

## ఉగ్రవాదానికి భారత్ తలొగ్గదు

డెన్మార్క్ జమ్మాకర్మీలోని పహలామ్లో ఉగ్ర దాడి జరిగి నేటికి ఏడాది. ఈ నేపథ్యంలో దాడిలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన వారికి ప్రధాని మోదీ నివాళులర్పించారు. వారి కుటుంబాలకు సానుభూతి తెలుపుతూ.. 'ఎక్స్' వేదికగా పోస్టు పెట్టారు. పహలామ్లో ఉగ్ర దాడి దేశం మొత్తాన్ని కలచివేసింది మోదీ అన్నారు. ఈ విషయాన్ని ఇందులో మరణించిన అమాయకులను ఎప్పటికీ మరచిపోలేమున్నారు. వారిని స్మరించుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. ఈ దాడిలో తమ ప్రియమైన వారిని కోల్పోయిన కుటుంబాలకు ప్రధాని సానుభూతి వ్యక్తం చేశారు. దుఃఖంలో, సంకల్పంలోనూ దేశం మొత్తం ఐక్యంగా నిలబడాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఉగ్రవాదానికి భారత్ ఎప్పటికీ తలొగ్గదని స్పష్టంచేశారు. ఉగ్రవాదుల కుట్రలు ఎప్పటికీ సఫలం కావనూరు. కాగా.. గతేడాది పర్యాటకులపై ముప్పులు విచక్షణారహితంగా దాడి చేశారు. హిందువులే లక్ష్యంగా జరిగిన ఈ దాడిలో 26 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ దాడిని ప్రపంచమంతా తీవ్రంగా ఖండించింది. అనంతరం భారత్



'అపరేషన్ సిందూర్' చేపట్టి పాకిస్థాన్లోని ఉగ్రమూకల క్యాంపులను నేలమట్టం చేసింది.

## తెదేపా పిఠాపురం ఇన్-ఛార్జి వర్కపై చంద్రబాబు అసహనం

**-షెక్వీలపై ఫాటోల పేరుతో ఘర్షణలు సరికాదు - తన మాటగా వర్కకు చెప్పాలని పల్లెకు ఆదేశం**

అమరావతి: పిఠాపురం ప్రాంత అభివృద్ధి ప్రాధికార సంస్థ (పాదా) సమావేశంలో చోటుచేసుకున్న ప్రాటోకాల్ రగడపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. పదేపదే వివాదాలేంటని ప్రశ్నించారు. నియోజకవర్గ తెదేపా ఇన్-ఛార్జి వర్కపై అసహనం వ్యక్తం చేశారు. క్షేత్రస్థాయిలో ఏదైనా సమస్య ఉంటే పార్టీ అధిష్ఠానానికి, ప్రభుత్వ పెద్దలకు తెలియజేయాలి తప్ప పదేపదే వివాదాలకు కేంద్రంగా మారడం తగదని హితవు పలికారు. ఈ మేరకు రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లె శ్రీనివాసరావుతో మాట్లాడి వివరాలు తెలుసుకున్నారు. భవిష్యత్తులో ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా చూసుకోవాలని వర్కకు తన మాటగా చెప్పాలని సూచించారు. 'ఐక్యంగా ఉండి ఆదర్శంగా నిలబడాలి నేతలు ప్రాటోకాల్, షెక్వీల మీద ఫాటోల పేరుతో ఘర్షణ పడటం సరికాదు. ఇలాంటి గొడవల వల్ల ఎలాంటి లాభం ఉండదు. పైగా కిందిస్థాయి నాయకులు, కార్యకర్తలకు ఇవి తప్పుడు సంకేతాలిస్తాయి. పార్టీ అంతర్గత క్రమశిక్షణను కాపాడాలి. నేతలు వ్యక్తిగత ప్రాధాన్యం కోసం పోటీపడకూడదు. కూటమి పార్టీల మధ్య ఐక్యత, క్రమశిక్షణ అత్యంత ముఖ్యం. వ్యక్తిగత ఘర్షణలు పార్టీ ప్రతిష్ఠను దెబ్బతీస్తాయి' అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. చంద్రబాబు ఆదేశాల మేరకు వర్కతో పల్లె శ్రీనివాసరావు



మాట్లాడారు. ఏ సమస్య ఉన్నా తనకు తెలియజేయాలని... దాన్ని కోఆర్డినేషన్ కమిటీ దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. పాదా సమావేశం నేపథ్యంలో ఏర్పాటు చేసిన షెక్వీలో సీఎం చంద్రబాబు ఫాటో లేకపోవడంపై వర్క అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. దీంతో వివాదం నెలకొంది. వర్క, మాజీ ఎమ్మెల్యే దొరబాబుల మధ్య తోపులాట జరగడంతో పరిస్థితి ఉద్రిక్తంగా మారింది. తెదేపా, జనసేన కార్యకర్తలు ఒకరినొకరు నెట్టుకున్న విషయం తెలిసిందే.

## హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా జస్టిస్ లిసా గిల్

**-నియామకానికి రాష్ట్రపతి ఆమోదముద్ర - నోటిఫికేషన్ జారీ చేసిన కేంద్ర న్యాయశాఖ**  
**-ఈ నెల 25న ప్రమాణం చేయించనున్న గవర్నర్ - హైకోర్టు తొలి మహిళా సీజీగా లికార్డు - 24న పదవీ విరమణ చేయనున్న ప్రస్తుత సీజీ జస్టిస్ ధీరజ్ సింగ్ రాకుర్**

అమరావతి: ఏపీ హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి (సీజీ)గా జస్టిస్ లిసా గిల్ నియమితులయ్యారు. రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ఈ నియామకానికి ఆమోదముద్ర వేయడంతో కేంద్ర న్యాయశాఖ నోటిఫికేషన్ జారీచేసింది. సీజీగా జస్టిస్ లిసా గిల్ నియామకం ఈ నెల 25 నుంచి అమల్లోకి వస్తుందని అందులో పేర్కొన్నారు. జస్టిస్ లిసా గిల్ ఏపీ హైకోర్టు తొలి మహిళా ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా రికార్డులకెక్కుతున్నారు. హైకోర్టు ప్రస్తుత సీజీ జస్టిస్ ధీరజ్ సింగ్ రాకుర్ ఈ నెల 24న పదవీ విరమణ చేయనున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో జస్టిస్ లిసా గిల్ సీజీగా నియమితులయ్యారు. ఈ నెల 25న గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్.. జస్టిస్ లిసా గిల్తో ఏపీ హైకోర్టు సీజీగా ప్రమాణం చేయించనున్నారు. ప్రస్తుత సీజీ పదవీ విరమణ చేయడానికి రెండు నెలల ముందే ఏపీ హైకోర్టు తదుపరి సీజీగా నియమితులయ్యే నిమిత్తం జస్టిస్ లిసా గిల్ పేరును సుప్రీంకోర్టు కొలిజియం గతంలోనే సిఫారసు చేసిన విషయం తెలిసిందే. పంజాబ్-హర్యానా హైకోర్టులో న్యాయమూర్తిగా సేవలందించిన జస్టిస్ లిసా గిల్ బదిలీపై వచ్చి, ఈ ఏడాది మార్చి 13న ఏపీ



హైకోర్టు న్యాయమూర్తిగా ప్రమాణం చేశారు. ప్రస్తుతం ఆమె ఏపీ హైకోర్టులో 2వ స్థానంలో కొనసాగుతున్నారు.

## వైద్య పరికరాల తయారీకి ఏఎంటీజెడ్ కృషి అభినందనీయం

**-మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు - విశాఖలో అటల్ మెడ్ టెక్ మ్యూజియం, లైబ్రరీ ప్రారంభం**

విశాఖపట్నం(పరవాడు): భారతదేశంలో వైద్య పరికరాల తయారీ, అభివృద్ధి కోసం ప్రపంచవ్యాప్తం ఎక్స్ సిస్టంను స్వీకరించడంలో ఏఎంటీజెడ్ (విశాఖ మెడ్ టెక్ జోన్) చేస్తున్న కృషి అభినందనీయమని మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి ఎం.వెంకయ్యనాయుడు అన్నారు. విశాఖ మెడ్ టెక్ జోన్లో ఏర్పాటు చేసిన అటల్ మెడ్ టెక్ మ్యూజియం, లైబ్రరీని ఆయన ప్రారంభించి ప్రసంగించారు. దివంగత ప్రధాని వాజీపేయి దూరదృష్టితో కూడిన నాయకత్వానికి నివాళిగా ఈ మ్యూజియం రూపొందిందన్నారు. ఏపీ మెడ్ టెక్ జోన్ వంటి కేంద్రాల వర్తమానానికి మూల స్థంభాలుగా నిలుస్తూ భవిష్యత్తు అభివృద్ధిని వైపు నడిపిస్తున్నాయన్నారు. ఏఎంటీజెడ్ శాస్త్రీయ సౌకర్యాలు, మౌలిక వసతులను ఒకేచోట చేర్చి స్టార్టప్లు, గ్లోబల్ తయారీదారులు కలిసి తక్కువ ఖర్చుతో నాణ్యమైన వైద్య సాంకేతికతను అందించేలా కృషి చేస్తుందన్నారు. ప్రధానమంత్రి అశోకానిధర్ భారత్ దార్శనికతకు అనుగుణంగా వైద్య పరికరాల దిగుమతులపై ఆధారపడడాన్ని తగ్గించి స్వయం సమృద్ధి దిశగా భారత్ ఎదుగుతున్న తీరుకు ఇలాంటి సంస్థలు నిదర్శనమన్నారు. ఏఎంటీజెడ్ ఒక అభివృద్ధి మిసి ఇండియాగా నిలుస్తుందని అభిప్రాయపడ్డారు. మెడ్ టెక్ జోన్ సీఈవో, ఎడీ డాక్టర్ జితేంద్రశర్మ మాట్లాడుతూ ఈ లైబ్రరీ వైద్య సాంకేతికత పరిణామాన్ని ప్రదర్శించే ప్రదేశమని...ఇందులో 1100 కంటే



ఎక్కువ పుస్తకాలు, జర్నల్స్, మ్యాగజైన్లు, తదితరాలన్నీ ఉంటాయన్నారు. (ట్రాన్స్ న్యూస్ గ్రూప్ కంపెనీ కార్యదర్శి అశోక్ సుతార్ మాట్లాడుతూ ఏఎంటీజెడ్ ఒక అసాధ్యమైన ఆలోచన నుంచి వందల కంపెనీలతో ప్రపంచవ్యాప్తం మెడ్ టెక్ హబ్గా రూపాంతరం చెందిందన్నారు. ఈ లైబ్రరీ ప్రారంభోత్సవం ఏఎంటీజెడ్ను కేవలం ఒక హబ్గానే కాకుండా సరికొత్త ఆలోచనలకు రూపమిచ్చే ఒక లివింగ్ హాస్ ఆఫ్ సైన్స్ గా నిలబెట్టిందన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఇక్సానా, మెడ్ పాలిస్ సంస్థలు ఎంవోయూ చేసుకున్నాయి. తొలుత వెంకయ్యనాయుడు అటల్ బిహారీ వాజీపేయి విగ్రహానికి నివాళులర్పించి మెడ్ టెక్ జోన్లోని కంపెనీలను సందర్శించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మెడ్ టెక్ జోన్ ప్రతినిధులు, పిలారి పబ్లిక్ స్కూల్ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

## ఏఈ పోస్టులను పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ భర్తీ చేయాలి

**-పంచాయతీరాజ్ డిప్యూటీ ఇంజనీర్ల సంఘం**

అమరావతి: పంచాయతీరాజ్ ఇంజనీరింగ్ విభాగంలో సహాయ ఇంజనీర్ల(ఏఈ) పోస్టులను పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ ద్వారా భర్తీ చేయాలని రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్ డిప్యూటీ ఇంజనీర్ల సంఘం డిమాండ్ చేసింది. 50% పోస్టులు పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్తో, మిగిలిన 50% శాఖాపర పదోన్నతులతో భర్తీ చేసే పాత విధానాన్నే కొనసాగించాలని ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేసింది. సంఘం రాష్ట్ర కార్యవర్గ అత్యవసర సమావేశం విజయవాడలో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా తీసుకున్న నిర్ణయాలను సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కె.రవీంద్ర, గౌరవాధ్యక్షుడు షేక్ రియాజ్ అహ్మద్, ప్రధాన కార్యదర్శి కేసీహెచ్ మహంతి వివరించారు. పంచాయతీరాజ్ ఇంజనీరింగ్ విభాగంలో 175 సహాయ ఇంజనీర్లు (ఏఈ), మరో 175 సహాయ కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్లు (ఏఈఈ) పోస్టుల భర్తీకి ప్రభుత్వానికి ప్రతిపాదిస్తే.. ఇందులో ఏఈఈ పోస్టుల భర్తీకి పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ అనుమతించిందని నాయకులు తెలిపారు. ఏఈ పోస్టులకు నేరుగా నియామకాలు చేపట్టకపోతే పాలిటెక్నిక్ కళాశాలల్లో చదువుతున్న వేలమంది డిప్యూటీ సివిల్ ఇంజనీర్లకు సప్లం జరుగుతుందన్నారు.



గ్రామ, వార్డు స్థూల కార్యాలయాల్లో ఇంజనీరింగ్ అసిస్టెంట్లను శాఖాపరంగా తీసుకోవడాన్ని అహ్మద్ నిస్తున్నామని రవీంద్ర, షేక్ రియాజ్ అహ్మద్ అన్నారు. ఖాళీగా ఉన్న ఉప కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్లు (డీఈఈ), కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్లు (ఈఈ) పోస్టులూ డిప్యూటీమెంట్ల ప్రమాప్త కమిటీ (డీపీసీ) ద్వారా భర్తీ చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు.

## భారత్ జోలికి వస్తే.. పాక్కు రాజీనాథ్ సింగ్ వార్నింగ్

డెన్మార్క్ పహలామ్ ఉగ్ర దాడి జరిగి నేటికి ఏడాది పూర్తయింది. ఈ క్రమంలోనే రక్షణమంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్ పాకిస్థాన్కు వార్నింగ్ ఇచ్చారు. జర్మనీలో ఏర్పాటు చేసిన ఓ సభలో ఆయన మాట్లాడుతూ భారత్ను ప్రమాదంలో పడేయ్యాలని చూస్తే దేశ ప్రతిస్పందన ఎలా ఉంటుందో చూస్తారంటూ వార్నింగ్ ఇచ్చారు. "ఇప్పటి వరకు భారత్ చరిత్రను పరిశీలిస్తే కావాలని ఎవరిపైనా దాడి చేయలేదు. పొరుగుదేశాలు భారత్ను ప్రమాదంలో పడేయ్యాలని చూస్తే ప్రతిస్పందన అదే స్థాయిలో ఉంటుంది" అని పాక్ పేరును ప్రస్తావించకుండా వ్యాఖ్యానించారు. పొరుగుదేశాలన్నీ సఖ్యతగానే ఉన్నాయని, సమస్యలను సృష్టించేది ఆ ఒక్కటి మాత్రమేనని పరోక్షంగా పాక్పై విమర్శలు గుప్పించారు. భారత్ సైనిక వ్యవస్థ ఇంతకుముందు కంటే దృఢంగా మారిందని, ఆపరేషన్ సిందూర్లో ఏం చేసిందో మీకు తెలిసే ఉంటుంది కదా! అని రక్షణ మంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్ పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్తులో భారత్ తమ పట్ల తప్పుగా వ్యవహరిస్తే కోల్ తాకై దాడి చేస్తామని పాక్ రక్షణ మంత్రి ఖవాజా అసిఫ్ ఇటీవల హెచ్చరికలు జారీ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో పహలామ్ దాడి ఘటనకు ఏడాది పూర్తయిన వేళ రక్షణ మంత్రి పాక్కు వార్నింగ్ ఇవ్వడం గమనార్హం. 'గతేడాది పిరికిపందలు చేసిన పహలామ్ ఉగ్ర దాడిలో



ప్రాణాలు కోల్పోయిన అమాయకులకు నా హృదయపూర్వక నివాళులు. వారి కుటుంబ సభ్యుల బాధను మేం ఎల్లప్పుడూ పంచుకుంటాం. జాతికి తగిలిన దెబ్బను ఎప్పటికీ మర్చిపోలేం" అని రాజీనాథ్ సింగ్ ఎక్స్ వేదికగా పోస్టు పెట్టారు.

