

అధిక ఆదాయమే లక్ష్యం



- 250 ఎకరాల్లో కోకో సిటీ - వ్యవసాయంపై సమీక్షలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

అమరావతి: వ్యవసాయ రంగాన్ని బలోపేతం చేస్తూ... రైతులకు భద్రత, అధిక ఆదాయానికి చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ఆదేశించారు. ఉండవల్లిలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో వ్యవసాయం, అనుబంధ రంగాలపై ఆయా శాఖల ఉన్నతాధికారులతో ముఖ్యమంత్రి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఏడాది పొడవునా పంటలు పండించేలా చూడాలని, భూమిని భాగాలుగా విభజించి ఒకే రైతు వివిధ రకాల పంటలు సాగు చేసేలా ప్రోత్సహించాలని చెప్పారు. ప్రకృతి సాగు కింద చేసే ఉత్పత్తులను సర్టిఫికేషన్తో విక్రయించేలా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. గతేడాది రబీలో యూరియా వినియోగం తగ్గడం శుభవరిణామమని అన్నారు. రైతు బజార్ల నుంచి డోర్ డెలివరీ చేసేలా వ్యవస్థను తీర్చిదిద్దాలని, దీని కోసం ఏదైనా ఏజెన్సీ సేవలు వినియోగించుకునేలా కార్యాచరణ చేపట్టాలన్నారు. రాయలసీమను గ్రోబల్ హార్టికల్చర్ హబ్గా చేసేందుకు క్షేత్ర వారీగా కార్యాచరణ చేపట్టాలన్నారు. ప్రపంచంలోనే తొలిసారిగా కోకో పంటకు సంబంధించి 'కోకో సిటీ' ఏర్పాటు చేస్తున్నామని, కోకో సిటీ ఔట్సోర్సింగ్ రైతులకు ఎక్స్‌పీరియన్స్ సెంటర్‌గా ఉండాలన్నారు. 250 ఎకరాల్లో దీనిని ఏర్పాటు చేసేందుకు సరైన ప్రాంతాన్ని ఎంపిక చేయాలని ఆదేశించారు. అరకు ఏజెన్సీలో కుంకుమ పువ్వు సాగును మరింత విస్తరించేలా, మంచి నాణ్యమైన దిగుబడులు వచ్చేలా అధ్యయనం జరపాలన్నారు. ఎపి మధ్రూమ్ మిషన్ కింద ఏడాదికి లక్ష మెట్రిక్ టన్నుల దిగుబడి సాధించాలని లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించారు. అనంతపురంలో ప్రయోగాత్మకంగా సాగు చేస్తున్న ఆబిల్ సాగును పెంచేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. అలాగే అవకాడో, అంజీర్, పనస, జామ, మిరియాల సాగును పెంచేలా దృష్టి పెట్టాలని నిర్దేశించారు. అంజీర్ వంటి పండ్లను డ్రైఫ్రూట్‌గా మార్చి వాటి విలువ పెంచేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. రాష్ట్రంలో

మొత్తం 50 లక్షల ఎకరాల్లో హార్టికల్చర్ సాగు జరిగేలా యాక్షన్ ప్లాన్ సిద్ధం చేయాలని ఆదేశించారు. ఫార్మర్ యాప్ వినియోగం...రాష్ట్రమంతటా క్రాప్ సర్వే చేస్తున్నామని, సాగవుతున్న పంటలు, అక్కడ జలవనరుల వివరాలు నమోదు చేస్తున్నామని అధికారులు సిఎంకు తెలియజేశారు. ఫార్మర్ యాప్‌తో రాష్ట్రంలో రైతులు, భూ విస్తీర్ణం, భూసార పరీక్షలు, యూరియా, పురుగు మందులు, విత్తనాల వినియోగం వివరాలు, ప్రభుత్వం నుంచి అందుతున్న పథకాలు వంటి సమాచారం అంతా యాప్‌లో పొందుపరిచామని అధికారులు వివరించారు. ఫార్మర్ యాప్ రిజిస్ట్రేషన్లు ఇప్పటివరకు 8 లక్షల మంది రైతులు చేసుకున్నారని అధికారులు వివరించగా, రిజిస్ట్రేషన్‌తో పాటు దానిని ఎంతమంది రైతులు వినియోగించి లబ్ధి పొందుతున్నారనేది ముఖ్యమని సిఎం పేర్కొన్నారు. రైతున్నా మీకోసం ఫేజ్ 1లో 48.73 లక్షల కుటుంబాలు, ఫేజ్ 2లో 46.21 లక్షల రైతు కుటుంబాలకు వంచ నూత్రాలపై అవగాహన కల్పించినట్లు అధికారులు చెప్పారు. ఎల్‌ఎన్‌ ప్రభావం...ప్రస్తుత సీజన్‌లో నైరుతి రుతుపవనాలతో సగటు వర్షపాతం తక్కువగా, 92 శాతమే నమోదు కావచ్చని అధికారులు అంచనాలు వివరించారు. ఎల్‌ఎన్‌ ప్రభావం రాష్ట్రంలోని వర్షాధారిత ప్రాంతాలపై తీవ్రంగా పడే అవకాశం ఉందని, ముఖ్యంగా అనంతపురం, సత్యసాయి, కడప, కర్నూలు, ప్రకాశం జిల్లాల్లో వానలు తగ్గవున్నాయి. ఇది పప్పుధాన్యాలు, నూనెగింజలు, నీటి ఆధారిత ఉద్యాన పంటలపై ప్రభావం చూపిస్తుందని వివరించారు. ఎల్‌ఎన్‌ నివారణ చర్యల్లో భాగంగా శ్రీ మాన్‌సూన్ డ్రై సోయింగ్ విధానాన్ని రాష్ట్రంలో అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. దీంతో ఎకరాకు రూ.5 నుంచి 7 వేల వరకు అదనపు ఆదాయం పొందుతారని చెప్పారు. ఈ ఏడాది 20 లక్షల ఎకరాల్లో దీనిని అమలు చేసేలా చూడాలని, వీటి గ్రామ్ జి పథకానికి అనుసంధానించే అంశాన్ని పరిశీలించాలన్నారు. ఈ ఏడాది మొత్తం 13,300 గ్రామ పంచాయతీలకూ ప్రకృతి వ్యవసాయాన్ని విస్తరించాలని, 25 లక్షల రైతులు, 11 లక్షల హెక్టార్లలో సాగు చేసేలా చూడాలన్నారు.

