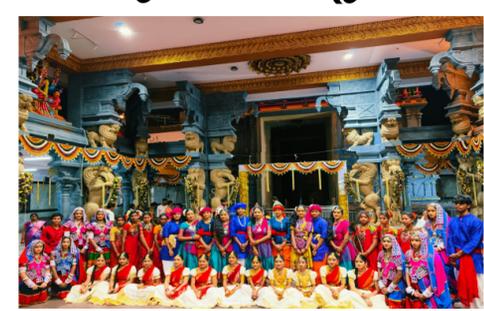
పూర్తి చేయనున్నారు.. తన విద్యాభ్యాసం అంతా ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయంలోనే కొనసాగించిన అది తనకు అత్యంత అదృష్టమన్నారు.. మరోవైపు ప్రాథమిక విద్య సింహాచలం మండల పరిషత్ ప్రాథమిక పాఠశాల కాగా.. గోపాలపట్నం హైస్కూల్ విద్యార్థిగా పెంపొంది జూనియర్ కళాశాల విద్యార్థిగా భారత్ బడిబి.. విద్యార్థిగా విద్యాభ్యాసం పూర్తి చేశారు.. మాస్టర్ ఆఫ్ సైన్స్ లో అత్యున్నతమైన డిగ్రీని రాష్ట్ర గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్ చేతుల మీదుగా గంట్ల శ్రీను బాబు స్వీకరించారు.. ఒకవైపు జర్నలిజంలో మరోవైపు సేవారంగంలో ఇంకోవైపు విద్యారంగంలో గంట్ల డూనుకుపోతున్నారు.. పుత్తి పట్ల నిబద్ధత : మూడు దశాబ్దాలుగా జర్నలిజం రంగంలో ఎందరో యువ పాత్రకేయాలకు స్ఫూర్తిగా నిలుస్తూ, రాష్ట్ర.. జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు పొందడం అభినందనీయం. నిరంతరం అన్నా అనే వారికి నేనున్నా అంటూ గంట్ల భరోసా కల్పిస్తూ తన సేవలో ముందుకు సాగుతున్నారు.. జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శిగా ఎన్ఎజి ఆంధ్ర ప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శిగా ఇంకా అనేక పాత్రకేయ సంఘాల సలహాదారులుగా గంట్ల నిరంతరం సేవలు అందిస్తున్నారు.. సేవలో హ్యూమిల్టీ: ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు గారి చేతుల మీదుగా మూడుసార్లు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉగాది పురస్కారం అందుకోవడం గంట్ల శ్రీనుబాబు కష్టానికి దక్షిణ అక్షరం గౌరవం. 2016 ..2018 ..2026లో ఏపీ ప్రభుత్వం నుంచి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు చేతుల మీదుగా గంట్ల శ్రీను బాబు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పురస్కారాలు స్వీకరించారు.. అలాగే 2019లో తెలంగాణ ప్రభుత్వం నుంచి అక్కడ భాషా సాంస్కృతిక శాఖ అధ్యక్షులతో అక్కడ ప్రభుత్వం అక్కడ పురస్కారం స్వీకరించడం జరిగింది.. మానవత్వమే శిఖరం: కోవిడ్ కష్టకాలంలో జర్నలిస్టులకు, అనాథలకు అన్న అండగా నిలిచిన తీరు ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోతుంది. అందరిబంధువు శ్రీనుబాబు గారు మరెన్నో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోపించాలని, ఇలాగే నిరంతరం ప్రజలకు, పాత్రకేయ రంగానికి సేవలు అందించాలని కోరుకుంటున్నాము.. జర్నలిస్టు మిత్రులు సహకారం మరువలేని గంట్ల ఈ సందర్భంగా చెప్పుకొచ్చారు.



వర్షంలోనూ కూడా ఆధ్యాత్మిక శోభతో అలరించిన నూకాంబికా అమ్మవారి ఉత్సవాలు

-జానపద గీతాలతో భక్తుల హృదయాలను దోచుకున్న నాలుగో రోజు

అనకాపల్లి, చైతన్య వారం : శ్రీ నూకాంబికా అమ్మవారి రాష్ట్ర పండుగ మహోత్సవాలు నాలుగో రోజు వేడుకలు అనకాపల్లి పట్టణాన్ని భక్తి మయంగా మార్చాయి. ఆలయ ప్రాంగణం నుంచి పట్టణ వీధుల దాకా ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం అలముకుంది. మాజీ మంత్రి, ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ అధ్యక్షులతో, జనసేన పార్టీ ఇంచార్జ్ భీమరశెట్టి రాంకి పర్యవేక్షణలో నిర్వహించిన కార్యక్రమాల భక్తులను విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి. పట్టణంలో స్థానిక ఎన్టీఆర్ మైదానంలో ఆరు గంటల నుండి రాత్రి 7 గంటలు వరకు సాగిన శ్రీవారి కీర్తనలు ప్రేక్షకులను మంత్రముగ్ధులను చేశాయి. కార్యక్రమం మధ్యలో వర్షం కారణంగా మిగిలిన కార్యక్రమాల ఉత్సరాంధ్ర ఇలవేల్పు నూకంబికా అమ్మవారి



దేవస్థానంలో నిర్వహించారు. అందులో భాగంగా ఇంద్రజ డ్యాన్స్ అకాడమీ ప్రదర్శించిన జానపద నృత్యాలు ప్రేక్షకుల కరతాళ ధ్వనులతో మార్మోగాయి. దీంతో ఆలయం మొత్తం భక్తులతో సంస్కృతి కార్యక్రమాలతో కలకలలాడింది.

సామాజిక స్పృహను రంగరించిన కవితలు

విశాఖపట్నం: శ్రీ పరాధవ నామ ఉగాది, రంజాన్ సందర్భంగా విశాఖలోని అల్లూరి సీతారామరాజు విజ్ఞాన కేంద్రం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కవితా గోష్టి అద్భుతంగా సాగింది. కవితా గోష్టిలో పాల్గొన్నవారు యుద్ధం-దేశ స్వాతంత్ర్యాలు, విపక్షత, పర్యావరణం, మతసామరస్యం అనే అంశాలపై కవితలు చదివి వినిపించారు. అభ్యుదయ కవితలు చైతన్యం రేకెత్తించాయి. కవితాగోష్టిలో 22 మంది పాల్గొన్నారు. వెరసి సామాజిక స్పృహను రగిలిస్తూ ఈ కార్యక్రమం ఉత్సాహంగా సాగింది. కవితాగోష్టిలో ప్రజాశక్తి బుకస్టాల్స్ సంపాదకులు ఎంఎస్.శర్మ, అరసం రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఉప్పల అప్పలరాజు, ప్రముఖ సాహితీవేత్త డాక్టర్ మాటూరి శ్రీనివాస్, సాహితీ స్రవంతి జిల్లా అధ్యక్షులు ప్రాస్నిస్, విశాఖ రచయితల సంఘం కార్యదర్శి అడపా రామకృష్ణ తదితరులు పాల్గొని ఇచ్చిన నాలుగు అంశాలపై ప్రసంగించారు. 'యుద్ధం వద్దని చెప్పడం సులువు. కానీ యుద్ధానికి కారణమెవరు? అనే విషయం గురించి ఆలోచించాలి' అన్నారు. ఈ రోజు దేశ స్వాతంత్ర్యాలు ప్రమాదంలో పడుతున్నాయని, వాటి గురించి ఆలోచించాలని తెలిపారు. కాల్యంపై పెంచుకుంటూ సామాజికవాద దేశాల గురించి తెలియజేశారు. ఉగాది సందర్భంగా సాహిత్య ప్రస్థానం వారు తీసుకొచ్చిన పాటల సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి అడపా రామకృష్ణ ముఖ్య అతిథుల సమక్షంలో ఆవిష్కరించారు. కవితలు చదివిన వారందరినీ అల్లూరి విజ్ఞాన కేంద్రం బ్రన్స్ కోశాధికారి వి.ఎస్.పద్మనాభరాజు శాలువాలతో సత్కరించారు. అల్లూరి విజ్ఞాన కేంద్రం కార్యక్రమాల బాధ్యులు జిఎస్.రాజేశ్వరరావు ఆహ్వానం పలుకగా, సాహితీ స్రవంతి జిల్లా అధ్యక్షులు పి.ప్రాస్నిస్ అధ్యక్షత వహించి సమన్వయ కర్తగా వ్యవహరించారు.



శరీరాన్ని సైతం చెల్లబరిచే ఆకులు..!

వేసవికాలం వచ్చిందంటే చాలు చాలా మంది ఉక్కుపోతతో భయపడుతూ ఉంటారు.. ముఖ్యంగా శరీరం అంతా చాలా వేడిగా మారిపోతూ ఉంటుంది. దీంతో అనేక రకాల సమస్యలను కూడా మనం ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఒకవేళ ఏ ఇంట్లోనైనా సరే చిన్నపిల్లలు ఉంటే మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి.. ముఖ్యంగా వేసవికాలం అంటే చెమట , చమటకాయలతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది.. ముఖ్యంగా సమ్మర్ చల్లగా ఉండాలి అంటే ఎక్కువగా కూలింగ్ వాటర్ అసలు తాగకూడదు. దీనివల్ల శరీరం మరింత వేడెక్కుతుందని నిపుణులు సైతం తెలియజేస్తున్నారు. మనం ప్రతిరోజూ ఉపయోగించేటటువంటి వాటితోనే దురద చమటకాయలు వంటి వాటిని తగ్గించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా కొత్తిమీర అనేది మనం ఎక్కువగా వంటలలో ఉపయోగిస్తూ ఉంటాము. ఇది ఈ వేసవికాలంలో చల్లదనంగా ఉండేలా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. కొత్తిమీర జ్యూస్ లేకపోతే మజ్జిగలో వీటిని వేసుకొని తాగడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. అలాగే మన చుట్టూ దొరికేటటువంటి ఆకులలో పుదీనా కూడా ఒకటి.. పుదీనా చెట్టి, పుదీనా రైస్ తినడం వల్ల కూడా ఈ వేసవికాలంలో మంచి లాభాలు ఉంటాయి. పుదీనా జ్యూస్ ను నీటిని తాగడం వల్ల శరీరం చాలా కూల్ గా మారుతుంది. మన పూర్వపు నుంచి ఎన్నో దశాబ్దాలుగా ఆయుర్వేదంలో ఉపయోగిస్తున్న వేపాకు చెట్టుకి చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది.. వేప చెట్టులోని ప్రతిభాగం కూడా



మనకు చాలా రకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో ఉండేటటువంటి యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఇతరత్ర గుణాలు కూడా మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. శరీరం పైన ఉండేటటువంటి చెడు బ్యాక్టీరియాను సైతం తొలగించడానికి ఈ వేపాకు చాలా ఉపయోగపడుతుంది.. వేపాకు నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల శరీరం కూడా చాలా చల్లగా ఉంటుందట. ఇలా స్నానం చేయడం వల్ల కూడా అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు.. ముఖ్యంగా చెమటకాయలు దురద వంటివి దరి చేరవని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

చేతుల పై ముడతలు వస్తున్నాయా..

వయస్సు దాటిన తర్వాత చర్మం పై ముడతలు కనిపించడం సహజం. అయినా ఆ ముడతలను నివారించడానికి తమ ముఖ చర్మాన్ని యువ్వనంగా ఉంచడానికి అనేక నివారణలు, ఖరీదైన సౌందర్య ఉత్పత్తులను వాడుతుంటారు. అంతే కాదు ముఖాన్ని అందంగా ఉంచుకునేందుకు చికిత్సలు చేయించుకుంటారు. కానీ చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని విస్మరిస్తారు. పెరుగుతున్న వయస్సు మీ ముఖంతో పాటు మీ చేతులు, కాళ్ళ చర్మం పై ప్రభావం చూపుతుంది. దీని ద్వారా ఎవరైనా మీ వయస్సును సులభంగా అంచనా వేయవచ్చు. అందుకే వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ ముఖంతో పాటు చేతుల చర్మం పై కూడా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పెరుగుతున్న వయస్సుతో చేతులు, కాళ్ళ చర్మం కూడా మారడం ప్రారంభమవుతుంది. చర్మంలో ముడతలు, పదులుగా ఉండటం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు వృద్ధుల్లాగా కనిపించవచ్చు. చాలా సార్లు ఈ సమస్య వయస్సు రాకముందే సంభవిస్తుంది. దీనికి కారణాలు సరైన చర్మ సంరక్షణ తీసుకోకపోవడం, తగినంత నీరు తాగకపోవడం, పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోకపోవడం. ప్రస్తుతానికి, చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని ఎలా బిగుతుగా ఉంచుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం. చేతులు, కాళ్ళ చర్మం యువ్వనంగా ఉండాలంటే కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె కలిపి రాసుకోవచ్చు. ఈ రెండు నూనెలతో మీ చర్మం పోషణ పొంది క్రమంగా చర్మం బిగుతుగా మారుతుంది. వాస్తవానికి, కొబ్బరి



నూనె మీ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచి పొడిబారకుండా చేస్తుంది. అయితే బాదం నూనె చర్మాన్ని యువ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ రెండు నూనెలను మిక్స్ చేసి, ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు చేతులకు, కాళ్ళకు అప్లై చేయండి. నిజానికి ముఖం కంటే మన చేతులు నీరు, సబ్బు, డిటర్జెంట్ మొదలైన వాటిని ఎక్కువగా తాకడం వల్ల చేతుల చర్మం పొడిబారే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల, మీరు మీ చేతులకు మామూళ్ళరెజర్ను అప్లై చేస్తూ ఉండాలి. మీరు చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుకోకపోతే, చర్మంలో తేమ తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీ చేతులు చాలా పొడిగా, నిర్జీవంగా మారుతాయి. అలాగే ప్రజలు తమ ముఖానికి సన్స్క్రీమ్ అప్లై చేస్తారు. కానీ వారి చేతులను విస్మరిస్తారు. దీని కారణంగా, మీ చేతుల చర్మం దెబ్బతినడం ప్రారంభమవుతుంది.

ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఫుడ్ తింటున్నారా..

రోజూ ఉదయాన్నే తీసుకునే అల్పాహారం ఆరోగ్యంగా ఉండాలని అందరికీ తెలుసు. ఎందుకంటే ఉదయాన్నే మన కడుపు ఖాళీగా ఉంటుంది. అలాంటి సమయంలో మనం ఏది తిన్నా అది నేరుగా మన జీర్ణ వ్యవస్థ పై ప్రభావం చూపుతుంది. ఉదయపు భోజనం రోజూ మొత్తంలో చేసే పనికి శక్తినివ్వడమే కాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. పోషకాహారం అధికంగా ఉండే, తక్కువ క్యాలరీలు ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం మీ ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఖాళీ కడుపుతో కొన్ని ఆహారాలు తినడం వల్ల అసిడిటీకి కారణమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు రోజంతా ఇబ్బంది పడవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత ముందుగా నీటిని తాగి రోజును ప్రారంభించడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇది శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే మరికొన్ని ఆహారాలను దూరంగా పెట్టవలసి ఉంటుంది. మరి ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఏమి తినకూడదో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



ఉండటం ప్రారంభిస్తారు. పగటిపూట శక్తినిచ్చే ప్రోటీన్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండే అల్పాహారాన్ని తీసుకోవాలి. అయితే ఫుడ్..: భారతీయుల ఇళ్లలో ఉదయం పూరి భాజీ, బంగాళదుంపలు, కాల్షివర్ల పూటాలు, పకోడలు ప్రజలకు ఇష్టమైన అల్పాహారం. కానీ కొవ్వు పదార్థాలను ఖాళీ కడుపుతో తినడం అస్సలు మంచిదికాదు. దీని వల్ల వికారం, కడుపులో గ్యాస్ మొదలైన సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. బదులుగా, మీరు అల్పాహారం కోసం గంజి, ఓట్మీల్, గుడ్లు వంటి వాటిని ఎంచుకోవాలి. మసాలా దినుసులతో పైసి ఫుడ్స్..: చాలామంది పైసీ వంటకాలను ఇష్టపడతారు. కానీ ఖాళీ కడుపుతో పైసీ ఫుడ్ తినడం మీ జీర్ణవ్యవస్థకు హానికరం. కారణంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఇష్టపడే వారిలో మీరు కూడా ఒకరైతే, ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తినకుండా ఉండండి. దీనికి బదులుగా తేలికపాటి మసాలాలు, తక్కువ నూనెతో చేసిన ఆహారాన్ని తినండి.

ఈ పండు వ్యాధులని తగ్గిస్తుంది?

మల్బరీ పండు ఆరోగ్యానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి, ఇది ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. మల్బరీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియు విటమిన్ సి లభిస్తాయి. ఈ రెండు చర్మానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్ డ్యామేజ్ ను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల వృద్ధాప్య సంకేతాలు త్వరగా చర్మంపై కనిపించవు. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.. మల్బరీలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు అవసరం. ఫైబర్ కడుపులోని ఆహారం ప్రేగుల గుండా వెళ్ళడానికి సహాయపడతాయి. దీని కారణంగా మలబద్ధకం, ఉబ్బరం సమస్య ఉండదు. ఫైబర్, సమ్మేళనం మల్బరీలో కనిపిస్తాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. వాస్తవానికి, అవి రక్తంలో చక్కెరను నెమ్మదిగా విడుదల చేయడంలో సహాయపడతాయి. అందువల్ల చక్కెర స్థాయి పెరగదు. దీన్ని చిరుతిండిగా తినడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లు మీ గుండెను జాగ్రత్తగా కాపాడేందుకు సహాయపడతాయి. అవి కొలెస్ట్రాల్ మొత్తాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది గుండె, ధమనాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా గుండెపోటు, అథెరోస్క్లెరోసిస్, స్ట్రోక్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఎముకల బలానికి ఇనుము, కాల్షియం చాలా ముఖ్యమైనవి. ఈ రెండు పోషకాలు



మల్బరీలో ఉంటాయి. కాబట్టి వీటిని తినడం వల్ల ఎముకలు బలహీనపడకుండా ఉంటాయి. ఈ మల్బరీస్ చిన్నగా కనిపించినప్పటికీ, మీ బరువును తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. వాటిలో పెద్ద మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. దాంతో వదే పదే ఆకలి బాధతప్పుతుంది. అతిగా తినకుండా ఉంటారు. అంతేకాదు.. మల్బరీలో కేలరీల పరిమాణం కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. మల్బరీలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా, వాటిలో పాలీఫెనాల్స్ ఉన్నాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. అందువల్ల, మల్బరీ తినడం వల్ల సీజన్లో ఇన్ఫెక్షన్లు మొదలైన వాటితో పోరాడటానికి, నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాని..

పిల్లలైనా, వృద్ధులైనా, పేషెంట్లైనా దానిమ్మ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రోజూ గుప్పెడు ఎర్రటి దానిమ్మ గింజలు తింటే రక్తహీనత సమస్య నుంచి బలహీనత వరకు ఎన్నో రకాల రుగ్మతలు తగ్గించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. రక్తహీనత సమస్య నివారణలో దానిమ్మ చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. కానీ ఈ సమస్య ఉన్నప్పటికీ ప్రతి ఒక్కరూ ఈ పండును తినకూడదు. ముఖ్యంగా ఈ కింది ఆరోగ్య సమస్యలున్నవారు దానిమ్మ తినడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు బదులుగా హాని కలుగుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం.. రక్తపోటు తక్కువగా ఉన్నవారు దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ సాధారణంగా చల్లని పండ్లు. తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవారు దానిమ్మ తినడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మందగించవచ్చు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కూడా ఎందు దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ తీపి పండు. దీన్ని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. అందుకే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మకు దూరంగా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే ఎల్లీ సమస్యలు



ఉన్నవారు కూడా దానిమ్మ విత్తనాలకు దూరంగా ఉండాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు. ఇలాంటి వారు దానిమ్మ తినడం వల్ల అల్లర్లీ సమస్యలు మరింత పెరుగుతాయి. కానీ అది అందరికీ వర్తించకపోవచ్చు. ఖాళీ కడుపుతో దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ విత్తనాలు లేదా దానిమ్మ జ్యూస్ ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల అసిడిటీతో పాటు వివిధ శారీరక సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

టీలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం లాభమా?

చాలామంది ఉదయం లేవగానే కచ్చితంగా కాఫీ, టీ వంటివి తాగుతూ ఉంటారు.. ఎవరైనా చుట్టాలు వచ్చినా సరే కచ్చితంగా టీ ఆఫర్ అనేది చేస్తూ ఉంటారు.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా తాగేటటువంటి పానీయంగా కూడా టీ పేరు సంపాదించింది.. అయితే మామూలుగా టీలో కాస్త చక్కెర కలుపుకొని తాగడం జరుగుతూ ఉంటుంది.. అయితే ఇప్పుడు తాజాగా టీ లోకి కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల కలిగేటటువంటి ప్రయోజనాలు తెలిస్తే ఇక మీదట అలాగే తాగుతారని వలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. వాటి గురించి చూద్దాం శరీరంలో ఉండే రోగ నిరోధక శక్తి పెంచడంలో ఉప్పు చాలా కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించడమే కాకుండా గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ నుండి కూడా బయటపడేలా చేస్తుంది. ఉప్పులో ఉండేటటువంటి కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం వంటి ఖనిజాలు శరీరానికి చాలా ముఖ్యము. అందుకే కొన్ని సందర్భాలలో ఉప్పుని వేసుకొని కొన్నిటిలోకి తిని తిని ఉంటుంది. వేసవి కాలంలో శరీరం హైడ్రేట్ కాకుండా ఉండడానికి ఉప్పు చాలా ఉపయోగపడుతుంది. టీలో కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగడం వల్ల శరీరానికి జింకు వంటి పోషకాలు అందుతాయి. ఇది చర్మాన్ని



సైతం నల్లగా ఉన్న తొలగించడానికి మెటిమల నుంచి బయటపడేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఎక్కువ తలనొప్పితో ఇబ్బంది పడేవారు టీలో కాస్త ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల వెంటనే ఉపశమనాన్ని పొందవచ్చు. అలాగే మనసు కూడా చాలా ప్రశాంతంగా రిలీఫ్ గా అవుతుంది. టీ లోకి కాస్త ఉప్పు వేసుకోవడం వల్ల రుచి మరింత పెరుగుతుందని చెప్పవచ్చు. అలాగే ఉప్పులో ఎలక్ట్రోలైట్ అనేది కచ్చితంగా ఉంటుంది ఇది మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఉప్పు జీర్ణ రసాల ఉత్పత్తిని పెంచడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది మన శరీరా జీవక్రియ ప్రక్రియలో కూడా చాలా సహాయపడుతుంది. అయితే ఈసారి టీ తాగేటప్పుడు కాస్త ఉప్పు మేకొని తాగడం మంచిది.

ఉల్లిపాయలను తినకపోతే ఏం అవుతుందంటే..

వేసవి సీజన్ లో ఉల్లిపాయలు వాడటం చాలా మందికి ఇష్టం ఉండదు. కానీ ఉల్లిపాయ లేకపోతే కార రుచిగా ఉండదు. ఇంతకీ ఉల్లిపాయను నెల పాటు తినకుండా ఉండవచ్చా? ఉంటే ఏం జరుగుతుంది అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. ఈ ఉల్లిపాయను భూమిలో పండిస్తారు. వీటిని ఫ్రీజ్ లో కానీ వేయించినా కానీ ఒక రసాయనం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇందులో క్వెర్సెటిన్ అనే రసాయనం శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కాబట్టి మానవ ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం పడుతుంది అంటారు. మనవులకు ఉపయోగపడే పోషకాలు ఉల్లిపాయల్లో ఎక్కువగా ఉంటాయట. దీనిని తీసుకోకపోతే చాలా లోపాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందట. వీటి నుంచి వచ్చే విటమిన్ సి, బి6, ఫోలేట్ ఉల్లిపాయలను తినకపోతే శరీరానికి చేరవు. అంతేకాదు మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా లభించవట. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా తక్కువ అవుతుంది. ఈ లక్షణాలు పెరిగే కొద్ది రక్తం గడ్డకట్టడం, ఎర్రరక్తకణాలు ఏర్పడటం వంటి సమస్యలు వస్తాయట. ఉల్లిపాయ కచ్చితంగా శరీరానికి కచ్చితంగా కావాలి అని గుర్తు

పెట్టుకోండి. ఉల్లిపాయను పూర్తిగా మానేస్తే మంచి ఆరోగ్యం లభించదు. అంతేకాదు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. కూరగాయలతో పాటు ఉల్లిపాయలు తినడం కూడా సరైనట్లుగా తీసుకోవడం చాలా అవసరం అంటారు వైద్యులు. ఇక ఉల్లిపాయలు కొస్తున్నప్పుడు కళ్లలో నుంచిన నీరు వస్తుంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఉపయోగపడతాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఉల్లిపాయల్లో విటమిన్ సి, ఫోలేట్, బి6 వంటివి పుష్కలం. ఇవి రోగనిరోధక వ్యవస్థ జీవక్రియ, కూరల పెరుగుదలలో తోడ్పడతాయి. ఇందులో ఉండే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వాస్త, క్యాన్సర్ తో పోరాటం చేస్తాయి. ఇందులో ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. పీచు పదార్థాలు జీర్ణవ్యవస్థకు సహకరిస్తాయి. ఇక వీటిని తీసుకోకపోతే ఇందులో ఉండేవి శరీరానికి అందవు. కాబట్టి మీరు రోజూ వారి డైట్ లో కచ్చితంగా ఉల్లిపాయలను ఉంచుకోవాల్సిందే.