## జగన్ హత్యా రాజకీయాలపై విచారణ చేపట్టాలి

రాజమహేంద్రవరం: రాష్ట్రంలో జగన్ హత్యా రాజకీయాలపై విచారణ చేపట్టాలని రాజమహేంద్రవరం గ్రామీణం ఎమ్మెల్యే గోరంట్ల బుచ్చయ్యచౌదరి డిమాండ్ చేశారు. తన నివాసంలో ఆయన విలేజ్ కల్లో మాట్లాడారు. పరిటాల హత్యకేసును విచారించే జగన్ పాత్ర బయటపడుతుందన్నారు. వివేకా హత్యకేసులో నలుగురు సాక్షులను హత్య చేయించారని ఆరోపించారు. రాష్ట్రంలో కుల, మత విద్వేషాలు రెచ్చగొట్టేందుకు కుట్రలు చేస్తున్నారన్నారు. దీనిలో భాగంగానే తాను కాపు కుల నాయకులకు సరికొస్తానంటూ అన్నట్లు సాక్షి పత్రికలో వార్తలు రాశారన్నారు. అవకాశమిచ్చినా అసింబ్లీకి రాని జగన్: 'జగన్ హయాంలో అసింబ్లీకి ఏబీఎన్, టీవీ5, ఈటీవీ5 రానివ్వలేదు. ప్రతిపక్షాలనూ మాట్లాడనివ్వలేదు. ఇప్పుడు మేం అవకాశం ఇస్తామన్నా ఆయన రావట్లేదు. ఆ ఐదేళ్లు బెయిల్ రద్దాకాకుండా ఉండేందుకు, బాబాయి హత్య కేసు నుంచి తప్పించుకోవేందుకు దిల్లీ చుట్టూ తిరగడమే జగన్ కు సరియింది' అని గోరంట్ల చెప్పారు. కేసు నమోదు: మాజీమంత్రి అంబటి రాంబాబును ఉద్దేశించి డ్రెస్ మిట్లో తాను చేసిన వ్యాఖ్యలను కులాలకు అపాదిస్తూ విద్వేషాలు రెచ్చగొట్టేలా సాక్షి టీవీలో తప్పుడు కథనాలు ప్రసారం



చేశారంటూ బుచ్చయ్యచౌదరి బోమ్మారు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయడంతో కేసు నమోదైంది.

సంపాదకీయం

పారామెట్రిక్ బీమాను తీర్చిదిద్దాలి

స్వాతంత్ర్య శతాబ్ది ఉత్సవాల వేళకు మనదేశం ఒక మహత్తర లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకుంది. 2047 నాటికి వ్యవసాయం, అనుబంధ రంగాలలో అందరికీ బీమా సౌకర్యం కల్పించాలన్నదే ఆ సంకల్పం. ప్రతి రైతుకు, పశువులు, గొర్రెల కాపరి, మత్స్యకారుడు, గ్రామీణ వ్యవస్థాపకుడికి ప్రకృతి వైపరీత్యాలు, వాతావరణ మార్పుల నుంచి రక్షణగా సార్వత్రిక బీమా సౌకర్యాన్ని అందించాలని భారత్ లక్ష్యం. దీన్ని సుస్థిరత, నవ ఆవిష్కరణలు, స్థిరమైన గ్రామీణాభివృద్ధి సాధనకు దేశం పెట్టే పెట్టుబడిగా పరిగణించాలి. మన దేశంలో దాదాపు సగం జనాభాకు వ్యవసాయ రంగమే ఉపాధి కల్పిస్తోంది. అయినా, ఆస్తిర రుతు పవనాలు, పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతలు, తీవ్రమైన ప్రకృతి విపత్తులు వంటల దిగుబడిని, రైతుల ఆదాయాన్ని దెబ్బతీస్తున్నాయి. దీనివల్ల మొత్తం ఆహార వ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతోంది. నిజమైన బీమా యంత్రాంగం కేవలం నష్ట బదిలీతో పరిమితం కాదు. అది ఉత్పాదకతను, రుణ ప్రవాహాన్ని పెంచాలి. వాతావరణంపై ఆధారపడి జీవించే కోట్లాది మందిలో అత్యవసానాన్ని నింపాలి. గడవిన నాలుగు దశాబ్దాల్లో భారతదేశపు పంట బీమా పథకాలు నష్టపరిహారాలను అంచనా వేయడంలో ఎదురయ్యే సవాళ్లను సుష్టంగా చూపాయి. చేతితో తూకం వేసి దిగుబడిని కొలిచే సంప్రదాయ పద్ధతులు, పరిహారం చెల్లింపుతో అలస్యం వంటివి పంట బీమాపై రైతుల నమ్మకాన్ని మమ్మచేశాయి. వాతావరణ మార్పులవల్ల తరచూ ఏర్పడుతున్న అత్యుష్ణ పరిస్థితులు, వడగాడ్డులు పొడి దిగుబడిని దెబ్బతీస్తున్నాయి. వరదల ఉష్ణోగ్రత మత్స్య, పశు సంపదకు ముప్పు తెచ్చిపెడుతున్నాయి. ఇలాంటి విపత్తులు పెరుగుతున్న కొద్దీ, కొత్త రకమైన నష్ట బదిలీ బీమా అవసరం సుష్టంగా కనిపిస్తోంది. సంప్రదాయ నష్టపరిహార ఆధారిత బీమా పథకాల్లో క్లెయిమ్లు భౌతిక నష్ట అంచనాపై ఆధారపడి ఉంటాయి. అవి నెమ్మదిగా సాగుతూ ఖరీదైనవిగా, వివాదాలకు తావిచ్చేవిగా ఉంటున్నాయి. దీనికి ప్రత్యామ్నాయంగా పారామెట్రిక్ బీమా పథకాలు రంగప్రవేశం చేస్తున్నాయి. సంప్రదాయ పథకాల్లో మాదిరిగా నష్టం సంభవించిన తరువాత దాన్ని అంచనా వేయడానికి బదులు, ముందుగా నిర్ణయించిన కొన్ని పరామితుల ఆధారంగా చెల్లింపులు జరపడమే పారామెట్రిక్ బీమా అంటే. ఈ పద్ధతిలో ఒక నిర్దిష్ట స్థాయికంటే తక్కువ వర్షపాతం, పరిమితికి మించి ఉష్ణోగ్రత సమాధానం, నది నీటి మట్టం ప్రమాద స్థాయిని మించి పెరిగినా వాటిని పరామితులుగా తీసుకుని ఆలోచనాత్మకంగా చెల్లింపులు జరుగుతాయి. దీనివల్ల వేగం, పారదర్శకత, నమ్మకం పెరుగుతాయి. భౌగోళికంగా, వాతావరణపరంగా ఎంతో వైవిధ్యం ఉన్న భారత్ వంటి దేశానికి, ప్రకృతి తెచ్చిపెట్టే సవ్యాల నుంచి సమర్థమైన రక్షణ కల్పించడానికి పారామెట్రిక్ బీమా పథకాలు ఎంతో అనువైనవి. ఇప్పటికే ప్రపంచవ్యాప్తంగా పారామెట్రిక్ బీమాకు ఆదరణ పెరుగుతోంది. 2024లో సుమారు 1,700 కోట్ల డాలర్లుగా ఉన్న పారామెట్రిక్ బీమా మార్కెట్ పరిమాణం 2029 నాటికి రెట్టింపై 3,500 కోట్ల బిలియన్ డాలర్లకు, 2037 నాటికి ఏడువేల కోట్ల డాలర్లకు చేరుకుంటుందని అంచనా. ప్రభుత్వాలు, బహుళ పక్ష అభివృద్ధి బ్యాంకులు, రీఇన్స్యూరర్లు ఇప్పటికే తుపానులు, కరవులు, భూకంపాలు, వరదలకు తక్షణమే స్పందించే పారామెట్రిక్ బీమా పథకాలను రూపొందిస్తున్నాయి. ప్రతి పారామెట్రిక్ బీమా నమూనాలో 'బేసిస్ రిస్క్' ఉంటుంది- అంటే రైతు నష్టపోయినా చెల్లింపు అందకపోవడం లేదా నష్టం జరగపోయినా చెల్లింపు అందడం వంటివి జరగవచ్చు. విశ్వసనీయ స్థానిక సమాచారాన్ని, జాగ్రత్తగా ఎంచుకున్న కారణాలనూ, ప్రేరేపణలను పరిగణనలోకి తీసుకోవడం ద్వారా ఈ రిస్కును తగ్గించవచ్చు. ఫలితంగా ప్రతికూలతలకంటే ఎక్కువగా వేగం, సరళత, సరసమైన ధరలు ప్రాధాన్యం లభిస్తుంది. పారామెట్రిక్ బీమా వ్యవస్థ ఎలా పనిచేస్తుందో వినియోగదారులకు అర్థమయ్యేలా వివరించి నమ్మకాన్ని కలిగించడం చాలా ముఖ్యం. ఇందులో వ్యక్తిగత అభిప్రాయాలకు తావు లేకుండా వర్షపాత రీడింగ్లు, ఉపగ్రహ సూచికలు, ఉష్ణోగ్రత వాచుతగ్గలవంటి వాస్తవాలపై దృష్టి పెట్టాలను పరిష్కరిస్తారు. సమయం, ఖర్చు, వివాదాలు తగ్గతాయి. దాంతో రైతులు నెలల తరబడి వేచి చూడకుండా కొద్ది రోజుల్లోనే పరిహారం పొందవచ్చు. గ్రామీణ స్థాయిలో కచ్చితమైన స్థానిక డేటా ఉండటం వల్ల ఒక గ్రామంలోని రైతుకు మరో గ్రామంలోని పరిస్థితులవల్ల నష్టం కలగకుండా చూడవచ్చు. భారతదేశంలో విస్తరిస్తున్న డిజిటల్, అంతరిక్ష మౌలిక సదుపాయాలు పారామెట్రిక్ బీమా పథకాలకు పునాదిని అందిస్తున్నాయి. కొత్త ఉపగ్రహాలు మరింత నిశ్చలంగా పాలలను మ్యాప్ చేయగలవు. డ్రోన్లు రియల్-టైమ్ పంట డేటాను అందిస్తాయి; సాల్ట్ ఫోస్ విజన్ ఉపయోగించి సవ్యాన్ని నిర్దిష్టంగా అంచనా వేస్తాయి. క్రౌడ్-ఆధారిత అనలిటిక్స్ ప్లాట్ ఫారాలు మానవ జోక్యం తక్కువగా ఉండేలా బీమా పాలీసీలను ప్రాసెస్ చేస్తాయి. బీమా విజన్లను సుసాధ్యం చేయాలంటే వివిధ సంస్థలు, విభాగాలు పరస్పరం డేటాను పంచుకునేలా మౌలిక సదుపాయాలను ప్రామాణీకరించాలి. పాలీసీ జారీ నుంచి చెల్లింపు వరకు మొత్తం ప్రక్రియ డిజిటలీకరణ చెందాలి. రైతులకు అవగాహన పెంచాలి. క్లెయిమ్ మోడలింగ్, డేటా అనలిటిక్స్ను ఉపయోగించి సమర్థ పారామెట్రిక్ బీమాను అందించాలి. ప్రీమియం సబ్సిడీలు, నియంత్రణ సడలింపులు ప్రైవేట్ పెట్టుబడులను ఆకర్షిస్తాయి. యూపీఐ కింద డిజిటల్ చెల్లింపులు నగదు లావాదేవీలను ఎలా సులభతరం చేశాయో, పారామెట్రిక్ బీమా కూడా అదేవిధంగా వ్యవసాయ నష్ట నివారణను మార్చగలదు. ఇది ఆహార భద్రతను పెంచుతుంది, గ్రామీణ ఆదాయాలను స్థిరీకరిస్తుంది, పెట్టుబడిదారుల నమ్మకాన్ని పెంచుతుంది. పారామెట్రిక్ బీమాకు సంబంధించి వివిధ రాష్ట్రాల్లో అమలుతున్న పైలట్ ప్రాజెక్టులు మంచి ఫలితాలను ఇస్తున్నాయి. 2047 నాటికి భారతదేశపు అత్యంత విస్తృతమైన సామాజిక-ఆర్థిక సంస్కరణలలో ఒకటిగా పారామెట్రిక్ బీమాను తీర్చిదిద్దాలి.

వీవీవీ వైద్య కళాశాలల నిర్మాణం నెల రోజుల్లో ప్రారంభించాలి

-త్వరలో ఏపీ స్టేట్ హెల్త్ ఇన్స్ట్రూమెంట్ పాలసీ -రాష్ట్రమంతటా సంజీవని ప్రాజెక్టు విస్తరణకు చర్యలు - సమీక్షలో సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: వీవీవీ విధానంలో వైద్య కళాశాలల పనులు నెల రోజుల్లో ప్రారంభించేలా చర్యలు చేపట్టాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆదేశించారు. తొలిదశలో మార్కెటింగ్, మదనపల్లె, పులివెందుల, ఆదోని పనులు ప్రారంభించాలని, రెండో దశలో అమలాపురం, బాపట్ల, పెనుకొండ, నర్సీపట్నం, పాలకొల్లు, పార్వతీపురం కళాశాలల నిర్మాణం చేపట్టాలని సూచించారు. రాష్ట్ర సచివాలయంలో సంజీవని, పాపులేషన్ మేనేజ్మెంట్ పై సీఎం సమీక్ష నిర్వహించారు. అమరావతిలో నేచురోపతి సంస్థ ఏర్పాటు చేసేలా కేంద్ర ఆయుష్ మంత్రిత్వ శాఖకు లేఖ రాయాలని ఆధికారులకు సూచించారు. ఏడు పిల్లలతో హెల్త్ ఇన్స్ట్రూమెంట్ పాలసీ రాష్ట్రంలో ఏడు పిల్లలతో 'ఏపీ స్టేట్ హెల్త్ ఇన్స్ట్రూమెంట్ పాలసీ 2026-31'ని తీసుకొచ్చే ఏర్పాట్లు చేయాలని చంద్రబాబు ఆధికారులను ఆదేశించారు. ఇందులో భాగంగా వైద్య కళాశాలలు, మల్టీస్పెషాలిటీ ఆసుపత్రులు, మెడ్ టెక్ ఉత్పాదనలు, స్టార్టప్- ఇన్వేషింగ్, మెడికల్ టూరిజం కింద ఇంటిగ్రేటెడ్ వెల్ఫేర్ ఫెసిలిటీస్, స్పిల్లింగ్, అమరావతి-వీఈఆల్లో మెడిసిటీలు ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. ఉమ్మడి- పెద్ద కుటుంబాలకు ప్రోత్సాహకాలు జనాభా నియంత్రణ నుంచి జనాభా సంరక్షణ దిశగా అడుగులు వేయాలని సీఎం చంద్రబాబు సూచించారు. మన దేశ



కుటుంబవ్యవస్థ పటిష్టంగా ఉందని... దీనిని కాపాడుకునేందుకు మైక్రో ఫ్యామిలీ సంస్కృతి విస్తరించుకుండా చూడాలన్నారు. ఉమ్మడి- పెద్ద కుటుంబాలకు ఆధిక ప్రోత్సాహకాలు అందించేలా ప్రణాళికలు రూపొందించాలన్నారు. జనాభా నిర్వహణ అంశాన్ని ప్రజాలోకి తీసుకువెళ్లాలన్నారు. పాపులేషన్ మేనేజ్మెంట్తోపాటు ప్రజారోగ్య సంరక్షణకు కార్యాచరణ చేపట్టాలన్నారు. ఆయుర్వేద, నేచురోపతి చికిత్సా విధానాలను ప్రోత్సహించాలని సుష్టం చేశారు. రాష్ట్రంలో సంతానోత్పత్తి రేటు 2.1 నుంచి 1.5కి తగ్గించి, అత్యధికంగా కడప జిల్లాలో 1.99 ఫెర్టిలిటీ రేటు ఉంటే, అత్యల్పంగా 1.32 విశాఖలో నమోదైందని ఆధికారులు ముఖ్యమంత్రికి వివరించారు.

