

### మహానుభావుల సేవాస్ఫూర్తితోనే 'ఆయుష్మాన్ భారత్'

**- కర్ణాటక సభలో మోదీ పిలుపు - ఆదిచంచనగిరిలో ప్రత్యేక పూజలు**  
 బెంగళూరు: 'ఈ ప్రపంచంలో సుదీర్ఘకాలంగా సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను పరిరక్షించుకుంటూ వచ్చిన దేశాలు చాలా అరుదు. అందులో భారత్ ఒకటి. ఈ దేశంలో ఎప్పటికప్పుడు ఎందరో మహానుభావులు సమాజాన్ని ప్రభావితం చేసినా వీరంతా కేవలం ఆధ్యాత్మిక రంగాలకే పరిమితం కాలేదు. దేశ హితమే లక్ష్యంగా వారు పనిచేశారు' అని ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ ప్రస్తుతించారు. ఆయన కర్ణాటకలోని మండ్య జిల్లా ఆదిచంచనగిరిలో శ్రీగురు ఖైరవైక్య మందిరాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రత్యేక సభలో ఆయన మాట్లాడుతూ ఆధ్యాత్మిక రంగానికి చెందిన వారందరూ ప్రజల మధ్య తిరుగుతూ, వారి సుఖ, దుఃఖాలను అర్థం చేసుకున్నారని వివరించారు. కష్టాల నుంచి బయటపడే మార్గాలను సమాజానికి బోధించారన్నారు. వీరి నుంచి స్ఫూర్తి పొంది 'ఆయుష్మాన్ భారత్' వంటి కార్యక్రమాలతో పేదలకు ఉచితంగా సేవలందించగలిగామన్నారు. ఆది చంచనగిరి మఠం సేవలను కొనియాడారు. ఇదే సందర్భంగా ఈ మఠం పరిసరాల్లో ఖైరవైక్య మందిరాన్ని ప్రధాని ప్రారంభించి.. ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. మాజీ ప్రధానమంత్రి పావ్.డి. దేవేగౌడ,



కేంద్ర మంత్రులు పావ్.డి.కుమారస్వామి, గవర్నర్ ఠావర్చంద్ గవ్హోత్, ఆదిచంచనగిరి మఠాధిపతి నిర్మాణానందస్వామి తదితరులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొనేందుకు తొలుత బెంగళూరు హెచ్.ఎల్. విమానాశ్రయానికి వచ్చిన ప్రధానిని ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరామయ్య తదితరులు స్వాగతం పలికారు. రాష్ట్ర ప్రగతికి సంబంధించిన 18 ప్రతిపాదనలతో కూడిన వినతిపత్రాన్ని సమర్పించారు.

### జనాభాతో సంబంధం లేకుండా లోక్సభ సీట్లు 50% పెంపు

**- అన్ని రాష్ట్రాల్లోనూ వర్తింపు - కూటమి నేతలకు స్పష్టం చేసిన కేంద్ర మంత్రులు - ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుతో పవన్ కల్యాణ్, మాధవ్, పల్లా భేటీ - కేంద్ర మంత్రులకు ఫోన్.. సందేశాల నివృత్తి**  
 అమరావతి: లోక్సభ నియోజకవర్గాల పునర్విభజనతో దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు ఎలాంటి నష్టం జరగదని, జనాభా సంఖ్యతో సంబంధం లేకుండా అన్ని రాష్ట్రాల్లో 50 శాతం చొప్పున సీట్లు పెరుగుతాయని కేంద్ర మంత్రులు స్పష్టం చేశారు. నియోజకవర్గాల పునర్విభజన, మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లుపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నివాసంలో బుధవారం సాయంత్రం కూటమి పార్టీల నేతల సమావేశం జరిగింది. చంద్రబాబుతో ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్, భజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్, తెదేపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు సమావేశమయ్యారు. సుమారు రెండున్నర గంటలపాటు జరిగిన ఈ భేటీలో ఆ రెండు అంశాలకు సంబంధించిన ముసాయిదా బిల్లులో పొందుపరిచిన అంశాలపై చర్చించారు. లోక్సభ నియోజకవర్గాల సంఖ్యను 50 శాతం పెంచుతామని మాత్రమే బిల్లులో ఉందని, దాని వల్ల జనాభా నియంత్రణ పాటించిన దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు అన్యాయం జరుగుతుందని కొన్ని రాజకీయ పార్టీలు లేవనెత్తుతున్న సందేహాలపై ప్రధానంగా చర్చ జరిగింది. ఆ సందేహాల్ని నివృత్తి చేసుకునేందుకు కేంద్ర పార్లమెంటరీ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి కిరణ్ రిజిజు, న్యాయశాఖ మంత్రి అర్జున్ రామ్ మేఘవాలీతో పాటు, కేంద్ర మంత్రులు కిషన్ రెడ్డి, రామ్మోహన్ నాయుడితో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఫోన్లో మాట్లాడారు. జనాభాతో సంబంధం లేకుండా ప్రతి రాష్ట్రంలో ఇప్పుడున్న లోక్సభ స్థానాలు 50 శాతం పెరుగుతాయని, అదే విషయాన్ని పునర్విభజన బిల్లులో కేంద్ర ప్రభుత్వం స్పష్టంగా పేర్కొంటుందని వారు స్పష్టతనిచ్చారు. దాంతో సంతృప్తి చెందిన కూటమి పార్టీల నేతలు ఆ బిల్లును కలిసికట్టుగా స్వాగతించాలని నిర్ణయించారు. కొందరు కావాలనే ఆ బిల్లుపై దుర్భుచారం చేస్తున్నారన్న అభిప్రాయం సమావేశంలో వ్యక్తమైంది. అసెంబ్లీ స్థానాల పెంపుపై అప్పుడే స్పష్టత



జనాభాతో సంబంధం లేకుండా ప్రతి రాష్ట్రంలో లోక్సభ స్థానాలు 50 శాతం పెంచినప్పుడు ఒక లోక్సభ స్థానం పరిధిలోని సగటు జనాభాకు సంబంధించి రాష్ట్రానికి రాష్ట్రానికి మధ్య చాలా వ్యత్యాసం ఉండొచ్చని చర్చకు వచ్చింది. ఈశాన్య రాష్ట్రాల్లో ఒక్కో లోక్సభ స్థానం పరిధిలో సగటు జనాభా చాలా తక్కువ ఉంటే, కేరళ వంటి అధిక జనాభా కలిగిన రాష్ట్రాల్లో 20 లక్షల వరకు ఉంటుందన్న అభిప్రాయం వ్యక్తమైంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ వంటి రాష్ట్రాల్లో సగటు జనాభా సుమారు 13 లక్షల వరకు ఉంటుందన్న చర్చ జరిగింది. అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల సంఖ్య కూడా 50 శాతం పెంచే అంశాన్ని పునర్విభజన ముసాయిదా బిల్లులో ప్రస్తావించకపోవడంపై కేంద్ర మంత్రులతో కూటమి నేతలు మాట్లాడారు. ఆ అంశం ముసాయిదాలో ప్రస్తావించకపోయినా, పార్లమెంటులో చర్చ సందర్భంగా దానిపై స్పష్టతనిస్తామని, కానిపక్షంలో అసెంబ్లీ సీట్లు 50 శాతం పెంచే అధికారాన్ని పునర్విభజన కమిటీకి ఇస్తామని కేంద్ర మంత్రులు స్పష్టం చేసినట్లు తెలిసింది. మహిళా బిల్లుకు ఆమోదాన్ని వేరుకగా నిర్వహిస్తాం చట్టసభలో మహిళలకు రిజర్వేషన్ బిల్లుకు ఈ నెల 17న పార్లమెంటు ఆమోదం తెలిపే చరిత్రాత్మక ఘట్టాన్ని.. అమరావతి వేదికగా అన్ని పార్టీల నాయకులు, మహిళలు 2, 3వేల మంది కలిసి వీక్షించేలా ప్రత్యక్ష ప్రసారం ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించారు.

### 'డిలిమిటేషన్'ను వ్యతిరేకిస్తాం

**- మహిళా రిజర్వేషన్ కు ఓకే... - ఇండియా వేదిక నిర్ణయం**  
 న్యూఢిల్లీ: కేంద్ర ప్రభుత్వం ఏకపక్షంగా తీసుకువస్తున్న డిలిమిటేషన్ (నియోజకవర్గాల పునర్విభజన) బిల్లును వ్యతిరేకించాలని ఇండియా వేదిక పార్టీలు నిర్ణయించాయి. రాజ్యసభలో ప్రతిపక్షనేత, ఎఐసీసీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే నివాసంలో ఇండియా వేదిక పార్టీ నేతల సమావేశం జరిగింది. వివిధ రాష్ట్రాల్లో జరుగుతున్న ఎన్నికలతో పాటు, డిలిమిటేషన్, మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లు అంశాలను చర్చించాయి. ఎన్నికల కోడ్ ఉల్లంఘించి కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ బిల్లులను తీసుకువస్తున్నట్లు సమావేశంలో నేతలు అభిప్రాయపడ్డారు. అనంతరం మల్లికార్జున ఖర్గే మీడియాతో మాట్లాడుతూ డిలిమిటేషన్ బిల్లుకు వ్యతిరేకంగా ఓటు వేయాలని నిర్ణయించినట్లు చెప్పారు. ఆ బిల్లుకు వ్యతిరేకంగా ఇండియా వేదిక పార్టీలు పార్లమెంటులో ఐక్యంగా పోరాడుతాయని



చెప్పారు. కనీసం జనగణన కూడా పూర్తి చేయకుండా కేంద్ర ప్రభుత్వం నియోజకవర్గాల పునర్ విభజన నిర్ణయం తీసుకుందని అన్నారు. తొలుత జనగణన పూర్తి చేయాలని, కొత్త జనాభా లెక్కల ఆధారంగానే డిలిమిటేషన్ ప్రక్రియ చేపట్టాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు.

16 April  
 HAPPY BIRTHDAY  
 Happy Birthday MD sir R. Revanth  
 Happy Birthday R. Eswar  
**SRI KARTHIKEYA INFRA**  
 "YOUR DREAM, OUR FOUNDATION"  
 WITH BEST WISHES : SIVAJI

సంపాదకీయం

స్వావలంబనకు గట్టి పునాది కాగలదు

అణుశక్తి కార్యక్రమంలో భారత్ మరో మెట్టుకు చేరింది. తమిళనాడులోని కల్పాకంలో పూర్తిగా స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో నెలకొల్పిన ప్రోటోటైప్ ఫాస్ట్ బ్రీడర్ రియాక్టర్(పీఎఫ్బీఆర్) క్రిటికాలిటీని సాధించడం ద్వారా చారిత్రక విజయాన్ని సమయం చేసింది. న్యూట్రాన్ ఉత్పత్తి, నష్టాలు సమానంగా ఉండే క్రిటికాలిటీ దశలో విద్యుదుత్పత్తికి కీలకమైన అణువిచ్ఛిత్తి ప్రక్రియ తనకు తానుగా, స్థిరంగా కొనసాగుతుంది. ఇది పూర్తిగా అందుబాటులోకి వస్తే, రష్యా తరవాత ప్రపంచంలోనే కమర్షియల్ ఫాస్ట్ బ్రీడర్ రియాక్టర్ నడిపే రెండో దేశంగా ఇండియా నిలుస్తుంది. అణుశక్తి విభాగానికి చెందిన భారతీయ నాభికియ విద్యుత్ నిగమ్ లిమిటెడ్ తమిళనాడులోని కల్పాకంలో ప్రోటోటైప్ ఫాస్ట్ బ్రీడర్ రియాక్టర్(పీఎఫ్బీఆర్)ను నెలకొల్పింది. ఇది తాజాగా క్రిటికాలిటీ దశను అందుకోవడంతో భారత అణు కార్యక్రమంలో చారిత్రక ఘట్టం ఆవిష్కృతమైంది. దీంతో ఇండియా తన మూడు దశల అణుశక్తి కార్యక్రమంలో రెండో అంచెలోకి అధికారికంగా ప్రవేశించినట్లయింది. తాజా విజయంతో రియాక్టర్ కోర్ రూపకల్పన, ఇంధన అమరిక, నియంత్రణ వ్యవస్థలు సక్రమంగా పనిచేస్తున్నాయని నిర్ధారించుకుని... విద్యుదుత్పత్తి దిశగా ముందుగు వేయడానికి మార్గం సుగమమైంది. అణుశక్తి విభాగం అధ్యక్షులలో శాస్త్రవేత్తలు, అధికారులు దశాబ్దాల తరబడి సాగించిన పరిశోధనలు ఎట్టకేలకు సత్ఫలితాలనివ్వడం విశేషం. దీంతో తక్కువ కర్పన ఉద్ధారాలతోనే స్థిరంగా విద్యుదుత్పత్తిని సాగించేందుకు గట్టి భరోసా లభించినట్లయింది. పీఎఫ్బీఆర్ క్రిటికాలిటీ దశను చేరుకోవడం- 2070 నాటికి నేటి జీరో ఉద్ధారాల స్థాయి లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడంలో భారత్ ను మరొక వేరువ చేసిందని ప్రధాని మోదీ వ్యాఖ్యానించడాన్ని ఇక్కడ గమనించాలి. కల్పాకం ఒకప్పుడు చాలా చిన్న గ్రామం. 1960 దశకం చివర్లో దాన్ని న్యూక్లియర్ పరిశోధన, విద్యుదుత్పత్తి కేంద్రంగా అభివృద్ధి చేయాలని భారత అణుశక్తి విభాగం నిర్ణయించింది. ఆ క్రమంలో 1967లో 'మద్రాస్ అటామిక్ పవర్ ప్రాజెక్ట్' నిర్మాణానికి అనుమతి లభించగా, 1969లో ఈ ప్రాంతంలో అణు పట్టణ నిర్మాణం ప్రారంభమైంది. అలా ఇందిరాగాంధీ సెంటర్ ఫర్ అటామిక్ రీసెర్చ్ ను 1971లో నెలకొల్పడం ద్వారా ఫాస్ట్ బ్రీడర్ రియాక్టర్ సాంకేతికత అభివృద్ధికి పరిశోధన ప్రారంభించారు. మద్రాస్ అటామిక్ పవర్ స్టేషన్ నిర్మాణం ద్వారా 1984, 1986లలో రెండు 220 మెగావాట్ యూనిట్లు కమర్షియల్ ఆపరేషన్లోకి వచ్చాయి. నేడు కల్పాకంలో అణు విద్యుదుత్పత్తి, ఇంధన పునర్నియోగం, ఫాస్ట్ బ్రీడర్ టెక్నాలజీ పరిశోధన వంటి కార్యకలాపాలన్నీ ఒక్కచోటే జరుగుతున్నాయి. అక్కడ ముందుగా ఫాస్ట్ బ్రీడర్ టెస్ట్ రియాక్టర్(ఎఫ్బీటీఆర్) ద్వారా సాంకేతిక అనుభవం సాధించి, తరవాత పీఎఫ్బీఆర్ రూపకల్పనకు పునాది వేశారు. ఇది సాంకేతికంగా ఫాస్ట్ న్యూట్రాన్ స్పెక్ట్రమ్ ను ఉపయోగించి ప్లాటోనియం-239, యురేనియం-238లతో కూడిన మిక్స్డ్ ఆక్సైడ్ ఇంధనాన్ని వినియోగిస్తుంది. సాధారణ ధర్మలో రియాక్టర్ కు భిన్నంగా ఎఫ్బీటీఆర్ సుమారు 1700 టన్నుల లిక్విడ్ సోడియంను కూలెంట్ గా ఉపయోగిస్తుంది. దాంతో న్యూట్రాన్ వేగం తగ్గకుండానే సమర్థంగా ఉష్ణమార్పిడి జరుగుతుంది. దీని ప్రధాన లక్షణం 'బ్రీడింగ్ సామర్థ్యం'. అంటే యురేనియం-238 లేదా థోరియం-232 వంటి ఫర్లెత్ వధారాలను ప్లాటోనియం-239 లేదా యురేనియం-233 వంటి ఫిషియల్ ఐసోటోపులుగా మారుస్తుంది. ఫలితంగా వినియోగించిన ఇంధనం కంటే ఎక్కువగా అణు ఇంధనం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఈ రియాక్టర్ దీర్ఘకాల ఇంధన వినియోగానికి తోడ్పడటమే కాకుండా, వ్యర్థాలను తక్కువ పరిమాణంలోనే వెలువరించడం విశేషం. ఎంతో వ్యూహాత్మక ప్రాధాన్యం కలిగిన కల్పాకం పీఎఫ్బీఆర్... హోమీ జహంగీర్ భాభా ప్రతిపాదించిన మూడు దశల అణుశక్తి కార్యక్రమంలో అత్యంత ప్రధానమైనది. మన దేశంలో యురేనియం పరిమితంగా ఉన్నప్పటికీ, థోరియం విస్తారంగా లభిస్తుందని గుర్తించిన భాభా, తదనుగుణంగా దీర్ఘకాలిక ప్రణాళికను రూపొందించారు. మొదటి దశలో పీఎచ్బీఆర్ రియాక్టర్ల ప్లాటోనియంను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. రెండో దశలో పీఎఫ్బీఆర్ రియాక్టర్ల ఈ ప్లాటోనియంను పెంచి థోరియం నుంచి యురేనియం-233ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. మూడో దశలో థోరియం ఆధారిత రియాక్టర్ల ద్వారా విద్యుదుత్పత్తి జరుగుతుంది. భాభా సంకల్పించినట్లే కల్పాకంలో రియాక్టర్ ఇప్పుడు విజయవంతంగా రెండో దశలోకి ప్రవేశించింది. మొత్తంగా కల్పాకం ఒక సాధారణ గ్రామం నుంచి దేశీయ అణు సాంకేతికతకు కేంద్ర బిందువుగా అభివృద్ధి చెందింది. స్వావలంబన దిశగా భారతదేశ శాస్త్రీయ ప్రయాణానికి ఇది నిలువెత్తు సాక్షిభూతంగా నిలిచిపోతుంది. ఇక్కడ పీఎఫ్బీఆర్ క్రిటికాలిటీ దశను సాధించడం ఇండియా ఇంధన భద్రతకు, శుభ్రమైన విద్యుత్తుకు, సాంకేతిక స్వావలంబనకు గట్టి పునాది కాగలదు.