సులువుగా బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా?

బరువు తగ్గడం అంత తేలికైన పని కాదు. చాలా మందికి ఇది 'మిషన్ అసాధ్యం' లాంటిది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితోపాటు జిమ్లో చెబుటలు పట్టించడం, కఠినమైన డైట్ ఫాలో అయితే గానీ కొరుకున్న శరీరాకృతి సొంతం కాదు. డైట్, ఎక్సర్ సైజ్ల వల్ల బరువు తగ్గుతారని నిపుణులు ఎప్పుడూ చెబుతుంటారు. దానితో పాటు 7 గంటల నిద్ర కూడా అవసరం. అలాగే ఒత్తిడిని తగ్గించడం, ధూమపానం, మద్యపానం వంటి అలవాట్లకు దూరంగా ఉండటం వంటి ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం అవసరం. వీటన్నింటితోపాటు ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాసు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగితే బరువు ఇట్టే తగ్గిపోవచ్చు. ఎండుద్రాక్షను సూపర్ ఫుడ్ గా చెప్పవచ్చు. ఎముకలను బలోపేతం చేయడం నుంచి రక్తపోటును తగ్గించడం, ఊపిరితిత్తులను నిర్వహించడం, జీవక్రియను పెంచడం వరకు ఈ డ్రై ఫ్రూట్ బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగినప్పుడల్లా, అది మీ బరువు తగ్గించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. అయితే ఎండుద్రాక్షను మాత్రమే తింటే సరిపోదు. వీటిని నీళ్లలో నానబెట్టిన తర్వాత తినాలి. ఎండు ద్రాక్షలో పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది పొట్టను ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఫలితంగా అతిగా తినడం మానేస్తారు. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు కూడా తీపి పదార్థాలు తినాలనే కోరికను నివారిస్తుంది. ఎండుద్రాక్షలో సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి. ఇవి శక్తిని అందించడంలో సహాయపడతాయి. మరోవైపు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు



శరీరంలో పేరుకుపోయిన అన్ని టాక్సిన్లను బయటకు పంపుతుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లను కూడా అందిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. జీవక్రియ రేటును పెంచుతుంది. ఒక పాన్లో 2 కప్పుల నీటిని మరిగించాలి. గ్యాస్ ను ఆపివేసి ఆ నీరు గది ఉష్ణోగ్రతకు వచ్చే వరకు వేచి ఉండాలి. తర్వాత అందులో 1 కప్పు ఎండుద్రాక్షను నానబెట్టాలి. ఎండుద్రాక్షను కనీసం 8 గంటలపాటు నీటిలో నానబెట్టాలి. తర్వాత ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని మైక్రోవేవ్లో మళ్లీ వేడి చేయాలి. వీటిని రాత్రంతా నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం నిద్రలేచి ఈ ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగాలి. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని రోజూ ప్రారంభంలో తాగడం వల్ల బరువు సులభంగా తగ్గుతుంది.

పళ్ళు తోముకోకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా?

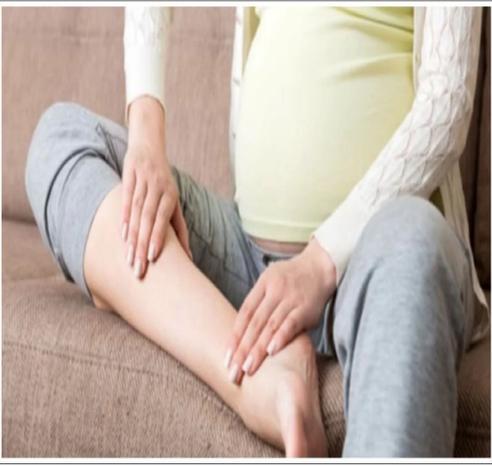
చాలా మంది ఉదయం బ్రష్ చేసిన తర్వాత మాత్రమే ఏదైనా తినడానికి, తాగడానికి ఇష్టపడతారు. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగితే మంచిదేనా? వైద్యుల ప్రకారం.. ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ 8 నుండి 10 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. అయితే బ్రష్ చేసిన తర్వాతే నీటిని తాగడం మంచిదని భావిస్తుంటారు. కొందరు బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తాగుతుంటారు. ఆయుర్వేదం నుండి ఆరోగ్య నిపుణుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే నీటిని తాగాలని సూచిస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల చాలా వ్యాధులు రావని భావిస్తున్నారు. ఈ వ్యాధులలో గ్యాస్, అసిడిటీ, చర్మ వ్యాధులు, మలబద్ధకం, నీరసం, బిబి, మధుమేహం కూడా ఉన్నాయి. పళ్ళు తోముకున్న తర్వాత ఎంత సేపటికి నీరు తాగాలి? ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకోకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు: బరువు తగ్గడంలో మేలు చేస్తుంది - ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండా వాటర్ తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలో జీవక్రియ రేటు పెరుగుతుంది. ఇది కేలరీలను బర్న్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం ఒక వ్యక్తి ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి ఉదయం అదనపు కేలరీలు తీసుకోకుండా ఉంటారు. పళ్ళు తోముకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగితే ఊబకాయం సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చునని పలువురు నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. మీరు బరువు తగ్గాలని కోరుకుంటే, ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగే అలవాటు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. హై బీబీ, హై షుగర్ - హై బీబీ, బ్లడ్ షుగర్ సమస్య ఉదయాన్నే నీటిని తాగడం ద్వారా నియంత్రించవచ్చు. ఇందుకోసం ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. మెరుగైన జీర్ణక్రియ - ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే పళ్ళు



తోముకుండా నీరు త్రాగడం వల్ల మీ జీర్ణవ్యవస్థ బలపడుతుంది. ఈ అలవాటు ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం, గ్యాస్ ను తొలగించడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. మెరుగైన రోగనిరోధక శక్తి - ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగడం వల్ల వ్యక్తి రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. సీజనల్ ఇన్ఫెక్షన్ల కారణంగా జలుబు, దగ్గుతో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తీసుకోవాలి. నోటి దుర్వాసన పోతుంది - తరచుగా నోరు పొడిబారడం వల్ల ఒక వ్యక్తికి నోటి దుర్వాసన మొదలవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత నీరు తాగటం ద్వారా ఈ సమస్య నయమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. నోటిలో బ్యాక్టీరియా తొలగించడానికి లాలాజలం కలిగి ఉండటం అవసరం. కానీ నిద్రాస్థిత్వం తక్కువ స్థాయి లాలాజలం కారణంగా నోటిలో బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల నోటి దుర్వాసన రావచ్చు. అటువంటి పరిస్థితిలో ఈ సమస్యను నివారించడానికి ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగాలి. బ్రష్ చేసిన తర్వాత ఎంతసేపు నీళ్లు తాగాలి? ఒక వ్యక్తి బ్రష్ చేసిన తర్వాత 15 నుండి 20 నిమిషాల వరకు ఏదైనా తినడం లేదా తాగడం మానుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

గర్భధారణ సమయంలో చేతులు, కాళ్ళు ఎందుకు ఉబ్బతాయి?

గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల శరీరంలో అనేక హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తాయి. ఇది వారి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతుంది. చాలా మంది స్త్రీలు వాంతులు, తలనొప్పి, తల తిరగడం, ఊబకాయం, ముఖం మీద దద్దుర్లు, చేతులు, కాళ్ళలో వాపులను ఎదుర్కొనే సమయం ఇది. గర్భధారణ సమయంలో పాదాలలో వాపు అనేది ఒక సాధారణ సమస్య. దీనిని వైద్య భాషలో ఎడెమా అంటారు. అదే సమయంలో ఈ వాపు చేతులు, ముఖంపై కనిపించినట్లయితే, అది ప్రీఎక్షంప్షియాకు సంకేతం కావచ్చు. గర్భధారణ సమయంలో అధిక రక్తపోటు పరిస్థితి అంటారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళల పాదాలలో ఈ వాపుకు కారణమేమిటి? కొన్ని ఇంటి నివారణలను ప్రయత్నించడం ద్వారా ఇంట్లోనే నయం చేయవచ్చనే ప్రశ్న ఇప్పుడు తలెత్తుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. గర్భధారణ సమయంలో పాదాలలో వాపు చాలా సాధారణం. శిశువు అవసరాలను తీర్చడానికి శరీరం ఉత్పత్తి చేసే అదనపు రక్తం, ద్రవం వల్ల ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. దీని కారణంగా పాదాలలో మాత్రమే కాకుండా చేతులు, ముఖం, శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో కూడా వాపు సంభవించవచ్చు. హార్మోన్లలో మార్పులు - గర్భధారణ సమయంలో ప్రొజెస్టెరాన్, ఈస్ట్రోజెన్, హెచ్సిజి, ప్రొలాక్టిన్ వంటి అనేక హార్మోన్ల స్థాయిలు మహిళల శరీరంలో గణనీయంగా పెరుగుతుంది. దీని కారణంగా ఎడెమా (వాపు) రావడం ప్రారంభమవుతుంది. బరువు పెరగడం - గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల బరువు చాలా పెరుగుతుంది. బరువు పెరగడం వల్ల పాదాలు కూడా వాపు ప్రారంభమవుతాయి.



హిమోగ్లోబిన్ లోపం - గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల శరీరంలో ప్రోటీన్, హిమోగ్లోబిన్ లేకపోవడం వల్ల కాళ్ళలో వాపు సమస్య మొదలవుతుంది. అయితే, డెలివరీ తర్వాత పాదాలు సాధారణ స్థితికి వస్తాయి. ఎక్కువ సేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోవద్దు లేదా నిలబడవద్దు - గర్భధారణ సమయంలో ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో నిలబడటం లేదా కూర్చోవడం వల్ల కూడా కాళ్ళలో వాపు వస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోవద్దు. స్నానం మార్చండి. కాళ్ళను చురుకుగా ఉంచుకోండి. మీరు ఎక్కువసేపు నిలబడి లేదా నడుస్తున్నట్లయితే విరామం తీసుకోండి. ఇలా చేయడం వల్ల వాపు తగ్గుతుంది.

ఉంగరం ఎందుకు పెట్టుకుంటారు?

ఉంగరం వేలుకు గుండె నరాలకు చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంటుంది. అందుకే ఉంగరం వేలుకు ఉంగరం పెట్టాలి అంటారు పెద్దలు. అదే విధంగా ఆయుర్వేదంలో కూడా వేళ్ల నరాలకు మన శరీరంలోని అవయవాలకు సంబంధం ఉందని చెబుతారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. అదే ఉంగరంతో మన ఆరోగ్యం బాగుండేలా ఓ నరికొత్త ఉంగరాన్ని తయారు చేశారు. ఇంతకీ అదేంటంటే.. టెక్నాలజీ మారుతున్న కొద్ది వింత వింత, కొత్త కొత్త పరికరాలు వస్తున్నాయి. అందులో భాగంగానే ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పరికరాలు కూడా చాలా వస్తున్నాయి. అయితే అదే తరహాలో ఇప్పుడు చైనా ఓ ఉంగరాన్ని కనిపిపెట్టింది. గుండెకు, చెవికి, కాలికి, చేతులకు ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ప్రతి అవయవానికి కావాల్సిన పరికరాలు చాలానే ఉన్నాయి. అదే విధంగా ఈ ఉంగరం ఆరోగ్యం కోసం వచ్చేసిందట. మరి దీని పని తీరును కూడా తెలుసుకుందాం. శరీరం పనితీరును, ఆరోగ్య పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తుంటుంది స్మార్ట్ వాచ్. అదే విధంగా స్మార్ట్ రింగ్ లు కూడా వచ్చాయి. అలాంటి కోవకే చెందుతుంది ఈ స్మార్ట్ రింగ్. చైనీస్ కంపెనీ అమాజ్ ఫిట్ ఓడివల ఈ స్మార్ట్ రింగ్ ను హీలియో రింగ్ పేరుతో అందుబాటులోకి తీసుకొని వచ్చింది. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు, క్రీడాకారులకు ఈ ఉంగరం చాలా



ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని సెన్సర్లు, ఎప్పటికప్పుడు శరీర పనితీరును గమనిస్తూ స్మార్ట్ వాచ్/ స్మార్ట్ ఫోన్ యాప్ ద్వారా మనకు తెలియజేస్తుంది. రక్తంలోని ఆక్సిజన్ స్థాయి, ఊపిరితిత్తుల పనితీరు, గుండె పనితీరు, ఒత్తిడి, నిద్ర తీరు వంటి అంశాలపై ఈ ఉంగరం చాలా సమాచారాన్ని తెలియజేస్తుంది. ఈ ఉంగరం కొనుగోలు చేస్తే అమాజ్ ఫిట్ మూడు నెలల డెన్ బి ఆరా హెల్త్ సర్వీస్ ను ఉచితంగా అందిస్తుంది. దీని ధర 71 డాలర్లు. అంటే 5,914 వేలు అన్నమాట. మరి మీకు సచ్చితే ఆర్డర్ పెట్టేసేయండి.

పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పితో బాధపడుతున్నారా..?

సాధారణంగా స్త్రీలు పీరియడ్స్ సమయంలో అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంటారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఆ టైమ్ లో వచ్చే కడుపు నొప్పితో ఎక్కువ మంది బాధపడుతుంటారు. ప్రస్తుతం ఎండాకాలం కావడంతో ఓ వైపు ఎండలు.. మరోవైపు నెలసరి సమస్యతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతుంటారు. అయితే పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే నొప్పికి ఈ చిట్కాతో చెక్ పెట్టవచ్చు. ఇంతకీ ఆ చిట్కా ఏంటి? అనేది మనం తెలుసుకుందాం. పీరియడ్స్ టైమ్ వచ్చిందంటే చాలా చాలా మంది మహిళలు అనేక సమస్యలను ఫేస్ చేస్తుంటారు. వెన్ను నొప్పి, కాళ్ల నొప్పులు, తలనొప్పి, వికారం, పొట్టానొప్పి ఇలా అనేక రకాలుగా బాధపడుతుంటారు. ఈ సమయంలో బాడీలో శక్తి స్థాయి తగ్గడంతో పాటు నీరసం, అలసట ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరి కొందరు మహిళలు పీరియడ్స్ సమయంలో మానసిక సమస్యలతోనూ బాధపడుతుంటారు. హార్మోన్ల కారణంగా మానసిక స్థితిపై ప్రభావం పడుతుంటుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన పెరగడంతో పాటు నిరాశలో మునిగిపోతుంటారు. రక్తస్రావం గురించి అనేక అనుమానాలు, భయాలను పెట్టుకుంటారు. దాంతోపాటు నెలసరి సమయంలో హాజరు కావాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలను సైతం దూరంగా ఉంటారు. వాటితో పాటు నిద్రలేమి, అసాధారణ రక్తస్రావం ఇలాంటి సమస్యలు కూడా నెలసరి సమయంలో మహిళలను వేధిస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే గర్భాశయ కణజాలం శరీరంలోని ఇతర ప్రాంతాల్లో పెరగడం వలన కడుపు నొప్పి



ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఈ వంటింటి చిట్కాను ఉపయోగించి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ముందుగా ఒక గ్లాసు వేడి నీటిని తీసుకోవాలి. అందులో ఒక స్పూన్ అల్లం మరియు అర స్పూన్ చనుపు వేసి వది నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తరువాత అర స్పూన్ నిమ్మరసం, తేనీ వేసి ఆ మిశ్రమాన్ని బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు కలిపిన ఈ ద్రావణాన్ని త్రాగాలి. ఈ విధంగా తాగడం వలన ఎలాంటి కడుపునొప్పి ఉండదని చెబుతున్నారు. అంతేకాదు రక్తస్రావం కూడా కంట్రోల్ అవుతుందంటుంది. మరి ఇంకెందుకు అలస్యం.. మీరు కానీ, మీ మహిళా స్నేహితులు కానీ ఇటువంటి సమస్యతో బాధపడితే కనుక ఈ చిట్కాను ఉపయోగించమని చెప్పండి.

వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం

ఎండా కాలం వచ్చేసింది. మొదటి నుంచి వేసవిశాపం ఎక్కువగా ఉండగా.. ప్రస్తుతం మే నెల కావడంతో ఎండ ప్రభావం మరింత ఎక్కువగా ఉంది. భారీ ఉష్ణోగ్రతలతో పాటు వడగాల్లులు కూడా అధికమయ్యాయి. రానున్న రోజుల్లో వడదెబ్బలు కూడా ఎక్కువ అయ్యే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది. హై టెంపరేచర్స్ మరియు వడగాల్లులతో పెద్దలలో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. ఇక చిన్నారుల పరిస్థితి అయితే చెప్పాల్సిన పని లేదు. అందుకే పిల్లల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మధ్యాహ్నం సమయాల్లో చిన్నారులను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ బయటకు తీసుకెళ్లకూడదని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇందులో ముఖ్యంగా ఉదయం 11 నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు పిల్లలను బయటకు వెళ్లనివ్వకూడదని స్పష్టం చేస్తున్నారు. తప్పనిసరిగా బయటకు వెళ్తాల్సి వస్తే సాయంత్రం 6 గంటల తరువాత వెళ్లడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.. అలాగే ఎండాకాలంలో పసి పిల్లలు ఎక్కువగా డిహైడ్రేషన్ కు గురి అవుతుంటారు. కనుక వారికి తరచూ మంచినీటిని తాగిస్తుండాలని చెబుతున్నారు. కొబ్బరి బోండాలు, మజ్జిగ, ఓఆర్ఎస్ వంటి ద్రావణాలను అందిస్తుండాలి. దాంతో పాటుగా నీటి శాతం ఉండే పండ్లను తినిపిస్తుండాలని చెబుతున్నారు. అయితే ఆరు నెలలలోపు



చిన్నారులు హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి ప్రత్యేకంగా నీళ్లు తాగించాల్సిన అవసరం లేదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఆరు నెలలలోపు చిన్నారులకు తల్లి పాలే సురక్షితమని వెల్లడించారు. ఈ క్రమంలోనే తల్లిపాలు అవసరమైనన్ని పసి వారికి పట్టిస్తే చాలు. వారు డీ హైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటారని తెలిపారు. అయితే ఈ విషయంలో వైద్యుల సలహాలు, సూచనలను తీసుకోవాలి. అదేవిధంగా చిన్నారులు ఈ సమయంలో చెమటకాయలతో బాధ పడుతుంటారు. ఛాతీ, మెడ, వీపు భాగాలపై వచ్చే చెమటకాయల వలన పిల్లలు ఇబ్బంది పడుతుంటారు.

గోధుమ చపాతీతో జీర్ణ సమస్యలా?

రోజువారీ భోజనంలో అన్నంతో పాటు రొట్టెలు తినే అలవాటు చాలా మందికి ఉంటుంది. రొట్టె అంటే ప్రాథమికంగా గోధుమ పిండితో చేసిన రొట్టె అనే అందరూ అనుకుంటారు. కానీ చాలా మందికి గోధుమ రొట్టె తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. గొంతు - ఛాతీ చికాకు, గొంతు సమస్యలు కూడా కనిపిస్తుంటాయి. గోధుమలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణం కావడం కష్టం. అదనంగా గోధుమలలో ఉండే గ్లూటెన్ చాలా మందికి సహించదు. ఇలాంటి రొట్టె తింటే జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. గోధుమలకు బదులుగా తృణధాన్యాలతో చేసిన రొట్టె తినవచ్చు. వోట్స్, మిల్లెట్, బార్లీ పిండితో తయారు చేసిన రొట్టెలు తినవచ్చు. ఈ రొట్టెలు తినడం వల్ల బరువు అదుపులో ఉంటుంది. పోషకాల లోపం తలెత్తుదు. గోధుమ పిండికి ప్రత్యామ్నాయంగా శెనగపిండి కూడా వినియోగించవచ్చు. బరువు నియంత్రించే పాటు, మొత్తం ఆరోగ్యానికి కూడా ఇది మేలు చేస్తుంది. అలాగే గోధుమ పిండికి బదులుగా జొన్నలతో చేసిన పిండితో రొట్టెలు తయారు చేసుకోవచ్చు. సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఈ ఆహారంలో ప్రోటీన్లు, ఐరన్, యాంటీ



ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. మిల్లెట్తో చేసిన పిండి రొట్టె కూడా ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఐరన్, మెగ్నీషియం, వివిధ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

దానిమ్మ ఆకులను ఇలా తీసుకుంటే చాలు..

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.. అలాంటి దానిమ్మ మాత్రమే కాదు ఆకులు కూడా చాలా మంచివని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. దానిమ్మ గింజలలో ఎన్నో పోషకాలు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఈ ఆకులను ఎలా తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు ఉన్నాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దానిమ్మ ఆకులలో కూడా చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఈ ప్రయోజనాల గురించి మనలో చాలా మందికి తెలియదు.. ఈ ఆకులను తీసుకోవడం వల్ల అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఆకులను, దానిమ్మ బెరడును ఉపయోగిస్తున్నారు. చలికాలంలో జలుబు, దగ్గు సమస్య ఎక్కువగా వేధిస్తూ ఉంటుంది.. బదు లేదా ఆరు ఆకులను తీసుకొని నీటితో శుభ్రంగా కడిగి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఒక గిన్నె తీసుకొని ఒక గ్లాస్ నీళ్లు పోసుకొని ఆకులు వేసి బాగా మరిగించి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఆ నీటిని వడగట్టి ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకుంటే దగ్గు, జలుబు నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది.. నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడేవారు రాత్రి పడుకోవటానికి అరగంబ ముందు దానిమ్మ ఆకుల కాషాయం తాగితే ఒత్తిడి లేకుండా



ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది. అంతేకాకుండా అధిక బరువు సమస్య, చెడు కొలెస్ట్రాల్ తొలగిపోతుంది.. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చర్మ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.. అలాగే నోటి సమస్యలు కూడా మయం అవుతాయి.. మలబద్ధకం, గ్యాస్ సమస్యలు కూడా తగ్గిపోతాయి.. దానిమ్మ పండ్ల కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది.

లవంగాలను ఇలా తీసుకుంటే ఆ సమస్యలన్నీ మాయం..

మన వంట గది ఒక వైద్యశాల అని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ప్రతి వస్తువుతో ఎన్నో రోగాలను సయం చెయ్యవచ్చు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో పవర్ ఫుల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యాజీనాల్ ఉంటాయి.ఇది ఓ రకమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్, ఇది శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. లవంగాల వల్ల కలిగే ఉపయోగాలలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. అధిక బరువు తో బాధపడేవారికి ఇవి బెస్ట్ చాయిస్.. బరువు తగ్గడానికి బాగా హెల్ప్ చేస్తుంది.అలాగే క్యాన్సర్, మధుమేహం, పంటి నొప్పి, కడుపుపూతల వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి.. నోటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది..యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, మన రక్తాన్ని క్లీన్, హెల్త్ గా చేయడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అంతేకాదు .. లవంగాల్లో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు పెక్కి అల్సర్ వల్ల వచ్చే మంటను తగ్గించేందుకు సహాయపడుతుంది. క్యాన్సర్స్ తో పోరాడడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. లవంగాల్లోని ఎల్లాజిక్ యాసిడ్ సమస్యలను క్యాన్సర్ అభివృద్ధిని నిరోధించడంలో సాయపడతాయి..



యాజీనాల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్, గ్లైసెరిక్ ఫైబర్, విటమిన్స్ ఉన్నాయి. ఇవి జీవక్రియని పెంచి, కేలరీలను వేగంగా బర్న్ చేస్తాయి.. దాంతో త్వరగా బరువు తగ్గుతారు.. ఇంకా ఎన్నో సమస్యలను దూరం చేస్తుంది..

కోపం హృదయ సంబంధ వ్యాధులను పెంచుతుందట..!

కొలంబియా యూనివర్సిటీ మెడికల్ సెంటర్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక కొత్త అధ్యయనం ప్రకారం, కేవలం కొన్ని నిమిషాల కోపం మీ గుండెపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. పడేపడే కోపం మన రక్తనాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచే మరియు గుండె ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే ఎండోథెలియల్ కణాలను ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధన వెల్లడించింది. ప్రజలు ప్రతిరోజూ కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశ వంటి ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణమని అధ్యయన రచయితలు తెలిపారు. ఈ భావోద్వేగాలు గుండె సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని కొన్ని పరిశోధనలు ఉన్నాయి. ఆసక్తికరంగా, ఈ భావోద్వేగాల గురించి పెద్దగా తెలియదు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఒక వ్యక్తి కోపం వచ్చినప్పుడు, అది రక్తనాళాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి కోపం గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ అధ్యయనం రూపొందించబడింది, పరిశోధకులు తెలిపారు. “కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశతో సహా ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణం మరియు హృదయ సంబంధ వ్యాధుల



ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది” అని అధ్యయనం పేర్కొంది. ఈ అధ్యయనంలో 280 మంది ఆరోగ్యవంతులైన పెద్దలు పాల్గొన్నారు, వారు కోపాన్ని ప్రేరేపించే సంఘటన, విచారకరమైన సంఘటన లేదా ఆందోళన కలిగించే సంఘటనను గుర్తు తెచ్చుకోవలసిందిగా కోరారు మరియు సుమారు ఎనిమిది నిమిషాల పాటు తటస్థంగా ఉండమని కోరారు. కోపం నేరుగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు.

ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

వంటల తయారీలో నూనె వినియోగం తప్పనిసరి. ఒకప్పుడు గానుగ నూనెలు వాడేవారు. ఆ తర్వాత టెక్సాలజీ పెరగడంతో ప్రాసెసింగ్ నూనె వాడుకలోకి వచ్చింది. క్రమంగా గానుగలు కాలగర్భంలో కలిసిపోయాయి. ప్రస్తుతం ఎక్కడో ఒకచోట అవి కనిపిస్తున్నాయి కానీ.. ఆదరణ లేక అవి కూడా మాతపడే స్థాయికి వచ్చాయి. అయితే వంటల్లో వాడే నూనెలు మన ఆరోగ్యాన్ని సూచిస్తాయి. ఎందుకంటే కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉన్న నూనెలు వాడతే.. అవి గుండె జబ్బులకు దారి తీస్తాయి. ఇతర రోగాలకు కూడా కారణం అవుతాయి. ఇంతకీ ఎలాంటి నూనెలు వాడకూడదో.. వాటి వల్ల వచ్చే ప్రమాదం ఏంటో.. ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం. పామాయిల్: పామాయిల్ నూనెకు బహిరంగ మార్కెట్లో ధర తక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఇప్పటికీ ఈ నూనెను మన దేశం విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటోంది. బయట కనిపించే హెయిల్స్, ఇతర ఫుడ్ స్టాల్స్ లో పామాయిల్ నూనెతో వంటలు తయారు చేస్తారు. అయితే పామాయిల్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదట. ఇందులో అధిక మొత్తంలో సంతృప్తి కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి “లో డెన్సిటీ లైపో ప్రోటీన్” కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగేందుకు కారణమవుతాయి. అలాంటి కొవ్వులు పెరిగితే గుండె జబ్బులకు దారి తీసే ప్రమాదం ఉండటం. సోయాబీన్ నూనె: తేలికపాటి రుచి కారణంగా బాలామంది వంటల్లో దీనిని వాడుతారు. ఈ నూనెలో ఒకేగా -6 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఒకేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు స్థాయి కూడా ఇందులో అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ నూనెను మితంగా వాడాలి. దానివల్ల శరీరంలోకి ఒకేగా - 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు సరిపడినంత స్థాయిలోనే చేరుతాయి. పత్తి గింజల నూనె: పత్తి గింజల ద్వారా తయారు చేస్తారు కాబట్టి ఈ నూనెకు ఆ పేరు వచ్చింది. ఇందులో ఒకేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ కంటెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. దీనిని



అధికంగా తీసుకుంటే కడుపులో మంట, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కాబట్టి ఈ నూనెను సాధ్యమైనంతవరకు తక్కువగా వాడాలి. హైడ్రోజినేటెడ్ నూనెలు: హైడ్రోజినేషన్ అనే ప్రక్రియ ద్వారా ఈ నూనెలు తయారు చేస్తారు. ఘన కొవ్వులను ఈ ప్రక్రియ ద్వారా ద్రవ నూనెగా మారుస్తారు. ఇందులో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి అధికంగా ఉంటుందట. అలాంటి నూనెను విరివిగా వాడటం వల్ల గుండె జబ్బులు వస్తాయి. అలాంటప్పుడు ఈ నూనెలు వాడకపోవడమే మంచిదట.కూరగాయలతో చేసిన నూనె మిశ్రమం: సోయాబీన్, మొక్కజొన్న, పొద్దుతిరుగుడు గింజల నుంచి ఈ నూనెలు తయారు చేస్తారు.. అధిక శుద్ధి ప్రక్రియల త్వరలోనే తయారవుతుంది. ఇందులో ఒకేగా -6 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.. అలాంటి ఈ నూనెను అధికంగా తీసుకుంటే కడుపులో మంటతో పాటు, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాంటప్పుడు వీటిని తీసుకోకపోవడమే మంచిది.

మామిడికాయ ఆ వ్యాధికి దివ్యోషధం..!

వేసవిలో పండిన మామిడిపండు చాలా రుచిగా ఉంటుంది. కానీ పచ్చి మామిడిలో అనేక ఔషధ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందుకే వేసవిలో మామిడి పండ్లను తినడానికి ఇష్టపడతారు.పచ్చి మామిడిలో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పచ్చి మామిడిలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్, జింక్, ఫైబర్, కాపర్, పొటాషియం, సోడియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయని గత సంవత్సరాలుగా వ్యవసాయ విజ్ఞాన కేంద్రం నియామత్ ఫోర్లో పని చేస్తున్న హెయ్ సైన్స్ నిపుణుడు డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. పచ్చి మామిడి వల్ల అనేక రకాల వ్యాధులను దూరం చేస్తుందని ఆయన అన్నారు. ఉదర వ్యాధులకు పచ్చి మామిడి దివ్యోషధం: డాక్టర్ విద్యా గుప్తా మాట్లాడుతూ పచ్చి మామిడిలో ఉండే విటమిన్ సి వల్ల శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల మన శరీరాన్ని అనేక రకాల అంటు వ్యాధుల నుండి దూరంగా ఉంచుతుంది. అంతే కాదు, పచ్చి మామిడి కడుపుకు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇది మలబద్ధకం సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను కూడా బలపరుస్తుంది. పచ్చి మామిడి కడుపులో ఎసిడిటీ సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.పచ్చి మామిడి కంటికి మేలు చేస్తుంది : పచ్చి మామిడిపండు తింటే ఎముకలు దృఢంగా



ఉంటాయని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. నిజానికి ఇందులో కాల్షియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా మరియు దృఢంగా ఉండటానికి ఇది చాలా అవసరం. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం ఎముక సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పచ్చి మామిడి ఎండాకాలం నుండి వడదెబ్బ నుండి రక్షిస్తుంది అని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు . పచ్చి మామిడి వన్నాను వినియోగిస్తే, హీట్ స్ట్రోక్ నుండి రక్షించడంలో ఇది చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మీరు పచ్చి మామిడికాయ పచ్చడిని కూడా తినవచ్చు.

ఎండాకాలంలో కీరదోసను తీసుకుంటే..

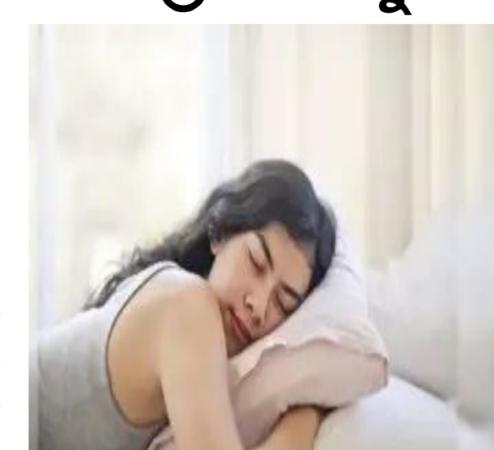
కీరదోస కాయను తీసుకోవడం వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో అందరికీ తెలిసే ఉంటుంది.. వేడి కారణంగా చాలా మంది హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ ని ఫేస్ చేస్తున్నారు.అదే విధంగా, తగినంత పోషకాలు అందించాలి. సమ్మర్ లో రోజూ దోసకాయ తినడం మంచిది. ఇందులో పోషకాలు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి.. సమ్మర్ లో కీరాను తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో తెలుసుకుందాం.. శరీరాన్ని లోవల్లుంచు కూడా చల్లబరచడం చాలా ముఖ్యం. హాట్ సీజన్ స్పాక్ గా దోసకాయని తీసుకోవాలి. దోసకాయని తీసుకుంటే వేడిని తగ్గించాలి.. వడదెబ్బతో పాటు గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి.. వేసవిలో ఈ కాయలు మనకు బాగా ఉపయోగపడతాయి.. ముఖ్యంగా డి హైడ్రేషన్ కు గురవుకుండా కాపాడుతుంది. వీటిలో 95 శాతం నీళ్లు ఉంటాయి.. ఇక శరీరానికి కావలసిన అన్ని పోషకాలు ఇందులో ఉంటాయి.. అంతేకాదు వీటిలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం లోపం ఉన్నవారు కచ్చితంగా వారి ఆహారంలో దోసకాయని యాదే చేసుకోవాలి.. ఇంకా చెప్పాలంటే



వేడిని తట్టుకోవాలి, ఎప్పుడు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉండేలా చేస్తుంది.. ట్యూస్ రిమావల్ గా కూడా మనస్తోంది.. చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయ పడుతుంది.

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా?

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్ర ముంచుకోస్తుంది.. ఎంత కంట్రోల్ చేసుకున్నా కూడా నిద్ర వస్తుంది.. అయితే కొంతమంది మాత్రం నిద్రపోతారు.. మరి కొంతమంది మాత్రం నిద్రపోతే ప్రమాదకరమైన జబ్బులు వస్తాయని భయపడుతుంటారు..మధ్యాహ్నం నిద్ర పోవడం వల్ల ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయో? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..భోజనం అవ్వగానే నిద్ర రావడం సహజమే. అయితే నిపుణులు ఇలా మధ్యాహ్నం భోజనం అయ్యాక పడుకుంటే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయని చెబుతున్నారు.. ముఖ్యంగా జీర్ణ సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు.. భోజనం తిన్న వెంటనే పడుకుంటే జీర్ణ రసాలు తిన్న ఆహారంలో కలుస్తాయి.. దాంతో ఆమ్లత్వం ఏర్పడుతుంది.. అలా ఆమ్ల స్వభావం కారణంగా గొంతు మంట ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోకూడదు. అంతేకాకుండా భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోవడం వల్ల తీసుకున్న ఆహారం మొత్తం జీర్ణాశయం మీద ఒత్తిడి తెస్తుంది.. అప్పుడు జీర్ణం అవుతుంది.. జీర్ణ వ్యవస్థ పని తీరు తగ్గుతుంది.. అంతేకాదు గురక కూడా వస్తుందట.. అందుకే భోజనం అయ్యాక ఒక గంట తర్వాత పడుకుంటే ఎటువంటి సమస్యలు ఉండవు.



భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకుంటే హార్ట్ స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం ఉందని ఇటీవల జరిగిన పరిశోధనల్లో తేలింది.. తిన్న వెంటనే ఒక పదినిమిషాలు వాక్ చెయ్యడం మంచిది.. ఆ తర్వాత అరగంబ తర్వాత నిద్రపోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు..

మొలకలతో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు...

సాధారణంగా ఎవరైనా ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అయితే అనుకున్నంత మాత్రం అందరికీ ఇది సాధ్యపడదు. దీని కోసం చేయాల్సిన పనులతో పాటు తినాల్సిన ఆహార పదార్థాలు కూడా ఉంటాయి. అయితే ఆరోగ్యం మరియు అందం రెండూ కావాలంటే ఏం చేయాలి? ఏం తినాలి? అనుకుంటున్నారా? అయితే ఇది చూసేయండి. హెల్త్ బాబులంటే తప్పనిసరిగా వ్యాయామం చేయాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎవరికైనా శారీరక శ్రమ లేకపోతే ఆరోగ్యంగా ఉండటం కొంచెం కష్టమేనట. అలాగే తినే పదార్థాల్లో కూడా మంచి పోషకాలు ఉండే వాటిని తీసుకోవాలని తెలియజేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే మొలకలు తినడం వలన అందం, ఆరోగ్యం రెండూ సాధ్యమేనని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మొలకలను ప్రతి రోజూ ఉదయం లేక సాయంత్రం సమయంలో తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మన శరీరానికి కావాల్సిన ఎన్నో పోషకాలు ఈ మొలకల్లో ఉన్నాయి. బాడిక్ కావాల్సిన వివిధ రకాల మినరల్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. బరువు తగ్గడంలో మొలకలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటిలో ఉండే ఒకేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అదేవిధంగా రక్త ప్రవాహంలో ఉండే చెడు



మొలకల్లో మెరుగుపడటంతో పాటు మెదడు పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మొలకలను తినడం వలన ఎర్ర రక్తకణాల సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతుందని తెలుస్తోంది. అదేవిధంగా మొలకలను తినడం వలన శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్ -సి తో పాటు ఇనుము, జింక్ వంటి పోషకాలు అందుతాయి.