వైకాపా ప్రభుత్వం రాగానే న్యాయం చేస్తాం

-రోడ్డు నిర్మాణంలో ఇళ్లు కోల్పోతున్న వారికి జగన్ హామీ

పులివెందుల: త్వరలోనే వైకాపా ప్రభుత్వం వస్తుందని.. రాగానే మీకు న్యాయం చేస్తామంటూ జాతీయ రహదారి నిర్మాణంలో ఇళ్లు కోల్పోతున్న వారికి మాజీ సీఎం జగన్ హామీ ఇచ్చారు. వైఎస్సార్ కడప జిల్లా పులివెందుల పర్వతంలో ఉన్న జగన్ లింగాల మండలం ఇప్పట్ల గ్రామానికి వెళ్తుండగా.. పార్శ్వాలై రింగ్ రోడ్డు వద్ద రాజీవ్ గార్, వైఎస్ రాజారెడ్డి కాలనీవాసులు ఆయనతో మాట్లాడారు. జిల్లాలోని ముద్దనూరు నుంచి శ్రీసత్యసాయి జిల్లా బండమీద కొత్తపల్లి వరకు చేపట్టిన జాతీయ రహదారి నిర్మాణంలో తమ ఇళ్లు పోతున్నాయని, వాటికి పరిహారం మంజూరు విషయంలో ఆస్వాయం జరుగుతోందని ఆయన దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. "ప్రస్తుత కూటమి ప్రభుత్వం పరిహారం ఇస్తుందేమో చూడండి.. లేదంటే మన ప్రభుత్వం వచ్చిన తర్వాత తప్పకుండా న్యాయం చేస్తాం" అని జగన్ వారికి హామీ ఇచ్చారు. దానికి కాలనీ వాసుల్లో పలువురు స్పందిస్తూ.. ఒకవేళ మీ ప్రభుత్వం రాకపోతే మా పరిస్థితి ఏంటి.. రెండేళ్ల వరకు మమ్మల్ని ఎక్కడ తల



దానుకోమంటారని ప్రశ్నించారు. దీంతో వారికి ఏం చెప్పాలో తెలియక జగన్ అక్కడి నుంచి వెనుదిరిగారు. స్థానికులకు ఏపీ అవినాషిరెడ్డి సర్దిచెప్పారు. లింగాల మండల పర్వతం ముగించుకొని మధ్యాహ్నం పులివెందులలోని తన క్యాంపు కార్యాలయంలో జగన్ ప్రజారెడ్డి నిర్వహించారు.

విద్యార్థినులపై లైంగిక వేధింపులు నిజమే

-మహిళా కమిషన్ విచారణలో వెలుగులోకి -తమను వేధిస్తున్నారంటూ ప్రాఫెసర్, ల్యాబ్ అసిస్టెంట్లపై యువతుల ఫిర్యాదులు -చర్యలపై ప్రభుత్వానికి నివేదిస్తామన్న కమిషన్ చైర్పర్సన్ రాయపాటి శైలజ



విజయవాడ: విజయవాడలోని డాక్టర్ నోరీ రామశాస్త్రి ప్రభుత్వ ఆయుర్వేద కళాశాలలో విద్యార్థినులపై లైంగిక వేధింపులు నిజమేనని తేలింది. విద్యార్థినులను కళాశాలలో పనిచేసే ఒక ప్రొఫెసర్, మరో ల్యాబ్ అసిస్టెంట్ కలిసి లైంగికంగా వేధిస్తున్నట్లు రాష్ట్ర మహిళా కమిషన్ విచారణలో బయటపడింది. మహిళా కమిషన్ కు విద్యార్థినుల నుంచి రెండురోజుల క్రితం ఓ మెయిల్ వచ్చింది. తమను లైంగికంగా వేధించడంతో ఇప్పటికే ఎన్టీఆర్ విశ్వవిద్యాలయానికి మార్చుకోవాలని ఫిర్యాదు చేశామని, దానిపై విచారించి.. కళాశాలలో ఏమీ జరగలేదంటూ తేల్చి వదిలేశారంటూ విద్యార్థినులు మెయిల్లో వాపోయారు. దీనిపై మహిళా కమిషన్ చైర్పర్సన్ డాక్టర్ రాయపాటి శైలజ ఆధ్వర్యంలోని బృందం బుద్ధవారం విచారణ చేపట్టింది. కళాశాలకు చేరుకుని విద్యార్థినులతో మాట్లాడగా.. తమను వాళ్ళిద్దరూ వేధిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. వారిలో ల్యాబ్ అసిస్టెంట్ గా పనిచేస్తున్న వ్యక్తి కళాశాల ప్రిన్సిపల్ కు బంధువు కావడంతో ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోవడం లేదని మహిళా కమిషన్ ఎదుట వాపోయారు. తమ ఫిర్యాదుతో ఎన్టీఆర్ వర్సిటీ అంతర్గత విచారణ కమిటీ(బీసీసీ)ని నియమించిందని, అయితే కమిటీ వాళ్ళొచ్చి తమనే బెదిరించారని వెల్లడించారు. ల్యాబ్ అసిస్టెంట్ ను విలిపించి మహిళా కమిషన్ విచారించింది. తాను తప్పుచేశానని అతడు అంగీకరించినట్లు సమాచారం. ప్రొఫెసర్ అందుబాటులో లేకపోవడంతో ఆయన్ని విచారించలేదు. విద్యార్థినులను వేధించే వారిపై చర్యలు

విద్యార్థినులను విచారించగా తమను లైంగికంగా వేధిస్తున్నట్లు చెప్పారని రాయపాటి శైలజ వెల్లడించారు. 'ఇంతకుముందు మార్చుకోవాలని మేం అడిగాం. వారి పేర్లను చెబితే పరీక్షల్లో తమను తప్పిస్తారని, వేధింపులకు గురిచేస్తారనే భయంతోనే చెప్పలేదని తెలిపారు. వేధింపులకు పాల్పడుతున్న ఫ్యాకల్టీ కళాశాలలో కొనసాగితే విద్యార్థినులు స్వేచ్ఛగా చదువుకోలేరు. వేధింపులకు పాల్పడిన వారిపై కఠినచర్యలు తీసుకోవాలంటూ మేం నివేదికను తయారుచేసి.. ప్రభుత్వం, ఎన్టీఆర్ వర్సిటీ వీసీకి అందజేస్తాం' అని ఆమె మీడియాకు వివరించారు.

'ఘోషా'లో రూ.50 లక్షలతో మౌలిక సౌకర్యాలు

విజయనగరం: నగరంలోని ఘోషా ఆస్పత్రిలో రూ.50 లక్షలతో ఏర్పాటుచేసిన మౌలిక సౌకర్యాలను ఎమ్మెల్యే అదితి గజపతిరాజు ప్రారంభించారు. రాజ్యసభ సభ్యులు విజయేంద్ర ప్రసాద్ ఎమ్మీ ల్యాంప్ నిధుల నుంచి రూ.50 లక్షలు మంజూరు చేయడంతో పనులు చేపట్టారు. ఆస్పత్రి ప్రాంగణంలో లయన్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో మొక్కలు నాటారు. ప్రొక్టర్ అండ్ గాంబల్ కంపెనీ అందజేసిన పిల్లల డైవర్లను బాలింతలకు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో డి.పి. జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ప్రసాదుల లక్ష్మీవరప్రసాద్, పట్టణ అధ్యక్షులు గంటా రవి, ప్రధాన కార్యదర్శి కోదండరాం, మండల అధ్యక్షులు గంటా పోలినాయుడు, ప్రధాన కార్యదర్శి పాశి అప్పలనాయుడు, కార్యాలయ కార్యదర్శి రాజేశ్వరిబాబు, మీడియా కోఆర్డినేటర్ జోగిష్, జిల్లా మాజీ ప్రధాన కార్యదర్శి ఐపివి రాజు, జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ మాజీ చైర్మన్ బొద్దల సర్పంచరూపు పాల్గొన్నారు. సాయిజగ్గారావు కుటుంబానికి ఎమ్మెల్యే పరామర్శవిజయనగరంకోట : మండలంలోని గుండాలపేటలో మాజీ ఎంపిటి కంది సాయి జగ్గారావు కుటుంబాన్ని ఎమ్మెల్యే అదితి గజపతిరాజు పరామర్శించారు. జగ్గారావు సతీమణి కంది నాగమణి ఈ నెల 19న అకాల మరణం చెందారు. దీంతో



బుద్ధవారం జగ్గారావు ఇంటికి ఎమ్మెల్యే వెళ్లి, కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు. నాగమణి చిత్రపటానికి నివాళులర్పించారు. ఆ కుటుంబానికి అండగా ఉంటామని ధైర్యం చెప్పారు. కార్యక్రమంలో డి.పి. జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ప్రసాదుల లక్ష్మీ వరప్రసాద్, మండల అధ్యక్షులు గంటా పోలినాయుడు, ప్రధాన కార్యదర్శి పాశి అప్పలనాయుడు, గుండాలపేట మాజీ సర్పంచ్ జగదీశ్వరి పాల్గొన్నారు.

వ్యవసాయ యూనిట్ల స్థాపనకు చర్యలు

విజయనగరం: జిల్లాలో వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల యూనిట్లు స్థాపించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ ఎన్.రాంసుందర్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో ర్యాంప్ (ఎంఎన్ఎంఇ పనితీరు పెంచడం, వేగవంతం చేయడం) కార్యక్రమంపై పత్యేక జిల్లా స్థాయి పరిశ్రమల, ప్రోత్సాహక కమిటీ సమావేశాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ అధ్యక్షతన నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ర్యాంప్ కార్యక్రమం ద్వారా ప్రయోజనాలు పొందుటకు ప్రతి ఎంఎన్ఎంఇ యూనిట్ ను ఉదయం పోర్టులో సమూహ చేయించాలని సూచించారు. యూనిట్ల సమూహ లక్ష్యం 53 కాగా ఇప్పటివరకు 30 యూనిట్లు సమూహ చేసినట్లు తెలిపారు. మే నెలాఖరికి లక్ష్యం పూర్తిచేయాలని తెలిపారు. నైపుణ్య శిక్షణ కార్యక్రమాల లక్ష్యం 42 కాగా, 14 మాత్రమే నిర్వహించారని, లక్ష్యం మేరకు మే 31 తేదీలోగా శిక్షణ నిర్వహించకపోతే సదరు ఏజెన్సీకి నోటీసు జారీచేయాలన్నారు. నైపుణ్య శిక్షణ కార్యక్రమాలు సాంకేతిక కళాశాలలోనే కాకుండా ప్రతి మండలంలో ఉత్సాహవంతులైన నిరుద్యోగ యువతను గుర్తించి వారికి కూడా శిక్షణ అందించాలని తెలిపారు. ర్యాంప్ లో భాగంగా ఇప్పటికే ఒక వెండార్ డెవలప్ మెంట్ కార్యక్రమం నిర్వహించారని చెప్పారు. బొబ్బిలి, రాజాం పట్టణాలలో కూడా ఈ కార్యక్రమాలను నిర్వహించి, ఔత్సాహిక పారిశ్రామికవేత్తలు



ఇలాంటి వేదికలను సద్వినియోగం చేసుకుని స్వయం ఉపాధి దిశగా ఎదిగేలా ప్రోత్సాహం, ప్రచారం కల్పించాలని తెలిపారు. స్థానిక ఉత్పత్తుల తయారీ, మార్కెటింగ్ సదుపాయాలు కల్పించేందుకు గ్రామీణాభివృద్ధి సంస్థ, ఉద్యానశాఖ, వ్యవసాయ అధికారుల సహకారం తీసుకొని, సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. సదస్సులో పరిశ్రమలశాఖ జిఎం ఎం.కె.వరణాకర్, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ శ్రీ శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామి వారి దేవస్థానం సింహాచలం

-సింహాచలం దేవస్థానంలో కారుణ్య నియామకాలు - ఇద్దరికి నియామక పత్రాలు అందజేసిన ఈ.జె. వెంకట్రావు



సింహాచలం: శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామి వారి దేవస్థానంలో భాగంగా ఉన్న పోస్టులను కారుణ్య నియామకాల కింద భర్తీ చేస్తూ దేవస్థానం కార్యనిర్వహణాధికారి జల్లెపల్లి వెంకట్రావు ఉత్తర్యులు జారీ చేశారు. దేవస్థానంలో పనిచేస్తూ మరణించిన ఉద్యోగుల కుటుంబ సభ్యులకు అండగా ఉండాలనే ఉద్దేశంతో, నిబంధనల ప్రకారం అర్హులైన ఇద్దరికి మాలి కేటగిరీలో నియామక పత్రాలను అందజేశారు. ముగ్గు యోగిత (మరణించిన ఎం. అప్పలరాజు గారి కుమార్తె) ఎన్. రూప దేవి (మరణించిన ఎన్. వైడిరాజు గారి కుమార్తె). ఈ నియామకాలకు సంబంధించి ఈ.జె. గారు పలు కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. కారుణ్య నియామకం పొందిన అభ్యర్థులు తమపై ఆధారపడిన కుటుంబ సభ్యులను విధిగా పోషించవలసి ఉంటుంది. ఒకవేళ కుటుంబ సభ్యులను నిర్లక్ష్యం చేసినట్లు రుజువైతే, వారి నియామకాన్ని రద్దు చేయడం జరుగుతుంది. అభ్యర్థులు హిందూ ధర్మాన్ని మరియూ సంప్రదాయాలను పాటిస్తామని నోటరీ చేసిన అఫిడవిట్ ను

సమర్పించాల్సి ఉంటుంది. నియామక పత్రాలు అందుకున్న అభ్యర్థులు 30 రోజుల లోపు తమ ఒరిజినల్ సర్టిఫికేట్లు, ఫిజికల్ ఫిట్ నెస్ సర్టిఫికేట్లతో కార్యనిర్వహణాధికారి కార్యాలయంలో రిపోర్ట్ చేయాలని ఆదేశించారు. దేవస్థాన నిబంధనలకు లోబడి, చిత్రశుద్ధితో విధులను నిర్వహించాలని ఈ సందర్భంగా ఈ.జె. గారు అభ్యర్థులకు సూచించారు.

# గుమ్మడి గింజల ప్రయోజనాలు

ప్రస్తుతం తృణధాన్యాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారని చాలామంది. పొద్దున మొలకల నుంచి రాత్రి స్నాక్స్ అంటూ ఏదో ఒకరకంగా వీటిని తీసుకుంటారు. డైట్ లో భాగం చేసుకుంటున్నారని వీటిని. వీటి వల్ల ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది. అయితే ఇలాంటి తృణధాన్యాలలో గుమ్మడి గింజలకు కూడా చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది. ఇందులో ఫైబర్, యాంట్ ఆక్సిడెంట్లు, కొవ్వులు, మెగ్నీషియం, ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఒకసారి ఈ సూపర్ ఫుడ్ గురించి మరింత వివరంగా తెలుసుకుందాం. బరువు నియంత్రణ.. గుమ్మడి గింజలలో ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. అంతే కాదు ఫైబర్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది కాబట్టి మీ బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. బరువు పెరగడాన్ని నియంత్రించడంలో ఇవి ఉపయోగపడుతాయి. భోజనం తర్వాత ఈ గుమ్మడి గింజలను తింటే కడుపు నిండుగా మారి అతిగా ఆహారం తినరు.మెండుగా మెగ్నీషియం.. ఇందులో మెగ్నీషియం మెండుగా ఉంటుంది. కండరాలు, నరాల పనితీరులో మెగ్నీషియం మంచి పాత్ర పోషిస్తుంది. కండరాల సంకోచాలను, న్యూరోట్రాన్సిమిట్ ి కార్యకలాపాలను నియంత్రించడంలో సహాయం చేస్తుంది. నాడి వ్యవస్థ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. నొప్పులు, కండరాల తిమ్మిల్లు వంటి సమస్యలకు దూరంగా ఉండవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు..