చందనోత్సవానికి అంకితభావంతో పనిచేయాలి

విశాఖపట్నం: సింహాచలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహ స్వామి వారికి చందనోత్సవ వేడుకను విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని శాఖల అధికారులు అంకితభావంతో పనిచేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.అభిషిక్త్ కిశోర్ ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ మీటింగు హాలులో వివిధ శాఖల అధికారులతో తుది విడత సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఏర్పాట్లపై తగిన మార్గదర్శకాలు జారీ చేశారు. ఉత్సవ ప్రాంతాన్ని మొత్తం 12 సెక్టార్లుగా విభజించి, ప్రతి సెక్టార్ కు దేవస్థానం, రెవెన్యూ, పోలీస్ శాఖల నుంచి ముగ్గురు సీనియర్ అధికారులను ఇన్ ఛార్జిలుగా నియమించినట్లు తెలిపారు. వీరు క్షేత్రస్థాయిలో అందుబాటులో ఉంటూ, తక్షణ నిర్ణయాలు తీసుకుంటూ పరిస్థితులను సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలని సూచించారు. భక్తుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని క్యూలైన్ నిర్వహణ అత్యంత కీలకమని పేర్కొన్నారు. కొండ దిగువన ఏర్పాటు చేసిన పార్కింగ్ ప్రాంతాల వద్ద ప్రత్యేక అధికారులను నియమించి భక్తుల రాకపోకలను నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని, అవసరమైతే హోల్డింగ్ ఏరియాలను వినియోగించాలని సూచించారు. ఆరేణి బస్సులు రాకపోకలకు ఎటువంటి అంతరాయం కలగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని, ఎక్కడైనా సమస్యలు తలెత్తితే వెంటనే ఉన్నతాధికారులకు తెలియజేసి పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. జిఎంసీ ఆధ్వర్యంలో పాఠశుద్ధం, తాగునీటి సరఫరా వంటి ప్రాథమిక సౌకర్యాలను పక్కన ఉంచుకుని కల్పించాలని ఆదేశించారు. ద్వారాలో ఉన్న అధికారులు తమకు కేటాయించిన ప్రాంతాల్లో



అందుబాటులో ఉండాలన్నారు. చందనోత్సవం రోజున సుమారు 2 లక్షల మంది భక్తులు విచ్చేసే అవకాశమున్నందున అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. రెవెన్యూ, పోలీస్, దేవస్థానం అధికారులు బృంద స్ఫూర్తితో పని చేయాలని సూచించారు. ఒక పాస్ పై ఒక వాహనాన్నే అనుమతించేలా నిబంధనలు అమలు చేస్తామని, దీనికి అందరూ సహకరించాలని పోలీస్ కమిషనర్ శంఖుభ్రత బాగ్గి పేర్కొన్నారు. దర్శనానికి ఒక్క విటామిన్ పాటు గరిష్టంగా ఆరుగురు సభ్యులకు మాత్రమే అనుమతి ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. ప్రయివేటు వాహనాలను ఎల్లీ పరిస్థితులను అనుమతించటోమని స్పష్టం చేశారు. సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధర్, డిసీబిలు మేరీ ప్రశాంధి, మణికంఠ, డిఆర్ఎ ఎం.విశ్వేశ్వర నాయుడు, దేవస్థానం ఇబి జి.వెంకటరావు, ఆర్డిఓలు నంగిత్ మాధుర్, శేషలైలజ, ఇతర విభాగాల జిల్లా స్థాయి అధికారులు పాల్గొన్నారు.

అప్పన్న అన్నదానం కు 2 లక్షలు విరాళం అందించిన గంట్ల

-స్వర్ణ పుష్పాల.. స్వర్ణ తులసీదళాలకు.. అన్నదానం కు గతంలో.. భారీ విరాళాలు - సింహాద్రి నాథుడు అత్యంత మహిమాన్వితుడు సింహాచలం, చైతన్యవారణి: ప్రపంచంలోనే ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రంగా విరాజిల్లుతున్న సింహాచలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీ సునీహ స్వామికి బుధవారం సింహాచలం దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి మాజీ సభ్యులు.. ప్రత్యేక ఆహ్వానితులు.. జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి.. ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్సింగ్ జర్నలిస్టులు ఫెడరేషన్ నాయకులు గంట్ల శ్రీనుబాబు రెండు లక్షలు విరాళంగా అందజేశారు.. ఈ మొత్తాన్ని భక్తులకు అన్న ప్రసాద వితరణకు వినియోగించాలని ఆలయ అధికారులను గంట్ల శ్రీనుబాబు కోరారు.. తొలుత సింహాద్రినాథుడు శ్రీదేవి భూదేవి అమ్మవార్లకు తన కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి గంట్ల శ్రీనుబాబు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం వేద పండితుల ఆశీస్సులు స్వీకరించారు.. తదుపరి ఆలయ ప్రధాన అధ్యక్షులు గౌడవర్తి శ్రీనివాసచార్యులు.. అసిస్టెంట్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ కె తిరుమలేశ్వర్ రావు ..వర్ణవేక్షకులు. కె వెంకటేశ్వరరావులకు ఈ విరాళం అందజేయడం జరిగింది.. గతంలో కూడా స్వర్ణ పుష్పాల.. స్వర్ణ తులసీ దళాలు.. అన్న ప్రసాద వితరణకు 3 లక్షలు.. స్వర్ణ కవచ దళాలకు అనంతరమైన 27 కేటీలు ఇత్యడి.. ఇంకా వస్తు రూపంలో కొంత సామాగ్రి అందజేసినట్లు గంట్ల శ్రీనుబాబు. ఈ సందర్భంగా చెప్పారు.. సింహాద్రి నాథుడు అత్యంత మహిమాన్వితులని..



అటువంటి స్వామి అవతరించిన సింహాచలం గ్రామంలో జన్మించడం తన పూర్వజన్మ సుకృతంగా భావిస్తున్నట్లు శ్రీనుబాబు తెలిపారు.. కోవిడ్ సమయంలో ఎంతోమంది కోటీశ్వరులు మృత్యువాత పడ్డారని.. కాబట్టి ఉన్నంతలోనే ఏదైనా చేయాలన్నది.. అనుకున్నది చేసేయడమే తన సంకల్పంగా చెప్పారు.. దానం శాశ్వతమైనది కాదు అశాశ్వతమని ఆ సిద్ధాంతాన్ని సమృద్ధి తన పరిధి మేరకు ఆ స్వామి సేవలోనే గడుపుతానన్నారు. సిరిలొలికించే సింహాద్రి నాథుడు ఆశీస్సులతోనే తమ కుటుంబం ముందుకు సాగుతుందన్నారు.

జర్నలిస్టులు సహకారం మరపురానిది



-నిరంతరం పరిధి మేరకు అందగా ఉంటా -మూడు పత్రికలు 30 సంవత్సరాలు - పుట్టినిరోజు వేడుకలు లో గంట్ల విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: మూడు దశాబ్దాల పాత్రకీయ రంగంలో ఎంతోమంది జర్నలిస్టులు తనకు అందించిన సహకారం మరపురానిదిని జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్సింగ్ జర్నలిస్టులు ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు డాక్ యార్ కేటీబీ అసోసియేషన్ గౌరవ అధ్యక్షులు గంట్ల శ్రీనుబాబు అన్నారు. అక్కయ్యపాలెం జంక్షన్ సమీపంలోని ఒక ప్రైవేట్ హోటల్ లో గంట్ల శ్రీనుబాబు పుట్టినిరోజు వేడుకలు అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు.. జర్నలిస్టు మిత్రులు నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో గంట్ల శ్రీనుబాబు మాట్లాడుతూ 30 ఏళ్ల జర్నలిస్టు జీవితంలో వారం రోజులు మినహా మిగిలిన అన్ని రోజులు తన విధి నిర్వహణలోనే కొనసాగానన్నారు. సూర్యప్రభ ఆంధ్రజ్యోతి ఆంధ్రప్రభ గ్రూప్ సంస్థల్లో మాత్రమే తాను విధులు వేరు వేరు హోదాల్లో నిర్వహించడం జరిగిందన్నారు. తనకు జర్నలిస్టుల మిత్రులు సంపూర్ణంగా



సహకరించారని.. వారికి తన పరిధి మేరకు నిరంతరం అందగా ఉంటాను అన్నారు.. ప్రతి ఒక్కరికీ సహాయం చేయాలనే సంకల్పంతోనే తాను ఎప్పుడూ ముందుకు సాగుతానన్నారు. తనకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పురస్కారాలతో పాటు జిల్లా జాతీయ స్థాయి పురస్కారాలు 25 వరకు వరించాయని అవన్నీ కూడా జర్నలిస్టు మిత్రులకు అంకితం అన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ తనకు సోదర సహూసులని కులమతాలకు అతీతంగా అందరికీ సహాయకారిగా ఉంటానన్నారు.. భవిష్యత్లో కూడా యూనియన్లకు అతీతంగా తాను సేవలందించడం జరుగుతుందన్నారు. ఈ సందర్భంగా వేద పండితులు గంట్ల శ్రీనుబాబు కుటుంబ సభ్యులకు ఆశీస్సులు అందజేశారు. అలాగే జర్నలిస్ట్ మిత్రులందరూ ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమానికి సీనియర్ పాత్రికేయులు పి నారాయణ సమన్వయకర్తగా వ్యవహరించారు. అలాగే సన్నిహితులు తోట దుర్గారావు భక్తులు చిరంజీవి.. కలివిరెడ్డి అప్పారావు తో పాటు అనేకమంది జర్నలిస్టు మిత్రులు అభిమానులు సన్నిహితులు పాల్గొన్నారు.

మావిగన్ అంటే జగన్ కు తెలుసా

- డిప్యూటీ స్పీకర్ రఘురామకృష్ణరాజు అమరావతి: రాజధానికి మావిగన్ అని పేరు పెట్టాలని చెబుతున్న వైసిపి అధినేత జగన్ కు మావిగన్ అంటే అర్థం తెలుసా అని ఉప సభాపతి రఘురామకృష్ణరాజు ప్రశ్నించారు. బుధవారం ఆయన విలేజరులతో మాట్లాడుతూ అమరావతిని దేవతల రాజధాని అరటూ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పదేపదే చెప్పడాన్ని జగన్ జ్యోతిషకోశాధికారిగా వ్యాఖ్యానించారు. జగన్ చెబుతున్న మావిగన్ సిఆర్డీపి పరిధిలోనే ఉందని గుర్తు చేశారు. ఇప్పటికే కీలక రాజధాని నిర్మాణానికి 15 వేల కోట్ల వరకు ఖర్చు చేశారని, మరికొంత ఖర్చు చేస్తే హైదరాబాద్ కు మించిన స్థాయిలో అమరావతి అభివృద్ధి చెరదుతుందని వ్యాఖ్యానించారు. గతంలో హైదరాబాద్ లో ఎకరా భూమి విలువ ఎంత ఉందో చూడాలని, ఇప్పుడు అదే హైదరాబాద్ లో ఎకరా వంద కోట్లు అయిందని గుర్తు చేశారు. . జగన్ తన పాలనలో మూడు రాజధానులు అన్నారని, కానీ ఎక్కడా అమలు చేయలేదని విమర్శించారు. చంద్రబాబు మాత్రం అన్ని ప్రాంతాల అభివృద్ధిపై దృష్టి పెట్టారని



ప్రశంసించారు. మావిగన్ కు మద్దతు పెరుగుతుందని తన పత్రికలో ఎక్కువగా రాయించుకుంటున్నారని, ఎలా మద్దతు పెరుగుతుందో చెప్పాలని అన్నారు.