కార్పొరేషన్ ప్రత్యేకాధికారిగా కలెక్టర్ బాధ్యతలు

గుంటూరు: గుంటూరు నగరపాలక సంస్థ ప్రత్యేకాధికారిగా జిల్లా కలెక్టర్ తమిమ్ అన్సారియా బాధ్యతలు చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులతో సమీక్షించారు. నగరంలోని ప్రధాన అంతర్గత డ్రెయిన్లలో పూడికతీత పనులను వర్షాకాలం లోపు సూరూతం పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. పీకల వాగు, ఇతర అవుట్ ఫాల్ట్ డ్రెయిన్ల అక్రమణలపై వారంలో సర్వే చేసి పూర్తి స్థాయి నివేదిక ఇవ్వాలన్నారు. మేజర్, మీడియం డ్రెయిన్లలో మేష్లు ఏర్పాటు చేసి వాటివద్ద చెత్తను ఎప్పటికప్పుడు తొలగించాలన్నారు. గతేడాది నీటి ఎద్దడి ఎదుర్కొన్న ప్రాంతాలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని, ట్యాంకర్లను అందుబాటులో ఉంచాలని, మరమ్మత్తులకు గురైన బోర్లను వినియోగంలోకి తేవాలని చెప్పారు. వీధి కుక్కల సమస్యలపై అడిగి తెలుసుకొని, ఎబిసి సెంటర్లను పూర్తి స్థాయిలో అందుబాటులోకి తీసుకురావాలన్నారు. రోడ్లపై గుంతలను వెంటనే పూడ్చించాలని, ప్రధాన రహదారులలో సమస్యాత్మక ప్రాంతాలను గుర్తించి అక్కర్లను వీధి ప్యావరులను వెండిగో జోన్లకు తరలించడానికి ప్రణాళిక సిద్ధం చేయాలని అన్నారు. పన్ను పసూళ్ల డిమాండ్ రూ.350 కోట్లుగా ఇప్పటికి రూ.120 కోట్లు పసూలైందని, నెలఖరుకు



మొత్తం పనులు చేయాలని సూచించారు. సమీక్షలో కమిషనర్ కె.మయూర్ అశోక్, అదనపు కమిషనర్ సిహెచ్.ఓ.బులేను, డిప్యూటీ కమిషనర్లు బి.శ్రీనివాసరావు, సిహెచ్.శ్రీనివాస్, జి.సాంబశివరావు, సిపి రాంబాబు, సిఎంఐ హెచ్ డాక్టర్ శాంతికళ, ఎన్ఐ వెంకటేశ్వరరావు, పిఐ సింహపలం, మేనేజర్ బాలాజీ బాప పాల్గొన్నారు.

23న స్టీల్ ప్లాంట్ శంకుస్థాపనకు సీఎం నారా చంద్రబాబు రాక



- పార్టీ నేతలు విస్తృత సమావేశం

యలమంచిలి, చైతన్యవారం: ఎలమంచిలి నియోజకవర్గంలో రాంబిల్లి మండలం లాలంకోడూరు గ్రామంలో రాంబిల్లి మండలం పార్టీ అధ్యక్షులు లాలం భరత్ అధ్యక్షతన మండల తెలుగుదేశం పార్టీ సమావేశం జరిగింది. సమావేశానికి ముఖ్య అతిథులుగా అజీ షాద్ మెంట్ సభ్యులు పప్పుల చలపతిరావు, రాష్ట్ర రహదారుల అభివృద్ధి కార్పొరేషన్ చైర్మన్ యలమంచిలి నియోజకవర్గ తెలుగుదేశం పార్టీ ఇంచార్జ్ ప్రగడ నాగేశ్వరరావు, నియోజకవర్గ పరిశీలకులు బొండా జగన్నాధం, రాష్ట్ర కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి కర్ల సాయి కృష్ణ, రాష్ట్ర కార్యదర్శి రాజన్న రమేష్ కుమార్, కార్యదర్శి మరియు యాడవ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ ధూళి రంగనాయకులు హాజరయ్యారు. ఈ కార్యక్రమంలో పప్పుల చలపతిరావు మాట్లాడుతూ ఈనెల 23వ తేదీన పాయకరావుపేట నియోజకవర్గంలో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రివర్యులు, తెలుగుదేశం పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షులు గౌరవనీయులు నారా చంద్రబాబునాయుడు స్టీల్ ప్లాంట్ శంకుస్థాపన నిమిత్తం వస్తున్నారని, మంచి నియోజకవర్గంలో ఉన్న తెలుగుదేశం పార్టీ కుటుంబ సభ్యులందరూ ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని కార్యక్రమాలను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు. సీఎం నారా చంద్రబాబునాయుడు ఆంధ్రప్రదేశ్ ను అభివృద్ధి పథంలో నడపడానికి రాత్రి పగలు నిరంతరం పనిచేస్తున్నారని దీనికి మన వంతు సహాయంగా ప్రతి ఒక్కరూ పాల్గొనాలని తెలిపారు. అనంతరం రాంబిల్లి మండలం సీఎం సహాయనిధి నుంచి 7,41,285 రూపాయలు విలువ గల చెక్కులను పంపిణీ చేశారు. రాంబిల్లి మండలం లాలం కోడూరు గ్రామానికి చెందిన గెడ్డం వెంకట రమణ కు రూ 55084 రూపాయలు, జెడ్ చింతమ గ్రామానికి చెందిన ఎరిపిల్లి శరణ్య కు రూ. 76524 రూపాయలు, ఇదే గ్రామానికి చెందిన గనగల్ల



అశ్రీత కు రూ 24336 రూపాయలు, ఉమ్మడి లక్ష్మి కు రూ 23920 రూపాయలు, ఎరిపిల్లి అచ్చయ్యమ్మ కు రూ.23920 రూపాయలు, వాడ నరసాపురం గ్రామానికి చెందిన కొవిరి నూకరాజు కు రూ.44095 రూపాయలు, ఇదే గ్రామానికి చెందిన ఎరిపిల్లి నవీన్ కు రూ 112145 రూపాయలు, పంచదాల్ల గ్రామానికి చెందిన కేసనకర్తి వెంట నరసింహ కృతివిక్ వర్మ కు రూ..50834 రూపాయలు, రాజుకోడూరు గ్రామానికి చెందిన సూరిశెట్టి అప్పలనర్స కు రూ..12541 రూపాయలు, రాజుకోడూరు గ్రామానికి చెందిన బంటుపల్లి ప్రణీత కు రూ..21974 రూపాయలు, చినకలవలపల్లి గ్రామానికి చెందిన వేంపాడ రామలక్ష్మి కు రూ..27655 రూపాయలు ఇదే గ్రామానికి చెందిన గొండేసి గుణవతి కు రూ..30655 రూపాయలు యన్నంరెడ్డి వరలక్ష్మి కు రూ..95847 రూపాయలు, వైసా కలవలపల్లి గ్రామానికి చెందిన ధర్మాల లోప రమేష్ కు రూ..58778 రూపాయలు, కొత్తపేట గ్రామానికి చెందిన ఉప్పాడ ముత్తయ్య కు రూ.45281 రూపాయలు, వై లోప గ్రామానికి చెందిన బద్ది అప్పారావు కు రూ..30800 రూపాయలు, ఇదే గ్రామానికి చెందిన కర్ల అప్పారావు కు రూ..22000 రూపాయలు, కొత్తపేట గ్రామానికి చెందిన మొక్క నాగలక్ష్మి కు రూ..23920 రూపాయలు, దివిలి గ్రామానికి చెందిన సేనాపతి నాగేశ్వరరావు కు రూ..34500 రూపాయలు కార్యక్రమంలో జిల్లా కార్యదర్శి సిగిరెడ్డి శివప్రసాదరావు, మండల ప్రధాన కార్యదర్శి కర్రేట్ ఈశ్వరరావు, క్లస్టర్ ఇంచార్జ్ చోడపల్లి సత్యనారాయణ, జిల్లా ఆడిరెడ్డి, పిఎసిఎస్ చైర్మన్ ఎరిపెల్లి చిట్టిబాబు, లాలం తాతబాబు, నూరడ అప్పలరాజు, బిన్ని నారాయణరావు, అనకాపల్లి శివప్రసాద్, లాలం అభిరాం, బద్ది నారాయణరావు, చెల్లూరి కోదండరామ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతులకు మెరుగైన సేవలు

విజయనగరం: కూటమి ప్రభుత్వ హయాంలో రైతులను అన్ని విధాలా ఆదుకునే చర్యలు చేపడుతున్నామని టిడిపి జిల్లా అధ్యక్షులు కిమిడి నాగార్జున అన్నారు. వైసిపి హయాంలో అన్ని రంగాల ప్రజలు తీవ్రంగా నష్టపోయారని విమర్శించారు. అందువల్లే ప్రతిపక్ష హోదా కూడా లేకుండా చేశారని అన్నారు. టిడిపి కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేజ్ కర్ల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తరువాత రైతులకు ఎన్నో మెరుగైన సేవలు అందిస్తున్నామని తెలిపారు. రైతుల నుంచి ధాన్యం సేకరించిన 24 గంటల్లో వారి వారి అకౌంట్లో డబ్బులు జమ చేసేన మాట వాస్తవము కాదా అన్నారు. రైతులకు వైసిపి ప్రభుత్వంలో 15వేల రూపాయలు ఇస్తామని చెప్పి రూ.13,500 ఇచ్చిన మాట వాస్తవమా కాదా అని ప్రశ్నించారు. కూటమి ప్రభుత్వం రైతులకు 20వేల రూపాయలు ఇస్తామని చెప్పి అమలు చేసినదన్నారు. గతంలో జిల్లాలో 24వేల హెక్టార్లలో మొక్కజొన్న వేస్తే అది ఈసారి 50వేల హెక్టార్లకు పెరిగిందన్నారు. గతంలో హార్వికల్చర్ ఐదు శాతం వేస్తే ఇప్పుడు 10 శాతానికి పెరిగింది అన్నారు. ఖరీఫ్ సీజన్ యూరియాకు



కొంత ఇబ్బంది ఏర్పడిన మాట వాస్తవమే అయినప్పటికీ ఈ రబీ సీజన్లో రైతులకు 26 వేల టన్నుల యూరియా అవసరమైన దానికంటే 200 టన్నుల అదనంగానే ఉండవచ్చు. రైతులు జీవితాలను మార్చాలంటే అది ఒక చంద్రబాబుకే సాధ్యమన్నారు. సమావేశంలో టిడిపి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ప్రసాదుల లక్ష్మి వరప్రసాద్, నగర అధ్యక్షులు గంటా రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రోగులకు మెరుగైన వైద్యసేవలు : డిఎంహెచ్ఓ

పార్కుపేట: ఆరోగ్య కేంద్రాలకు వచ్చే రోగులకు ఆహ్లాదకర వాతావరణమందించే దిశగా తీర్చి దిద్దడమే లక్ష్యంగా సిబ్బంది కృషి చేయాలని జిల్లా వైద్యారోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ ఎన్.భాస్కరరావు అన్నారు. మండలంలోని పెదబొండ్లపల్లి పిహెచ్సీని జిల్లా ఎన్సిడి అధికారి డాక్టర్ టి.జగన్ మోహనరావుతో కలిసి ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఓపి విభాగం, వార్డు, ల్యాబ్, ఫార్మసీ పరిశీలించారు. రోగుల ఆరోగ్య సమస్యలు స్పష్టంగా తెలుసుకొని, వారు సంతుష్టి చెందే దిశగా వైద్య సేవలు అందించాలన్నారు. హెచ్ఐవి వ్యాక్సిన్లను పరిశీలించారు. టీకా లక్ష్యం, ఎంతమంది బాలికలకు వ్యాక్సిన్ వేయడం జరిగిందని తెలుసుకున్నారు. ఆసుపత్రిలో కాన్సు కోసం చేరిన అడ్మిట్ అయిన గర్భిణీ ఆరోగ్యాన్ని వార్డులో పరిశీలించారు. ఆసుపత్రి లోపల, బయట ఆవరణలను పరిశీలించారు. పిహెచ్సీని ఆహ్లాదకరంగా, సుందరీకరణగా తీర్చిదిద్ది ముస్తాబుకు సిద్ధం కావాలన్నారు. రోగులకు కలెక్టర్లతో పాటుగా వారికి మానసిక ప్రశాంతత, అంతర్జన చేకూర్చే దిశగా ఆసుపత్రి వాతావరణం ఉండాలన్నారు. ప్రజారోగ్యమే ధ్యేయంగా తమ విమోక్ష ఆలోచనలతో ఆర్.ఆర్.బి పురంలో ఇటీవల ప్రారంభించిన పిహెచ్సీ ముస్తాబు కార్యక్రమాన్ని గుర్తు చేశారు. అనంతరం గ్రామంలో ప్రైడ్ డ్రెడ్



నిర్వహణ తీరును పరిశీలించారు. దోమల లార్వా ప్రభావిత ప్రాంతాలను గుర్తించి తక్షణమే నివారణ చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. వివరాలు వి.సి హెచ్ యాస్ లో సమాధు చేయాలన్నారు. కార్యక్రమంలో పిహెచ్సీ వైద్యాధికారి డాక్టర్ జి.ధరణి, ఆరోగ్య పర్యవేక్షకులు వెంకటనాయుడు, జయలక్ష్మి, వైద్య సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ముస్లిం సోదరులకు ఇఫ్తార్ విందు ఏర్పాటు చేసిన పల్లె శ్రీనివాసరావు



గాజువాక, చైతన్యవారం: రంజాన్ మాసం చివరి రోజు సందర్భంగా గాజువాక క్లబ్లో రాష్ట్ర తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షులు, గాజువాక శాసనసభ్యులు పల్లె శ్రీనివాసరావు ఆధ్వర్యంలో నియోజకవర్గం ముస్లిం సహోదరులకు ఇఫ్తార్ విందు ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా పల్లె శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ.. ఆంధ్ర రాష్ట్రంలోని ఉన్న ముస్లిం సోదర సోదరీమణులకు హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. కుల మతాలకు అతీతంగా రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం ముందుకు వెళుతుందని అన్నారు. పవిత్ర రంజాన్ భక్తికి ఉపవాసానికి, దానధర్మాలకు ఆత్మ పరిశీలనకు ప్రతీకమని తెలిపారు. క్షమా గుణానికి



ప్రాధాన్యత నిచ్చే మాసం రంజాన్ మాసం అని అన్నారు. సమాజాన్ని మంచి మార్గంలో తీసుకెళ్లేలా ఖురాన్ బోధనలు ఉంటాయని తెలిపారు, దేశంలో ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ అన్ని మతాల ఔన్నత్యాన్ని గౌరవించాలని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాస్, నియోజకవర్గ జనసేన పార్టీ ఇంచార్జ్ కోస తాతారావు, నియోజకవర్గ బిజిపి పార్టీ ఇంచార్జ్ కర్లం రెడ్డి నరసింగరావు, మాజీ కార్పొరేటర్లు లేళ్ళ కోటేశ్వరరావు, దల్లి గోవిందరెడ్డి, రాజాన రామారావు, తిప్పల వంశీ రెడ్డి, పల్లె శ్రీనివాసరావు, నరసింహ పాత్రుడు, అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు..