రాంకీ ఫారెస్ట్ వ్యర్థాల ల్యాండ్‌ఫిల్‌కు ఆమోదం

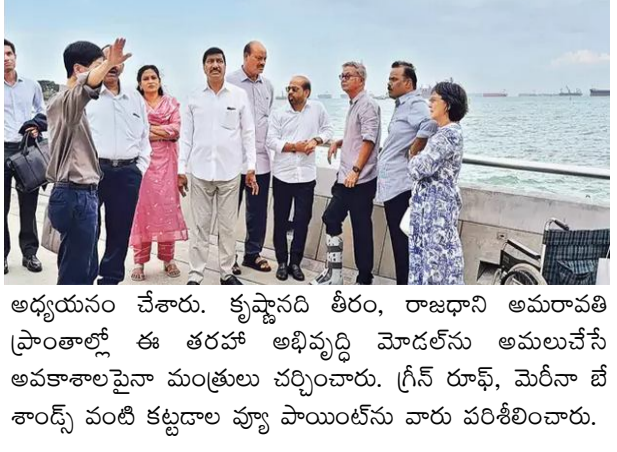
అనకాపల్లి: పరవాడ రాంకీ ఫారెస్ట్ కంపెనీల వ్యర్థాలను భూమిలో పాతిపెట్టడానికి (ల్యాండ్‌ఫిల్)కు అవసరమైన భూమిని నోటిఫై చేస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఇందుకోసం కూటమి అధికారంలోకి వచ్చిన తరువాత తాడి గ్రామంలో 50 ఎకరాలు కేటాయించింది. అందులో పది ఎకరాలపై న్యాయస్థానంలో కేసులు నడుస్తున్నాయి. మిగిలిన 40 ఎకరాల్లో ల్యాండ్‌ఫిల్ పెట్టుకోవడానికి ఆ భూమిని నోటిఫై చేస్తూ తాజాగా ఉత్తర్వులు ఇచ్చింది. ఇదిలాఉండగా గతంలో ఇదే ప్రయోజనం కోసం ల్యాండ్‌ఫిల్‌గా ఉపయోగించుకోవడానికి 2005లో అప్పటి ప్రభుత్వం 105 ఎకరాలను కేటాయించింది. అందులో 91.44 ఎకరాలను ఉపయోగించుకోవడానికి నోటిఫై చేసింది. అయితే అందులో వ్యర్థాలను వేకాక ఆ భూమి నుంచి కలుషిత జలాలు బయటకు వెళ్లడం వల్ల పరిసర ప్రాంతాల భూములు దెబ్బతిన్నాయి. దీనిపై స్థానికులు ఆందోళనలు చేయడంతో కాలాపై నియంత్రణ మండలి అధికారులు ఆ భూమిలో వ్యర్థాలను వేయవద్దని ఆదేశించారు. ఇతర ప్రాంతాలకు తరలించాలని సూచించారు. దీంతో కొంత కాలంగా రాంకీ యాజమాన్యం సేకరించిన వ్యర్థాలను పరవాడ నుంచి తీసుకెళ్లి నెల్లూరులో ల్యాండ్‌ఫిల్ చేస్తున్నది.



అప్పటివరకు టన్ను వ్యర్థాల ల్యాండ్‌ఫిల్ రూ.10 వేలు ఖర్చు అయితే... ఇప్పుడు అది లక్ష రూపాయలకుపైగా అవుతున్నది. ఈ మొత్తం సామ్యును రాంకీ యాజమాన్యం ఆయా ఫారెస్ట్ కంపెనీల నుంచి వసూలు చేస్తున్నది. ఈ భూమిని తాము మోయలేకపోతున్నామని ఆయా కంపెనీలు మొరపెట్టుకోవడంతో కూటమి ప్రభుత్వం కొత్తగా తాడి గ్రామ పరిధిలో 50 ఎకరాలు కేటాయించింది. వివాదాస్పద భూమి పోను మిగిలిన భూమిని వాడుకోవడానికి నోటిఫై చేసినందున, 2005లో కేటాయించి అప్పుడు నోటిఫై చేసిన 91.4 ఎకరాలను ఇతర అవసరాలకు ఉపయోగించుకునేందుకు వీలుగా ఇప్పుడు తిరిగి దీనినోటిఫై చేస్తూ మరో ఉత్తర్వు జారీ చేసింది.

అమరావతిలోనూ సింగపూర్ తరహా నీటి నిర్వహణ

-మెరీనా బ్యారేజీను సందర్శించిన రాష్ట్ర మంత్రుల బృందం -వైద్య సేవల్లో ఉత్తమ విధానాలకు సూచనలివ్వాలని వినిపి
అమరావతి: సింగపూర్ ప్రజలకు తాగునీరు అందించడం, పరద నియంత్రణ, గొప్ప వినోద కేంద్రంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న ప్రసిద్ధ మెరీనా బ్యారేజీను రాష్ట్ర మంత్రుల బృందం సందర్శించింది. సింగపూర్ పర్వతంలో ఉన్న మంత్రులు అచ్చెన్నాయుడు, బీసీ జనార్దన్‌రెడ్డి, వంగలపూడి అనిత, సత్యకుమార్ యాదవ్, అనగాని సత్యప్రసాద్‌లకు బ్యారేజీ ప్రత్యేకతలను సింగపూర్ జాతీయ యూనివర్సిటీ డైరెక్టర్ ఖా టెంగ్ చై వివరించారు. ఆ దేశం అమలు చేస్తున్న పర్యావరణ అనుకూల నీటి సంరక్షణ కార్యక్రమాలు, సాధించిన పురోగతిని తెలిపారు. నీటి సమస్యను సింగపూర్ ఎలా అధిగమించిందనే అంశాన్ని మంత్రులు



అధ్యయనం చేశారు. కృష్ణానది తీరం, రాజధాని అమరావతి ప్రాంతాల్లో ఈ తరహా అభివృద్ధి మోడల్‌ను అమలుచేసే అవకాశాలపై మంత్రులు చర్చించారు. గ్రీన్ రూఫ్, మెరీనా బీ శాండ్స్ వంటి కట్టడాల పూర్తి పాఠాంట్‌ను వారు పరిశీలించారు.