మరోసారి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పదవి

అప్పగించినందుకు ముఖ్యమంత్రికి ధన్యవాదాలు

-పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ గా నియమితులైన యువనేత నారా లోకేశ్ కు శుభాకాంక్షలు -సూతనంగా నియమించబడిన డి.పీ. జాతీయ, రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులకు హృదయపూర్వక అభినందనలు -తెలుగుదేశం పార్టీలో కార్యకర్త అధినేత పల్లె శ్రీనివాసరావు విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: నా పై సమృద్ధిమంది రెండోసారి తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడిగా బాధ్యతలు అప్పగించిన సన్మాన్ శిల్పి, తెలుగుదేశం పార్టీ అధినేత, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు కు హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నానని పల్లె తెలిపారు. అట్టడుగు వర్గాలకు, బీసీలకి రాజకీయంగా అందగా నిలబడటం ఒక్క తెలుగుదేశం పార్టీకి సాధ్యం. ఒక బీసీ బిడ్డా నాకు ఈ స్థాయి గుర్తింపు లభించిందంటే అది చంద్రబాబు దూరదృష్టి, బీసీల పట్ల ఆయనకున్న చిత్తశుద్ధికి నిదర్శనం. కార్యకర్తల సంక్షేమమే ధ్యేయంగా, సీనియర్ల అనుభవాన్ని గౌరవిస్తూనే.. యువతను ప్రోత్సహిస్తూ తెలుగుదేశం పార్టీని భవిష్యత్ తరాలకు ఒక తిరుగులేని శక్తిగా తీర్చిదిద్దాలామని ఈ సందర్భంగా సగర్వంగా తెలుసుకున్నాను. తెలుగుదేశం పార్టీ నవశకానికి వారధిగా, కోట్లాది మంది కార్యకర్తల ఆశల ఆశాకరణంగా ఎదిగిన యువనేత నారా లోకేశ్ పార్టీ జాతీయ వర్సింగ్ ప్రెసిడెంట్ గా బాధ్యతలు



చేపట్టడం హర్షణీయం. తన అసాధారణ పనితీరుతో, చెక్కుచెదరని సంకల్పంతో అటు పార్టీ క్షేత్రస్థాయి యంత్రాంగాన్ని, ఇటు యువతరాన్ని ఏకతాటిపైకి తెచ్చిన లోకేశ్ నియామకం.. డి.పీ.పీ చరిత్రలో ఒక సువర్ణ అధ్యాయం. నాయకత్వం అంటే కేవలం పదవి కాదు, అంకితభావంతో కూడిన బాధ్యత అని నిరూపించిన ఆయన, రాబోయే రోజుల్లో పార్టీని మరిన్ని విజయ తీరాలకు చేర్చడం భావం. డి.పీ.పీ.లో కార్యకర్త అధినేత.

డిలిమిటేషన్ తో రాష్ట్ర ప్రయోజనాలకు దెబ్బ

- ఎపిసిసి అధ్యక్షులు వైఎస్ షర్మలా అమరావతి: కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రతిపాదించిన విధంగా జనాభా లెక్కల ప్రకారం నియోజకవర్గాల పునర్విభజనతో రాష్ట్ర ప్రయోజనాలు దెబ్బతింటాయని ఎపిసిసి అధ్యక్షులు వైఎస్ షర్మలా పేర్కొన్నారు. ఇది రాష్ట్ర రాజకీయం, ఆర్థిక భవిష్యత్తుకు పెనుముప్పుగా మారే అవకాశం ఉందన్నారు. ఈ మేరకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడుకు 3 పేజీల బహిరంగ లేఖను బుధవారం రాశారు. నియోజకవర్గాల పునర్విభజన బిల్లుపై లేఖలో తీవ్ర ఆభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. లోక్ సభ సీట్ల రాష్ట్రంలో పెరిగినా, మొత్తం సభ్యుల సంఖ్య పెరుగుదల నేపథ్యంలో రాష్ట్ర వాటా తగ్గిపోతుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సభలో 4 శాతం ఉన్న వాటా అంతకంటే తగ్గుతుందన్నారు. దీని ప్రభావం కేంద్ర నిధులు ఏడాదికి రూ.10 వేల కోట్ల నుంచి రూ.20 వేల కోట్ల వరకుగా కేటాయంపుల్లో సప్లయ్ అవకాశముందని హెచ్చరించారు. రాష్ట్రం ఇప్పటికే ఆదాయ లోటుతో కొనసాగుతోందని గుర్తుచేస్తూ, ప్రాతినిధ్యం తగ్గితే కేంద్రంతో చర్చించే శక్తి కూడా తగ్గిపోతుందని అన్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో



రాజధాని అమరావతి నిర్మాణం, పోలవరం ప్రాజెక్టు వంటి కీలక అభివృద్ధి పనులకు నిధుల విడుదలలో ఆలస్యం, నిర్లక్ష్యం పెరిగే ప్రమాదం ఉందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. నియోజకవర్గాల పునర్విభజన బిల్లుకు బహిరంగంగా వ్యతిరేకత తెలియజేయాలని కోరారు. అన్ని పార్టీలు కలిసి పార్లమెంట్ లో ఈ బిల్లును వ్యతిరేకించాలన్నారు. ఈ అంశంపై ప్రత్యేక అసెంబ్లీ సమావేశం ఏర్పాటు చేసి తీర్మానం ఆమోదించాలని డిమాండ్ చేశారు.

# అనధికార చెరువు నిర్మాణంపై చర్యలు

పరవారం: విశాఖ ఫార్మా సిటీ వద్ద ఏలేరు కాలువను అనుకొని అనధికార చెరువు నిర్మాణంపై తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలని సిపిఎం అనకాపల్లి జిల్లా కార్యదర్శి జి.కోటేశ్వరరావు డిమాండ్ చేశారు. విశాఖ ఫార్మాసిటీ లిమిటెడ్ (రాంకీ) యాజమాన్యం చేస్తున్న బరితెగింపు చర్యలను తీవ్రంగా ఖండించారు. అక్రమంగా నిర్మాణం చేస్తున్న చెరువును గనిశెట్టి సత్యనారాయణతో కలిసి కోటేశ్వరరావు పరిశీలించారు. అనంతరం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ, అనధికారికంగా గ్రీన్ బెల్ట్ను తొలగించి, ఫార్మా వ్యర్థ జలాల పాండ్లు నిర్మిస్తున్నా ప్రభుత్వ అధికారుల పర్యవేక్షణ లేదని తెలిపారు. ఇది అత్యంత ప్రమాదకరంగా నిర్మిస్తున్నారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. సంబంధిత అధికారులు పరిశీలించి ఆ నిర్మాణ పనులను తక్షణమే నిలిపివేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రస్తుతం నిర్మిస్తున్న పాండ్కు సుమారు 100 మీటర్ల దూరంలో ఉన్న ఏలేరు కాలువ ద్వారా ప్రవహిస్తున్న గోదావరి నీరు కాలుష్యానికి గురయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని చెప్పారు. దీనివల్ల విశాఖ నగర, స్ట్రీట్లపై ప్రజలు తీవ్రమైన జబ్బులకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉందని తెలిపారు. తాడి గ్రామానికి సమీపంలో రహదారి పక్కనే గ్రీన్ బెల్టు ఏరియాలో అక్రమంగా



నిర్మిస్తున్నా ఎందుకు ఆపడం లేదో అధికారుల సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. పర్యావరణ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా నిర్మిస్తున్న చెరువును వెంటనే నిలిపివేయాలని, బాధ్యులపై చట్టపరమైన కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోటేశ్వరరావు, గనిశెట్టి డిమాండ్ చేశారు. దీనిపై జిల్లా కలెక్టర్కు ఫిర్యాదు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.

# జగన్ అన్నా క్యాంటీన్లను తీసేసింది అందుకేనా

వైసీపీ హయాంలో రాష్ట్రాన్ని అన్ని విధాలా దోచుకున్న జగన్.. పేదలకు పట్టడం కూడా పెట్టలేక పోయారని సీఎం చంద్రబాబు విమర్శించారు. 2014-19 మధ్య తమ ప్రభుత్వం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అన్న క్యాంటీన్లను ఏర్పాటు చేసి పేదలకు 5 రూపాయలకే అన్నం పెట్టిందని.. దీనివల్ల రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా దినసరి కూలీలు, డ్రైవర్లు, హాకర్లు, చిరు వ్యాపారులు, పేదలు ఎంతో లబ్ధి పొందారని అన్నారు. వైసీపీ అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత.. పేదలకు పెట్టే అన్నాన్ని కూడా జగన్ తీసేశాడని విమర్శించారు. "నేను చేసిన నేరం ఏంటి. పేదలకు 5 రూపాయలకే కడుపు నిండా అన్నం పెట్టడం. దీనిని కూడా సహించలేక పోయాడు." అని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఆ కడుపు మంటే... పేదల కడుపు మంటే వైసీపీని 11 స్థానాలకు పరిమితం చేసిందని చంద్రబాబు దుయ్యబట్టారు. ప్రజలకు మేలు చేయకపోగా.. వారికి కడుపునిండా అన్నం పెట్టే కార్యక్రమాన్ని కూడా తీసేశాడని దుయ్యబట్టారు. "అప్పట్లో మావాళ్లు రిప్రజెంటేషన్ ఇచ్చారు. పేదలపై కోపం వద్దని చెప్పాం. కానీ.. మా మాట వినలేదు. పేదల ఆకలి తీర్చే అన్నక్యాంటీన్లపై కూడా అక్రమంగా వ్యవహరించారు. మేం అలా చేయలేదు. పేదల కోసం గత ప్రభుత్వం అమలు చేసిన పథకాలను మరింతగా అమలు చేస్తున్నాం. తల్లికి వందనం పేరుతో నిధులు ప్రతి ఇంట్లో ఎంత మంది పిల్లలు ఉన్నా ఇస్తున్నాం." అని వివరించారు. తాజాగా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ప్రభుత్వం మరో 62 అన్న క్యాంటీన్లను ఏర్పాటు చేసింది. గుంటూరు జిల్లాలోని పెదకూరపాడు నియోజకవర్గం, ధరణికోటలో ఏర్పాటు చేసిన అన్నక్యాంటీన్లను ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రారంభించారు. అనంతరం.. అన్న క్యాంటీన్ కు వచ్చిన పేదలకు స్వయంగా భోజనం వడ్డించారు. తాను కూడా.. 5 రూపాయల బోకెనే తీసుకుని.. పేదలతో కలిసి వారికోనే భోజనం చేశారు. ఈ సందర్భంగా లబ్ధిదారులతో మాట్లాడుతూ వారి అభిప్రాయాలు తెలుసుకున్నారు..2024లో



కూటమి అధికారంలోకి వచ్చాక రాష్ట్రంలో 207 అన్న క్యాంటీన్లు ఏర్పాటు చేశామన్న సీఎం.. తాజాగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మరో 62 అన్న క్యాంటీన్లను ప్రారంభించామని చెప్పారు. మొత్తంగా రాష్ట్రంలో 269 అన్న క్యాంటీన్ల ద్వారా పేదల ఆకలి తీర్చుతున్నామని చంద్రబాబు తెలిపారు. త్వరలో మరో 5 అన్న క్యాంటీన్లను ప్రారంభించాలని నిర్ణయించామన్నారు. గడచిన 21 నెలల్లో 8.80 కోట్ల భోజనాలను పేదలకు అందించామన్నారు. ప్రతి రోజూ ఒక్కొక్క అన్న క్యాంటీన్ లో సగటున 1,013 మందికి భోజనం సదుపాయం అందుబాటులో ఉందని.. తద్వారా.. పేదల ఆకలి తీర్చుతున్న ప్రభుత్వం ఇదేనని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అన్న క్యాంటీన్లలో పేదలకు భోజనం వసతి కోసం 243 కోట్ల రూపాయలు వెచ్చిస్తున్నట్లు సీఎం చంద్రబాబు తెలిపారు. కాగా.. రాష్ట్రంలోని ఇతర ప్రాంతాల్లో మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు ఈ క్యాంటీన్లను ప్రారంభించారు.

# 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 చేయాలో ఓ సారి చూసేద్దాం. చాలా మంది పిల్లలకు ఎప్పుడు కూడా పప్పు అన్నం పెడుతుంటారు. ప్రతి రోజూ ప్రతి పూట కూడా పప్పు అన్నమే తినిపిస్తుంటారు. కొందరు పప్పు అన్నంతో పాటు పెరుగు అన్నం ఆడి చేస్తారు. చాలా మంది పిల్లలను మీరు అడిగితే కూడా ఇదే మాట చెబుతారు. పప్పు అన్నమో లేదా పెరుగు అన్నమో తిన్నామని సమాధానం ఇస్తుంటారు. మరి కేవలం ఈ పప్పు, పెరుగుల వల్ల పిల్లల పెరుగుదలకు కావాల్సిన విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, మినరల్స్ అందుతాయో అనే విషయాలను ఆలోచించరు. పప్పు పిల్లలకు బలం. కానీ పప్పు, పెరుగు జీర్ణం అవడానికి ఎలాంటి పదార్థాలను వారికి అందిస్తున్నామో అనేది కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. అయితే పిల్లలకు మీ పదార్థాలను అలవాటు చేయాలి. ప్రతి రోజూ వారికి ఇచ్చే భోజనం తో పాటు ఫైబర్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. నమిలి 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.

# తిన్న వెంటనే నీరు తాగుతున్నారా?

రోజూ కొన్ని అలవాట్లు ఉంటాయి. వాటి వల్ల ఆరోగ్యానికి కొన్ని సార్లు మేలు చేస్తే మరికొన్ని సార్లు చెడు జరుగుతుంది. మీరు చేసే చిన్న చిన్న తప్పులే మీ ఆరోగ్యాన్ని ఇబ్బంది పెడుతాయి. శాశ్వతంగా మీకు ఇబ్బంది కూడా జరుగుతుంది. అయితే ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోబోయే అలవాటు మీలో చాలా మందికి ఉండవచ్చు. అదేంటి అనుకుంటున్నారా? అన్నం తిన్న తర్వాత మీరు నీరు తాగుతారా? ఇది ఎవరైనా చేస్తారు కదా అనుకుంటున్నారా? అయితే ఒకసారి ఇది చదివేసేయండి. ఏది తిన్నా కొందరు వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. తిన్న కంటే ముందు, తిన్న తర్వాత నీరు తాగడం చాలా మందికి అలవాటు. అంతేకాదు కొందరు అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. కొందరు అన్నం తింటూ కూడా మధ్యమధ్యలో నీరును



తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా ప్రమాదకరమైన అలవాటు అంటారు నిపుణులు. అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీటిని సేవించవద్దట. ఇలా చేయడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయట.