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

# పిల్లలకు ఎలాంటి ఆహారం ఇస్తున్నారు?

ప్రస్తుతం మలబద్ధకం సమస్య చాలా మందిని వేధిస్తోంది. ఈ సమస్య చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు కూడా సామాన్యంగా వస్తుంటుంది. అయితే ఆహార పదార్థాలు, ఆహార అలవాట్ల 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 చూసిద్దాం. చాలా మంది పిల్లలకు ఎప్పుడు కూడా పప్పు అన్నం పెడుతుంటారు. ప్రతి రోజు ప్రతి పూట కూడా పప్పు అన్నమే తినిపిస్తుంటారు. కొందరు పప్పు అన్నంతో పాటు పెరుగు అన్నం ఆడి చేస్తారు. చాలా మంది పిల్లలను మీరు అడిగితే కూడా ఇదే మాట చెబుతారు. పప్పు అన్నమో లేదా పెరుగు అన్నమో తిన్నామని సమాధానం ఇస్తుంటారు. మరి కేవలం ఈ పప్పు, పెరుగుల వల్ల పిల్లల పెరుగుదలకు కావాల్సిన విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, మినరల్స్ అందుతాయా అనే విషయాలను ఆలోచించరు. పప్పు పిల్లలకు బలం. కానీ పప్పు, పెరుగు జీర్ణం అవడానికి ఎలాంటి పదార్థాలను వారికి అందిస్తున్నామని అనేది కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. అయితే పిల్లలకు మీ పదార్థాలను అలవాటు చేయాలి. ప్రతి రోజు వారికి ఇచ్చే భోజనం తో పాటు ఫైబర్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. సమితి తినడం వల్ల చాలా లాభాలు



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

# తిన్న వెంటనే నీరు తాగుతున్నారా?

రోజు కొన్ని అలవాట్లు ఉంటాయి. వాటి వల్ల ఆరోగ్యానికి కొన్ని సార్లు మేలు చేస్తే మరికొన్ని సార్లు చెడు జరుగుతుంది. మీరు చేసే చిన్న చిన్న తప్పులే మీ ఆరోగ్యాన్ని ఇబ్బంది పెడుతాయి. శాశ్వతంగా మీకు ఇబ్బంది కూడా జరుగుతుంది. అయితే ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోబోయే అలవాటు మీలో చాలా మందికి ఉండవచ్చు. అదేంటి అనుకుంటున్నారా? అన్నం తిన్న తర్వాత మీరు నీరు తాగుతారా? ఇది ఎవరైనా చేస్తారు కదా అనుకుంటున్నారా? అయితే ఒకసారి ఇది చదివేసేయండి. ఏది తిన్నా కొందరు వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. స్వీట్లు తిన్నా డీ, కాఫీలు తాగినా సరే వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. తినే కంటే ముందు, తిన్న తర్వాత నీరు తాగడం చాలా మందికి అలవాటు. అంతేకాదు కొందరు అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరు తాగకుండా 20 నుంచి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటిని తాగాలట. అన్నం తిన్న తర్వాత తట్టుకున్నట్లు లేదా కచ్చితంగా తాగాలి అనిపిస్తే ఒక స్పైస్ తాగి వదిలేయండి. కానీ కొందరు ఇక లైఫ్ లో వాటర్ డొరకవేమో అన్నట్లుగా ఒక రెండు గ్లాసులు తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయకుండా కాస్త వాటర్



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

# చెవి నొప్పికి ఇంట్లోనే పరిష్కారం..

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



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

# మధుమేహాలు మామిడికాయలు తినాలంటే

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



తీసుకోవడంతో,వారిలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరియు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే,పగటి సమయంలో తినడమే ఉత్తమం.ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న కార్బోహైడ్రేట్స్ రిలీజ్ చేసే శక్తి పగటిపూట ఈజీగా ఖర్చవుతుంది కనుక. మామిడిపళ్ళను సహజ పద్ధతిలో పండించిన వాటిని ఎంచుకోవడం ఉత్తమం.ఎందుకంటే ఇందులో వాడిన కెమికల్స్ ప్రతి ఒక్కరికీ హాని కలిగిస్తాయి.మరి ముఖ్యంగా మధుమేహాలు వీటి నుంచి దూరంగా ఉండటం చాలా మంచిది. మామిడి పండ్లను రెండు ముక్కల కంటే ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు.మరియు జ్యూస్ రూపంలోను,చక్కర వేసిన ముక్కలు అసలే తీసుకోకూడదు.ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న షుగర్స్ రక్తంలోకి నేరుగా కలిసిపోయి మధుమేహాన్ని పెంచుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ మధుమేహం వేసవి సీజన్లో దొరికే మామిడి కాయలను ఈజీగా ఎంజాయ్ చేయవచ్చు.

# ఉదయాన్నే పెరుగు తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలు..

పెరుగు, మజ్జిగ రెండూ ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. పాలతో తయారు చేసే ఉత్పత్తులలో పెరుగు కూడా ఒకటి. ఇందులో ప్రోటీన్, కాల్షియం, విటమిన్ డి, ఇతర పోషకాలు ఉన్నాయి. పెరుగులో ఉండే పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనితో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తుంది. అలాగే చర్మం కూడా మెరుస్తూ ఉండటానికి సహాయపడుతుంది.పెరుగును బాగా చిలకడం ద్వారా మజ్జిగ తయారువుతుంది. వేసవిలో 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 తెలుసుకోవాల్సిన విషయమిది

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

## హెచ్చరించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

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



జనాలను తప్పుదారి పట్టిస్తుందని అభిప్రాయపడ్డారు. నిజంగా ఈ పదార్థం ఏ పరిస్థితుల్లో క్యాన్సర్ కారకంగా మారుతుందనే అంశంపై వివరణ ఇవ్వాలని కోరారు. టాల్కమ్ వాడకం క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచే స్ట్రోకింగ్ గన్ కాదని ఇప్పటికే పలు అధ్యయనాలు 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 ఫ్యాట్స్. 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 క్రాఫెలకు కారణమవుతాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది , ఆకలిగా అనిపిస్తుంది. రాత్రిపూట చక్కెర మిఠాయిలు, సోడా, తీపి రసాలు , స్వీట్లను నివారించండి. మసాలా ఆహారాలు: మసాలా ఆహారాలు అజీర్ణం, గుండెల్లో మంటను కలిగిస్తాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. ఇది మీ విశ్రాంతి నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది , అర్ధరాత్రి అల్పాహారానికి దారితీస్తుంది. మీరు కారంగా ఉండే ఆహారాలకు సున్నితంగా ఉంటే, సాయంత్రం తర్వాత వాటిని నివారించడం మంచిది. అదనపు భోజనం: నిద్రవేళకు ముందు పెద్ద మొత్తంలో భోజనం చేయడం వల్ల మీ శరీరానికి ఆహారం జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. ఇది అసౌకర్యం, నిద్ర భంగం



కలిగించవచ్చు. లీన్ ప్రోటీన్లు, కూరగాయలు , తృణదాణ్యాలు 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, క్యాబ్జిజిక్స్ వంటి చిరుతిండిని తినండి. ఇవి కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి , ఫైబర్, విటమిన్లు , ఖనిజాలను అందిస్తాయి. చమోమిలే లేదా పిప్పరమెంటు వంటి కెఫిన్ లేని హెర్బల్ టీలను ఎంచుకోండి. ఇది విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది , జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది. పుచ్చకాయ, దోసకాయ లేదా సెలెరీ వంటి నీరు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి.

## మొటిమలతో విసిగిపోయారా..?

మొటిమలు ముఖ సౌందర్యాన్ని పాడు చేస్తాయి. మొటిమలను వదిలించుకోవడానికి కొన్ని రకాల క్రిములు (ఫేస్ క్రిమ్) షాపుల్లో దొరుకుతాయి. అయితే మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాల ద్వారా కూడా మొటిమలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన , 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. ఎందుకంటే వాటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెర్రీలు, సిట్రస్ పండ్లు, క్యాబ్జిజిక్, గుమ్మడికాయ, బోప్పాయి, పైనాపిల్, యాపిల్, స్ట్రాబెర్రీలు మొదలైన పండ్లను తినండి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ప్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడటానికి , ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి, చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. కొవ్వు చేపలు , ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: సార్డిన్స్, సాల్మన్, మాకరెల్, చిరు విత్తనాలు, వాల్ నట్లు , అవిసె గింజలు వంటి ఒమేగా-3 రిచ్ ఫుడ్ సోర్స్ లు మొటిమలు , మొటిమల సంబంధిత వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాట్ యాసిడ్లు యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి మెరిసే చర్మాన్ని ఇస్తుంది. మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయండి: ఆరోగ్యకరమైన చర్మానికి తగినంత ఆర్ద్రీకరణ ఒక ముఖ్యమైన అవసరం. తగినంత మొత్తంలో నీరు త్రాగడం వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్స్ తొలగించబడతాయి , మొటిమల సంభావ్యతను తొలగిస్తుంది. హైడ్రేట్ చేయడం కోసం రోజుకు కనీసం 7-8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. పాల పదార్థాలను తగ్గించండి: పాలలో ఉండే గ్రోత్ 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 కలిపివచ్చు మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. మీకు మొటిమలు ఉంటే పాల వనరులను పరిమితం చేయడం మంచి ఎంపిక. ప్రోబయోటిక్స్ తీసుకోండి: ఆరోగ్యకరమైన గట్ మైక్రోబయోమ్ కూడా మెరుగైన చర్మ ఆరోగ్యంతో ముడిపడి ఉంటుంది , గట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం , రోగనిరోధక ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా మొటిమల తీవ్రతను అధిగమించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రోబయోటిక్స్ సౌరీక్రాట్, కేఫీర్, పెరుగు , కొంబుచా వంటి పులియబెట్టిన ఆహారాలలో కనిపించే మంచి బ్యాక్టీరియా. ఇది ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు వాతావరణాన్ని 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 శనిశ్శురుని అనుగ్రహం ఉంటుంది. వాస్తు దోషం కూడా తొలగిపోతుందని జ్యోతిష్య నిపుణులు అంటున్నారు.. దీనిలో ఎంత వరకు నిజమైందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. రాహువు స్థానం బల పర్చేందుకు, శనిశ్శురుని అనుగ్రహం పొందడానికి జమ్మి చెట్టును క్రమం తప్పకుండా పూజించడం వలన మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. జమ్మి చెట్టు కొమ్మకు ఎరువు రంగు కలుపితో పూజ చేయాలి. పూజా సమయంలో, కుటుంబం యొక్క శ్రేయస్సు, ఆనందం కోసం శనిశ్శురుని ప్రార్థించాలి. ఇది జాతకంలో రాహువు యొక్క స్థితిని బలపరిచి అలాగే దుష్టభూవాలను కూడా తగ్గిస్తుందని నమ్ముతారు. నవగ్రహాలు మన జాతకాలను ప్రభావితం చేస్తూనే ఉంటాయి. ఈ తొమ్మిది



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

## కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్లీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

ఆకలి.. శరీరంలో జరిగే సహజ ప్రక్రియ. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి.. ఇలా రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు ఆకలివేసినప్పుడల్లా ఏదోకటి తింటూ ఉంటాం. ఆహారం.. శరీరానికి శక్తినిచ్చే ఇంధనం. అయితే.. కొందరికి ఆహారం తిన్న వెంటనే మళ్లీ ఆకలి వేస్తూ ఉంటుంది. దీనికి కొన్ని కారణాలుంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని వ్యాధుల కారణంగా కూడా ఇలా అనిపించవచ్చు. నేటి జీవనశైలిలో.. దాదాపు అందరూ ఏదోక అనారోగ్యానికి మందులు వాడుతున్నారు. కొన్ని మెడిసిన్స్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కు కారణం అవుతాయి. మందుల వల్ల కూడా మీ ఆకలి పెరగవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. యాంటీ సైకోటిక్ మందులు, యాంటీ పిస్టామైన్లు, 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 లెవెల్స్ తగ్గకుండా ఉండే ఆహారాలని ఎంచుకుని తినాలి. హైపర్ థైరాయిడిజం, హైపోగ్లైసెమియా కూడా ఆకలిని పెంచుతాయి. సెక్స్ హార్మోన్లలో మార్పులు కూడా ఆకలికి కారణం. మెనోపాజ్ సమయంలో ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ఆకలి పెరుగుతుంది. ప్రొజెస్టెరాన్ తక్కువగా ఉండటం కూడా ఆకలిని కలిగిస్తుంది. ఒత్తిడికి కారణమయ్యే హార్మోన్ కార్టిసోల్. ఇది పీరియడ్స్ సమయంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే ఆ సమయంలో ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు, పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి.

## ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..

ఈ బిజీ 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, కార్టిసోల్ వంటి హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది. ఒత్తిడి రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది, ఇది బ్యాక్టీరియాతో పోరాడటం కష్టతరం చేస్తుంది. మొటిమలకు దారితీస్తుంది. చాలా సార్లు, అధిక ఒత్తిడి అశాంతిని కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, నిరంతరం చెమటలు మరియు చెమట కారణంగా, ముఖం



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

## సూప్లతో పూ తగ్గుతుందా?

చలికాలంలో గొంతుకు, పొట్టకు హాయిగా ఉంటుందని చాలామంది సూప్లను తీసుకోవడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే వేడివేడిగా కడుపులోకి జారే ఈ సూప్లు ఆరోగ్యానికి ఏమైనా మేలు చేస్తాయంటారా? అనలు సూప్లో 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 మరుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తాయి. అంతేకాదు, రకరకాల కూరగాయలతో చేసే ఈ ద్రవాలలో పీచులు ఎక్కువ. తిన్నది బాగా అరిగేందుకు, వినరక వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడేందుకు ఇవి సాయపడతాయి. విభిన్న రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయల మిశ్రమంగా తయారయ్యే సూప్లలో ప్రోటీన్, విటమిన్-సి, డి, జింక్, టీటా కెరొటిన్ లాంటి పోషకాలన్నీ ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్ఫ్లేమేషన్ ను తగ్గించి శ్లేష్మం అధికంగా ఏర్పడకుండా సాయపడతాయి. జలుబులాంటి ప్లూలు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరల్స్, సూక్ష్మ పోషకాల సమహారం అయిన సూప్లు తాగడం వల్ల వాటి నుంచి రక్షణ పొందొచ్చు. టోన్ బ్రాత్ ఆధారిత సూప్లు



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

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

సాధారణంగా కొన్ని సందర్భాలలో మనకి కాళ్లు చేతులు వంటివి తిమ్మిర్లు కనిపిస్తూ ఉంటాయి.. కొంచెం లేచి అటు ఇటు నడిస్తే సరిపోతుందని నడుస్తూ ఉంటారు.. అయితే ఇలా జరగడానికి ముఖ్య కారణం కండరాలలో రక్తప్రసారం జరగకుండా పోవడమే అన్నట్లుగా తెలుస్తోంది. కానీ ఇది ఎక్కువగా ఉంటే మాత్రం వైద్యులను సంప్రదించాల్సిందే అంటూ పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇలాంటి తిమ్మిర్లు దాదాపుగా ప్రతి 10 మందిలో 6 మందికి వస్తూ ఉంటుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. కొంతమందికి నిద్రొస్తున్న సమయంలో మరి కొంతమందికి కూర్చున్నప్పుడు ఇలా ఏదో ఒక పరిస్థితులలో వస్తుందని తెలుపుతున్నారు. రాత్రి సమయాల్లో 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 జ్ఞాప్తిరయానేట.. ఇది మన శరీరంలోని 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 బద్ధకం, నిరాశ, మనసులో భారం, ఏ పని చేయకూడదనుకోవడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి, హార్మోన్ల పెరుగుదల లేకపోవడం వంటి సమస్య కూడా ఉండవచ్చు. దీనిని నివారించడానికి ఈ విటమిన్ లోపాన్ని తీర్చడం చాలా ముఖ్యం. శరీరంలో ఏ విటమిన్ లోపం వల్ల ఈ సమస్య ఏర్పడతాయో ముందుగా తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి, విటమిన్ బి 12 లోపం వల్ల అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుందని చెప్పారు. విటమిన్ డి లోపం ఎముకల బలహీనత, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అయితే విటమిన్ బి 12 లోపం అనేక సరాల సమస్యలను కలిగిస్తుంది. శరీరంలో ఈ రెండు విటమిన్ లోపం వల్ల నిద్ర విధానం పాడుచేసి అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుంది. ముందుగా విటమిన్ డి గురించి తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరమైన పోషకం. ఇది ఎముకలను



బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరంలో దాని లోపం కారణంగా, అధిక నిద్ర సంభవించవచ్చు. అంతే కాకుండా దీని లోపం వల్ల శరీర నొప్పి, రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయి. సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం, సూర్యరశ్మికి తక్కువగా బహిష్కారం కావడం వల్ల విటమిన్ డి లోపం ఏర్పడుతుంది. నేటి కాలంలో, ఈ విటమిన్ లోపం చాలా సాధారణం. పట్టణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి మూడో వ్యక్తికి ఈ సమస్య ఉంటుంది.