గ్రామ స్వరాజ్యం దిశగా ముందడుగు

- ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్

అమరావతి: రాష్ట్రంలో గ్రామ స్వరాజ్యం దిశగా పంచాయతీరాజ్ వ్యవస్థ కీలక ముందడుగులు వేస్తుందని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ తెలిపారు. పంచాయతీరాజ్ వ్యవస్థలో క్షేత్రస్థాయి నుంచి విప్లవాత్మక మార్పులు తీసుకొస్తున్నట్లు జాతీయ పంచాయతీరాజ్ దినోత్సవం సందర్భంగా సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్ డ్వారా వెల్లడించారు. ప్రతి గ్రామ పంచాయతీకి స్వతంత్ర ప్రతిపత్తి కల్పిస్తూ, గ్రామ సభలకు పూర్వ వైభవం తీసుకురావడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందన్నారు. గత రెండేళ్లలో గ్రామ స్వరాజ్యం సాధనకు పలు చర్యలు చేపట్టిన్నట్లు తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు సంపూర్ణ సహకారం అందిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ ఆధ్వర్యంలో, ఉపాధి హామీ పథకం సమన్వయంతో గ్రామ స్థాయిలో పలు వినియోగ కార్యక్రమాలు అమలు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. గ్రామ సభలు, పల్లె పండగ, స్వచ్ఛ రథాలు, రాష్ట్ర గ్రామీణ జీవనోపాధుల మిషన్ కార్యక్రమాలు, మ్యూజిక్ డ్రెస్ వంటి ప్రాజెక్టులు గ్రామాల అభివృద్ధికి దోహదపడుతున్నాయని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమాల ద్వారా గ్రామాల్లో పారిశుధ్యం, మౌలిక సదుపాయాలు, ప్రజల భాగస్వామ్యం గణనీయంగా పెరిగినట్లు



పేర్కొన్నారు. జాతీయ పంచాయతీరాజ్ దినోత్సవం సందర్భంగా గ్రామ స్వరాజ్యం యాత్రలో భాగస్వాములైన ప్రజలు, సర్పంచులు, వార్డు సభ్యులు, పంచాయతీరాజ్ అధికార యంత్రాంగానికి అభినందనలు తెలిపారు.

ఏపీ మద్యం కేసు నిందితుల ఇళ్లలో ఈడీ సోదాలు

విజయవాడ: ఏపీ మద్యం కేసు నిందితుల ఇళ్లలో ఈడీ అధికారులు సోదాలు నిర్వహించారు. చెవిరెడ్డి భాస్కర్‌రెడ్డి, రాజ్ కెసిరెడ్డి, బాలాజీ గోవిందప్ప, కృష్ణ మోహన్, ధనుంజయరెడ్డి ఇళ్లలో ఉదయం నుంచి సోదాలు కొనసాగుతున్నాయి. సిట్ నివేదిక ఆధారంగా హైదరాబాద్, తిరుపతి, విజయవాడల్లోనూ అధికారులు తనిఖీలు చేపడుతున్నారు. మద్యం ద్వారా వచ్చిన ముడుపులను పెల్ కంపెనీలకు మళ్లించి లబ్ధి పొందినట్లు ఈడీ గుర్తించింది. దాదాపు రూ.1000 కోట్ల మేర ముడుపులు అందినట్లు గతంలో చేసిన దర్యాప్తులో ఈడీ ప్రాథమికంగా గుర్తించింది.



ట్రాఫిక్ ఈ-చలాన్ల కేసు.. 'డేటా ఎవార్స్'కు సుప్రీం నోటీసులు

దిల్లీ: ఆంధ్రప్రదేశ్ ట్రాఫిక్ ఈ-చలాన్ల కేసులో సుప్రీంకోర్టు కీలక ఆదేశాలు జారీ చేసింది. డిజిటల్ యాప్‌ను రూపొందించిన 'డేటా ఎవార్స్' ఆర్గిటేషన్ ఆదేశాలపై స్టే విధించింది. అక్రమంగా ట్రాఫిక్ చలాన్లు వసూలు చేశారని 'డేటా ఎవార్స్' సంస్థపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సుప్రీంకోర్టుకు వెళ్లింది. మూడేళ్లకే పరిపితమైన కాంట్రాక్టును అడ్డు పెట్టుకొని చలాన్లు వసూలు చేశారని.. రూ.37 కోట్లను సొంత భాతాలకు మళ్లించారని పిటిషన్ దాఖలు చేసింది. 2018-2021 మధ్య ఒప్పందం ఉందని కోర్టుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తెలిపింది. ఒప్పందం ముగిసినా.. అక్రమంగా చలాన్ల నిధులు మళ్లించారని ప్రభుత్వం పేర్కొంది. ఈ క్రమంలో డేటా ఎవార్స్ సంస్థకు సుప్రీంకోర్టు నోటీసులు జారీ చేసింది. తదుపరి విచారణను మే 25కు వాయిదా వేసింది.



నైతిక విలువలతో ముందుకెళ్లండి

తిరుపతి: నైతిక విలువలు, నిబద్ధతతో ముందుకెళ్లాలని వైద్యవిద్యార్థులకు నేషనల్ మెడికల్ కమిషన్ చైర్మన్ డాక్టర్ అభిజిత్ చంద్రకాంత్ పేజీ సూచించారు. శ్రీవేంకటేశ్వర వైద్య విజ్ఞాన సంస్థ (స్విమ్స్) 14వ స్నాతకోత్సవం తిరుపతిలోని మహాశిల్లో ఘనంగా జరిగింది. ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఆయన మాట్లాడుతూ... వైద్య విద్య, పరిశోధనా రంగాల్లో స్విమ్స్ అగ్రగణ్యంగా ఉందన్నారు. రోగులకు వైద్యసేవలు అందించడంలోనూ ముందు వరుసలో ఉందని ప్రశంసించారు. ఇక్కడ డాక్టర్ల పట్టు పొందినవారు ప్రాణాలను కాపాడి, బాధలను తగ్గించి, మానవ గౌరవాన్ని నిలబెట్టే వైద్యులుగా ఎదగాలని ఆశాంక్షించారు. టీటీడీ ఈవో, స్విమ్స్ పాలకమండలి చైర్మన్ ముద్దాడ రవిచంద్ర మాట్లాడుతూ, 1993లో నందమూరి తారకరామారావు ఆలోచనతో ప్రారంభమైన స్విమ్స్ 1995లో విశ్వ విద్యాలయం స్థాయికి ఎదిగిందన్నారు. ఎస్సీఆర్ హెల్త్ పర్సనల్ వీసీ చంద్రశేఖర్ మాట్లాడుతూ, పేద రోగులకు అత్యుత్తమ వైద్య సేవలు అందించి తల్లిదండ్రులకు, సమాజానికి మంచి పేరు తీసుకురావాలని కోరారు. స్విమ్స్ డైరెక్టర్ ఆర్వీ కుమార్ మాట్లాడుతూ, సంస్థ అభివృద్ధికి టీటీడీ, సీఎం చంద్రబాబు ఎనలేని సహకారం అందిస్తున్నారని చెప్పారు. స్విమ్స్ గవర్నర్ కౌన్సిల్ సభ్యుడు సదాశివరావు మాట్లాడుతూ, పింకీ బస్సు ద్వారా క్యాన్సర్ స్ట్రీటింగ్ శిబిరాల్లో అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపట్టామని తెలిపారు. ఏపీ మెడికల్ కౌన్సిల్ చైర్మన్ డాక్టర్ శ్రీహరిరావు, సీఈ డాక్టర్ శిల్ప, గవర్నర్ కౌన్సిల్ మెంబరు డాక్టర్ జానకి సుభద్ర, డీన్ అబాచంద్ర ప్రసాద్, మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ రామ్, ఆర్ఎంఎం డాక్టర్ కోటిరెడ్డి, మెడికల్ విభాగాధిపతి డాక్టర్ అల్లాడి మోహన్, వివిధ విభాగాధిపతులు, కళాశాల ప్రిన్సిపాల్, వైద్యులు, ఉద్యోగులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