# చెవి నొప్పికి ఇంట్లోనే పరిష్కారం..

చెవి నొప్పి, పన్ను నొప్పి వస్తే భరించడం కష్టమే. ఇక చెవి నొప్పి అయితే మరింత బాధ పెడుతుంది. కొన్ని సార్లు ఈ నొప్పి ఇలా వచ్చి అలా వెళ్లిపోతుంది.కానీ కొన్ని సార్లు మాత్రం రింగింగ్ అనే శబ్దం చేస్తూ ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఇలా మీకు వినిపిస్తే మీ చెవి ఇన్ఫెక్షన్ కు గురి 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 దివ్యూ తో అడ్డం పెట్టుకోవాలి. సమయానికి దివ్యూ 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 న్యూమోకాల్ టీకాలను వేయించాలి. దీని వల్ల చెవి నొప్పి రాదట. ఉన్నా కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాదు ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గిస్తుంది ఈ టీకా. చిన్న పిల్లలకు క్రెస్టెన్ 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 ఎసిటమిసోఫెన్ వంటి మందుల వల్ల పరిష్కారం ఉంటుంది కాబట్టి ఉపయోగించండి. కానీ ఒకసారి వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

# మధుమేహులు మామిడికాయలు తినాలంటే

వేసవి మొదలైంది అంటే చాలు ఎండ,వేడిమి చూసి ప్రజలు ఎంతగా భయపడతారో..అంతే ఆత్రుతగా మామిడిపళ్ళు వస్తాయని కూడా ఎదురు చూస్తూ ఉంటారు.మామిడిపళ్ళు చిన్నపెద్ద తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ చాలా ఇష్టంగా తింటారు.మామిడి కాయను పండ్లకే రాకాజు అని ఊరికే అంటారు.కానీ దయాబెటిస్ బాధపడేవారు మాత్రం మామిడికాయ తినాలా..వద్దా..అని మాత్రం తటపటాయిస్తూ ఉంటారు. వారు మామిడి పండ్లు తినాలంటే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు పాటిస్తే చాలని,సంవత్సరానికి ఒకసారి వేసవికాలంలో దొరికే మామిడి పళ్ళును చక్కగా ఎంజాయ్ చేయొచ్చు అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.మరి ఆ జాగ్రత్తలు ఏంటో మనము తెలుసుకుందాం పదండి.. మధుమేహంతో బాధపడేవారు పండ్లల్లో గైసెమిక్ ఇండెక్స్ లెవెల్స్ ని బట్టి తీసుకోవాలి వస్తుంది.ఏ పండులో అయితే గైసెమిక్ ఇండెక్స్ 55 కన్నా తక్కువగా ఉంటుందో,ఆ పండ్లను నిర్వహణమాటంగా,నిర్ణయంగా తీసుకోవచ్చు.ఇలాంటి కోవలోకి వస్తుంది మామిడిపండు.సాధారణంగా మామిడి పండుకు గైసెమిక్ 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 చుజీకా ఖర్చవుతుంది కనుక. మామిడిపళ్ళు సహజ పద్ధతిలో పండించిన వాటిని ఎంచుకోవడం ఉత్తమం.ఎందుకంటే ఇందులో వాడిన కెమికల్స్ ప్రతి ఒక్కరికీ హాని కలిగిస్తాయి.మరి ముఖ్యంగా మధుమేహులు వీటి నుంచి దూరంగా ఉండటం చాలా మంచిది. మామిడి పండ్లను రెండు ముక్కల కంటే ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు.మరియు జ్యూస్ రూపంలోను,చక్కర వేసిన ముక్కలు అసలే తీసుకోకూడదు.ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న షుగర్స్ రక్తంలోకి నేరుగా కలిసిపోయి మధుమేహాన్ని పెంచుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ మధుమేహం వేసవి సీజన్లో దొరికే మామిడి కాయలను ఈజీగా ఎంజాయ్ చేయవచ్చు.

# ఉదయాన్నే పెరుగు తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

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 ఆర్థికరణకు ఇది ఉత్తమమైనదిగా భావిస్తారు. మజ్జిగ కూడా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అంతే కాదు రోజంతా రిఫ్రెష్గా ఉండేలా చేస్తుంది. అందుకే మీరు ఉదయం తీసుకునే ఆహారంలో మజ్జిగ, పెరుగు రెండింటినీ చేర్చుకోవడం ద్వారా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ప్రోటీన్ మొత్తం : పెరుగులో ప్రోటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందుకే మీరు దీన్ని ఖచ్చితంగా మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇది మీకు తక్షణ శక్తిని కూడా అందిస్తుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది : వేసవి కాలంలో ప్రజలు తరచుగా జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కొంటాయి. ఈ సమస్యను నివారించడానికి మీరు ఈ



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

# ఎండతో ఈ క్యాన్సర్.. తప్పక తెలుసుకోవాలిన 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 మ్యుటేషన్ 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. బేసల్ సెల్ కార్సినోమా క్యాన్సర్.. సూర్య కిరణాల వల్ల వచ్చే చర్మ క్యాన్సర్ లలో ఈ క్యాన్సర్ కూడా ప్రధానమైనది. ముఖం, ముక్కు, పెదవి, చేతులు, భుజాలు వంటి ప్రదేశాల్లో ఈ



క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి చికిత్స అందుబాటులో ఉంది. ఇక సర్టి, రేడియో థెరపీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు.స్క్రామ్స్ 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.

# పిల్లల పొడర్తో క్యాన్సర్... శని దోషం పోవాలంటే..

## హెచ్చరించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

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



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

## బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా.?

మనం తీసుకునే ఆహారం జీవక్రియను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది, కేలరీలను మరింత బర్నింగ్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లయితే, రాత్రిపూట మీ ఆహారం ఎంపికలపై శ్రద్ధ వహించడం ముఖ్యం. మీ బరువు తగ్గించే ప్రయత్నాలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మీరు రాత్రిపూట పరిమితం చేయవలసిన ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. అధిక కొవ్వు ఆహారాలు: కొవ్వు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి, ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన సంతృప్త , ట్రాన్స్ ఫ్యాట్లు. ఇవి జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు. రాత్రిపూట వీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. దీని వల్ల శరీరంలో అదనపు క్యాలరీలు కొవ్వుగా నిల్వ ఉండే అవకాశం ఉంది. వేయించిన ఆహారాలు, మాంసం కొవ్వు, పూర్తి కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు , అధికంగా ప్రాసెస్ చేయబడిన స్నాక్స్ కు దూరంగా ఉండండి. చక్కెర ఆహారాలు: చక్కెరలో అధికంగా ఉండే ఆహారాలు , పానీయాలు రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలకు , తదుపరి క్రాష్ లకు కారణమవుతాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది , ఆకలిగా అనిపిస్తుంది. రాత్రిపూట చక్కెర మిథాయిలు, 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.



కలిగించవచ్చు. లీన్ ప్రోటీన్లు, కూరగాయలు , తృణధాన్యాలు కలిగి ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి. కెఫిన్, ఉత్తేరకాలు: 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, క్యాప్సికమ్ వంటి చిరుతిండిని తినండి. ఇవి కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి , ఫైబర్, విటమిన్లు , ఖనిజాలను అందిస్తాయి. సమామిలే లేదా పిప్పరమెంటు వంటి కెఫిన్ లేని హెర్బల్ టీలను ఎంచుకోండి. ఇది విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది , జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది. పుచ్చకాయ, దోసకాయ లేదా సెలెరి వంటి నీరు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి.

అదనపు భోజనం: నిద్రవేళకు ముందు పెద్ద మొత్తంలో భోజనం చేయడం వల్ల మీ శరీరానికి ఆహారం జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. ఇది అసౌకర్యం, నిద్ర భంగం

## 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 , స్పష్టమైన చర్మాన్ని పొందడానికి మీకు సహాయపడే ఆహారం ఇక్కడ ఉంది. మంచి చర్మం కోసం మీరు తినవలసిన 8 ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: పండ్లు , కూరగాయలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను నిర్మూలించడంలో సహాయపడుతుంది. రంగురంగుల పండ్లు , కూరగాయలు తినండి. ఎండుకంటే వాటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెర్రీలు, సిట్రస్ పండ్లు, క్యాప్సికం, గుమ్మడికాయ, బోప్పాయి, పైనాపిల్, యాపిల్, స్ట్రాబెర్రీలు మొదలైన పండ్లను తినండి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు శ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడటానికి , ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి, చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. కొవ్వు చేపలు , ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: సార్డిన్స్, సాల్మన్, మాకరెల్, బియా విత్తనాలు, వాల్ నట్లు , అవిసె గింజలు వంటి ఒమేగా-3 రిచ్ ఫుడ్ సోర్స్ లు మొటిమలు , మొటిమల సంబంధిత వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్ లు 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. హైడ్రేట్ చేయడం కోసం రోజుకు కనీసం 7-8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. పాల పదార్థాలను తగ్గించండి: పాలలో ఉండే గ్లైకో ఫ్యాక్టర్స్ , హార్మోనుల కారణంగా పాల మూలాల వినియోగం మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తుందని అనేక పరిశోధన అధ్యయనాలు



పేర్కొన్నాయి. పాలలో ఉండే పాలవిరుగుడు , కేసెన్ 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.

మన ఇంటికి ఆనందం, శ్రేయస్సు , సానుకూలతను తీసుకురావడానికి ఇంట్లో వివిధ రకాల మొక్కలను పెంచుతాము. ఈ మొక్కలలో జమ్మి చెట్టు ఒకటి. ఇది శనితో సంబంధం కలిగి ఉంటుందని చాలా మంది చెబుతుంటారు. ఇంట్లో ఈ మొక్కను నాటడం వల్ల 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 దుష్ప్రభావాలను కూడా తగ్గిస్తుందని నమ్ముతారు. సవగ్రహాలు మన జాతకాలను ప్రభావితం చేస్తూనే ఉంటాయి. ఈ తొమ్మిది



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

## కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్లీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

ఆకలి.. శరీరంలో జరిగే సహజ ప్రక్రియ. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి.. ఇలా రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు ఆకలివేసినప్పుడల్లా ఏదోకటి తింటూ ఉంటాం. అహారం.. శరీరానికి శక్తినిచ్చే ఇంధనం. అయితే.. కొందరికి ఆహారం తిన్న వెంటనే మళ్లీ ఆకలి వేస్తూ ఉంటుంది. దీనికి కొన్ని కారణాలుంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని వ్యాధుల కారణంగా కూడా ఇలా అనిపించవచ్చు. నేటి జీవనశైలిలో.. దాదాపు అందరూ ఏదోక అనారోగ్యానికి మందులు వాడుతున్నారు. కొన్ని మెడిసిన్స్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కు కారణం అవుతాయి. మందుల వల్ల కూడా మీ ఆకలి పెరగవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. యాంటీ సైక్లోటిక్ మందులు, యాంటీ పిన్సామైన్లు, స్టెరాయిడ్స్ ఆకలిని పెంచుతాయి. అలాగే నిద్రలేమి కూడా అధిక ఆకలికి కారణం కావచ్చు. శరీరానికి కావలసినంత రెస్ట్ దొరికేది నిద్రలేనే. 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 లెవల్స్ తగ్గకుండా ఉండే ఆహారాలని ఎంచుకుని తినాలి. హైపర్ థైరాయిడిజం, హైపోథైరాయిడిజం 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 కార్టినాల్. ఇది పీరియడ్స్ సమయంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే ఆ సమయంలో ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు, పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి.

## ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..

ఈ బిజీ లైఫ్లో, 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, కార్టినాల్ 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 సూప్లలో ఏముంటుంది? చలికాలంలో సూప్లు తాగడం అన్నది కేవలం హాయినిచ్చే అంశమే కాదు, ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. వాతావరణం చల్లగా ఉండే ఈ సమయంలో జీవక్రియ మందగించి పెద్దగా ఆకలివేయదు. అలాంటప్పుడు సూప్ తాగడం ద్వారా సులభంగా పొట్ట నిండటంతోపాటు ఆకలి కూడా పెరుగుతుంది. దీనివల్ల మరింత ఆహారాన్ని తీసుకోగలం. వేడి వేడిగా ద్రవ రూపంలో ఉండే ఈ సూప్లు జీర్ణ వ్యవస్థను చురుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తాయి. అంతేకాదు, రకరకాల కూరగాయలతో చేసే ఈ ద్రవాలలో పీచులు ఎక్కువ. తిన్నది బాగా అరిగేందుకు, వినరక వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడేందుకు ఇవి సాయపడుతాయి. బిభిన్న రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయల మిశ్రమంగా తయారయ్యే సూప్లలో ప్రోటీన్, విటమిన్-సి, డి, జింక్, బీటా కెరోటిన్ లాంటి పోషకాలెన్నో ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్ ఫ్లమేషన్ ను తగ్గించి శ్లేష్మం అధికంగా ఏర్పడకుండా సాయపడుతాయి. జలుబులాంటి పు్లు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరల్స్ సూక్ష్మ పోషకాల సమాహారం అయిన సూప్లు తాగడం వల్ల వాటి నుంచి రక్షణ పొందొచ్చు. బోన్ బ్రాత్ ఆధారిత సూప్లు



తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్నిచ్చే కాల్షియం, మెగ్నీషియం లాంటి ఖనిజ లవణాలు లభిస్తాయి. అలాగే సూప్లకు పసీర్, 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 నిద్రిస్తున్న 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 తెలుపుతున్నారు వైద్యులు. బి12 అన్నా కూడా ఒక రకమైన బాక్టీరియానే.. ఇది మన శరీరంలోను సాధారణంగా వృద్ధి చెందుతూ ఉంటుంది. దీనిలోపం తలెత్తిస్తూనే మోకాలు కూడా తరచూ నొప్పిస్తూ ఉంటాయి. ఒకవేళ బి12 విటమిన్ లోపించినట్లు అయితే రోజుకి రెండు గ్రాముల చొప్పున బి12



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

విటమిన్లు శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు. ఇవి శరీరం పనితీరులో సహాయపడతాయి. అయితే కొన్ని విటమిన్ లోపం కారణంగా అధిక నిద్ర సమస్యకు దారితీస్తుంది. అయితే ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇది మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మరింత దిగజార్చవచ్చు. ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో బద్దకం, నిరాశ, మనసులో భారం, ఏ 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 నరాల సమస్యలను కలిగిస్తుంది. శరీరంలో ఈ రెండు విటమిన్ లోపం వల్ల నిద్ర విధానం పాదుచేసి 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 బహిష్కరణం 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 చుట్టుముడుతాయంటుంది. అంతే కాకుండా కోపం కొన్ని సార్లు ప్రాణాలను కూడా తీసే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే తాజాగా కొలంబియా యూనివర్సిటీ ఇర్వింగ్ మెడికల్ సెంటర్, యేల్ సూల్ ఆఫ్ 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 వండ్ర 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, కొలెస్ట్రాల్, 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, ఫ్లేవనాయిడ్, ఫినిలిక్ యాసిడ్ లు ఉంటాయి కాబట్టి వీటి వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు రావటం, చర్మంపై ముడతలు పడకుండా క్షయం చేస్తుంది చెరుకు రసం. చెరుకు రసంలో ఫోలిక్ యాసిడ్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు,



కార్బోహైడ్రేట్లు, 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 నలహా మేరకు ఈ చెరుకు రసాన్ని తీసుకోవడం ఉత్తమం.