## చీటికి మాటికి కోపం వస్తుందా.. చెరుకు రసం ప్రయోజనాలు..

కోపం రావడం అనేది సహజం. చాలా మందికి కోపం అనేది వస్తుంటుంది. కానీ కొంత మందికి మాత్రం ఊరికూరికే, చీటికి మాటికి కోపం వస్తుంది. అయితే ఇలా పదే పదే కోపం రావడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు. తరచూ కోపం తెచ్చుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడుతాయంటుంది. అంతే కాకుండా కోపం కొన్ని సార్లు ప్రాణాలను కూడా తీసే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే తాజాగా కొలంబియా యూనివర్సిటీ ఇర్వింగ్ మెడికల్ సెంటర్, యేల్ స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్, న్యూయార్క్ లోని సెయింట్ జాన్స్ యూనివర్సిటీ, మరికొన్ని ఇతర సంస్థలతో కలిసి చేసిన ఓ అధ్యయనంలో పాకింగ్ విషయాలు వెల్లడి అయ్యాయంటుంది. 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 మడుతుంటే 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, ఫినాలిక్ యాసిడ్ లు ఉంటాయి కాబట్టి వీటి వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు రావటం, చర్మంపై ముడతలు పడకుండా క్షయం చేస్తుంది చెరుకు రసం. చెరుకు రసంలో ఫోలిక్ యాసిడ్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు,



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

## ఒలిచిన వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్లో పెడుతున్నారా..

వంటలకు రుచి రావాలంటే అందులో కావలసిన అన్ని ఇంగ్రీడియెంట్స్ వేయాల్సిందే. ఇక భారతీయ వంటకాల్లో రుచికోసం ఉల్లితో పాటు వెల్లుల్లిని కూడా తెగ వాడేస్తూ ఉంటారు. వీటిని వేయడం ద్వారా వంటల రుచి అద్భుతంగా ఉంటుంది. అంతేకాదు ఆయుర్వేదంలో వెల్లుల్లి అనేక వ్యాధుల నివారణకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. రుచి, ఆరోగ్యం దృష్ట్యా ప్రతి ఇంట్లోనూ వెల్లుల్లిని వాడుతుంటారు. అయితే వెల్లుల్లి పొట్టు తీయడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయితే చాలామంది వారు ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో వెల్లుల్లిని శుభ్రం చేసి వాటిని రిఫ్రిజిరేటర్లో నిల్వ చేస్తారు. కానీ వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఇది సరైన మార్గం కాదంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. ఒలిచిన వెల్లుల్లిని రిఫ్రిజిరేటర్లో ఉంచడం వల్ల ఫంగస్, అచ్చు పేరుకుపోవచ్చని చెబుతున్నారు. అలాంటి వాటిని తినడం ద్వారా అనారోగ్యం పాలవుతారు చెబుతున్నారు. మీరు కూడా తొక్క తీసిన వెల్లుల్లిని తరచుగా ఫ్రిజ్లో ఉంచితే, దాని వల్ల ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోండి. రిఫ్రిజిరేటర్లో వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఒక మార్గం కూడా ఉంది. మీరు గాలి చొరబడని 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 కప్పుల టీ తాగుతారు. కొందరికి టీ అంటే చాలా ఇష్టం. అది లేకుండా ఒక్క క్షణం కూడా జీవించలేరు. చాలామంది టీతో తమ రోజును ప్రారంభిస్తారు. టీ తాగిన తర్వాత శరీరం చురుకుగా మారుతుంది. చాలా సార్లు ఇంట్లో పెద్దలు టీ తర్వాత నీళ్లు తాగకుండా ఆపేస్తారు. అయినప్పటికీ మీరు మీ అలవాటును మెరుగుపరచుకోకపోతే, మీరు అనేక సమస్యలు వస్తాయి. టీ తర్వాత వెంటనే నీరు తాగడం దంతాలు పాడవుతాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీరు గే అలవాటు మీకు ఉంటే మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే ఇది అజీర్ణం, లూజ్ మోషన్ వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఎసిడిటీ, గ్యాస్ కూడా ఇబ్బందిని కలిగిస్తాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగడం వల్ల కూడా జలుబు వస్తుంది. గొంతు నొప్పి సమస్య కూడా



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

## 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 డ్రింక్స్ లివర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది కాకుండా పెద్ద పరిమాణంలో శీతల పానీయాలు కాలేయానికి చేరుకుంటాయి. ప్రక్కోజ్ను కొవ్వుగా మారుస్తాయి. దీని కారణంగా కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. అధిక చక్కెర, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం మెదడుకు తీవ్రమైన హాని కలిగిస్తుంది. వాస్తవానికి ఈ విషయాలు మెదడుకు గుండె ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. వాటిని అధికంగా తీసుకోవడం వ్యవస్థానిక దారితీస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు వీటికి



అలవాటు పడటం ప్రారంభించినప్పుడు మెదడుపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతుంది. అంతే కాదు శీతల పానీయాల్లో లభించే ప్రక్కోజ్ పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు రూపంలో పేరుకుపోతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఎక్కువ పరిమాణంలో చల్లని పానీయాలు తాగడం వల్ల పొట్టపై కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. దీనిని విసెరల్ ఫ్యాట్ అని కూడా పిలుస్తారు. దీని కారణంగా గుండె, మధుమేహం వంటి తీవ్రమైన వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

## మామిడి పండ్లతో క్యాన్సర్ వస్తుందా..

వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలు ఆ సీజన్ లో వచ్చే పండ్లలో అందరూ ఎక్కువగా ఇష్టపడేది మామిడిపండు. ఈ కాలంలో పండిన మామిడికాయతో ఎన్నో రకాల వెర్జిటీలు తయారు చేసుకోవచ్చు. మీకు కూడా మామిడిపండు తినడం ఇష్టమైతే ఖచ్చితంగా ఈ విషయాలను తెలుసుకోండి. మామిడి పండ్లను సరిగ్గా తినకపోవడం వల్ల కలిగే కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతే కాదు మామిడి పండు తినడం వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉందని అంటున్నారు. మరి ఆ వివరాలను తెలుసుకుందాం. తీపిగా ఉన్నప్పటికీ మామిడి తక్కువ కేలరీలు గల ఆహారం. ఇందులో చాలా విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉన్నాయి. మామిడిపండు రుచిలో అన్నిటికన్నా విభిన్నంగా ఉంటుంది. లాంగ్రా, తోతాపూరి, 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 ఫైబర్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది విటమిన్లు, బి12 ను గ్రహించడానికి అనుమతించదు. మామిడి పండ్లను నానబెట్టడం ద్వారా, ఈ ఫైబర్ యాసిడ్ తగ్గుతుంది. దీంతో పోషకాహారం సులభంగా లభిస్తుంది. మామిడి పండు తినడం వల్ల మొటిమలు, కురుపులు వస్తాయి, ఇది మీ అందాన్ని తగ్గిస్తుంది. మామిడిని నానబెట్టకుండా తినడం ద్వారా, ఫైబర్ యాసిడ్ కడుపులోకి ప్రవేశించి ధర్మోజెనిసిస్ ప్రారంభమవుతుంది. దీని వల్ల శరీరంలో వేడి, కురుపులు, చర్మ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

# పేడపురుగు అని లైట్ తీసుకునేరు...

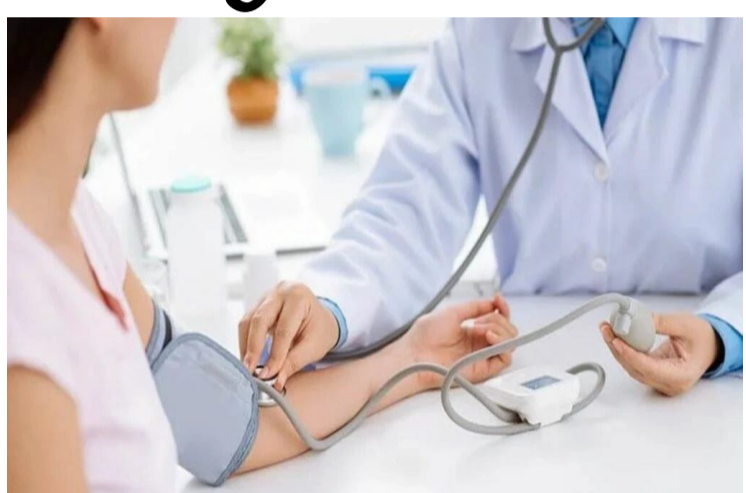
పేడ పురుగు.. స్టాగ్ బీటిల్.. మనం పల్లెటూరిలో తరుచూ చూస్తాం. చిరాకు పడుతుంటాం. కానీ ఈ ఇన్సెక్ట్ అద్భుతంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉందని ముచ్చట పడుతుంటారు ఇతర దేశాల ప్రజలు. కాగా లండన్ జేస్ట్ నేచురల్ హిస్టరీ మ్యూజియం ప్రకారం... వెచ్చని వాతావరణంలో వృద్ధి చెందే ఈ పురుగు.. తీపి ద్రవాలు, కలపను తింటుంది. మూడు నుంచి ఏడు 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 అద్భుతాన్ని 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 బీటిల్ ధర ప్రస్తుతం రూ. 75 లక్షలకు మైమేటే. కాగా బీంద్రబియ్య, ఆడి కారు కన్నా ఖరీదు అయినదిగా వర్ణిస్తున్నారు. అయితే దీన్ని అద్భుతానికి 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, మూర్చ, అలసట, అస్పష్టమైన దృష్టి వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. కొందరు వ్యక్తులు ఎటువంటి లక్షణాలను లేకుండా తక్కువ రక్తపోటును అనుభవించవచ్చు. డిప్రెషన్, కొన్ని మందులు, అంతర్గత వైద్య పరిస్థితులు వంటి వివిధ కారణాల వల్ల తక్కువ రక్తపోటు సంభవించవచ్చు. మీకు తక్కువ రక్తపోటు ఉంటే మీ పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి మీరు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చు. మొదట రోజంతా వుప్పులగా 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, తృణాహారాలు, లీన్ ప్రోటీన్లతో కూడిన సమతుల్య ఆహారాన్ని చేర్చడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని మార్చుకోండి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల అధిక రక్తపోటు స్థాయిలను తగ్గించవచ్చు. అలాగే, ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటును నిర్వహించడానికి ధూమపానం మానుకోండి. ఇంకా ముఖ్యంగా మీ 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. సుప్ చేసుకుంటే మరి మంచిది. ఈ సూప్ లో ప్రోటీన్స్, పైబార్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. జ్వరం సమయంలో శరీరానికి ఇవి రెండు మరి ముఖ్యంగా ఉపయోగపడతాయి. అయితే కారం, మసాలాలు తక్కువగా ఉన్న ఏ 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 గమనించాడు. అప్పటి నుంచి మైనపు పురుగుల అద్భుతమైన సామర్థ్యాల పై పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. కెనడాలోని బ్రాండన్ యూనివర్సిటీ మైనపు పురుగులు పనిచేసే విధానాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి 2021లో పరిశోధన నిర్వహించింది. ఈ సమయంలో మైనపు పురుగులు చాలా రోజుల పాటు సాల్ఫిడ్స్ తినిపించారు. కీటకాలు ప్లాస్టిక్ షీట్ తినడంతో, వాటి ఉద్గారాలు మారిపోయి ద్రవంగా మారాయి. అతని వ్యూహల్ డైకాల్, ఆల్బుహాల్ ఉన్నట్లు పరిశోధనలో తేలింది. ప్రయోగశాలలో ఉంచిన 60 మైనపు పురుగులు వారంతోపే 30 చదరపు సెంటీమీటర్ల ప్లాస్టిక్ సంచిని తిన్నాయని పరిశోధనలో తేలింది.

# సత్తుపిండిని ఎక్కువగా తింటున్నారా

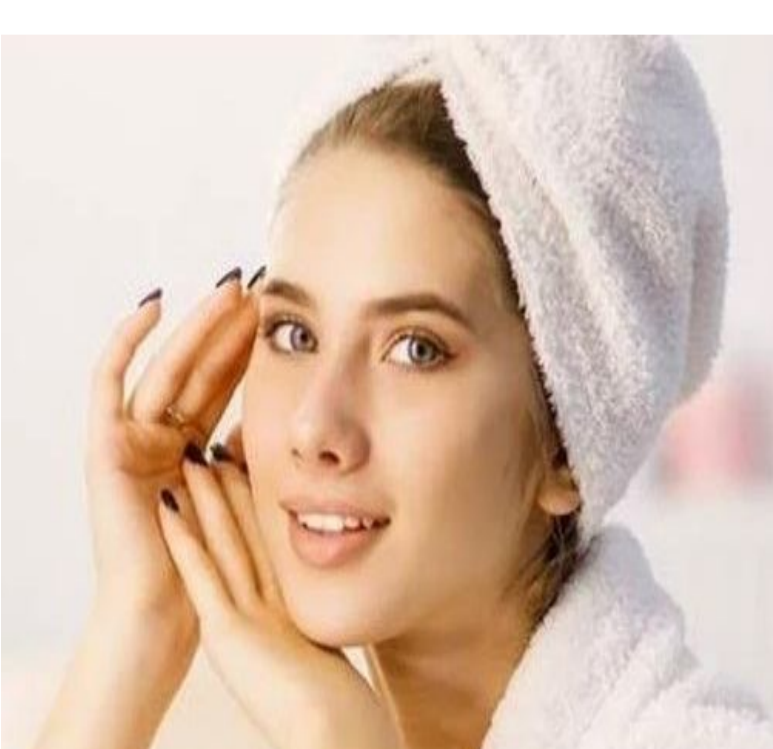
సత్తు పిండి గురించి కొత్తగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చాలా మందికి ఇది తెలిసే ఉంటుంది. ప్రస్తుతం ఆరోగ్యం మీద చాలా మంది శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు. కాలాన్ని బట్టి ప్రజలు వారి ఆహార అలవాట్లను కూడా మారుస్తున్నారు. ఇక సమూర్ లో చాలా జాగ్రత్తగా ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటూ జ్యూస్ లను తాగుతున్నారు. ఇక సత్తుపిండిని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

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 మాస్క్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అరటి పండు తొక్కను ముక్కలుగా చేసి జార్ లో వేసుకోవాలి. ఇందులోనే పంచదార, పసుపు, ఓల్ మీల్, తేనె వేసి మెత్తగా మిక్చి పట్టుకుని గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని ముఖంపై మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. దీనిని కాళ్ళు, చేతులు వంటి భాగాల్లో కూడా మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. ఈ మాస్క్ ఆరిన తరువాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల 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.