16 మందికి బంగారు పతకాలు...వైద్య విద్యలో అత్యుత్తమ ప్రతిభ చూపిన 16 మంది విద్యార్థులకు బంగారు పతకాలు ప్రధానం చేశారు. వీరిలో న్యాయపతి రామచంద్రారావు గోల్డ్ మెడల్‌ను ఎంపీ మెడిసిన్ చేసిన ప్రవీణ్‌ప్రశాంత్‌కు, డాక్టర్ సుభాషిణి కమలాకర్ గోల్డ్ మెడల్‌ను భావనా పాండేకు, వైపీ సుబ్బారెడ్డి గోల్డ్ మెడల్‌ను అనిల్‌కుమార్ రెడ్డికి, డాక్టర్ సుబ్రహ్మణ్యం, సునీతల గోల్డ్ మెడల్‌ను నెహ్రూజీ విభాగంలోని జాగృతికి, జనీటి యూరినరీ సర్జరీ విభాగంలో ధీరజ్‌కుమార్‌కు, డాక్టర్ జగదీశ్‌వక్రపల్లకు అందచేశారు. వీరితోపాటు సింపాద్రి సత్యనారాయణరావు గోల్డ్ మెడల్‌ను పవన్‌కుమార్‌కు, డాక్టర్ కడియాల సీతారామ స్వామి గోల్డ్ మెడల్‌ను వంలేరు పూజకు, సీతా మహాలక్ష్మి, వెంకట నిలాకృష్ణ గోల్డ్ మెడల్‌ను గంటా భారగిరికి, నారా శ్రీనివాసులు నాయుడు, నారా నాగమ్మల గోల్డ్ మెడల్‌ను భావనా పాండేకు, డాక్టర్ సుబ్రహ్మణ్యం బివిఎస్ గోల్డ్ మెడల్‌ను నామగొండ్ల సుధారావుకు, పొలంరెడ్డి కోనేటిగారి ఫ్యామిలీ గోల్డ్ మెడల్‌ను మల్లం చందుకు అందజేశారు.