## ఒలిచిన 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 ర్దుష్ట్యా ప్రతి ఇంట్లోనూ వెల్లుల్లిని వాడుతుంటారు. అయితే వెల్లుల్లి పొట్టు తీయడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయితే చాలామంది వారు ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో వెల్లుల్లిని శుభ్రం చేసి వాటిని రిఫ్రిజిరేటర్లో నిల్వ చేస్తారు. కానీ వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఇది సరైన మార్గం కాదంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. ఒలిచిన వెల్లుల్లిని రిఫ్రిజిరేటర్లో ఉంచడం వల్ల ఫంగస్, అచ్చు పేరుకుపోవచ్చని చెబుతున్నారు. అలాంటి వాటిని తినడం ద్వారా అనారోగ్యం పాలవుతారు చెబుతున్నారు. మీరు కూడా తొక్క తీసిన వెల్లుల్లిని తరచుగా ఫ్రిజ్లో ఉంచితే, దాని వల్ల ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోండి. రిఫ్రిజిరేటర్లో వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఒక మార్గం కూడా ఉంది. మీరు గాలి చొరబడని కంటైనర్లో నిల్వ చేయకపోతే, అది త్వరగా చెడిపోయే అవకాశం పెరుగుతుంది. కొన్నిసార్లు రిఫ్రిజిరేటర్లో తేమ పెరుగుతుంది. దీనిద్వారా వెల్లుల్లికి అచ్చు, ఫంగస్ పెరిగేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువని చెబుతారు. మనం రిఫ్రిజిరేటర్ డోర్ను పదే పదే తెరిచి



మూసేస్తూ ఉంటాం. అలాంటప్పుడు లోపల ఉష్ణోగ్రతలో హెచ్చుతగ్గులు వస్తాయి. దీంతో వెల్లుల్లిలో శీలీంధ్రాలు పెరిగే అవకాశం పెరుగుతుంది. మీరు వెల్లుల్లిని శుభ్రంగా ఒలిచినా, మీరు దానిని శుభ్రంగా లేని లేదా ఇప్పటికే ఏదైనా ఉంచిన కంటైనర్లో నిల్వ చేసినట్లయితే ఫంగస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ అంటున్నారు. వెల్లుల్లి ఒలిచిన తర్వాత, దానిలోని ఆక్సికరణ ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. దీని వల్ల ఒలిచిన వెల్లుల్లి క్రమంగా నల్లగా మారి కొద్ది రోజుల్లోనే పాడైపోతుంది. పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎల్లప్పుడూ తాజా, ఒలిచిన వెల్లుల్లిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

## టీ తర్వాత వెంటనే నీళ్లు తాగుతున్నారా..

కొందరు టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగుతారు. ఇది వారికి అలవాటు అవుతుంది. కానీ అది ఆరోగ్యానికి హానికరం అని బహుశా వారికి తెలియదు. ఇలా చేయడం వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి. టీ సిప్ చేయడం వల్ల తాజాదనం వస్తుంది. చాలా మంది రోజుకు అనేక కప్పులు 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 దంతాల పాడవుతాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీరు గే అలవాటు మీకు ఉంటే మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే ఇది అజీర్ణం, లూజ్ మోవ్స్ 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 రుచితో అన్నిటికన్నా విభిన్నంగా ఉంటుంది. లాంగ్రా, తోతాపురి, అల్ఫోన్సో, దస్సేరీ, కేసర్ వంటి అనేక రకాలు ఉన్నాయి. అయితే ఈ ప్రయోజనాలన్నీ పొందాలంటే మామిడిని సరైన పద్ధతిలో తినండి. పోషకాహార నిపుణులు మామిడి పండు తినే సరైన మార్గాలను చెప్పారు. మామిడిని కొన్ని పద్ధతులతో తినడం వల్ల శరీరానికి ఎలాంటి హాని జరగదంటున్నారు నిపుణులు. మామిడికాయను తినడానికి ముందు కనీసం 2 గంటల పాటు నానబెట్టి తినాలంటున్నారు.



మామిడి తొక్కలో పైటిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది విటమిన్లు, బరన్ ను గ్రహించడానికి అనుమతించదు. మామిడి పండ్లను నానబెట్టడం ద్వారా, ఈ పైటిక్ యాసిడ్ తగ్గుతుంది. దీంతో పోషకాహారం సులభంగా లభిస్తుంది. మామిడి పండు తినడం వల్ల మొటిమలు, కురుపులు వస్తాయి, ఇది మీ అందాన్ని తగ్గిస్తుంది. మామిడిని నానబెట్టకుండా తినడం ద్వారా, పైటిక్ యాసిడ్ కడుపులోకి ప్రవేశించి ధర్మజెనిసిస్ ప్రారంభమవుతుంది. దీని వల్ల శరీరంలో వేడి, కురుపులు, చర్మ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

## కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ తాగిన సమస్యలేనట..!

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



నాన్ ఆల్కహాలిక్ ష్యాటీ లివర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది కాకుండా పెద్ద పరిమాణంలో శీతల పానీయాలు కాలేయానికి చేరుకుంటాయి. ప్రక్కోజను 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

# పేడపురుగు అని లైట్ తీసుకునేరు...

పేడ పురుగు.. స్టాగ్ బీటీల్.. మనం పల్లెటూరిలో తరుచూ చూస్తాం. చిరాకు పడుతుంటాం. కానీ ఈ ఇన్సెక్ట్ అద్భుతంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉందని ముచ్చట పడుతుంటారు ఇతర దేశాల ప్రజలు. కాగా లండన్ జేస్ట్ నేచురల్ హిస్టరీ మ్యూజియం ప్రకారం... వెచ్చని వాతావరణంలో వృద్ధి చెందే ఈ పురుగు.. తీపి ద్రవాలు, కలపను తింటుంది. మూడు నుంచి ఏడు సంవత్సరాలు జీవిస్తుంది. వ్యూహరణంలో 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 జూపాన్ లో ఈ పురుగు తమకు అద్భుతమైన తెచ్చి పెడుతుందని నమ్ముతారు. ఆకస్మిక ధన లాభం కలుగుతుందని విశ్వసిస్తారు. కానీ అక్కడ ఇవి ఎక్కువగా కనిపించవు. కాబట్టి ఈ అరుదైన జాతికి డిమాండ్ పెరిగింది. లక్షలు పెట్టి మరి సొంతం చేసుకునేందుకు సిద్ధం అవుతున్నారు జనాలు. ఈ



క్రమంలోనే ప్రత్యేకంగా వీటిని పెంచి డబ్బులు సంపాదించేందుకు ప్లాన్ చేసారు వ్యాపారస్తులు. మొత్తానికి ఒక్క స్టాగ్ బీటీల్ ధర ప్రస్తుతం రూ. 75 లక్షలకు మైమేటి. కాగా బీబిఎంబ్ల్యా, ఆడి కారు కన్నా ఖరీదు అయినదిగా వర్ణిస్తున్నారు. అయితే దీన్ని అద్భుతమైనదిగా చిహ్నంగా సూచించేందుకు ఎలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు.

# లోబీపీ, హైబీపీ మధ్య తేడా ఏంటి..

రక్తపోటు (బిపీ) అనేది మన ఆరోగ్యంలో కీలకమైన అంశం. ఎందుకంటే, ఇది మన ధమనుల గోడలకు వ్యతిరేకంగా రక్తం యొక్క శక్తిని కొలుస్తుంది. సాధారణంగా ఒక ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటు 120/80 mmHg ఉంటుంది. అయితే రక్తపోటు ఈ సాధారణ పరిధి నుండి పక్కకు వెళ్లే సందర్భాలు ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ రక్తపోటు (హైపోటెన్షన్), అధిక రక్తపోటు (హైపర్టెన్షన్) అని పిలువబడే పరిస్థితులకు దారితీస్తుంది. ఇప్పుడు తక్కువ రక్తపోటు, అధిక రక్తపోటు మధ్య తేడాలతో పాటు సరైన రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహించడానికి ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలనే దాని గురించి చర్చిస్తాము. రక్తపోటు సాధారణం కంటే తక్కువగా ఉన్నప్పుడు లోబీపీ సంభవిస్తుంది. ఇది మైకము, మూర్ఛ, అలసట, అస్పష్టమైన దృష్టి వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. కొందరు వ్యక్తులు ఎటువంటి లక్షణాలను లేకుండా తక్కువ రక్తపోటును అనుభవించవచ్చు. డిప్రెషన్, కొన్ని మందులు, అంతర్గత వైద్య పరిస్థితులు వంటి వివిధ కారణాల వల్ల తక్కువ రక్తపోటు సంభవించవచ్చు. మీకు తక్కువ రక్తపోటు ఉంటే మీ పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి మీరు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చు. మొదట రోజంతా పుష్కలంగా నీరు త్రాగడం ద్వారా హైడ్రేషన్ గా ఉండటం చాలా అవసరం. కూర్చున్న లేదా పడుకున్న స్థానం నుండి చాలా త్వరగా నిలబడటం మానుకోండి. ఎందుకంటే, ఇది రక్తపోటు అకస్మాత్తుగా పడిపోవడానికి కారణమవుతుంది. అలాగే మీ రక్తపోటు స్థాయిలను పెంచడానికి మీ ఆహారంలో ఎక్కువ ఉప్పును చేర్చడానికి ప్రయత్నించండి. శరీరంలోని ధమనుల గోడలకు వ్యతిరేకంగా రక్తం యొక్క శక్తి స్థిరంగా చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అధిక రక్తపోటు సంభవిస్తుంది. ఇది గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, మూత్రపిండాల సమస్యలు వంటి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అధిక రక్తపోటు



యొక్క సాధారణ లక్షణాలు తలనొప్పి, స్వాస ఆడకపోవడం ఇంకా ముక్కు నుండి రక్తస్రావం వంటివి గమనించవచ్చు. అధిక రక్తపోటు తరచుగా గుర్తించదగిన లక్షణాలను చూపించదు కాబట్టి మీ రక్తపోటును క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించడం చాలా ముఖ్యం. మీకు అధిక రక్తపోటు ఉంటే సమస్యలను నివారించడానికి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అత్యవసరం. మొదట పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, లీన్ ప్రోటీన్లతో కూడిన సమతుల్య ఆహారాన్ని చేర్చడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని మార్చుకోండి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల అధిక రక్తపోటు స్థాయిలను తగ్గించవచ్చు. అలాగే, ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటును నిర్వహించడానికి ధూమపానం మానుకోండి. ఇంకా ముఖ్యంగా మీ మధ్యపానాన్ని 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 ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. జీవనశైలి, ఆహారం సరిగ్గా ఉంటే మీ ఆరోగ్యం పదికాలాల పాటు పదిలంగా ఉంటుంది. ఇక పిల్లల విషయంలో కూడా చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వర్షాకాలం వచ్చింది కాబట్టి మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. సూక్ష్మ జీవులు, బ్యాక్టీరియా మరింత అనారోగ్యం తెస్తాయి. అయితే వర్షాకాలంలో



జ్వరం రావడం కామన్. మరి జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవద్దు అంటారు పెద్దలు. నిజంగా జ్వరం వస్తే చికెన్ తినవచ్చా? లేదా ఓ సారి తెలుసుకుందాం. నేటి యువతరం ముక్క లేనిదే ముద్ద దిగదు అంటున్నారు. ఒక్కప్పుడు చుట్టాలు వస్తే, వండగలు వస్తే మాత్రమే చికెన్, మటన్ తినేవారు. కానీ ప్రస్తుతం వారానికి రెండు మూడు సార్లు తింటున్నారు. అంతేకాదు లోట్టలేసుకుంటూ మరి తినేస్తుంటారు. ఈ చికెన్ మటన్ లను రోజూ ఇష్టంగా తినేవారు ఉన్నారు. అయితే జ్వరం వస్తే పిల్లలను, పెద్దలను ఎవరివైనా 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 అయ్యే ఆహారం తీసుకోవాలి అని డాక్టర్ల సలహా. అయితే కూరలు తినడం మానేసి కొందరు రసం అన్నం తింటారు. కానీ రసం అన్నంతో శరీరానికి సరిపడా పోషకాలు అందవు. అందుకే జీర్ణం అయ్యే విధంగా చికెన్ ను వండకాని తినవచ్చు అని సలహా ఇస్తున్నారు వైద్యులు. జ్వరంతో బాధపడుతున్నప్పుడు చికెన్ తినడం వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు రావటం. మీరు ఎలాంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు. కానీ చికెన్ తినేటప్పుడు మాత్రం అది జీర్ణం అవ్వాలని గుర్తుపెట్టుకోండి. బాగా మసాలా పట్టించిన చికెన్ వల్ల కాస్త సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది జాగ్రత్త. ఇక కూరలు, వేపుళ్లు, బిర్యానీలు కూడా జ్వరం వచ్చిన సమయంలో అనారోగ్యమే వస్తుందట. అలాంటివి కాకుండా జ్వరం సమయంలో తక్కువ నూనెతో మసాలాలు లేకుండా వండకాని తినాలి. సుష్ణ చేసుకుంటే మరి మంచిది. ఈ సూప్ లో ప్రోటీన్స్, పైబార్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. జ్వరం సమయంలో శరీరానికి ఇవి రెండు మరి ముఖ్యంగా ఉపయోగపడతాయి. అయితే కారం, మసాలాలు తక్కువగా ఉన్న ఏ వంటలైనా పరవాలేదు.

# కాలుష్యానికి చెక్ పెట్టనున్న పరిశోధకులు

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



చెందిన డెవలప్ మెంట్ బయాలజిస్ట్ ఫెడెరికా బెర్టోచిని తేనెటీగలను శుభ్రం చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో అందులో నివసించే తేనెటీగల్లో ఉండే కొన్ని మైనపు పురుగులను బయటకు తీసి పాలిథిన్ సంచిలో వేసి వదిలేశారు. కొంత సేపటికి బ్యాగులో చిన్న చిన్న రంగ్రాలు ఉండటాన్ని గమనించారు. అప్పటి నుంచి మైనపు పురుగుల అద్భుతమైన సామర్థ్యాల పై పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. కెనడాలోని బ్రాండన్ యూనివర్సిటీ మైనపు పురుగులు పనిచేసే విధానాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి 2021లో పరిశోధన నిర్వహించింది. ఈ సమయంలో మైనపు పురుగులు చాలా రోజుల పాటు సాల్ఫిడ్స్ తినిపించారు. కీటకాలు ప్లాస్టిక్ షీట్ తినడంతో, వాటి ఉద్గారాలు మారిపోయి ద్రవంగా మారాయి. అతని వ్యర్థాల్లో డైకాల్, ఆల్బుహాల్ ఉన్నట్లు పరిశోధనలో తేలింది. ప్రయోగశాలలో ఉంచిన 60 మైనపు పురుగులు వారంతోపే 30 చదరపు సెంటీమీటర్ల ప్లాస్టిక్ సంచిని 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 సమూర్ 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 లెవల్స్ రక్తంలో ఆక్సిజన్ సరఫరాను మెరుగుపరచడంలో సహాయం చేస్తాయి. వేసవిలో అలసట వంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. మరి ఇన్ని మంచి గుణాలు ఉన్నాయని ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారా? ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల అసర్దాలు 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 అల్లర్ల 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 పడేస్తూ 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 మాస్స్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అరటి పండు తొక్కను ముక్కలుగా చేసి జార్ లో వేసుకోవాలి. ఇందులోనే పంచదార, పసుపు, ఓట్ మీల్, తేనె వేసి మెత్తగా మిక్స్ చేసుకుని గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని ముఖంపై మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. దీనిని కాళ్ళు, చేతులు వంటి భాగాల్లో కూడా మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. ఈ మాస్క్ ఆరిన తరువాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల 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.