తుంది. అలాగే అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంలో తేనెను రాసి 8 నిమిషాల పాటు ముఖానికి మర్తనా చేసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖంపై ఉండే మచ్చలు, గీతలు తొలగిపోతాయి. అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఫైబర్, ఐరన్, క్యాల్షియం, విటమిన్ బి6, బి12, జింక్ వంటి పోషకాలు అరటి పండులో ఉంటాయి. అరటి పండు తొక్కను పడేయకుండా చక్కగా వాడుకోవడం వల్ల మనం మన చర్మ ఆరోగ్యాన్ని, సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. అరటిపండులో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. రోజూ ఒక అరటి పండును తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

# సంక్షోభాల నుంచి పరిష్కారాలు అన్వేషించాలి

- ఒడిశా రాష్ట్ర గవర్నర్ డాక్టర్ కె.హరిబాబు  
- ఎయు శతాబ్ది ప్రత్యేక సంచిక విడుదల

విశాఖపట్నం: సంక్షోభాల నుంచి పరిష్కారాలను అన్వేషించాలని, వాటినే అవకాశాలుగా మలచుకుంటూ యువతరం ముందుకు సాగాలని ఒడిశా రాష్ట్ర గవర్నర్ డాక్టర్ కె.హరిబాబు సూచించారు. ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం శతాబ్ది వారోత్సవాలలో భాగంగా ఎయు ఇంజనీరింగ్ కళాశాల, మహిళా ఇంజనీరింగ్ కళాశాల సమయక్రంగా నిర్వహిస్తున్న కళాశాల స్థాయి వేడుకలను విశాఖ టీవీ రోడ్డులోని ఎయు కన్వెన్షన్ సెంటర్లో ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా హరిబాబు మాట్లాడుతూ... సమాఖ్య క్యాంపస్లలో విశ్వవిద్యాలయాలు నిలవాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ఈ దిశగా యువతలో చైతన్యం నింపాలని అధ్యాపకులకు సూచించారు. దేశ పరిశ్రమల అవసరాలకు అనుగుణంగా మానవ వనరులను తయారు చేయడంతో పాటు ప్రపంచ అవసరాలకు అనుగుణంగా యువతను సన్నద్ధం చేయాలన్నారు. అవకాశాలు అపారమని, వాటిని అందిచ్చుకునే దిశగా అడుగులు వేయాలని సూచించారు. పుస్తకాలను దాటి అభ్యుదయం జరగాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. విద్యార్థులకు ఆచార్యులు మార్గదర్శకం చేయడం, యువ మస్తిష్కాలకు తగిన చోదకశక్తిగా నిలవడం అవసరమని పేర్కొన్నారు. అవకాశాలతో సమానంగా సవాళ్లు ఉన్నాయని,



పరిమిత వనరులతో మనం ఏమి సాధించగలమో ఆలోచన చేయాలన్నారు. వందేళ్ల ఎయు ప్రయాణం పరిశీలిస్తే జ్ఞానం, నైతిక విలువలు, సేవ అనే మూడు సూత్రాలపై సాగిందనేది స్పష్టమవుతుందని వివరించారు. అనంతరం కళాశాల స్థాయి శతాబ్ది ప్రత్యేక సంచికను గవర్నర్ విడుదల చేశారు. ఇంజనీరింగ్ కళాశాలకు ప్రిన్సిపల్స్, ఆచార్యులుగా సేవందించి విరమణ చేసిన వారిని, పలువురు పూర్వ విద్యార్థులను వేదికపై సత్కరించి, జ్ఞాపికలను బహూకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉన్నత విద్య మండలి ఉపాధ్యక్షులు ఆచార్య కె.మధుమూర్తి, ఎన్టీయూ ప్రెసిడెంట్ చైర్ ప్రొఫెసర్ ఆచార్య ఉపద్రష్ట రామమూర్తి, ఎయు రెకార్ ఆచార్య పి.కింగ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ఎన్టీఆర్ ఆసుపత్రి పనితీరుపై విచారణ జరపాలి

విశాఖపట్నం: అనకాపల్లి జిల్లా కేంద్రంలో ఉన్న ఎన్టీఆర్ ఆసుపత్రి పనితీరు అత్యంత లోపభూయిష్టంగా ఉందని, వైద్యులు నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నారని, రోగులకు సరైన వైద్య సేవలు అందడం లేదని పలువురు జెడపిటిసీ సభ్యులు తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. విశాఖపట్నం జిల్లా ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయంలో చైర్మన్ జిట్టవల్లి సుభద్ర అధ్యక్షతన 1 నుండి 7వ స్థాయి సంఘాల సమావేశాలు జరిగాయి. ఈ సమావేశాలకు ముఖ్య కార్యనిర్వాహణాధికారి పి.నారాయణమూర్తి, ఉప ముఖ్యకార్యనిర్వాహణాధికారి కె.రాజేంద్రమూర్తి, జిల్లాలో అమలవుతున్న వివిధ అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాల పురోగతిని సమీక్షించారు. సంబంధిత శాఖల అధికారులు పూర్తి వివరాలతో నివేదికలు సమర్పించాలని ఆదేశించారు. ప్రస్తుత వేసవిని దృష్టిలో పెట్టుకొని ప్రజా ఆరోగ్యం, తాగునీటి సరఫరా, ఉపాధి హామీ పనులపై విస్తృతంగా చర్చించారు. సభలో ముఖ్యంగా వైద్య శాఖ పనితీరుపై ప్రజా ప్రతినిధులు పలు సమస్యలను ప్రస్తావించారు. అనకాపల్లి ఎన్టీఆర్ ఆసుపత్రిలో వైద్య సిబ్బంది నిర్లక్ష్యం, అవసరమైన ఔషధాలు, పరికరాల కొరతపై తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఇటీవల తల్లి-శిశువు మృతి చెందిన ఘటనపై విచారణ వ్యక్తం చేస్తూ, బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని, ఆసుపత్రిలో అవినీతి ఆరోపణలపై విచారణ జరిపి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. విద్యాశాఖపై చర్చలో ప్రభుత్వ పాఠశాలల అభివృద్ధి, భద్రత, మిష్టి మీల్స్ నాణ్యతపై సమీక్షించారు. కె.కోటపాడు పాఠశాల వద్ద గోడ తొలగించిన ఘటనపై తీవ్ర చర్చ జరగా, ఆసుపత్రి తీసుకురా నిర్మాణాలు చేపట్టిన వారిపై కేసు నమోదు చేయాలని చైర్మన్ జిట్టవల్లి ఆదేశించారు. ఎన్.రామచంద్రం ఉన్న పాఠశాలలో పయస్సు మించిన వంటమనిషిని తొలగించాలని సూచించారు. జాతీయ ఉపాధి హామీ పథకం అమలుపై చర్చిస్తూ, విశాఖపట్నం, అనకాపల్లి, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలో ఉపాధి పనులు నిర్వహిస్తున్న కార్యాలయాల వేసవి కాలంలో అవసరమైన సౌకర్యాలు కల్పించాలని చైర్మన్ సుభద్ర సూచించారు. ఒ.ఆర్.ఎన్ తాగునీరు, ఫస్ట్ ఎయిడ్ వంటి మౌలిక సదుపాయాలు అందిస్తున్నామని అధికారులు తెలిపారు. పనుల నిర్వహణకు సంబంధించి రూ.2 కోట్ల తక్షణ నిధులుగా విడుదలయ్యాయని, మొత్తం రూ.10.50 కోట్ల మంజూరైనట్లు వివరించారు. ఫేషియల్ అటెండెన్స్ యూవ్లో సాంకేతిక సమస్యలు ఉన్నాయని అనంతగిరి జెడపిటిసీ సభ్యులు దీనిని గంగరాజు ప్రస్తావించగా, వాటిని త్వరితగతిన పరిష్కరిస్తామని అధికారులు తెలిపారు. ఫేషియల్ క్యాన్సర్ సమయం వృథా కాకుండా ఉండేందుకు కార్మికుల వేతనంలో రూ.25 పెంపు చేసి, కొత్త మొబైల్ పరికరాలు అందజేయనున్నట్లు తెలియజేశారు. సివిల్ సపై అంశాలపై చర్చలో రేషన్ సరుకుల నాణ్యతపై సభ్యులు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. రేషన్ సరుకుల్లో నాణ్యత లోపాలు ఉన్నాయని, డీలర్ల నిర్లక్ష్యం వల్ల లబ్ధిదారులకు ఇబ్బందులు తలెత్తుతున్నాయని సభ్యులు పేర్కొన్నారు. ఈ అంశాలపై తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు చైర్మన్ సుభద్ర ఆదేశించారు. గిరిజన ప్రాంతాల్లో సరఫరా అలభ్యమై 10 రోజుల లోపు పూర్తి చేయాలని, అదనంగా పంచదార, రాగి పిండి సరఫరా చేయాలని సూచించారు. సామాజిక సంక్షేమ పథకాల కింద ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ వర్గాలకు అందించే రుణాలు, సబ్సిడీపై సమస్యలు ఉన్నాయని సభ్యులు ప్రస్తావించారు. సబ్సిడీ విడుదలలో జాప్యం కారణంగా లబ్ధిదారులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని పేర్కొన్నారు. హాస్టళ్లలో



విద్యార్థులకు మెరుగైన వసతులు కల్పించాలని అధికారులకు చైర్మన్ సూచించారు. మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు సమావేశాలు పుష్కరం అయ్యాయి. ఉపాధి హామీ పథకం, సర్పరీల అభివృద్ధి వంటి కార్యక్రమాల్లో మూడు జిల్లాల్లో గణనీయమైన పురోగతి సాధించినట్లు అధికారులు నివేదించారు. సమావేశం ముగింపులో గ్రామీణ మౌలిక వసతులు, గృహనిర్మాణం, పంచసభ, విద్య, ఆరోగ్య రంగాలకు సంబంధించిన పెండింగ్ పనులను సిద్ధిత గడువుల్లో పూర్తి చేయడానికి విభాగాల మధ్య సమన్వయాన్ని మరింత బలోపేతం చేయాలని చైర్మన్ సూచించారు. ప్రతి శాఖ తన చర్య ప్రణాళికను సిద్ధం చేసి, స్థాయి సంఘాలలో తీసుకున్న తీర్మానాల అమలు పురోగతిపై క్రమం తప్పకుండా నివేదికలు సమర్పించాలని ఆదేశించారు. ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించేందుకు అధికారులు కట్టుబడి పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఏజెన్సీలో అసంపూర్తి రోడ్ల నిర్మాణం పూర్తి చేయాలి సీపిఎం జెడపిటిసీ దీనిని గంగరాజు డిమాండ్ అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలో పడు రోడ్ల నిర్మాణ పనులు అసంపూర్తిగా ఉన్నాయని, వాటిని సత్వరం పూర్తి చేయాలని, అనంతగిరి మండలం అనంతగిరి నుండి మాలింగవలన, పాతకోట, కేగం తేనెపల్లెలవరకు రోడ్లు నిర్మాణం పూర్తి చేయాలని, ఏకలవ్య పాఠశాలకు వెళ్లే రహదారి రోడ్ల నిర్మాణం సకాలంలో పూర్తి చేయాలని పంచాయతీ రాజ్ డిపార్ట్మెంట్ ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ డిపార్ట్మెంట్ అధికారులను సీపిఎం అనంతగిరి జెడపిటిసీ సభ్యులు దీనిని గంగరాజు డిమాండ్ చేశారు. జిల్లా పరిషత్ సమావేశంలో పలు అంశాలను సమావేశం దృష్టికి ఆయన తీసుకొచ్చారు. ఉపాధి పనుల్లో పనిచేస్తున్న ఫేషియల్ అవకాశాలపై పలు ఆబ్జెక్షన్ల పడుతుండవచ్చు. గతంలో మాదిరిగానే పని చేసిన లబ్ధిదారులకు ముందర వేసి పేమెంట్ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. విశాఖపట్నం కెజిహెచ్ కేంద్రంగా ట్రైబల్ సెల్ పనితీరు మారాలన్నారు. అల్లూరి ఏజెన్సీ నుండి అత్యవసర వైద్యం నిమిత్తం కెజిహెచ్కు వెళ్లిస్తున్న రోగులు మరణిస్తే అంబులెన్స్ ఏర్పాటుచేసి బాధిత కుటుంబ సభ్యులతోనే పెట్రోల్, డీజిల్ వేయించుకుంటున్నారని ఈ విషయంపై తాను పలు సమావేశాలలో ప్రస్తావన చేసినప్పటికీ ఎటువంటి మార్పు లేదన్నారు. గిరిజనల కోసం రూ.కోట్ల ఖర్చు పెడుతున్నామని చెబుతూనే, నిరుపేద గిరిజన కుటుంబంతోనే డబ్బులు కట్టిస్తున్నారని, ఇప్పటికైనా తీరు మారాలని, బడిడిపి ప్రాజెక్ట్ అధికారి ఈ సమస్యకు పరిష్కారం చూపాలని డిమాండ్ చేశారు. ఏ.హెచ్.సి.లో ఆధార్ లేదని వైద్య చేయకుండా వెనక్కి పంపిస్తున్నారని సభ ముందు ఉంచారు.

# రాజకీయ జవాబుదారీతనంపై శిక్షణ

- సింగపూర్లో మంత్రుల బృందం  
రెండోరోజు పర్యటన

అమరావతి: గవర్నర్ పర్యటనలో భాగంగా రాష్ట్ర మంత్రుల బృందం రెండోరోజు పరిపాలన, రాజకీయ జవాబుదారీతనంపై జరిగిన శిక్షణ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. సింగపూర్లో పరిపాలనపై పరిశీలనతోపాటు పలు అంశాలపై శిక్షణ పొందేందుకు రాష్ట్ర మంత్రుల బృందం సింగపూర్లో పర్యటిస్తోంది. దీనిలో భాగంగా సింగపూర్ హోమ్మంట్ల పబ్లికంతో భేటీ అయ్యారు. సమర్థవంతమైన నాయకత్వం అందించడం, ప్రభుత్వ అంశాలపై శిక్షణ పొందారు. అలాగే కో-ఆపరేషన్ ఎంటర్ ప్రైజెస్ ఆధ్వర్యం గవర్నర్స్ ఎక్సలెన్స్ ప్రోగ్రాంపై శిక్షణ పొందారు. ఆధునిక నగరాల అభివృద్ధి సవాళ్లపై పనిచేస్తున్న నేషనల్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ సీటీస్ను సందర్శించారు. దీర్ఘకాలిక పట్టణ



ప్రణాళిక, భూ వినియోగపాలన, ప్రభుత్వ శాఖలు, సంస్థల మధ్య సమన్వయం వంటి అంశాలపై యూనివర్సిటీ ప్రతినిధులు వివరించారు. బృందంలో మంత్రి నారాయణతోపాటు జనార్ధన్ రెడ్డి, వంగలపూడి అనిత, అనగాని సత్యప్రసాద్, అచ్చెన్నాయుడు, సత్యకుమార్ ఉన్నారు.