సంపాదకీయం

జలభద్రత సుసాధ్యమవుతుంది

సాగునీటి సంఘాల వ్యవస్థ ద్వారా నీటి సరఫరా-భూగర్భ జలాల పెంపునకు ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం నడుంకట్టింది. ప్రజాపాలన-ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా తెలంగాణ సర్కారు జల సరఫరా చర్యలు చేపడుతోంది. కేంద్రం కూడా వాననీటిని ఒడిసిపట్టి భూగర్భ జలాన్ని పెంపొందించే వివిధ కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తోంది. ప్రజలు సైతం భూగర్భ జల సంపద వృద్ధికి పూనుకోకపోతే రాబోయే రోజుల్లో నీటి సమస్య తప్పదు. నల్ల నీరు రోజులో కొంతసేపే సరఫరా అవుతుంది. ఆ నీటినే నిల్వ చేసుకుని మిగతా సమయమంతా జాగ్రత్తగా వాడుకుంటాం. ప్రకృతి సైతం మేఘాలనే నల్లల ద్వారా వానల రూపంలో నీటిని అందిస్తుంది. దాన్ని ఏడాదికి సరిపడా నిల్వ ఉంచుకోవాలి. అందుకు అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలి. అప్పుడే జలభద్రత సిద్ధిస్తుంది. భవిత భద్రమవుతుంది. అందుకే మన పూర్వీకులు ఎక్కడికక్కడ చెరువులు, కోనేరులు, కుంటలు వంటివి తవ్వి నీటిని నిల్వ చేసేవారు. చెరువులు తవ్విందాన్ని పుణ్యకార్యంగా, ధార్మిక కార్యక్రమంగా చేపట్టే సంస్కృతిని అలవాటు చేశారు. వాగులు, వంకల ద్వారా పల్లెలకి పరుగెత్తే నీటిని చెరువుల్లో ఒడిసిపట్టడం... నదుల్లో ప్రవహించే నీటికి ఆనకట్టలు కట్టి అవసరమైన చోటుకు మళ్లించడానికి ముందే, భూగర్భంలో నిక్షిప్తమైన జలవనరుల్ని బావుల ద్వారా వెలికి తీసి వాడుకోవడం నేర్చుకున్నారు. భారతీయుల్లో జలవిజ్ఞానానికి కొరత లేకున్నా, జనసంఖ్య పెరిగిపోవడంతో నీటి వనరులపై ఒత్తిడి అధికమవుతోంది. అడవుల ఆక్రమణలు, వచ్చడం తరుగుదల, పెరిగిన పట్టణీకరణ, మారిన జీవనశైలి, వాతావరణ మార్పులు, గతి తప్పితున్న రతుపవనాలు, నీరసస్థున్న నదులు, అనారంభితున్న భూగర్భ జలాలతో తలసరి నీటి లభ్యత తగ్గిపోతోంది. ఏడాదిలో నాలుగు నెలలు మాత్రమే ఉండే వానాకాలంలో కురిసే వర్షపునీటిని మిగిలిన ఎనిమిది నెలలకు సరిపడేలా నిల్వ చేసుకోవాలి. లేకపోతే వాన నీరంతా నముద్రం పాలవుతుంది. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సగటున వర్షాలు కురిసేది సుమారు 52 రోజులే. ఏడాదికి 52 వారాలు కాగా, వానలు కురిసేది 52 రోజులే. అంటే, ఒకరోజు కురిసిన వాననీటిని మిగిలిన ఆరు రోజులకు సరిపడేలా వాడుకోవాలి. దీన్నిబట్టి నీటి పొదుపు ఎంత అవసరమో అర్థమవుతోంది. భూగర్భ జలాలు ఏయే ప్రాంతాల్లో ఎంత లోతులో ఉన్నాయో తెలుసుకోవడానికి ఏపీల్ సుమారు 1800 పీజోమీటర్లు, తెలంగాణలో 1771 పీజోమీటర్లు ఏర్పాటుయ్యాయి. సగటున ఒక మీటరు మేర భూగర్భ జలం పెరిగితే ఏపీల్ సుమారు 90 టీఎంసీలు, తెలంగాణలో దాదాపు 90-100 టీఎంసీల నీరు నిల్వ చేసినట్లు అవుతుందని అంచనా. ఈ క్రమంలోనే ఈ ఏడాది 15 మీటర్ల కంటే ఎక్కువ లోతుకెళ్లిన ప్రాంతాలను గుర్తించి అక్కడ కనీసం ఒక్కో మీటరు నీరు పెరిగేలా చూడాలని ఏపీ ప్రభుత్వం అధికారులను ఆదేశించింది. వాల్టర్ లెవల్ లోలోతులకు దిగిపోయిన ప్రతిచోటా ఇలాంటి నీటి సరఫరా చర్యలు చేపట్టాల్సింది. ఒక ప్రాంతంలో కురిసే వర్షపాతం తీరుతెన్నులా, కురిసిన రోజులను బట్టి ఎంత నీరు భూమిలోకి ఇంకిందనేది తెలిస్తారు. నదులు, కాలువలు, చెరువుల ద్వారా ఎంత ఇంకింది, ఆ నీటిని పంట పొలాలకు మళ్లించినప్పుడు ఎంత ఇంకింది, భూగర్భ జలాన్ని బోర్ల ద్వారా తోడి పంటలకు పెట్టినప్పుడు ఎంత ఇంకింది, జలసరఫరా చర్యలతో ఎంత ఇంకిందనేది తెలియజేసే మొత్తం భూమిలోకి చేరిన జలాల్ని అంచనా వేస్తారు. అలాగే మరో రెండున్నర లక్షలకుపైగా ఉంటాయి. వీటన్నింటి ద్వారా ఎంత నీరు తోడేస్తున్నారో కూడా తెలిస్తారు. అలా పరిశీలిస్తే, అనేక ప్రాంతాల్లో భూగర్భ జలాలు అడుగంటాయి. కొన్నిచోట్ల ఎండిపోయాయి. చాలా బోర్లలో నీటి లభ్యత తగ్గింది. బావుల ఉనికి తగ్గిపోయింది. ఈ క్రమంలో తక్కువ సమయం మాత్రమే కురిసే వర్షాన్ని ఎంత వీలైతే అంతగా నిల్వ చేసుకోవడమే మేలు. సాగునీటి చెరువులు ఏపీలో 40 వేలకుపైగా ఉన్నాయి. వాటిలో సుమారు 225 టీఎంసీల నీరు నిల్వ చేయవచ్చని అంచనా. తెలంగాణలో దాదాపు 42వేలకు పైగా చెరువులు కనిపిస్తాయి. వాటిలో సుమారు 250 టీఎంసీలకు పైగా నీరు నిల్వ చేయవచ్చని తెలుస్తోంది. రెండు రాష్ట్రాల్లో మంచివీటి చెరువులు, ఊరచెరువులు, కోనేరులు వంటివన్నీ ఉన్నాయి. వీటిలో పూర్తి సామర్థ్యంతో నీరునిండేలా పూడిక తీయాలి. చెరువులను అలా బాగుచేసుకుంటే, దాదాపు పోలవరం లేదా శ్రీరాంసాగర్ ప్రాజెక్టులో పట్టించ నీటిని నిల్వచేసుకోవచ్చని అంచనా. ఏపీలో 1100పైగా నదులు, వాగులు, వంకలున్నాయి. తెలంగాణలో కృష్ణా, గోదావరిలోకి వచ్చి చేరే ఉపనదులు, వాగులు, వంకలు అనేకమున్నాయి. ఒక్కో వాగుకు ఒక్కో కమిటీని ఏర్పాటుచేసి, కనీసం సీజన్వారీ నీటితో కళకళలాడేలా చర్యలు చేపట్టాలి. వ్యవసాయ బోర్లద్వారా జరిగే నీటి వినియోగం వివరాలను సేకరించాలి. ఏటా ఎంతనీరు భూగర్భ జలంగా మారుతోంది, ఎంత నీటిని తోడేస్తున్నారనేది మదింపు చేసి, ఎంత వాననీటిని భూమిలోకి ఇంకితే అంతా చేయాలనే అంచనాలను రూపొందించాలి. చెరువుల పూడికతీత, కాలువల నిర్వహణ, సకాలంలో నీటి విడుదల వంటి చర్యల ద్వారా జలసరఫరాకు తోడ్పడాలి. ఫారంపాండ్, ఇంకుడుగుంతల ఏర్పాటును ప్రోత్సహించాలి. తాగునీటి, సాగునీటి బోర్లకు సంబంధించి సరఫరా సామర్థ్యం, రోజుకు తోడే నీటి వివరాలు సమాధు చేయాలి. దీనివల్ల ఒక బోరు నుంచి ఎన్నివేల లీటర్ల నీటిని తోడేస్తున్నారనే సంగతి ప్రజలకు అవగాహనమవుతుంది. అందరి భాగస్వామ్యంతో నీటి సరఫరా చేపడితేనే జలభద్రత సుసాధ్యమవుతుంది.