# విలీనంపై సీఎంఐ తుదినిర్ణయం - భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా

మధురవాడ: భీమిలి రూరల్, ఆనందపురం, వర్ధునాభం మండలాలను జీపీఎంసీలో విలీనం చేసే ప్రతిపాదన సీఎం దృష్టిలో ఉంచిన ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు చెప్పారు. 6 వ వార్డులోని వివిధ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శంకుస్థాపన చేసిన అనంతరం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ మూడు మండలాలకు ఒక జిల్లా పరిషత్ ఏర్పాటు సాధ్యం కాదన్నారు. ఇప్పటికే భీమిలి మండలంలో సగం జీపీఎంసీలో కలిపింది.. ఆనందపురం మండలాన్ని జీపీఎంసీలో భాగంగానే భావిస్తారని.. దూరంగా ఉన్న వర్ధునాభం మండలం కూడా భోగాపురం ఎయిర్ పోర్టు మొదలయ్యాక పట్టణీకరణ సంతరించుకుంటుందని వివరించారు. మండలాల నాయకులందరూ విలీనానికి అనుకూలంగా ఏకగ్రీవ తీర్మానాలు చేశారన్నారు. 2011 సెన్సెస్ ప్రకారం జీపీఎంసీలో 3 మండలాల విలీనం సాధ్యపడదని, 2027 సెన్సెస్ తర్వాత ఆ ప్రక్రియను అవకాశం ఉంటుందని అధికారులు అంటున్నారని తెలిపారు. ఈ ప్రతిపాదనలు సీఎంకు వివరించి ఆయన నూతన మేరకు తుదినిర్ణయం తీసుకుంటామన్నారు. వార్డుల పునర్విభజనలో భీమిలి జోన్ లోని 4 వార్డుల సంఖ్య 5 కు, మధురవాడ జోన్ లోని 4 వార్డుల



సంఖ్య 6 కు పెరుగుతుందని, అయితే హద్దుల విషయంలో అందరికీ ఆమోదయోగ్యమైన తుది నిర్ణయం ఉంటుందని గంటా చెప్పారు. కొమ్మూడి వరకు నిర్మించనున్న మెట్రో సు ఆనందపురం మీదుగా భోగాపురం వరకు పొడిగించి, ఐటీ సెజ్ కు మెట్రో లైన్ వేస్తే గానీ ప్రాజెక్టుకు సార్థకత రాదన్నారు.

# జిల్లాలో పర్యాటక ప్రాంతాలను అభివృద్ధి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులో తేవాలి

- జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్  
అనకాపల్లి: జిల్లాలో పర్యాటక ప్రాంతాలను అభివృద్ధి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులో తేవాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో అనకాపల్లి జిల్లా పర్యాటక అభివృద్ధి కై పర్యాటక మండలి సమావేశం జిల్లా కలెక్టర్ అధ్యక్షతన నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఎకో టూరిజం క్రింద కొండకర్ల ఆవను అభివృద్ధి చేయాలన్నారు. జిల్లాలో గల ప్రాచీన కట్టడాలను, దేవాలయాలను అభివృద్ధి చేసి అందరికీ అందుబాటులోకి తేవాలని అందుకు అవసరమైన నిధులకు జిల్లా కలెక్టర్ వారికి ప్రతిపాదనలు సమర్పించాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. బోజున్నకొండను మరింత అభివృద్ధి చేసి పర్యాటకులకు పెరిగే విధంగా చర్యలు చేపట్టాలని టూరిజం అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లాలో పర్యాటక ప్రాంతాల గూర్చి పర్యాటకులకు అవగాహన పెంచే విధంగా ప్రచారం కల్పించాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యమాన్



పట్లో, జిల్లా టూరిజం అధికారి మనోరమ, వివిధ జిల్లా స్థాయి అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# ఈనెల 23న ముఖ్యమంత్రి పర్యటనకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు చేయాలి

- రెన్యూ సోలార్ పరిశ్రమకు శంకుస్థాపన చేయనున్న ముఖ్యమంత్రి - జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్  
అనకాపల్లి: ఈ నెల 23న జిల్లాలో ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు రానున్న నేపథ్యంలో రాంబిల్లి సెజ్లో నిర్వహించనున్న రెన్యూ ఫోటో వోల్టాయిక్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ పరిశ్రమ భూమి పూజ కార్యక్రమానికి సంబంధించి అన్ని విభాగాలు సమన్వయంతో పనిచేసి కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని, అందుకుగానూ పటిష్ట ఏర్పాట్లు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ తెలిపారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యమాన్ పట్లో, జిల్లా ఎస్పీ తుపాన్ సిన్హా తో కలిసి అధికారులతో సమన్వయ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఈ కార్యక్రమానికి సుమారు 10 నుంచి 20 వేల మంది ప్రజలు హాజరవుతారని అంచనా వేస్తూ, అందుకు తగిన విధంగా పార్కింగ్, ట్రాఫిక్ నియంత్రణ, భద్రతా చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. సభావేదిక స్టేజీ ఏర్పాట్లు, వి ఐ పి, వి ఐ బి పి గ్యాలరీ, డెకరేషన్ తదితర ఏర్పాట్లు నిర్దేశిత సమయం లోగా పూర్తయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. రాంబిల్లి మండలం గజిరెడ్డిపాలెం సమీపంలో 10 ఎకరాల్లో సభా ప్రాంగణ ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయని చెప్పారు. 15 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో పబ్లిక్ పార్కింగ్ ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. పార్కింగ్ ప్రదేశంలో ఎల్.ఈ.డి స్ట్రీప్స్ ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. ప్రతి గ్యాలరీలో 500 మంది కూర్చునే విధంగా సౌకర్యాలు కల్పించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రతి గ్యాలరీకి ఒక అంబ్లీవోను ఇన్చార్జ్గా నియమించి, కూర్చునే ఏర్పాట్లు, తాగునీరు, ఇతర అవసరాలను సమర్థంగా చర్యచేయాలని తెలిపారు. ప్రజలను తరలించేందుకు సుమారు 200 బస్సులు ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు. ప్రతి బస్సులో ఉదయం 7 గంటల లోపు తాగునీరు, ఆహారం అందుబాటులో ఉండేలా బస్ ఇన్చార్జ్లు చర్యలు తీసుకోవాలని



సూచించారు. భద్రతా ఏర్పాట్లు... ముఖ్యమంత్రి పర్యటన దృష్ట్యా పటిష్ట భద్రతా చర్యలు చేపట్టాలని పోలీస్ శాఖకు సుష్టమైన ఆదేశాలు ఇచ్చారు. సభా ప్రాంగణం మరియు పరిసర ప్రాంతాల్లో సీసీటీవీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసి, నిరంతర పర్యవేక్షణ చేయాలని తెలిపారు. ప్రవేశ, నిష్క్రమణ మార్గాల్లో ట్రాఫిక్ను సమర్థంగా నియంత్రించాలని సూచించారు. ఆదేవిధంగా, వీబీవీ భద్రతకు ప్రత్యేక బందోబస్తు, క్యూలైన్ నిర్వహణ చర్యలు చేపట్టాలని, అత్యవసర పరిస్థితులలో స్పందించేందుకు క్విక్ రెస్పాన్స్ టీమీలను సిద్ధంగా ఉంచాలని ఆదేశించారు. ఎండాకాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని సభా ప్రాంగణంలో తగినన్ని తాగునీరు, మజ్జిగ పంపిణీ కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయాలని చెప్పారు. తగినన్ని మెడికల్ క్యాంపులు, అంబులెన్సులు సిద్ధంగా ఉంచాలని వైద్యశాఖను ఆదేశించారు. సభ జరుగుతున్న ప్రాంగణం, రహదారులు పూర్తిగా శుభ్రపరచి, శానిటేషన్ పనులు సమగ్రంగా నిర్వహించాలని, తగినన్ని టాయిలెట్లు ఏర్పాటు చేయాలని పేర్కొన్నారు.

# ఉపాధి పథకాన్ని వినియోగించుకోండి - ఎంపీ శ్రీభరత్

వేపాడ: ఉపాధి పథకాన్ని సక్రమంగా వినియోగించుకోవాలని ఎంపీ శ్రీభరత్ అన్నారు. కొలుకుపాలెం గ్రామంలో తాగునీటి వ/థకాన్ని ఎమ్మెల్యే లలితకుమార్తో కలిసి ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ మాట్లాడుతూ ప్రతి కుటుంబానికి 100 రోజులు పని కల్పించాల్సి ఉండగా ఈ ప్రాంత ప్రజలు 40 రోజులు మాత్రమే వినియోగించుకుంటున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఉపాధిని వ్యవసాయానికి అనుసంధానం చేయాలని ప్రజలు అడుగు తున్నారు.. ఈ విషయమై పార్లమెంటులో ప్రస్తావిస్తామన్నారు. ఎమ్మెల్యే లలితకుమారి మాట్లాడుతూ రా.220 కోట్లు జలజీవన మిషన్ నిధులతో తాగునీటి పథకాల పనులు చేపడుతున్నట్లు చెప్పారు. దక్షిణాంధ్రపేటలో తాగునీటి సమస్య ఉన్నట్లు తన దృష్టికి వచ్చిందని.. దీని పరిష్కారానికి చర్యలు చేపడతామన్నారు. రానున్న పంచాయతీ ఎన్నికల్లో ప్రజలు కూటమి అభ్యర్థులను గెలిపించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ శానాపతి లీల,



అప్పారావు, మండల డిడివీ అధ్యక్షుడు గొంప వెంకటరావు, ప్రధాన కార్యదర్శి కె.రమణమూర్తి, ఉపాధ్యక్షుడు పోతల వెంకటరమణ, సహకార సంఘ సభ్యుడు గుంటపల్లి దేముడబాబు, గోగడ జగన్నాథం నాయుడు, కూటమి నాయకులు అప్పారావు, సత్తిబాబు, లక్ష్మల పవన్ పాల్గొన్నారు.

# ఎన్యూమరేషన్ లో ప్రజలు భాగస్వామ్యులే కావాలి

- సెల్స్ ఎన్యూమరేషన్ లో ఎన్యూరేటర్లు, సూపర్వైజర్లు బాధ్యతతో విధులు నిర్వహించాలి - జీపీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్

విశాఖపట్నం: సెన్సెస్ 2027 సెల్స్ ఎన్యూమరేషన్ ( స్వీయ గణన) ప్రజలు భాగస్వామ్యం కావాలని, సెల్స్ ఎన్యూమరేషన్ కార్యక్రమంలో ఎన్యూమరేటర్లు ఎంతో బాధ్యతతో విధులు నిర్వహించి సకాలంలో త్వరగా పూర్తిచేసి కార్యక్రమం విజయవంతం చేయాలని జీపీఎంసీ కమిషనర్, ప్రిన్సిపల్ సెన్సెస్ ఆఫీసర్ కేతన్ గార్గ్ పేర్కొన్నారు. ఆయన నగర పరిధిలోని లంకపల్లి బుల్లయ్య కాలేజీలో 2027 జన గణన కార్యక్రమంలో భాగంగా సెల్స్ ఎన్యూమరేషన్ ( స్వీయ గణన) కు సంబంధించి ఎన్యూమరేటర్లు, సూపర్వైజర్లకు ఏర్పాటుచేసిన శిక్షణా కార్యక్రమంలో జీపీఎంసీ అదనపు కమిషనర్, అడిషనల్ సెన్సెస్ అధికారి డి.వి. రమణమూర్తి, ఈస్ట్ జోన్ జోనల్ కమిషనర్ కే శివప్రసాద్ లతో కలిసి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జీపీఎంసీ కమిషనర్ మాట్లాడుతూ సెన్సెస్ 2027 కు సంబంధించిన సెల్స్ ఎన్యూమరేషన్ కార్యక్రమం ఏప్రిల్ 16 నుండి 30 వరకు జరుగుతున్న సెల్స్ ఎన్యూమరేషన్ ( స్వీయ గణన) కార్యక్రమం జరుగుతుందని, స్వీయ గణనలో ప్రజలు స్వచ్ఛందంగా భాగస్వామ్యం కావాలని, సెల్స్ ఎన్యూమరేషన్ లో ఎన్యూమరేటర్లు ఎంతో బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని తెలిపారు. జనగణన ప్రారంభించి 155 సంవత్సరాలు అయిందని, 1871 నుండి దశలవారీగా జనగణన జరిగినప్పటికీ, 1881లో సంపూర్ణ జన గణన జరిగిందని, అలాగే 2011లో జనగణన చేయడం జరిగిందని ఇప్పుడు దేశంలో మొదటిసారిగా డిజిటల్ విధానంలో జనగణన జరుగుతుందని, ఇది ప్రజలకు ఎంతో సౌకర్యవంతంగా ఉంటుందన్నారు. స్వీయ గణన ప్రక్రియను సులభతరం చేసేందుకు వెబ్సైట్ అందుబాటులో ఉందని, ఈ వెబ్సైట్ లో ప్రజలు స్వయంగా స్వీయ గణనలో నమోదు కావాలని ప్రజలకు అవగాహన పరచాలన్నారు. ఈ శిక్షణ కార్యక్రమంలో మొదటి రోజు ఎన్యూమరేటర్లు, సూపర్వైజర్లు జన గణనకు సంబంధించిన



శిక్షణ ఉంటుందని, రెండో రోజు జనగణనలో ఉన్న 33 ప్రశ్నల పై పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండటంపై అవగాహన కార్యక్రమం, మూడో రోజు ఫీల్డ్ లోకి వెళ్లి నర్వేలో పాల్గొనడం మొదలైనవి ఉంటాయన్నారు. ఎన్యూమరేటర్లు జన గణన నిర్వహించేటప్పుడు ప్రజలు అడిగే ప్రశ్నలకు, వారి అనుమానాలను నివృత్తి చేసేందుకు పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండాలని, జనగణన నిర్ణీత సమయంలో త్వరిత గతినే పూర్తి చేసేందుకు సిద్ధంగా ఉండాలన్నారు. మే 1 వ తేదీ నుండి 31వ తేదీ వరకు ఇంటింటి నర్వే నిర్వహించి ఈ జనాభా గణన కార్యక్రమం నిర్వహించేందుకు పూర్తిగా శిక్షణ పొందాలని వారికి సూచించారు. ఈ శిక్షణ కార్యక్రమంలో మాస్టర్ ట్రైనీలు పిపిపి వద్దతి ద్వారా ఎన్యూమరేటర్లకు, సూపర్వైజర్లకు శిక్షణకు సంబంధించి అంశాలపై పూర్తి అవగాహన కల్పించారు. ఏప్రిల్ 16 నుండి 30 వరకు సెల్స్ ఎన్యూమరేషన్ లో స్వీయ గణన లో ఏ విధంగా నిర్వహిస్తారని ప్రిన్సిపల్ సెన్సెస్ ఆఫీసర్ శిక్షణ పొందుతున్న వారిని ఆరా తీశారు. అనంతరం ఎన్యూమరేటర్లకు, సూపర్వైజర్లకు సంబంధిత నియమావళి పత్రాలను అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిపిఓ నాగార్జున, సహాయక వైద్యాధికారి బి. ప్రసాదరావు, రెవిన్యూ ఆఫీసర్లు ఎల్లమనాయుడు, ఎ. అప్పలరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# వెంకటాపురంలో మట్టి శిథిలాల శుద్ధి పరిశ్రమకు బ్రేక్!