మాదక ద్రవ్యాల నియంత్రణకు సమిష్టిగా పని చేయాలి : ఎస్పి

విజయనగరం: జిల్లాలో గంజాయి మరియు ఇతర మాదక ద్రవ్యాల నిర్మూలన, నియంత్రణకు పోలీసు, రెవెన్యూతో పాటు ఇతర శాఖలకు చెందిన అధికారులు సమిష్టిగా పని చేయాలని ఎస్పి ఎ.ఆర్.దామోదర్ సూచించారు. ఎ.ఆర్.దామోదర్, కలెక్టరు ఎన్.రామసుందర్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో నార్కోటిక్స్ కో-ఆర్డినేషన్ కమిటీ సమావేశం జూమ్ కాన్ఫరెన్సు ద్వారా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పి మాట్లాడుతూ జిల్లాలో గంజాయి వినియోగం చాలా వరకు తగ్గిందన్నారు. కానీ, జిల్లా మీదుగా సరిహద్దు రాష్ట్రాలు ఒడిస్సా, చత్తీస్ ఘడ్ నుండి ఇతర రాష్ట్రాలకు అక్రమ రవాణ జరుగుతుందని, వాటి నియంత్రణకు విస్తృతంగా తనిఖీలను ఆకస్మికంగా చేపడుతున్నామన్నారు. గంజాయి వినియోగం, అక్రమ రవాణ నియంత్రణే లక్ష్యంగా 'ఆపరేషన్ వజ్ర ప్రహరీ' కార్యక్రమంతో ఎంపిక చేసిన గ్రామంలో నెల రోజులపాటు క్యాంప్ అండ్ సెర్చ్ తనిఖీలను చేపడుతున్నామన్నారు. ఈగల్ బృందాలు, స్థానిక పోలీసులు తరుచూ సూట్స్, కాలేజీలను సందర్శించి, గంజాయి వినియోగం వలన కలిగే అసర్దాలను వివరిస్తున్నామన్నారు. వాహనాల నిర్మాణంలో మార్పులు చేస్తూ, గంజాయి అక్రమ రవాణకు పాల్పడేందుకు కొత్త వద్దతులను చేపడుతున్నందున రవాణాశాఖ అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టి, ఆకస్మిక తనిఖీలు చేపట్టాలని ఎస్పి ఆదేశించారు. డ్రగ్స్ అలవాటుపడిన వ్యక్తులు కొన్ని మత్తు కలిగించే మందులను కొనుగోలు చేసి, వాటిని వినియోగిస్తున్నందున డ్రగ్స్ కంట్రోల్ అధికారులు మెడికల్ షాపుల్లో తనిఖీలు చేపట్టాలన్నారు. ఈ దాడుల్లో పోలీసుశాఖతోపాటు ఎక్సైజ్, జిఆర్ఐ, డ్రగ్స్ కంట్రోల్, ఈగల్, రవాణ, ఎడ్యుకేషన్ వంటి ఇతర శాఖలు కూడా



భాగస్వాములు కావాలన్నారు. గంజాయిని కట్టిడి చేసేందుకు జిల్లాలో నిరంతరం పని చేసేందుకు ఐదు పోలీసు ఛెక్ పోస్టులను ఏర్పాటు చేసామన్నారు. కలెక్టరు ఎన్.రాంసుందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ-జిల్లాను గంజాయిరహితంగా తీర్చిదిద్దేందుకు అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పని చేయాలన్నారు. మాదక ద్రవ్యాల వలన కలిగే అసర్దాలను ప్రజలకు వివరించి, వాటి దుష్ప్రభావాల వల్ల ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలన్నారు. సమావేశంలో అదనపు ఎస్పి పి.శ్యాంకృత, డిప్యూటీ కమిషనరు మణికుమార్, డిఓబి, మాణిక్యం నాయుడు, డిఎస్పి, సిఐలు, ఆర్డిఓలు, వైద్య, ఆర్టీఓ, ఆర్టీసీ, మెరైన్, జిఆర్ఐ, ఫోరెన్సిక్, పలుశాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

విశాఖ పార్లమెంట్, నియోజకవర్గ సమన్వయ, పరిశీలకులతో విస్తృత సమావేశం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: విశాఖపట్నం పార్లమెంట్ సమన్వయకర్తలు, పరిశీలకులు సమావేశం లో పాల్గొన్న వై.యస్.ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు, విశాఖపట్నం తూర్పు నియోజకవర్గం పరిశీలకులు పేదాడ రమణీకుమారి ప్రత్యేకంగా పాల్గొన్నారు. మద్దెలపాలెం, కృష్ణ కాలేజీ రోడ్డులో గల పార్టీ కార్యాలయంలో వై.యస్.ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ విశాఖపట్నం పార్లమెంట్ పరిధిలో నియోజకవర్గ సమన్వయకర్తలు, పరిశీలకులతో సమావేశం నిర్వహించబడిన ఈ సమావేశంలో పార్టీ బలోపేతం, వ్యవస్థీకరణ, డిజిటల్ పరిపాలనపై కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. విశాఖపట్నం పార్లమెంట్ పరిశీలకులు కదిరి బాబురావు, విశాఖపట్నం జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షులు కె.కె రాజు అన్నారు. ఈ సమావేశంలో నియోజకవర్గం సమన్వయకర్తలు మళ్ళీ విజయ ప్రసాద్, వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్, తిప్పల శ్రీనివాస్ రేవన్ రెడ్డి, మొల్లి అప్పారావు నియోజకవర్గం పరిశీలకులు పసుపులేటి బాలరాజు, కొత్తగల్లి భాగ్యలక్ష్మి, సిఎంఐ జూపీర్ అహ్మద్, చింతకాయల సన్యాసిపాత్రుడు, వీసం రామ కృష్ణ, సతీష్ వర్మ, రాష్ట్ర పార్టీ కార్యదర్శి హర్షవర్షన్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



శ్రీ భద్రావతి సమేత భవానీ ఋషి స్వామి కళ్యాణ మహోత్సవం

గాజువాక, చైతన్యవారధి: జీవీఎంసీ 87 అవార్డు పరిధిలో గల కణితి గ్రామ పద్మశాలి వీధి లో శ్రీ మార్కండేయ పద్మశాలి సేవా సంఘం ఆధ్వర్యంలో ప్రతి ఏట ఉగాది రోజు శ్రీ భద్రావతి సమేత భవానీ ఋషి స్వామి పూజలు నిర్వహిస్తారు వాటిలో భాగంగా ఈరోజు శ్రీ భద్రావతి సమేత భవానీ ఋషి స్వామి వారి కళ్యాణ మహోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా కణితి గ్రామ కమిటీ సభ్యులు మరియు వార్డు వైఎస్ఆర్పి నాయకులు పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.. అనంతరం తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించి కమిటీ వారి ఆధ్వర్యంలో భక్తులకు అన్న ప్రసాదం ఏర్పాటు చేసారు. ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో వార్డు అధ్యక్షులు బొడ్డ గోవిందా, కణితి గ్రామ కమిటీ చైర్మన్ ప్రగాధ శ్రీనివాస్, జిల్లా వైసిపి పాణిజ్య విభాగం కార్యదర్శి దుగ్గపూ దానప్పలు, ఆడారి శ్రీను,దాక సత్తిబాబు, దొడ్డి కనకరాజు, మార్కండేయ కమిటీ సభ్యులు స్వర్ణ పూడి సత్యం,



కోసూరు పెంటారావు, కాకి ఈశ్వరరావు, కోసూరు రమణ, అధిక సంఖ్యలో భక్తులు ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

ప్రమాదానికి గురైన జనసేన నాయకుడు ఈత గోపిని పరామర్శించిన యువనేత భీమరశెట్టి రాంకీ



-కష్టకాలంలో... జనసేన యోధుడు గోపికి ధైర్యం చెప్పిన రాంకీ మరియు కొణతాల -అంకితభావానికి నిలుపుటద్దం ఈత గోపి -పార్టీ జెండాను గుండెల్లో మోసి అసలైన జనసేనకుడంటూ కిణ్ణా -మదమ తిప్పని పోరాటం గోపిది.. మరువలేని భారోసా రాంకీ ది -జనసేన అంటే ఒక పార్టీ కాదు.. కష్టాల్లో తోడుండే ఒక గొప్ప కుటుంబం అని నిరూపించిన రాంకీ

అనకాపల్లి, చైతన్య వారధి : జనసేన పార్టీ కార్యకర్తల సంక్షేమమే ధ్యేయంగా, కష్టకాలంలో వారికి అండగా ఉంటామని యువ నాయకులు భీమరశెట్టి రాంకీ చాటి చెప్పారు. ఇటీవల రోడ్డు ప్రమాదంలో కాలుకు తీవ్ర గాయమై కోలుకుంటున్న కొప్పాక గ్రామానికి చెందిన జనసేన నాయకుడు ఈత గోపిని రాంకీ మర్యాద పూర్వకంగా పరామర్శించారు.ఈ మేరకు కొప్పాకలోని గోపి నివాసానికి వెళ్లిన రాంకీ, ఆయన ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. ధైర్యంగా ఉండాలని, పార్టీ ఎల్లప్పుడూ అండగా



ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు. గాయం నుంచి త్వరగా కోలుకుని తిరిగి ప్రజా సేవలో ముగ్గు పాల్గొనాలని ఆకాంక్షించారు. ఫోన్ ద్వారా పరామర్శించిన కొణతాల రామకృష్ణ. ఈ సందర్భంగా మాజీ మంత్రి, ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ ఫోన్ ద్వారా ఈత గోపితో మాట్లాడారు. ప్రమాదం జరిగిన తీరును, ప్రస్తుతం అందుతున్న వైద్య సహాయం గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. మెరుగైన వైద్యం కోసం ఏ అవసరం ఉన్నా తమ దృష్టికి తీసుకురావాలని గోపికి ధైర్యం చెప్పారు. తమ కష్ట కాలంలో నాయకులు స్వయంగా ఇంటికి వచ్చి పరామర్శించడం, పెద్దలు ఫోన్ చేసి ధైర్యం చెప్పడంపై గోపి మరియు ఆయన కుటుంబ సభ్యులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ 84 వ వార్డు జనసేన పార్టీ ఇంచార్జ్ చేట్ల దుర్గాప్రసాద్ తో పాటు స్థానిక జనసేన నాయకులు బద్దిన జగదీష్, పొలిమేర బాలాజీ, గిరిష్, రాజా మరియు కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