మున్సిపల్ కార్మికులను పర్సినెంటు చేయాలి

- ఎపి ఎండబ్ల్యుఇంఫ్ డిమాండ్

అమరావతి : శాశ్వత స్వభావం కలిగిన విధులు నిర్వహిస్తున్న మున్సిపల్ కార్మికులను పర్సినెంటు చేయాలన్న హైకోర్టు ఆదేశాలను తక్షణమే అమలు చేయాలని ఎపి మున్సిపల్ వర్కర్స్ అండ్ ఎంప్లాయిస్ ఫెడరేషన్ (సిఐటియు) రాష్ట్ర నాయకత్వం డిమాండ్ చేసింది. అమరావతిలోని రాష్ట్ర సచివాలయంలో పట్టణభివృద్ధి శాఖ మంత్రి పి నారాయణ, ముఖ్యకార్యదర్శి ఎన్ సురేష్ కుమార్, సిడిఎం పి సంపత్ కుమార్లను ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కె ఉమామహేశ్వరరావు, ఇతర నాయకులు కలిసి వినతిపత్రం అందజేశారు. పట్టణాల పరిశుభ్రత, పర్యావరణ పరిరక్షణ వంటి కీలక సేవలు అందిస్తున్న కార్మికుల బాధ్యతను ప్రభుత్వం స్వీకరించాలని కోరారు. పట్టణాల ఆర్థిక పరిస్థితిని దృష్టిలో ఉంచుకుని కార్మికుల జీతభత్యాలను ప్రభుత్వం చెల్లించాలన్నారు. రిటైర్మెంటు బెనిఫిట్స్ గా రూ.లక్ష ఇవ్వడం, మరణించిన లేక రిటైర్ అయిన కార్మికుల స్థానంలో వారి పిల్లలకు ఉద్యోగవకాశాలు కల్పించడం, ఇంజనీరింగ్ కార్మికులకు వైపుణ్యం, విద్యార్హతలకు అనుగుణంగా వేతనాలు చెల్లించడం వంటి డిమాండ్లను మంత్రి దృష్టికి నాయకులు తీసుకోవచ్చారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి పి నారాయణ మాట్లాడుతూ.. రిటైర్మెంట్ బెనిఫిట్స్, కారుణ్య నియామకాల అంశాలపై అవసరమైన



ఆదేశాలు జారీ చేస్తామని హామీ ఇచ్చినట్లు చెప్పారు. ముఖ్యకార్యదర్శి ఎన్ సురేష్ కుమార్, సిడిఎం పి సంపత్ కుమార్ కూడా సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. గత జులైలో జరిగిన ఇంజనీరింగ్, పారిశుధ్య కార్మికుల సమ్మె కాలానికి జీతాల చెల్లింపు ప్రభుత్వం జారీ చేసిన జీ.ఓ. 137 అమలు జరగలేదని, అన్నమయ్య జిల్లా రాజంపేటలో మాత్రమే చెల్లింపులు జరిగాయని, మిగిలిన ప్రాంతాల్లోనూ చెల్లింపులు జరగేలా చర్యలు తీసుకుంటామని అధికారులు తెలిపారు. వినతిపత్రాలు అందజేసిన వారిలో సిఐటియు నాయకులు ఎం బాలాజీ తదితరులు ఉన్నారు.

కొత్త జాతీయ రహదారి వివరాలు సమర్పించండి

- భూసేకరణపై మూడు శాఖలకు హైకోర్టు ఆదేశం

అమరావతి: 65వ నెంబరు జాతీయ రహదారి విస్తరణకు సంబంధించిన వివరాలు కోర్టుకు సమర్పించాలని ఆర్డీఅండ్బి, జలవనరులు, ఎన్ హెచ్ఎఐ విభాగాలను హైకోర్టు ఆదేశించింది. విచారణను మూడు వారాలకు వాయిదా వేసింది. 65వ నెంబరు జాతీయ రహదారి విస్తరణలో భాగంగా ఎన్టీఆర్ జిల్లా పరిటాల నుండి ఇబ్రహీంపట్నం వరకూ కృష్ణానదికి సమీపంగా కొత్త జాతీయ రహదారి నిర్మించాలని నిర్ణయించిన సంగతి తెలిసిందే. దీనిపై ఎన్ హెచ్ఎఐ అధికారులు విజయవాడలో భూ యజమానులతో భాగ స్వాముల సమావేశం నిర్వహించారు. వారి అభిప్రాయాలు తీసుకున్నారు. ఇప్పటికే మూడు సార్లు భూసేకరణ కింద భూమిని కోల్పోయామని, ఇంకా ఎన్నిసార్లు భూములు ఇవ్వాలని రైతులు అభ్యంతరం తెలిపారు. మరోవైపు కేంద్రం డివిజన్ కూడా సిద్ధం చేసింది. ప్రజా ప్రతినిధులు కూడా తొలుత కొత్తకోడ్డు వద్దని వాదించి తరువాత వేయాల్సిందేనని ప్రకటించారు. ఈ సేవభ్యంతో 71 మంది రైతులు హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. దీనిపై విచారణ జరిగింది. రైతుల తరపున సీనియర్ న్యాయవాది సత్యప్రసాద్ వాదించారు. కొత్తగా జాతీయ రహదారి వేయాలనుకున్న ప్రాంతం కృష్ణానది బఫర్ జోన్లో ఉందని, గతంలో వరదలు వచ్చిన సమయంలో పెద్దయెత్తున



ముప్పునకు గురైందని, నీటి ఒత్తిడి కూడా ఎన్టీఆర్ జిల్లావైపు ఉంటోందని తెలిపారు. దీనిపై ఎంతమందిని తరలించాల్సి వచ్చిందో అప్పట్లో సేవందించిన ఎన్ డిఆర్ఎఫ్ నుండి కూడా సమాచారం తెప్పించుకోవచ్చని పేర్కొన్నారు. అలాగే డివిజన్ కూడా సిద్ధం చేశారని కోర్టుకు తెలిపారు. డివిజన్ విడుదల చేశారా సిద్ధమైందని మీకు ఎలా తెలుసని న్యాయమూర్తి ప్రశ్నించగా భాగస్వామ్య సమావేశంలో ప్రదర్శించారని, రైతులకు సమాచారం ఇచ్చారని న్యాయవాది తెలిపారు. కొత్తగా రోడ్లను కృష్ణానది బఫర్ జోన్లో నుండి వేస్తున్నారని, వరదలు వచ్చిన సమయంలో సప్లం ఎక్కువగా ఉండటంతోపాటు రోడ్లకు దక్షిణ భాగంలో ఉండే గ్రామాలన్నీ మునిగిపోతాయని పేర్కొన్నారు. దీంతో ఆయా విభాగాల నుండి కొన్నిగట్ల ఎవరు హాజరయ్యారని ప్రశ్నించారు.