- గ్రామసభలో కాలుష్య పరిశ్రమ పై కనెర్ల, ఎన్వోసీ రద్దు ముసగపాక, చైతన్యవారణి: మండలం లోని వెంకటాపురం పంచాయతీ పరిధిలో మట్టి శిథిలాల శుద్ధి పరిశ్రమ ఏర్పాటుకు బ్రేక్ పడింది. గతంలో గ్రామ పంచాయతీ జారీ చేసిన నిరభ్యంతర పత్రం(ఎన్వోసీ) రద్దు చేశారు. అంటేడర్ల జయంతినీ పురస్కరించుకుని గ్రామంలో మంగళవారం నిర్వహించిన సర్వజన సభలో కాలుష్య పరిశ్రమ ఏర్పాటు పై గ్రామస్తులు తీవ్ర వ్యతిరేకతను వ్యక్తం చేశారు. పరిశ్రమ ఏర్పాటుతో ప్రజాకోర్కెం దెబ్బతింటుందని ప్రజలు ధ్వజమెత్తారు. భారత రాజ్యాంగం కల్పించిన జీవించే హక్కును గ్రామస్తులు కోల్పోతారని ప్రజలు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ మేరకు లిఖిత పూర్వక అభ్యంతరాలు వ్యక్తం కావడంతో గతంలో ఇచ్చిన ఎన్వోసీ ని రద్దు చేస్తూ అధికారులు చర్యలు తీసుకున్నారు. ప్రజా వ్యతిరేకత కారణంగా గతంలో మంజూరు చేసిన నిరభ్యంతర పత్రాన్ని రద్దు చేస్తున్నట్లు పరిశ్రమ నిర్వాహకులకు గ్రామ కార్యదర్శి లేఖ రాసారు. ఈ లేఖ ప్రతిని కాలుష్య నియంత్రణ మండలికి పంపుతున్నట్లు తెలిపారు. గతంలో గ్రామ పంచాయతీ జారీ చేసిన నిరభ్యంతర పత్రం అధారంగా ఎటువంటి చర్యలు చేపట్టవద్దని పిసిబిని కోరారు. వెంకటాపురం గ్రామ పంచాయతీ పరిధి లోని సర్వే నెంబర్ 332/2 లో టీఎన్ఎం వెటల్స్ అండ్ ఎల్కాయ్స్ ఎల్ఎల్పి ప్రాసెసింగ్ యూనిట్ ఏర్పాటు కు ఎన్వోసీ జారీ చేయాలిందిగా గతంలో అమిత్ గోయల్ పంచాయతీకి దరఖాస్తు చేశారు. ఈ దరఖాస్తు అధారంగా ఎటువంటి గ్రామసభ నిర్వహించకుండానే పంచాయతీ పాలకవర్గం ఎన్వోసీ గతంలో జారీ చేసింది. కాలుష్య పరిశ్రమలు జనవాసాలకు కనీసం అర కిలో మీటరు దూరంలో ఉండాలన్న కేంద్ర కాలుష్య నియంత్రణ మండలి నిబంధనకు వ్యతిరేకంగా జారీ అయిన ఎన్వోసీని



ప్రజలు తీవ్రంగా వ్యతిరేకించారు. కాలుష్య కాలుకు ప్రజల ప్రాణాలు బలిపెట్ట వద్దని అంటేడర్ల జయంతి సందర్భంగా నిర్వహించిన గ్రామ సభలో ప్రజలు నిరసన తెలిపారు. దీంతో ఎన్వోసీ రద్దు చేస్తూ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో పరిశ్రమ నిర్వాహకులు పాత ఎన్వోసీ ఆధారంగా ప్రతిపాదిత స్థలంలో భూమి పూజను నిర్వహించడం పట్ల ప్రజలు తీవ్ర ఆగ్రహాన్ని వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కాలుష్య పరిశ్రమ ఏర్పాటు చేసి ప్రజల ప్రాణాలతో చలగాటమాడితే సహించబోమని హెచ్చరించారు. ఈ పరిశ్రమ ఇక్కడ ఏర్పాటు అయితే వాయు కాలుష్యం కాలుకు బలికాక తప్పదని ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. భూమి పూజ కార్యక్రమం వద్ద అనుమతులు లేకుండా ఏలా చేస్తున్నారు అని వ్యతిరేకించిన స్థానికుల పై సంస్థ ప్రతినిధులు దీని ఆపేది లేదు మీకు నచ్చినచోట చెప్పకొండి అని దురుసుగా వ్యవహరించారు. దీని పై ముడి పదార్థావు రాక్షసు, శిథిలాల, డెబ్రిస్ ను తదితర కాలుష్యకారక మైసలుంటుంటే క్రమింగ్ చేసి సిమెంట్ పరిశ్రమలకు రవాణా చేసే పరిశ్రమను ఇక్కడ ఏర్పాటు చేసి స్థానికుల ఆరోగ్యం, ప్రాణాలతో వెలుగుమాడితే సహించబోమని స్థానికులు హెచ్చరించారు.

# పాఠశాలల్లో పరిశుభ్రత, భద్రతకు ప్రాధాన్యం

- విద్యార్థుల భద్రతపై ఉపాధ్యాయులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి - జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి: విద్యార్థులు సురక్షితమైన మరియు పరిశుభ్రమైన వాతావరణంలో ఉండేలా అన్ని పాఠశాలల్లో అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ అధికారులను ఆదేశించారు. బుధవారం ఉదయం కలెక్టరేట్ సమావేశం మందిరం నుంచి జిల్లాలోని కస్తూర్బా గాంధీ బాలిక విద్యాలయాలు, మోడల్ స్కూల్ ప్రిన్సిపల్స్ తో జిల్లా కలెక్టర్ వీడియో కాన్ఫరెన్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ముఖ్యంగా పాఠశాలలో చదువుతున్న పిల్లల భద్రతపై కీలక ఆదేశాలు చేశారు. పాఠశాల ప్రాంగణంలో ఉన్న పొదలు మరియు పిచ్చి మొక్కలు పెరిగిన ప్రాంతాలను పూర్తిగా తొలగించాలన్నారు. పాఠశాల పరిసరాల్లో ఎలాంటి చెత్త లేకుండా పరిశుభ్రతను కచ్చితంగా పాటించాలన్నారు. పాములు, విషపురుగులు వంటి వాటి నివారణ కోసం స్పేక్ క్యాచర్ ద్వారా క్రమం తప్పకుండా పరిశీలనలు చేయించాలన్నారు. పాఠశాల కాంపౌండ్ గోడల పట్టు తరచుగా స్ప్రేయింగ్ చేయించి, విద్యార్థుల భద్రత దృష్ట్యా



మొదటి అంతస్తులో నిద్రించేలా ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. పాఠశాల ప్రాంగణంలో సీజనల్ వండ్లు, కూరగాయలు పెంచేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. విద్యార్థుల హాజరు, ఆరోగ్యం మరియు ఆహార నాణ్యతపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలన్నారు. ఉపాధ్యాయులు అజాగ్రత్తగా ఉంటే సహించేది లేదన్నారు. ప్రతి ధారం కనీసం ఒకసారి ఎం.ఇ.ఓ.లు పాఠశాలలను తనిఖీ చేయాలన్నారు. ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్సులో డి.ఈ.ఓ అప్పారావు నాయుడు, కెజిబివి పాఠశాలల జిసిడిఓ జెమీమా పాల్గొన్నారు.

# పరిశ్రమల నిర్వహణకు, కొత్త ప్రాజెక్టుల ఏర్పాటుకు పూర్తి సహకారం

- డీఐఈపీసీ సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి విజయ క్రిష్ణన్

అసకాపల్లి: పరిశ్రమల నిర్వహణకు, కొత్త ప్రాజెక్టుల ఏర్పాటుకు జిల్లా యంత్రాంగం నుంచి పూర్తి సహకారం ఉంటుందని జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి విజయ క్రిష్ణన్ పేర్కొన్నారు. జిల్లాలోని వివిధ విభాగాల అధికారులతో కలెక్టరేట్ మీటింగు హాలులో బుధవారం జరిగిన డీఐఈపీసీ (డిప్యూటీ ఇండస్ట్రియల్ ఎక్స్‌క్యూటివ్ అండ్ ప్రమోషన్ కమిటీ) సమావేశంలో కలెక్టర్ పలు అంశాలపై అధికారులకు దిశా నిర్దేశం చేశారు. గత కమిటీ సమావేశంలో చర్చించిన అంశాలపై తీసుకున్న చర్యలు, పారిశ్రామిక అనుమతులు, ఏర్పాటుచేసిన యూనిట్లకు అందించవలసిన ప్రోత్సాహకాలు తదితర అంశాలపై సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో పరిశ్రమలు, పారిశ్రామిక యూనిట్ల ఏర్పాటుకు అవసరమైన ప్రోత్సాహకాలు, అనుమతులు త్వరితగతిన మంజూరుచేసి ప్రోత్సహించాలని అధికారులకు తెలిపారు. పారిశ్రామిక అనుమతులు కొరకు సింగిల్ డెస్క్ పాలసీ లో వివిధ శాఖల వద్ద పెండింగులో గల ధరఖాస్తులపై త్వరితగతిన చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. పరిశ్రమలు స్థాపనకు వచ్చిన ధరఖాస్తులు పరిశీలించి అర్హత, ఆశక్తి గల వారికి వెంటనే అనుమతులు, మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాలని, రుణసదుపాయం పొందేందుకు సహకారం అందించాలని తెలిపారు. అనుమతులు మంజూరు చేసిన



యూనిట్ల నిర్మాణ పనులు త్వరగా పూర్తిచేసి, ప్రారంభించేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. జిల్లాలో మంజూరై ప్రారంభించిన యూనిట్లకు సబ్సిడీ ప్రోత్సాహకాలు అందించాలన్నారు. ముఖ్యంగా పారిశ్రామిక వాడల్లో అవసాహనా సౌకర్యాలు కల్పించబడే అధికారులు దృష్టి సారించాలని సూచించారు. కేటాయింపిన భూముల్లో నిర్దిత సమయంలో సదరు నిర్మాణాలు పరిశ్రమలు నెలకొల్పేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ సౌర్య మన్ పటేల్, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై సత్యనారాయణ రావు, అసకాపల్లి ఆర్టివో ఆయోషా, పరిశ్రమలు జనరల్ మేనేజరు పి.కె.పి. ప్రసాద్, ఎల్.డి.ఎం.కె. సత్యనారాయణ, కమిటీ సభ్యులు, వివిధ విభాగాల జిల్లా స్టాంపు అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# పోలవరం నియోగంపై యాక్షన్ ప్లాన్

- అధికారులకు సిఎం ఆదేశం - నల్లమలసాగర్ కు అక్టోబరు నాటికి అనుమతి

అమరావతి: పోలవరం ప్రాజెక్టు పూర్తికాగానే గోదావరి జిల్లాలను కుడి, ఎడమ కాలువల ద్వారా తరలించి వాటిని ఏయే అవసరాలకు ఎంతమేర వినియోగించుకోవాలనే దానిపై నిర్దిష్టమైన యాక్షన్ ప్లాన్ సిద్ధం చేయాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు ఆదేశించారు. జలవనరులశాఖపై ఉండవల్లిలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో వెలిగొండ, హంద్రీనీవా సుజల స్రవంతి, పోలవరం నల్లమలసాగర్ లింకు, చింతలపూడి ఎత్తిపోతల పథకం, పరికెపూడిశల, ఉత్తరాంధ్ర ప్రాజెక్టుల పనుల గురించి అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. రాష్ట్రంలో భూగర్భజలాల పెంపు, జలధార, జలహారతి కార్యక్రమాలపైనా సిఎం సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సిఎం మాట్లాడుతూ పోలవరం కుడి, ఎడమ ప్రధాన కాలువలకు అనుసంధానంగా ఉన్న రిజర్వాయర్లు, చెరువులు, నింపేలా ప్రణాళిక చేయాలని సిఎం సూచించారు. రాష్ట్రంలో భూగర్భజలాల పెంపుపై అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. ఉత్తరాంధ్ర ప్రాజెక్టులైన తారకరామతీర్థసాగర్, మహేంద్రవనం, తోటపల్లి బ్యారేజీ, మద్దులవలస, జంఝాపతి, హీరమండలం లిఫ్టు పనుల్లో వేగం పెంచాలని తెలిపారు. డిసెంబర్ నాటికి వంశధార నాగాశని అనుసంధానం, జులై నాటికి నాగాపతి చంపాపతి అనుసంధానం పూర్తి చేయాలన్నారు. శ్రీకాకుళం జిల్లా వంశధార నదిపై నిర్మించవలసిన ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్టు నేరడీ బ్యారేజీకి అడ్డంకులు



తొలగడంతో త్వరితగతిన టెండర్లు పిలవాలని స్పష్టం చేశారు. పోలవరం ప్రాజెక్టును పర్యాటక ప్రాంతంగా మార్చాలని సూచించారు. డీసీకోసం సుందరీకరణ పనులు చేపట్టాలన్నారు. పోలవరం పాపికోండలు, భద్రాచలం వరకూ బోటింగ్ సదుపాయం కల్పించాలని తెలిపారు. ఈ ఏడాది ఆగస్టు నాటికి 8,518 కుటుంబాలు, 2027 మార్చి నాటికి 12,779 కుటుంబాల తరలింపు పూర్తి కావాలని సిఎం అధికారులను ఆదేశించారు. వెలిగొండ పనులు జూన్ చివరికల్లా పూరి చేయాలని లక్ష్యం పెట్టుకోగా రూ.2042 కోట్లు వ్యయం అవుతుందని అంచనా వేశారు. 200 టిఎంపిల గోదావరి వరద నీటిని బోల్పాల్లి రిజర్వాయర్, నల్లమలసాగర్ కు తరలించేందుకు రూ.58,700 కోట్లు ఖర్చు కానుందని అధికారులు సిఎంకు తెలిపారు.. సమీక్షలో మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు, సిఎస్ సాయిప్రసాదు, జలవనరులశాఖ ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