# డ్రగ్స్ రహిత సమాజానికి భాగస్వాములవ్వండి

- నంద్యాలలో 'ఈగల్' బృందం ఆధ్వర్యం ర్యాలీ

నంద్యాల: ఆంధ్రప్రదేశ్ మూడవ ప్రజా రహిత ర్యాలీగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని కోరుతూ నంద్యాలలో భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు. ప్రభుత్వ సర్వజన వైద్యశాల నుంచి కలెక్టరేట్ వరకూ సాగిన ర్యాలీలో యువత, స్త్రీలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు. డ్రగ్స్ వ్యతిరేకంగా దారి పొడవునా నిరాదాని చేశారు. ఎలీట్ యాంటీ నార్కోటిక్స్ గ్రూప్ ఫర్ ది ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ (ఈగల్) బృందం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ ర్యాలీని కలెక్టర్, ఎస్పీ జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ జి. రాజకుమార్ మాట్లాడుతూ.. డ్రగ్స్ వాడకం వల్ల శారీరకంగా, మానసికంగా దెబ్బతినడమే కాకుండా తమ కుటుంబాలను సైతం రోడ్డున పడేస్తాయని తెలిపారు. డ్రగ్స్ వినియోగం వల్ల మెదడు, గుండె, కాలేయం, కిడ్నీలు తీవ్రంగా దెబ్బతింటాయని, నాడీ వ్యవస్థ చిన్నాభిన్నం అవుతుందని హెచ్చరించారు. పిల్లల ప్రవర్తనలో మార్పులను గమనిస్తూ, వారు చెడు వ్యవసాలకు అలవాటు పడకుండా తల్లిదండ్రులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. జిల్లా ఎస్పీ సునీల్ షోరాట్ మాట్లాడుతూ... డ్రగ్స్ రహిత సమాజ



నిర్మాణం సమాజం మొత్తం పోరాడాలని, విద్యాసంస్థల పరిధిలో అనుమానాస్పద కార్యకలాపాలు గమనిస్తే వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో నంద్యాల సబ్ డివిజన్ ఎంఎస్పీ ఎం. జావళి ఆల్సీన్స్, ఈగల్ బృందం ప్రతినిధులు, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# యాత్రికులకు మెరుగైన వసతులు

- టిటిడి ఇ. రవిచంద్ర

తిరుపతి: శ్రీవారి దర్శనార్థం తిరుమల, తిరుపతికి వచ్చే యాత్రికులకు మరింత మెరుగైన వసతులు కల్పించేందుకు సమగ్ర ప్రణాళిక రూపొందించాలని టిటిడి ఇ. రవిచంద్ర అధికారులను ఆదేశించారు. తిరుపతిలోని టిటిడి పరిపాలన భవనంలో జరిగిన సమీక్ష సమావేశంలో ఆయన ఈ మేరకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ప్రతిరోజూ వేలాదిగా వచ్చే యాత్రికులకు ప్రస్తుత వసతి సదుపాయాలు నిరీక్షించడంలేదని, వాటిని విస్తరించేందుకు సమగ్ర అధ్యయనం చేసి నివేదిక ఇవ్వాలని సూచించారు. వేసవి తీవ్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని తిరుమలలో మాడపీఠులు, అలయ పరిసరాలు, ముఖ్య ప్రదేశాల్లో నిరంతరం నీటి పారుదల చేయాలని ఆదేశించారు. యాత్రికుల నుండి అభిప్రాయాలు సేకరించి, వాటి ఆధారంగా సేవలను మరింత మెరుగుపరచాలని సూచించారు. అన్ని అంశాల్లో క్యూఆర్ కోడ్ ద్వారా అభిప్రాయ సేకరణ చేపట్టాలని సూచించారు. శ్రీవారి సేవ వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేసి, ఇతర అలయాలకు విస్తరించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సీపీఆర్ డాక్టర్ టి రవికి ఆదేశించారు. ఈ



సమావేశంలో టిటిడి కల్యాణ మండపాల నిర్వహణ, ఎస్ఎబిసి, స్కీమ్స్, ఎఫ్ఎంఎస్, వసతి గృహాలు, ఎస్ఎస్డి, ఎస్ఇడి, శ్రీవాణి దర్శనం టికెట్ల జారీ తదితర అంశాలపై చర్చించారు. టిటిడి అదనపు ఇ.సి.హెచ్ వెంకయ్య చౌదరి, జెఇ.ఎ.వి వీరబ్రహ్మం, డాక్టర్ ఎం శరత్, సివిఎస్.కె.కె.వి మురళీకృష్ణ, సి.ఇ. డి.వి సత్యనారాయణ, ఆడిషన్ ఎఫ్ఎస్.ఎ.ఎ. రవిప్రసాద్, ఇంఛార్జి లా ఆఫీసర్ వెంకట సుబ్బారాయుడు పాల్గొన్నారు.

# గిరిజన విద్యార్థుల ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ

పాడేరు: ఆశ్రమ పాఠశాలల్లోని గిరిజన విద్యార్థుల ఆరోగ్యం పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబరచాలని అధికారులు, ఉపాధ్యాయులను కలెక్టర్ టి.నిశాంతి ఆదేశించారు. మండలంలోని గిరిజన సంక్షేమ శాఖ కందమామిడి బాలికల ఆశ్రమ పాఠశాలను ఆమె ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా బాలికలను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు. నాణ్యమైన విద్య, పోషకాహారం, సదుపాయాలతో పాటు విద్యార్థుల ఆరోగ్యం పట్ల అధికారులు, ఉపాధ్యాయులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబరచాలన్నారు. బాలికలకు నిర్వహించే వైద్య పరీక్షలు, ఆశ్రమ పాఠశాలల్లోని వసతులు, విద్యార్థులపై ఆరా తీశారు. భోజన మెనూ అమలు తీరును బాలికలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. గిరిజన విద్యార్థుల పట్ల నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించవద్దని, హెచ్ఎం, వార్డెన్లు బాలికల పట్ల శ్రద్ధ కనబరచాలన్నారు. ఆశ్రమ పాఠశాలలో యోగా సాధన చేసే రోజున తాను వస్తానని కలెక్టర్ బాలికలకు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా రికార్డులు తనిఖీ చేసిన కలెక్టర్.. హెచ్ఎం సంతకం



లేకపోవడాన్ని గమనించి అనహసం వ్యక్తం చేసి ఏటీడబ్ల్యూ. హెచ్ఎం కలెక్టరేట్కు వచ్చి తనను కలవాలని ఆదేశించారు.

# గీతం యూనివర్సిటీ ఎదుట వైఎస్సార్ సీపీ నిరసన

విశాఖపట్నం: వైఎస్సార్ సీపీ విద్యార్థి విభాగం ఆధ్వర్యంలో చలో గీతం యూనివర్సిటీకి పిలుపునిచ్చింది. రుషికొండ వెంకటేశ్వర స్వామి టెంపుల్ నుంచి గీతం యూనివర్సిటీ వరకు వైఎస్సార్ సీపీ నేతలు ర్యాలీ నిర్వహించారు. అనంతరం గీతం యూనివర్సిటీ ముందు వైఎస్సార్ సీపీ శ్రేణులు నిరసన చేపట్టారు. ర్యాలీలో వైఎస్సార్ సీపీ నేతలు గుడివాడ అమర్నాథ్, కేకే రాజు, మోల్లి అప్పారావు, దేవన్ రెడ్డి, మళ్ల విజయప్రసాద్ పాల్గొన్నారు. గీతం యూనివర్సిటీలో ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీలకు 25 శాతం సీట్లు ఉచితంగా ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. గీతం యూనివర్సిటీకి ప్రభుత్వ భూముల క్రమబద్ధీకరణకు వ్యతిరేకంగా వైఎస్సార్ సీపీ పోరాటానికి దిగింది. చంద్రబాబుకు వ్యతిరేకంగా వైఎస్సార్ సీపీ నేతలు నిరాదాని చేశారు. వైఎస్సార్ సీపీ నిరసన నేపథ్యంలో గీతం యూనివర్సిటీ ముందు పోలీసులు భారీగా మోహరించారు.



# క్రీడాభివృద్ధికి రూ. 5.94 కోట్లు

విశాఖపట్నం: రుషికొండ బీచ్, కొమ్మూడి ఇంటిగ్రేటెడ్ స్పోర్ట్స్ కాంప్లెక్స్ లలో క్రీడాభివృద్ధికి ప్రభుత్వం భారీగా నిధులు వెచ్చిస్తోందని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు చెప్పారు. జిల్లా క్రీడాభివృద్ధి అధికారి జూన్ గాలియట్ ఆయనను కలిసి భీమిలి నియోజకవర్గంలో చేపడుతున్న క్రీడాభివృద్ధి కార్యక్రమాలు వివరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం క్రీడలకు విశేషమైన ప్రాధాన్యం ఇస్తుందన్నారు. రుషికొండ బీచ్ లో 1.5 ఎకరాల్లో రూ. 3.35 కోట్లతో చేపట్టనున్న వాటర్ స్పోర్ట్స్ అభివృద్ధి పనులకు ఈనెల 25 న ఉదయం 10 గంటలకు శంకుస్థాపన చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ మొత్తంలో వి.ఎం.ఆర్.డి.ఎ. రూ. 1.67 కోట్లు, స్పోర్ట్స్ అథారిటీ ఆఫ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ (శావీ) రూ. 1.67 కోట్లు వెచ్చిస్తున్నాయి. కర్నూలింగ్, కెన్సీయింగ్, సర్కింగ్, స్టాండ్ అప్ పాడింగ్, సెయిలింగ్ తదితర వాటర్ స్పోర్ట్స్ లో ప్రతిభ చూపించే 100 మంది ఆటగాళ్లకు సదుపాయాలు కల్పిస్తున్నామని, దీని డిజైన్లు ఇప్పటికే సిద్ధమయ్యాయని జూన్ గాలియట్ పేర్కొన్నారు. అలాగే



కొమ్మూడిలో శావ్ ఇంటిగ్రేటెడ్ స్పోర్ట్స్ కాంప్లెక్స్ లో రూ.2.59 కోట్లతో ప్రవారి, భవనాల మరమ్మతులు, బాస్కెట్ బాల్ కోర్టు, బాక్సింగ్ హాల్లో ఉడన్ ఫ్లోరింగ్ పనులు ఇప్పటికే ప్రారంభించామని చెప్పారు. నాణ్యత విషయంలో రాజీ పడకుండా నిర్దేశించిన సమయంలో ఈ పనులన్నీ పూర్తి చేయాలని గంటా సూచించారు.

# 86, 87వార్డులలో మంచినీటి ఇబ్బంది పై జోనల్ కమిషనర్ దృష్టి సారించాలి

**- పలు సమస్యలపై జోనల్ కమిషనర్ కు వివరాలను అందించిన వైఎస్ఆర్ఎస్ వార్డు అధ్యక్షులు బొడ్ల గోవింద్ గాజువాక, చైతన్యవారం: జీవీఎంసీ, గాజువాక జోనల్ కమిషనర్ కు 87వ వార్డ్ వైఎస్ఆర్ఎస్ వార్డ్ అధ్యక్షులు బొడ్ల గోవింద్ ఆధ్వర్యంలో జోనల్ కమిషనర్ కు 86, 87 వ వార్డు లలో పలు సమస్యలతో పాటు ముఖ్యంగా ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న మంచినీటి సమస్యపై జోనల్ కమిషనర్ వివరించి అనంతరం వివరాలను అందించారు. 86వ వార్డులో భారీ అదనపు భవనాలు ఎక్కువ అవుతున్న వలన 87వ వార్డ్ లో వున్న వాటర్ ట్యాంక్ నుంచి మంచినీరు ఇవ్వాలని అధికారుల నిర్ణయం సరికాదని, భారీ భవనాలకు, ఆ వార్డుకు సంబంధించి ప్రత్యేకంగా అగసంపూడి వాటర్ టీబింగ్ ఫైట్ నుంచి నేరుగా వాటర్ ఇవ్వాలని జోనల్ కమిషనర్ కు వివరించారు. అలా కాదని 87వ వార్డ్ నుంచి వాటర్ ఇవ్వాలి అని అధికారులు నిర్ణయించినచో ప్రజలనుంచి అక్కడ ప్రజల నుంచి మిశ్రమ స్పందన వచ్చే అవకాశం ఉందని. ఆ యొక్క వ్యతిరేకతకు అధికారులే బాధ్యులవుతారని గోవింద్**



తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వైఎస్ఆర్ఎస్ నాయకులు గాజువాక బి. సి. సెల్ ప్రెసిడెంట్, చిత్రాడ వెంకటరమణ, వార్డ్ పరిశీలకులు ముద్దప, దామోదరావు, వార్డ్ జనరల్ సెక్రటరీ యల్. ఐ. సి. నాయుడు, జిల్లా సెక్రటరీ జిల్లా బాబ్బి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# అధిక పని గంటలపై పిల్

**- కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు హైకోర్టు నోటీసులు**  
అమరావతి : ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాలలు, బోధనాస్థులలో పిజి మెడికల్ విద్యార్థులకు నిర్దేశించిన పని గంటలు మాత్రమే విధులు నిర్వహించేలా ఉత్తర్వులవ్వాలంటూ దాఖలైన పిల్ ను హైకోర్టు విచారించింది. వైద్య విద్యార్థులు నిర్దేశిత పని గంటలకు మించి విధులు నిర్వహిస్తున్నారని, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో మినహా మిగిలిన సమయాల్లో 8 గంటల పనిచేసేలా ఉత్తర్వులవ్వాలన్న పిల్ లో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు నోటీసులు జారీ చేసింది. కౌంటర్లు దాఖలు చేయాలని కేంద్ర ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమశాఖ కార్యదర్శి, నేషనల్ మెడికల్ కమిషన్, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి, వైద్య విద్య డైరెక్టర్, ఎన్టీఆర్ హెల్త్ వర్సిటీలను ఆదేశించింది. విచారణను జూన్ 17కు వాయిదా వేస్తూ చీఫ్ జస్టిస్ ధీరజ్ సింగ్ రాకూర్, జస్టిస్ చల్లా గుణగంగులతో కూడిన బెంచ్ ఆదేశించింది. గుంటూరుకు చెందిన ప్రముఖ వైద్యుడు ఆళ్ల వెంకటేశ్వర్లు ఈ పిల్ దాఖలు చేశారు. పిజి వైద్యులు 36



గంటలు కూడా పనిచేస్తున్నారని న్యాయవాది లక్ష్మీ హరీష్ తెలిపారు. 12 గంటలు మించి పనిచేయడానికి వీలైతే దాన్ని

# నిరంతర అభ్యాసంతోనే రాణింపు

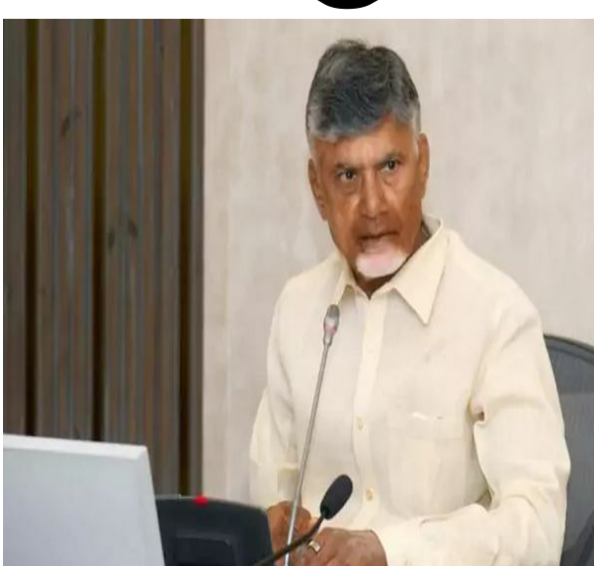
**-ప్రభుత్వోద్యోగులకు ప్రధాని మోదీ లేఖ**  
దిల్లీ: ఏ నిర్ణయమైనా తీసుకునేటప్పుడు 'నాగరిక్ దేవోభవ' (ప్రజలే దేవుళ్లు) అనే సూత్రాన్ని గమనంలో పెట్టుకుని పనిచేయాలని ప్రధాని నరేంద్రమోదీ సూచించారు. ప్రభుత్వం తన పూర్తి సామర్థ్యానికి తగ్గట్టు సేవలు అందించాలని చెప్పారు. జరిగిన 'సివిల్ సర్వీసెస్ డే'ను పురస్కరించుకుని దేశంలో కోటిమంది ప్రభుత్వోద్యోగులకు ఆయన లేఖలు రాశారు. హిందీ, ఇంగ్లీషుతో పాటు తెలుగు సహా పలు ప్రాంతీయ భాషల్లోనూ వీటిని రాసి అన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వ విభాగాలు, రాష్ట్రాలు/ కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల ఉద్యోగులకు పంపించారు. "సహానుభూతితో పాలన అందాలి. ప్రజాసేవల్లో ఉన్నవారు.. జీవితకాలం నేర్చుకునేందుకు ఉత్తమ ఉదాహరణగా నిలవాలి. 21వ శతాబ్దం అనేక గొప్ప సవాళ్లకు, అవకాశాలకు నిలయం. పోకడలు అనునిత్యం మారిపోతున్నాయి. సరికొత్త సాంకేతికతలు, నవకల్పనలు నిరంతరం ఉద్భవిస్తున్నాయి. మన పౌరులే కాకుండా యావత్ ప్రపంచం మన నుంచి ఎంతో ఆశిస్తున్న కాలమిది. ఈ చరిత్రాత్మక శకం నుంచి గరిష్ట ప్రయోజనం సిద్ధించేలా ప్రభుత్వ సేవలు, పని సంస్కృతి ఉండటం ముఖ్యం. నేర్చుకోవడాన్ని జీవితాంతం కొనసాగించడం అలవాటుగా మారాలి. మీరు మెరుగవుతున్నకొద్దీ దేశం మెరుగుపడుతుంది. మీరంతా కర్మయోగులు. ప్రస్తుతం దేశం నలుమూలలా రకరకాల పండుగలు జరుగుతున్నాయి. అంతటా ఉత్సాహభరిత వాతావరణం నెలకొంది. ఆశలు, సరికొత్త ఆరంభాలతో ఇవి ముడిపడి ఉన్నాయి. నేర్చుకుని ఎదిగేందుకు ఉద్దేశించిన 'సాధనా సప్తాహా'లో మీరు భాగస్వాములయ్యారు.