కార్మిక సంఘాలకు ప్రాతినిధ్యం కల్పించండి

- సిఐటియు

అమరావతి: కార్మికశాఖ ఇటీవల ఏర్పాటు చేసిన కనీస వేతనాల సలహా బోర్డులో కార్మిక సంఘాలకు తగిన ప్రాతినిధ్యత కల్పించకుండా, బోర్డును రాజకీయ పునరావాస కేంద్రంగా మార్చడాన్ని సిఐటియు రాష్ట్ర కమిటీ తీవ్రంగా ఖండించింది. పాత బోర్డులను రద్దు చేసి, అన్ని కేంద్ర కార్మిక సంఘాలకూ ప్రాతినిధ్యం కల్పించేలా కొత్తగా బోర్డులను ఏర్పాటు చేయాలని కార్మికశాఖ సహాయ కమిషనర్ కు సిఐటియు రాష్ట్ర అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులు సిహెచ్ సరసింగరావు, ఎవి నాగేశ్వరరావు వినతిపత్రం అందజేశారు. గతంలో భవన నిర్మాణ కార్మిక సంక్షేమ బోర్డు ఏర్పాటులోనూ ఇదే విధానాన్ని ప్రభుత్వం అనుసరించిందని వారు పేర్కొన్నారు. అలాగే, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇటీవల జారీ చేసిన ఆక్యుపేషన్ల సీట్స్, హెల్త్ లెటర్ కోడ్ రూల్స్ లో కార్మికులకు సవరణలు చేసిన నిబంధనలు ఉన్నాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ముఖ్యంగా రోజుకు 8 గంటల వని సమయాన్ని స్పష్టంగా పేర్కొనకపోవడం సరికాదన్నారు. రూల్స్ లో



అవసరమైన మార్పులు చేయాలని కోరుతూ.. సిఐటియు రాష్ట్ర కమిటీ 9 సవరణలను ప్రతిపాదించింది. వినతిపత్రాన్ని అందజేసిన వారిలో సిఐటియు రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు పి అజరుకుమార్, కార్యదర్శులు కె ధనలక్ష్మి, ముఖపర్ అహ్మద్ తదితరులు ఉన్నారు.

విద్యార్థులంతా వేడుకలకు సులభంగా చేరుకునేలా ప్రణాళికలు



-కాలేజియల్ ఎడ్యుకేషన్ కమిషన్ భారత్ గుప్తాతో కలిసి సమీక్షించిన జిల్లా కలెక్టర్

విశాఖపట్టణం: ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న ఏయూ శతాబ్ది వేడుకలకు విద్యార్థులంతా సులభంగా, నిర్ణీత సమయానికి చేరుకునేలా అధికారులు ప్రణాళికాయత చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ సూచించారు. కాలేజియల్ ఎడ్యుకేషన్ కమిషన్ భారత్ గుప్తాతో కలిసి ఏయూ సమీపంలోని ఎన్.బి.ఐ. వద్ద కోదండరామ మీటింగ్ హాలులో జిల్లా కలెక్టర్ ఏర్పాటై సమీక్షించారు. విద్యార్థుల రాక, పార్కింగ్, బస్సు సదుపాయం, రూల్ మ్యాప్, పాసుల జారీ తదితర అంశాలపై వారు చర్చించారు. ఎలాంటి విధానాలు అవలంబించాలో



అధికారులకు సూచనలు చేశారు. ఏయూ వసతి గృహాల్లో ఉండే విద్యార్థులు వేదిక వద్దకు ఎలా చేరుకోవాలని, డే స్కాలర్స్, అఫిలియేటెడ్ కాలేజీల విద్యార్థులు ఎలా రావాలి అనే అంశాలపై మార్గదర్శకాలు జారీ చేశారు. బస్సుల రూల్ మ్యాప్, పార్కింగ్ ప్రాంతానికి ఎలా చేరుకోవాలని, విద్యార్థులు వేదిక వద్దకు ఎలా వెళ్లాలి, వారు ఎక్కడ కూర్చుంటారో అనే అంశాలపై అధికారులు స్పష్టమైన చర్యలు తీసుకోవాలని చెప్పారు. అందరికీ రిజిస్ట్రేషన్ చేసి పాసులు ఇప్పటికే ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. ఎక్కడా ఎలాంటి ఇబ్బందులు రాకుండా ఏయూ, పోలీసు, రెవెన్యూ, డ్యూటీ అధికారులు సమన్వయం వహించుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు. జేసీ గొబ్బిళ్ల విద్యార్థి, ట్రాఫిక్ ఏడీసీపీ ప్రవీణ్ కుమార్, డిఆర్ఐపి పీడీ లక్ష్మీపతి, ఏయూ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ముఖ్యమంత్రి తర్లువాడ పర్యటనను విజయవంతం చేయండి

-ఏర్పాట్లపై అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేసిన జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్

విశాఖపట్టణం: ఈ నెల 28వ తర్లువాడలో జరగనున్న రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి పర్యటనకు వట్టి ఏర్పాట్లు చేసి, కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని అధికారులకు జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ సూచించారు. గూగుల్ డేటా సెంటర్ ఏబి హాల్ కు శంకుస్థాపన చేసేందుకు విచ్చేస్తున్న నేపథ్యంలో సంబంధిత ఏర్పాట్లు పక్కనపెట్టి ఉండేలా చూసుకోవాలన్నారు. గూగుల్ ప్రతినిధులతో, అధికార యంత్రాంగం సమన్వయం చేసుకొని పక్కా ఏర్పాట్లు చేయాలన్నారు. సంబంధిత డ్యూటీ అధికారులంతా గూగుల్ డేటా సెంటర్ ప్రాంతాన్ని పరిశీలించాలని, అక్కడి అవసరాలకు తగ్గట్లు ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలని సూచించారు. సుమారు వెయ్యి మంది కార్యక్రమంలో భాగస్వామ్యం కానున్నారని, దానికి తగ్గట్లు పార్కింగ్ వసతి, తాగునీరు ఏర్పాటు చేసుకోవాలన్నారు. పారిశుధ్య నిర్వహణ పక్కాగా ఉండాలన్నారు. నిర్ణీత సమయంలోగా హెలిప్లాట్ ను నిర్మించాలని, తాత్కాలిక రోడ్ల పనులను పూర్తి చేయాలని చెప్పారు. దుమ్ముదూలి రేగకుండా నీటిని పిచికారీ చేయాలని, ఫైర్, ఎలక్ట్రికల్ సేఫ్టీ చూసుకోవాలని సూచించారు. డేటా సెంటర్ ప్రాంతానికి చేరుకునే వారికి, పార్కింగ్ చేసుకునే వారికి తెలిసేలా ఎక్కడికక్కడ సాచిక బోర్డులు ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. ముఖ్యమంత్రితో పాటు, కేంద్ర మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ కూడా వచ్చే అవకాశం ఉన్నందున గ్రీన్ రూమ్ ల ఏర్పాటు విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. డ్యూటీ పాసులు, వెహికల్ పాసుల గురించి తగిన విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని జేసీసీ సూచించారు.