# డిజిటల్ ఆర్థిక వ్యవస్థకు నమ్మకమే పునాది

- సీఐఐ సదస్సులో పాఠశ్రామికవేత్తలు

హైదరాబాద్: డిజిటల్ యుగంలో వ్యాపార విజయానికి నమ్మకం అనేది అత్యంత కీలకమైన అంశంగా మారినది వలువురు భారతీయవేత్తలు పేర్కొన్నారు. హైదరాబాద్ లో జరిగిన పరిశ్రమల సమాఖ్య (సీఐఐ) 'బియాండ్ సెక్యూరిటీ: డ్రెవింగ్ ట్రూ ఏఐ, సైబర్ రెసిలియన్స్, డేటా ప్రొటెక్షన్' అనే అంశంపై సదస్సును నిర్వహించింది. ఇందులో సీఐఐ తెలంగాణ విభాగం చైర్మన్, రీ సెక్టెనబిలిటీ వైస్ చైర్మన్ ఎం.గౌతమ్ రెడ్డి ప్రారంభోచ్ఛవాసం చేస్తూ.. సంస్థలు ఏఐ వినియోగాన్ని వేగవంతం చేస్తున్న తరుణంలో భద్రత, పాలన, నైతిక బాధ్యతలకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని సూచించారు. ఏఐ వినియోగానికి పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం తోడవాలని స్పష్టం చేశారు. పెద్ద సంస్థలు భద్రతా యంత్రాంగాలను అమలు చేస్తున్నప్పటికీ, చిన్న, మధ్యతరహా పరిశ్రమలు (ఎంఎస్ఎంఈ) నిధులు, నైపుణ్యాల కొరతతో అనేక సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్నాయని గుర్తు చేశారు. పరిశ్రమల మధ్య సహకారం, ఉమ్మడి వేదికల ద్వారానే ఎంఎస్ఎంఈలు డిజిటల్ ఆర్థిక వ్యవస్థలో ధైర్యంగా అడుగుపెట్టగలవని వివరించారు. డిజిటల్ సాంకేతికతను అందిపుచ్చుకోవడం అనేది కేవలం పోటీకి మాత్రమే కాకుండా, వ్యాపార కొనసాగింపు, ఆవిష్కరణలకు సైతం అత్యంత అవసరమని సీఐఐ జాతీయ మండలి సభ్యుడు, సీఐఐ ఆంధ్రప్రదేశ్ విభాగం మాజీ చైర్మన్, మేపుల్ సాఫ్ట్వేర్ సీఈఓ శివకుమార్ గుంటూరు తెలిపారు. వినియోగదారులు, భాగస్వాములు, వాటాదారులు సాంకేతికత ద్వారా విలువను మాత్రమే కాకుండా డేటా భద్రత, సమగ్రతనూ ఆశిస్తున్నారని ఆయన విశ్లేషించారు. విశ్వాసంతో కూడిన డిజిటల్ వ్యవస్థల వైపు సంస్థలు పయనించాలని అవసరం ఉందన్నారు. ఏఐ వినియోగంతో సంస్థలపై సైబర్ దాడుల ముప్పు, డేటా గోప్యత ప్రమాదాలు



గణనీయంగా పెరుగుతున్నాయని మినీఆరెంజ్ వ్యవస్థాపకుడు, సీఈఓ అనిర్బన్ ముఖర్జీ అన్నారు. ఆరోగ్య సంరక్షణ, న్యాయ సేవలు, ఆకౌంటింగ్ రంగాల్లో ఏఐని సురక్షితంగా వాడుకోవచ్చని సూచించారు. ఉద్యోగులు సంస్థ అనుమతి లేని ఏఐ సాధనాలను ఉపయోగించి, సున్నితమైన డేటాను ప్రాసెస్ చేయడం వల్ల తీవ్ర నష్టం వాటిల్లుతుందని, సంస్థాగత ఏఐ నిర్వహణ అవసరమని జియో ఫ్లాట్ఫామ్స్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఎంపీ రెడ్డి, పీడబ్ల్యూసీ భాగస్వామి రాజేష్, ఎలికాగ్నస్ సీఈఓ శ్రీకాంత్, ఈసీఐఎల్ ప్రతినిధి అభినవ్ బిస్వాస్ విశ్లేషించారు. నిబంధనలతోనే సాధ్యం కాదు.. ఆధార వ్యవస్థ అత్యున్నత భద్రతా ప్రమాణాలను, గోప్యతను పాటిస్తోందని యూఐడీఐఐ డైరెక్టర్ నంజీమ్ యాదవ్ స్పష్టం చేశారు. ప్రభుత్వతరం సంస్థలూ ఆగ్రెంటికిషన్ సేవలను వినియోగించుకునేలా 'సోషల్ వెల్ఫేర్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ నాటివ్ (స్యూక్)' నిబంధనలను తీసుకురానున్నట్లు వెల్లడించారు. కేవలం నిబంధనలు పాటించినంత మాత్రాన సైబర్ దాడులను పూర్తిగా అడ్డుకోలేమని సీఐఐ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ అమిత్ సిన్హా రాయ్, కేపీఎంఐ డైరెక్టర్ సుమిత్ర శర్మ తదితరులు పేర్కొన్నారు.

# ఎన్టీఆర్ సినిమా కోసం ధనుష్ మూవీ త్యాగం

'సప్తసాగరాలు దాటి' అనే చిన్న సినిమాతో రుక్మిణి వసంత్ అనే కన్నడ అమ్మాయి ఎంత మంచి పేరు సంపాదించిందో తెలిసిందే. ఆ సినిమాలో తన అందం, అభినయానికి అందరూ ఫిదా అయిపోయారు. అందులో ఆమె చేసింది గ్లామర్ రోల్ ఏమీ కాదు. కానీ చూడముచ్చటగా కనిపిస్తూ, చక్కటి అభినయాన్ని ప్రదర్శించడంతో ఆమెకు పెద్ద ఎత్తున అభిమానులు తయారయ్యారు. ఈ గుర్తింపు వివిధ భాషల్లో వరుసగా సినిమా అవకాశాలు అందుకుంది రుక్మిణి. ప్రస్తుతం సౌత్ ఇండియన్ బిగ్ స్టార్ స్టార్ హీరోయిన్లలో ఆమె ఒకరు. తన కెరీర్లోనే బిగ్ స్టార్ మూవీని ప్రస్తుతం తెలుగులోనే చేస్తోంది రుక్మిణి. జూనియర్ ఎన్టీఆర్ హీరోగా ప్రశాంత్ సీల్ రూపొందిస్తున్న ఆ చిత్రమే.. డ్రాగన్. ముందు అనుకున్న ప్రకారమైతే ఈపాటికి ఈ సినిమా షూట్ పూర్తి అయిపోయిందాటి. జూన్ లో రిలీజ్ అని కూడా అన్నారు. కానీ పెద్ద సినిమాల చిత్రీకరణ ఆలస్యం కావడం, రిలీజ్ వాయిదా పడడం అన్నది ఇప్పుడు చాలా కామన్ వ్యవహారం. 'డ్రాగన్' కూడా అందుకు మినహాయింపు కాలేకపోయింది. షూట్ ఇంకా చాలా రోజులే బాకీ ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. తారక్ సహా ఈ సినిమాలో భాగమైన ఆర్టిస్టులందరూ ఇందులో డ్రక్



అయిపోయారు. రుక్మిణి ఈ చిత్రం కోసం ఇంకో క్రేజీ ప్రాజెక్టును వదులుకోవాల్సిన పరిస్థితి తలెత్తింది. తమిళంలో ధనుష్ హీరోగా 'లబ్బర్ వండు' డైరెక్టర్ తమిళరసన్ ఓ సినిమా రూపొందిస్తున్నాడు. ఈ చిత్రానికి ముందు రుక్మిణినే కథానాయికగా అనుకున్నారు.

# కిరణ్ అబ్బవరంను మెచ్చుకోవాలిందే

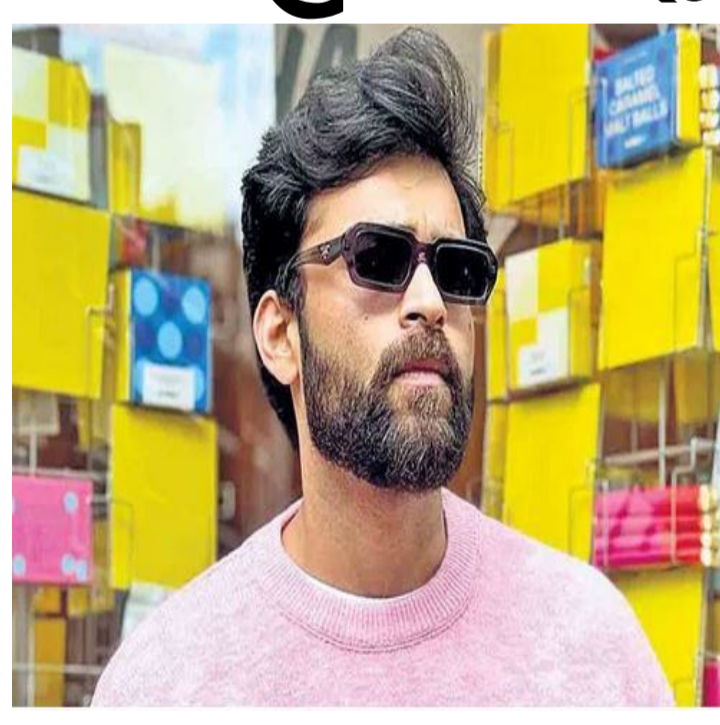
ఏ బ్యూగ్రౌండ్ లేకుండా ఇండస్ట్రీలోకి అడుగు పెట్టి హీరోగా తనకంటూ ఒక గుర్తింపు సంపాదించాడు కిరణ్ అబ్బవరం. తన సినిమాల రైటింగ్, మేకింగ్ లోనూ ఎంతో ఇన్వోల్వ్ అయ్యే కిరణ్.. తనకంటూ ఒక స్థాయి తెచ్చుకోవడం వెనుక తన కష్టం చాలానే ఉంది. ఇండస్ట్రీలో తనకంటూ ఒక గుర్తింపు వచ్చిన నేపథ్యంలో అతనిప్పుడు నిర్మాతగా మారి బయటి వాళ్లతో సినిమా కూడా చేశాడు. అదే.. తిమ్మరాజుపల్లి టీవీ. ఇందులో దర్శకుడు, హీరో దగ్గురువి ప్రతి ఒక్కరూ కొత్త వాళ్లే కావడం విశేషం. ఆర్టిస్టులు, టెక్నీషియన్లు కలిపి ఏకంగా 50 మంది కొత్త వాళ్లను కిరణ్ ఇండస్ట్రీకి పరిచయం చేస్తున్నాడు. ఈ చిత్ర కథానాయకుడు సాయిశేఖ్ బ్యూగ్రౌండ్ తెలిస్తే కిరణ్ ను మెచ్చుకోకుండా ఉండలేం. అతను కిరణ్ నడించిన కొన్ని చిత్రాలకు కెమెరా అసిస్టెంట్ గా పని చేశాడు. తనకు నటన మీద ఆసక్తి ఉన్న విషయం తెలుసుకుని, తన ప్రతిభను గుర్తించి 'తిమ్మరాజుపల్లి టీవీ' చిత్రంతో హీరోను చేశాడు. ఇంకా ఎంతోమంది కొత్త వాళ్లకు ఈ సినిమాతో అవకాశం ఇస్తున్నాడు కిరణ్. అంతే కాదు.. ఇందులోని నటీనటులు, టెక్నీషియన్ల కుటుంబ సభ్యులను పిలిచి ప్రసాద్ మల్టీప్లెక్స్ లోని బిగ్ స్క్రీన్ మీద స్పెషల్ షో కూడా ఏర్పాటు చేయనున్నాడు కిరణ్. ఈ విషయంలో ఇండస్ట్రీ వర్గాల కిరణ్ ను అభినందిస్తున్నాయి. సోషల్ మీడియాలో కూడా కిరణ్ మీద ప్రశంసలు కురుస్తున్నాయి. కొత్త దర్శకుడు మునిరాజు



రూపొందించిన ఈ చిత్రం ఈ శుక్రవారమే ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది. దీని ప్రోమోలు ప్రేక్షకుల దృష్టిని బాగానే ఆకర్షించాయి. 80, 90 దశకాల్లో కొత్తగా పల్లెటూళ్లలోకి టీవీలు వచ్చినప్పటి పరిస్థితులను సరదాగా చూపించే ప్రయత్నమే 'తిమ్మరాజుపల్లి టీవీ'. మరి కిరణ్ కొత్త వాళ్లతో చేసిన ఈ ప్రయత్నం ఎలాంటి ఫలితాన్నిస్తుందో చూడాలి.

# వరుణ్ తేజ్ కు శస్త్రచికిత్స

హీరో వరుణ్ తేజ్ తాజా చిత్రం 'బరి' సినిమా ఇటీవలే ప్రారంభమైన విషయం తెలిసిందే. ఈ సినిమా చిత్రీకరణలో భాగంగా వరుణ్ తేజ్ వాలీబాల్ ప్రాక్టీస్ చేస్తుండగా మోకాటికి తీవ్రగాయమైంది. దాంతో ఆయనకు శస్త్రచికిత్సను నిర్వహించారు. ఈ విషయాన్ని ఆయన సోదరి, చిత్ర నిర్మాత నిహారిక కొణిదెల తన సోషల్ మీడియా ద్వారా తెలియజేశారు. 'వాలీబాల్ గేమ్ ప్రాక్టీస్ సందర్భంగా ఆస్పత్యం కాయపడ్డారు. ఆపరేషన్ విజయవంతంగా పూర్తయింది. ప్రస్తుతం ఆస్పత్య దాకర్ల పర్యవేక్షణలో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారు. త్వరలో ఆయన పూర్తిగా కోలుకుంటారని భావిస్తున్నాం. ఈ సమయంలో మాకు అండగా నిలిచి ప్రేమాభిమానులు చూపించిన వారందరికి ధన్యవాదాలు' అని నిహారిక పేర్కొన్నారు. వరుణ్ తేజ్ కు శస్త్రచికిత్స కారణంగా మాటింగ్ కొన్ని వారాల పాటు వాయిదా పడనున్నట్లు తెలిసింది. పింక్ ఎలిఫెంట్ పిక్చర్స్ వశాంతంపై నిహారిక కొణిదెల నిర్వహిస్తున్న 'బరి' చిత్రానికి యదు వంశీ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు.



# తమిళంలో బంపరాఫర్

'కాంతార-2' చిత్రంతో దేశవ్యాప్తంగా గుర్తింపును దక్కించుకుంది కన్నడ భామ రుక్మిణి వసంత్. ప్రస్తుతం ఈ సాగసరి భారీ ఆఫర్లతో బిజీగా ఉంది. ఇప్పటికే తెలుగులో ఎన్టీఆర్ 'డ్రాగన్', కన్నడంలో యశ్ 'టాక్సిక్'లో కథానాయికగా నటిస్తున్న ఆమె తాజాగా తమిళంలో అగ్ర హీరో ధనుష్ సరసన నటించే అవకాశాన్ని దక్కించుకుంది. ధనుష్ తన 57వ చిత్రాన్ని తమిళరసన పద్మముత్తు దర్శకత్వంలో చేయబోతున్నారు. ఇందులో కథానాయికగా రుక్మిణి వసంత్ ను ఖరారు చేశారు. తమిళంలో ఏస్, మదరాసి చిత్రాలు ఆమెను నిరాశపరిచాయి. ఈ నేపథ్యంలో కోలీవుడ్ లో మంచి ట్రేకింగ్ చేసే సినిమా కోసం ఎదురుచూస్తున్న ధనుష్, తాజా ఆఫర్ తో తమిళంలో రుక్మిణి కెరీర్ మలుపు తిరగడం ఖాయమంటున్నారు.