ప్రజాసేవా రంగంలోకి వచ్చినందుకు మీకందరికీ అభినందనలు. నేర్చుకోవడం నిరంతర క్రమం: ఏదోఒక కొత్త ఆవిష్కరణచేసే జీవితంలో ఉత్తమమైనదిగా నిలుస్తుంది. ఈ కుతూహలాన్ని సజీవంగా ఉంచాలి. మిషన్ కర్మయోగి ఉద్దేశం కూడా ఇదే. ఇదొక బృహత్తర యత్నం. నిరంతరం నేర్చుకుంటూ ఉండటం మనలో సానుకూల శక్తిని నింపుతుంది. అలా మారడం ఎంతమాత్రం ఐచ్చికం కాదని మీరు ఏకీభవిస్తారనుకుంటున్నా. ముందుకు వెళ్లాలంటే ఇదొక్కటే మార్గం. అడ్డగోడలు తొలగించుకుని.. ఎవరి తీరులో వారు చేసుకుంటూ పోవడం కాకుండా ప్రభుత్వం మొత్తాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని వ్యవహరించేలా మారాలి" అని మోదీ పేర్కొన్నారు.

# 'పాదా' సమావేశంలో ప్రాటోకాల్ రగడ.. సీఎం చంద్రబాబు ఆగ్రహం

అమరావతి: ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న కాకినాడ జిల్లా పితాపురం నియోజకవర్గంలో కూటమి నేతల మధ్య భుర్రణ చోటుచేసుకున్న విషయం తెలిసిందే. అక్కడ నిర్వహించిన 'పాదా' సమావేశంలో ఏర్పాటు చేసిన ఫైట్స్ పై సీఎం చంద్రబాబు ఫోటో లేకపోవడంతో తెదేపా నేతలు, కార్యకర్తలు అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. ఈ క్రమంలో పరిస్థితి ఉద్రిక్తంగా మారింది. ఈ ప్రాటోకాల్ వివాదం సీఎం చంద్రబాబు దృష్టికి రావడంతో ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లె శ్రీనివాస్ తో మాట్లాడారు. ఈ ఘటనలో పార్టీ నేత, మాజీ ఎమ్మెల్యే వర్మ తీరును సీఎం తప్పు పట్టారు. ప్రాటోకాల్, ఫైట్స్ పై ఫోటోల పేరుతో భుర్రణవడటం సరికాదన్నారు. ఏదైనా పొరపాటు జరిగితే పార్టీ పెద్దలకు, ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకురావాలని సూచించారు. బహిరంగంగా గొడవపడటం వల్ల లాభం ఉండదన్నారు. ఇలాంటి ఘటనలు క్యాడర్ కు తప్పుడు సంకేతాలు పంపుతాయన్నారు. ఇలాంటివి పునరావృతం కాకుండా చూడాలని పల్లె శ్రీనివాస్ కు సూచించారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే వర్మకు తగిన



సూచనలు చేయాలని ఆదేశించారు.

# పెద్ది కోసం శ్రుతిహాసన్

ప్రత్యేకగీతం మినహా 'పెద్ది' సినిమా చిత్రీకరణ పూర్తయింది. ఇక ప్రత్యేకగీతం చిత్రీకరణకు రంగం సిద్ధమైంది. ఆ పాటలో ఆడిపాదనున్న కథానాయిక అన్నేషణ ఎట్టకేలకి పూర్తయింది. అగ్ర కథానాయిక శ్రుతిహాసన్ ఆ పాట కోసం రంగంలోకి దిగనున్నారు. మృణాల్ రాకూర్ మొదలుకొని పలువురు కథానాయికల పేర్లని చిత్రబృందం పరిశీలించింది. చివరికి శ్రుతిని ఖరారు చేసింది. ఈ నెల 26 నుంచే హైదరాబాద్ శివార్లలో తీర్చిదిద్దిన ప్రత్యేక సెట్ లో పాటని చిత్రీకరించనున్నారు. శ్రుతిహాసన్ ప్రత్యేకగీతాల్లో ఆడిపాటటం కొత్తేమీ కాదు. ఇదివరకు 'ఆగడు' సినిమాలో 'జంక్షన్ లో...' అంటూ మహేశ్ బాబుతో కలిసి సందడి చేశారు. తెలుగులో ఆమె చేస్తున్న రెండో ప్రత్యేకగీతం 'పెద్ది' సినిమాలోనే. శ్రుతిహాసన్ ఇదివరకు రామచంద్రన్ కలిసి 'ఎవడు' సినిమాలో నటించారు. బుచ్చిబాబు సానా దర్శకత్వంలో రామచంద్రన్, జాన్వీ కపూర్ జంటగా రూపొందుతున్న 'పెద్ది' సినిమా జూన్ లో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్, సుకుమార్ రైటింగ్స్ సమర్పణలో వెంకట సతీష్ కిలారు నిర్మిస్తున్నారు.



# ట్యైల్ ఫెయిల్ తో పూర్తిగా మారి పరిస్థితులు

'ట్యైల్ ఫెయిల్' సినిమాతో సినిమాయితీని సుపరిచితులైంది బాలీవుడ్ కథానాయిక మేధా శంకర్. త్వరలోనే 'గిన్నీ వెడ్స్ సన్నీ 2' తో ప్రేక్షకుల్ని పలకరించేందుకు సిద్ధమవుతోంది. ప్రశాంత్ ఝా తెరకెక్కించిన ఈ సినిమా ఈ నెల 24న విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న మేధా.. కెరీర్ తోపాటు పెళ్లి గురించి వ్యక్తిగత అభిప్రాయాలూ వచుకుంది. యామీ అద్భుతమైన నటి.. "కొందరు గిన్నీ వెడ్స్ సన్నీలో నటించిన కథానాయిక యామీ గౌతమ్ తో నన్ను పోలుస్తున్నారు. అలాంటిదేమీ లేదు. నాకు యామీ, ఆదిత్య ధర్ అంటే చాలా ఇష్టం. నేను వాళ్లని ఎంతలా అభిమానిస్తానో వారికి తెలుసు. యామీ అద్భుతమైన నటి. కొన్నిసార్లు గుర్తింపు రావడానికి సమయం పడుతుంది. ఆమె విషయంలో అదే జరిగిందని నేను అనుకుంటున్నాను. ఇది పోలికలకు సంబంధించిన విషయం కాదు. చిత్రపరిశ్రమలో నాకంటే ముందు వచ్చిన వారు, ఆ తర్వాత, అలానే నాతోపాటు ఉంటూ గొప్పగా పని చేస్తున్న ప్రతి ఒక్కరి నుంచి నేను స్ఫూర్తి పొందుతాను. నేనెప్పుడూ నన్ను ఎవరితోనూ పోల్చుకోలేదు. ఒకవేళ ఇతరులు అలా చేసినా దాన్ని నేను పట్టించుకోను". అప్పుడే మెరుగైన నిర్ణయాలు... "పెళ్లికి వయసుతో సంబంధం లేదని నేను భావిస్తున్నా. మనం సాధారణంగా వయసుని అనుభవంతో ముడిపెడతాం కదా! 25వేళ్ల వయసులో ఉన్నప్పుడు నా ఆలోచనల్ని ఇప్పటికీ పోలిస్తే.. కొత్తగా అనిపిస్తాయి. అప్పటికంటే ఇప్పుడు నాకు అనుభవం, అవగాహన కాస్త ఎక్కువగా ఉన్నాయని భావిస్తున్నాను. అలా వచ్చే వాటిని నమ్మడానికే ఇష్టపడతాను. కాబట్టి జీవితంలో ఇలాంటి పరిపక్వత చెందే దశల ఆధారంగానే మెరుగైన నిర్ణయాలు తీసుకోగలనేమా" పెళ్లి గురించి ఒత్తిడి లేదు... "అదృష్టవశాత్తు నా నిజజీవితంలో పెళ్లి



గురించి ఇప్పుడు ఎలాంటి ఒత్తిడి లేదు. ఒకప్పుడు మా దగ్గరి బంధువులు పెళ్లి చేసుకోవాలని ఒత్తిడి చేసేవారు. సరైన సమయంలో పెళ్లి చేసుకోవాలని చెప్పారు. అది నిజమే. అందులోనూ అర్థం ఉన్నప్పటికీ మొదట్లో వారి ఆలోచనలు నాకు ఒత్తిడిగా అనిపించేవి. వాటిని నేను సీరియస్ గా తీసుకోలేదు కాబట్టి నవ్వుతూ సమాధానాన్ని దావేసేదాన్ని అప్పుడు నా కుటుంబం.. ముఖ్యంగా మా నాన్న నాకు చాలా మద్దతుగా నిలిచారు. నా నిర్ణయాలను గౌరవించేవారు. అందుకే పెళ్లి గురించి ఆయన నన్ను ఎప్పుడూ ఒత్తిడి చేయలేదు. 'ట్యైల్ ఫెయిల్' సినిమా విజయం తర్వాత పరిస్థితులు పూర్తిగా మారిపోయాయి. త్వరగా పెళ్లి చేసుకోవాలా, అలస్యంగా చేసుకోవాలా అన్నది ముఖ్యం కాదు. ఎప్పుడైనా పెళ్లి అనేది చేసుకోవాలి కాబట్టి సమయం వచ్చినప్పుడు దానిపై దృష్టి పెట్టాలి" అని చెప్పుకొచ్చింది.

# శ్రీలీల డెబ్యూకి మోక్షం ఎప్పుడో

అదేంటి ఇప్పటికే బోలెడు సినిమాల్లో చూసేసాం కదా కొత్తగా మళ్ళీ డెబ్యూ ఏంటనుకుంటున్నారా. మ్యాటర్ చేరే ఉంది. శ్రీలీల బాలీవుడ్ తెరంగేట్రం దర్శకుడు అనురాగ్ బసు డైరెక్టర్ జరగనున్న సంగతి తెలిసిందే. కార్తీక్ ఆర్యన్ హీరోగా రూపొందుతున్న ఈ ఇంటెన్స్ లవ్ స్టోరీని ముంబై వర్గాలు ఆసక్తి 3గా పిలుచుకుంటున్నాయి. అయితే ఇప్పటిదాకా ఎలాంటి అప్డేట్స్ ఇవ్వకుండా టీమ్ సైలెంట్ ఉంది. నిజానికి గత ఏడాది డిసెంబర్ లోనే రిలీజ్ కావాల్సింది. ట్విస్టు ఏంటంటే ఈ మామీ మాటింగ్ ఇప్పటిదాకా కేవలం నలభై రోజులు మాత్రమే అయ్యిందట. అంటే సగం కూడా లేదన్న మాట. అలాంటప్పుడు రిలీజ్ గురించి ఇంతకు ముందు వార్తలు ఎలా వచ్చాయంటే ఆ ఒక్కటి అడక్కు అంటున్నారు. లెజెండరీ సింగర్ కిషోర్ కుమార్ బయోపిక్ స్క్రిప్ట్ పనిలో ఉన్న అనురాగ్ బసు మరీ కార్తీక్ శ్రీలీల ప్రాజెక్టుని పక్కన పెట్టారా లేక ఆర్థిక కారణాల వల్ల ఏమైనా వాయిదా వడిందా అనేది తెలియడం లేదు. ప్రస్తుతానికి డీని గురించి ఎలాంటి కమ్యూనికేషన్ లేదు. అనురాగ్ బసు మాత్రం ఇది చేస్తాననే తరహాలో మాట్లాడుతున్నారు కానీ క్షారిటీ ఇవ్వడం లేదు. ఈ సినిమా చిత్రీకరణలో ఉన్నప్పుడే కార్తీక్ ఆర్యన్, శ్రీలీల మధ్య ఏదో ఉందంటూ నార్త్ మీడియా వర్గాలు కథనాలు వర్షించాయి. దానికి తగ్గట్టే శ్రీలీల వాళ్ళ ఇంటికి వెళ్లి నట్టుగా వచ్చిన లీక్స్ వాటికి బలాన్ని చేకూర్చాయి. తర్వాత అవన్నీ ఉత్పత్తి ప్రచారాలని తెలిపివడం వేరే విషయం. అర్థంలే గా శ్రీలీలకో హిట్టు కావాలి. ఎవరితో నడించినా ఒకదాన్ని మించి మరొకటి దారుణంగా డిజాస్టర్ అవుతున్నాయి. పవన్ కల్యాణ్ ఉస్మాన్ భగత్



సింగ్ మీద గంపెడు ఆశలు పెట్టుకుంటే అదేమో పిడికెడు కూడా తీర్చలేదు. తమిళంలో పరాశక్తి తనకు ఆఫర్ల వర్షం కురిపిస్తుండనుకుంటే శివ కార్తీక్ యన్ కెరీర్ లోనే అతి పెద్ద షాపుగా నిలిచింది. అంతకు ముందు శ్రీలీల ట్రాక్ రికార్డు తెలిసిందే. మరీ కార్తీక్ ఆర్యన్ తో చేసిన హిందీ తెరంగేట్రం గురించి ఎప్పుడు చెబుతుందో చూడాలి.

# విభిన్న ట్రిల్లర్ 'పరమపద సోపానం'

అర్జున్ అంబటి హీరోగా నటిస్తున్న చిత్రం 'పరమపద సోపానం'. నాగశివ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని గణపర్తి నారాయణరావు నిర్మిస్తున్నారు. ఈ నెల 24న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఫ్రెడెలిజ్ ఈమెట్ ను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి దర్శకులు భీమినేని శ్రీనివాసరావు, వీరశంకర్, సముద్ర ముఖ్యఅతిథులుగా హాజరయ్యారు. ఎన్ని అవరోధాలు ఎదురైనా టీమ్ అంతా ఈ సినిమా కోసం ప్రాణంపెట్టి పనిచేశామని, అన్ని వర్గాలను అలరించే కథ ఇదని దర్శకుడు నాగశివ తెలిపారు. తన కుమారుడు అర్జున్ అంబటికి సినిమానే జీవితమని, అతన్ని ప్రేక్షకులు ఆశీర్వదించాలని నిర్ణాత గణపర్తి నారాయణరావు కోరారు. విభిన్నమైన కాన్సెప్ట్ తో



రూపొందిన ట్రిల్లర్ ఇదని హీరో అర్జున్ అంబటి తెలిపారు. ఈ