విలేఖర్ల సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఉగాది వేడుకలు



ములగాడ: తెలుగు సంవత్సరాది ఉగాది పండుగను పురస్కరించుకొని "పారిశ్రామిక ప్రాంత విలేజ్ కలల సంఘం సభ్యులు ఆధ్వర్యంలో ఉగాది ఉత్సవాలు ఘన నిర్వహించబడ్డాయి. స్థానిక శ్రీహరి పురం వైష్ణవి ఫంక్షన్ హాల్లో ఈ కార్యక్రమానికి సంఘ అధ్యక్షులు ముప్పిడి వెంకటగిరి అధ్యక్షత వహించిన ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా పల్నిమ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు, ప్రభుత్వ ఏమ్ గణబాబు తో పాటు, జనసేన పార్టీ రాష్ట్ర మహిళ నాయకురాలు అంగ ప్రశాంత్, మల్కాపురం శాంతి భద్రతల విభాగ సీఐ గొలగాని అప్పారావు, సీనియర్ పాత్రికేయులు, కళా రత్న అవార్డు గ్రహీత సుంకర చలపతిరావు, అభయ అంజనేయస్వామి ఆలయ ట్రస్టు చైర్మన్, సత్యాల శ్రీను, 63వ వార్డు కార్పొరేటర్ గల్లా చిన్న ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొన్నారు. ముందుగా పండితులతో పంపాంగ శ్రవణం పరిచారు. అనంతరం కవులు తమ తమ కవితాల్లను వినిపించారు. తదుపరి సంఘ సభ్యులు సమక్షంలో శాసనసభ్యులు గణబాబుకు సాలువా కప్పి ఉత్తర్రాంధ్ర ఆరాధ్యదైవం

అయిననువంటి సింహాద్రి అప్పన్న విగ్రహాన్ని బహుకరించడం జరిగింది. అదేవిధంగా గణ బాబు చేతుల మీదుగా అంగ ప్రశాంతి, సీఐ గొలగాని అప్పారావు, సుంకర చలపతిరావు, సత్యాల శ్రీనుతో పాటు కవులకు పురోహితులకు, సాలువలు కప్పి జ్ఞాపికను అందజేసి ఘనంగా సత్కరించడం జరిగింది. అనంతరం వక్తలు మాట్లాడుతూ ఈ ఉగాది పండుగ రోజున పారిశ్రామిక ప్రాంతం విలేజ్ కలల సంఘ ఆధ్వర్యంలో పంపాంగ శ్రవణంతోపాటు కవి సమ్మేళనం నిర్వహించడం ఎంతో ఆనందించడగ్గ విషయమని, వక్తలు పేర్కొన్నారు. తదుపరి పారిశ్రామిక ప్రాంతానికి చెందిన పాత్రికేయ రంగంలో 30 వసంతాలు పూర్తి చేసుకున్న ఆంధ్రజ్యోతి దినపత్రిక పాత్రికేయులు ముప్పిడి వెంకటగిరికి గణబాబుతో పాటు సంఘ సభ్యులు అందరూ కలిసి శాలువా కప్పి ఘనంగా సత్కరించి జ్ఞాపికను అందజే యడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో పారిశ్రామిక ప్రాంతానికి చెందిన పలువురు పాత్రికేయులతోపాటు శ్రేయోభిలాషులు పాల్గొన్నారు.

రూ.5 కోట్ల విరాళంతో ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి శంకుస్థాపన

-షీ4 కింద అమర బచ్చు ట్రస్టు ఆధ్వర్యంలో నిర్మాణం బిట్రగుంట: శ్రీపొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లా బోగోలు మండలానికి అమర బచ్చు ఛారిటబుల్ ట్రస్టు వరంగా మారందని కావలి ఎమ్మెల్యే డీవీ కృష్ణారెడ్డి తెలిపారు. షీ4 పథకంలో భాగంగా బోగోలు తహసీల్దారు కార్యాలయం వక్కన ట్రస్టు ఆధ్వర్యంలో రూ.5 కోట్లతో నిర్మిస్తున్నప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం భవనానికి ట్రస్టు మేనేజింగ్ ట్రస్టీలు బచ్చు కృష్ణకుమార్, సంధ్య దంపతులు, ఎమ్మెల్యే బీద రవిచంద్ర సతీమణి జ్యోతితో కలిసి భూమిపూజ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సభలో ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ.. కృష్ణకుమార్ దంపతులు ఆమెరికాలో స్థిరపడినా జన్మభూమిపై దంపకారంతో విద్య, వైద్యం, ఆధ్యాత్మిక సేవలకు భారీగా



నిధులు కేటాయిస్తున్నారని అభినందించారు.

నోరా ఫతేహీపై ఫత్యా.. అశ్లేల సాహిత్యంపై మత పెద్దల అభ్యంతరం

కన్నడ చిత్రం 'కేడీ: ద దెవిల్' లోని 'సర్వే చునార్ తేరి సర్వే' పాట తీవ్ర వివాదాలకు దారితీసిన సంగతి తెలిసిందే. అయితే ఈ పాటలో నటించిన బాలీవుడ్ నటి నోరా ఫతేహీపై అలీగఢ్ కు చెందిన ముస్లిం పర్సనల్ డారుల్ ఇస్లా అనే మతపరమైన సంస్థ ఫత్యా జారీ చేసింది. ఈ పాటలోని సాహిత్యం ఇస్లామిక్ బోధనలకు విరుద్ధంగా ఉందని సదరు సంస్థ పేర్కొంది. ఇటువంటి ప్రదర్శనలు నమాజులో తప్పుడు సందేశాన్ని పంపుతాయని, ముఖ్యంగా ముస్లిం యువతను తప్పుదోవ పట్టిస్తాయని వారు తమ ఫత్యాలో పేర్కొన్నారు. మరోవైపు ఈ పాటకు దేశవ్యాప్తంగా వస్తున్న నిరసనల నేపథ్యంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ పాటపై నిషేధం విధిస్తూ నిర్ణయం తీసుకుంది. కేంద్ర సమాచార, ప్రసార శాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ లోక్ సభలో ఈ విషయాన్ని ధృవీకరించారు. మరోవైపు ఈ వివాదంపై నోరా ఫతేహీ స్పందిస్తూ.. ఈ పాట హిందీ వెర్షన్ లో తనకేమీ సంబంధం లేదని ఆమె స్పష్టం చేశారు. మూడేళ్ల క్రితం సంజయ్ దత్ వంటి దిగ్గజ నటుడితో కలిసి నటించే అవకాశం రావడం, అలాగే ఇది 'నాయక్ సహి ఖల్ నాయక్ మా మై' వంటి బికానిక్ సాంగ్ రీమేక్ అని భావించి తాను అంగీకరించానని తెలిపారు. తనకు కన్నడ భాష తెలియదని, మేకప్ చెప్పిన అనువాదం అప్పుట్లో అభ్యంతరకరంగా అనిపించలేదని ఆమె వివరిణ ఇచ్చారు. ప్రపంచ స్టూ హీరోగా, ప్రేమ్ దర్శకత్వంలో 1970ల నాటి బెంగళూరు నేపథ్యంతో తెరకెక్కిన 'కేడీ: ద దెవిల్' చిత్రం ఏప్రిల్ 30న విడుదల కానుంది.



వ్యతిరేకంగా ఉందని వారు భావిస్తే, దానిని చూడకూడదని లేదా అది తప్పు అని ఫత్యా ఇస్తారు. అయితే ఫత్యాను గౌరవించి, సదరు వ్యక్తిని లేదా విషయాన్ని దూరం పెట్టే అవకాశం ఉంటుంది. దీనివల్ల వ్యక్తుల ప్రతిష్టకు భంగం కలగడం లేదా వారు సామాజికంగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవడం జరుగుతుంది. అయితే భారత్ వంటి ప్రజాస్వామ్య దేశాల్లో ఫత్యాకు ఎటువంటి చట్టపరమైన గుర్తింపు లేదు. ఫత్యా జారీ చేసినంత మాత్రాన పోలీసులు ఎవరినీ అరెస్టు చేయలేరు లేదా కోర్టులు దానిని తీర్చుగా పరిగణించవు. రాజ్యాంగం ప్రకారం దేశ చట్టాలే అత్యున్నతమైనవి.

హ్యాపీ రాజ్ గుర్తుండిపోయే సినిమా

స్టార్ కంపోజర్, హీరో జి.వి.ప్రకాశ్ కుమార్ సటిస్టున్న యూత్ ఫుల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'హ్యాపీ రాజ్'. శ్రీగౌరీప్రియ కథానాయిక. మరియా రాజా ఎలాంచెజియన్ దర్శకుడు. జైవర్త నిర్మాత. మైత్రీ మూవీ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ ఎల్ఎల్పీ ద్వారా ఈ నెల 27వ ప్రపంచవ్యాప్తంగా సినిమా విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా శుక్రవారం హైదరాబాద్ లో ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్ నిర్వహించారు. దర్శకులు శివ నిర్వాణ, వెంకీ అట్లూరి ఈ కార్యక్రమానికి అతిథులుగా విచ్చేసి, చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. 'ఫన్ తో కూడుకున్న కంప్లీట్ కమర్షియల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ఇది. సందేశంతో పాటు మనసుల్ని తాకే ఎమోషన్స్ కూడా ఉంటాయి. అందరి జీవితాల్లో నాన్నే బిగ్గెస్ట్ హీరో. ఈ సినిమా చూసిన అందరూ ఫాదర్స్ ని సెలబ్రేట్ చేస్తారు. చాలాకాలం హృదయాల్లో నిలిచిపోయే సినిమా ఇది' అని హీరో జీవి ప్రకాశ్ కుమార్ తెలిపారు. టైటిల్ లో ఉన్నట్లే ఈ సినిమా చాలా హ్యాపీ ఫిల్మ్ అని కథానాయిక శ్రీగౌరీప్రియ చెప్పారు. ఈ సినిమా సమీక్షించే కారు, ఎమోషన్స్ ని కూడా టచ్ చేస్తుందని దర్శకుడు మరియా రాజా అన్నారు. ఇంకా నిర్మాత



జైవర్త, మైత్రీ డిస్ట్రిబ్యూటర్ శివధర్మరెడ్డి కూడా మాట్లాడారు.

మణిరత్నం దర్శకత్వంలో క్రేజీ మూవీ

భారతీయ దిగ్గజుడు మణిరత్నం దర్శకత్వంలో విజయ్ సేతుపతి, సాయిపల్లవి ప్రధానపాత్రధారులుగా ఓ చిత్రం తెరకెక్కుతున్నదనే వార్త గత కొన్ని రోజులుగా సోషల్ మీడియాలో వినిపిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఇన్ని రోజులూ అసధికారికంగా వినిపించిన ఈ వార్త, ఇప్పుడు అధికారికంగా నిజమైంది. ఈ క్రేజీ కలయికలో సినిమా ఉందని మేకప్స్ ప్రకటన చేశారు. ఈ సినిమాను మద్రాస్ టాకీస్, లైకా ప్రొడక్షన్స్ సంస్థలు కలిసి నిర్మిస్తున్నట్లు వారు పేర్కొన్నారు. దేశభక్తి, మాఫియా, ప్రేమ... ఇలా నేపథ్యమైతే దాన్ని మణిరత్నం తెరకెక్కించే తీరు విభిన్నంగా ఉంటుంది. మరి త్వరలో చిత్రీకరణ ప్రారంభించుకోనున్న ఈ సినిమా ఏ తరహా కథాంతో రూపొందనుందో తెలుసుకోవాలంటే ఇంకొన్ని రోజులు ఆగాల్సిందే. ఏ.ఆర్.రెహమాన్ సంగీత దర్శకత్వంలో ఏ.సుభాస్కర్ సమర్పణలో ఈ చిత్రం రూపొందనున్నది. ఈ సినిమా తాలూకు మరిన్ని వివరాలను త్వరలో తెలియజేస్తారు.



పాతకాలపు ఆలోచనలు పక్కన పెట్టండి

కథకు ప్రాధాన్యతనిచ్చి, ఆ కథలో తన పాత్ర పరిధి వలన ఉన్నా.. నటించే జెన్నాన్ హీరోలు నేటికాలంలో లేరని నటి తాప్సీ అన్నారు. ఇటీవలే బాలీవుడ్ లో హీరోల అధిపత్య ధోరణి, అభిద్రతాభావంపై తాప్సీ హాట్ హాట్ కామెంట్లు చేశారు. ఇంకా మాట్లాడుతూ 'సినిమాలో తన పాత్ర కంటే హీరోయిన్ పాత్ర ఎక్కువగా ఉందంటే, చిన్నహీరోలు కూడా నటించడానికి వెనకదగ వేస్తున్నారు. కథ ఎంత గొప్పదైనా సరే.. హీరోయిన్ డామినేషన్ మాత్రం వాళ్లు సహించలేరు. ఈ అభిద్రతాభావం చాలామంది హీరోలకు ఉంది. తెరపై హీరోయిన్ హైలైట్ అయితే.. తన ఇమేజ్ దెబ్బతింటుందని వారి భావన. ఇలా అయితే.. మంచి కథలు ఎలా వస్తాయి?' అంటూ ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది తాప్సీ పన్ను. 'కేవలం తమ పాత్రలకు మాత్రమే ప్రాధాన్యత ఉండాలి, హీరోయిన్లు పాటలకు మాత్రమే పరిమితం కావాలనే పాతకాలపు ఆలోచనల నుంచి పరిశ్రమ బయటకు రావాలి, నిజాయితీగా కథను ప్రేమించే నటులు ఉంటే వైవిధ్యమైన సినిమాలు వస్తాయని తాప్సీ అభిప్రాయపడింది.