27వ తేదీ సాయంత్రం వీఈఆర్ సమావేశం శతాబ్ది వేడుకల అసంతరం 27వ తేదీ సాయంత్రం నోవాలెట్ వేదికగా నిర్వహించనున్నవీఈఆర్(విశాఖ ఎకనామిక్ రీజియన్) ద్వితీయ సమావేశానికి తగిన విధంగా ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలని జీవీఎస్సీ, వీఎంఆర్ఐపి కమిషన్లను ఆదేశించారు. సంబంధిత ప్రాజెక్టులు, ఇతర అంశాలకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని సేకరించుకోవాలని, వివిధ కంపెనీల ప్రతినిధులు, ప్రముఖులతో జరిగే డిన్నర్ కు సంబంధించిన ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలని సూచించారు. వీఈఆర్ లో భాగస్వామ్యమయ్యే అధికారులు, ప్రతినిధులతో సమన్వయం చేసుకోవాలన్నారు. సమావేశంలో జీవీఎస్సీ, వీఎంఆర్ఐపి కమిషన్ల కేతన్ గార్, తేజ్ భరత్, జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యార్థి, డీసీపీ విజయ్ మణింకర, డిఆర్ఐపి వేశ్ కేశవ్ నాయుడు, ఆర్ఐవోలు శేషశైలజ, సంగీత్ మాధుర్ ఇతర విభాగాల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో గంటా

విశాఖపట్టణం: భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు ఎంపీపీ కాలనీ క్యాంప్ కార్యాలయంలో ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక నిర్వహించారు. వివిధ సమస్యలపై నియోజకవర్గం ప్రజలు వినతి పత్రాలు అందజేశారు. మౌలిక సమస్యలు పరిష్కరించాలని పలువురు ఆయన్ను కోరారు. పీఎం పాలెంలో వైసీపీ నాయకుడొకరు తమ భూమి ఆక్రమించి డెరింగ్నున్నారని ఒక మహిళ ఫిర్యాదు చేశారు. ఫ్లాట్ విక్రయస్థానని అడ్వాన్స్ తీసుకుని కానిస్టేబుల్ మోసం ఒక కుటుంబం ఎమ్మెల్యేకు మొర పెట్టుకుంది. ఈ రెండు విషయాలను సీరియస్ గా తీసుకుని పరిష్కరించాలని పోలీస్ అధికారులకు చెప్పారు. కొండవాయి ప్రాంతంలో తల దాచుకోవడానికి 30 ఏళ్ల క్రితం నిర్మించుకున్న రేకుల షెడ్యూ సిద్ధమైపోయాయి.. మరమ్మత్తులకు నింహించలం చేయాలని అనుమతి ఇవ్వని కారణంగా కూలిపోయే స్థితికి చేరుకున్నాయని వరాహగిరి కాలనీ వాసులు గంటా దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. భీమిలి నియోజకవర్గంలో అనేక కంపెనీలు ఏర్పాటు కానున్న నేపథ్యంలో



మొరగైన ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలని ఇద్దరు యువకులు కోరారు. పరిష్కార వేదికలో చేసిన ఫిర్యాదులకు నిర్ణీత సమయంలో పరిష్కారం చూపించాలని సిబ్బందికి సూచించారు.

శరీరాన్ని సైతం చెల్లబరిచే ఆకులు..!

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



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

చేతుల పై ముడతలు వస్తున్నాయా..

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



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

ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఫుడ్ తింటున్నారా..

రోజు ఉదయాన్నే తీసుకునే అల్పాహారం ఆరోగ్యంగా ఉండాలని అందరికీ తెలుసు. ఎందుకంటే ఉదయాన్నే మన కడుపు ఖాళీగా ఉంటుంది. అలాంటి సమయంలో మనం ఏది తిన్నా అది నేరుగా మన జీర్ణ వ్యవస్థ పై ప్రభావం చూపుతుంది. ఉదయపు భోజనం రోజు మొత్తంలో చేసే పనికి శక్తినివ్వడమే కాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. పోషకాహారం అధికంగా ఉండే, తక్కువ క్యాలరీలు ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం మీ ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఖాళీ కడుపుతో కొన్ని ఆహారాలు తినడం వల్ల అసిడిటీకి కారణమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు రోజంతా ఇబ్బంది పడవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత ముందుగా నీటిని తాగి రోజును ప్రారంభించడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇది శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే మరికొన్ని ఆహారాలను దూరంగా పెట్టవలసి ఉంటుంది. మరి ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఏమి తినకూడదో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. టీ - కాఫీ సంస్కృతి: భారతదేశంలోనే కాదు ప్రపంచవ్యాప్తంగా టీ, కాఫీ ప్రియులకు కొదవలేదు. ప్రజలు ఉదయం బద్దకాన్ని వదిలించుకోవడానికి ఒక కప్పు స్ట్రాంగ్ టీ లేదా కాఫీతో తమ రోజును ప్రారంభించేందుకు ఇష్టపడతారు. అయితే, ఖాళీ కడుపుతో టీ, కాఫీ తాగడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. ఇది యాసిడ్ రిఫ్లక్సు కారణమవుతుంది. దీని కారణంగా గుండెల్లో మంట, పుల్లని త్రేసుపు, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవచ్చు. రొట్టెలు, చక్కెర.: ప్రజలు ఉదయం అల్పాహారంలో బ్రెడ్, పేస్ట్రిలు లేదా తీపి పదార్థాలు తినకూడదు. వాస్తవానికి, శుద్ధి చేసిన పిండి పదార్థాలు, తీపి పదార్థాలను ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ పెరగవచ్చు. దీని కారణంగా మీరు మధ్యాహ్నం భోజనానికి ముందే నీరసంగా



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

ఈ పండు వ్యాధులని తగ్గిస్తుంది?

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



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

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాని..

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



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

టీలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం లాభమా?

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



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

ఉల్లిపాయలను తినకపోతే ఏం అవుతుందంటే..

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

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



సులువుగా బరువు తగ్గలనుకుంటున్నారా?

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



పళ్ళు తోముకోకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా?

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



గర్భధారణ సమయంలో చేతులు, కాళ్ళు ఎందుకు ఉబ్బితాయి?

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



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

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

ఉంగరం ఎందుకు పెట్టుకుంటారు?

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



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

పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పితో బాధపడుతున్నారా..?

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



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

వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం

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



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

గోధుమ చపాతీతో జీర్ణ సమస్యలా?

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



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

దానిమ్మ ఆకులను ఇలా తీసుకుంటే చాలు..

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



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

లవంగాలను ఇలా తీసుకుంటే ఆ సమస్యలన్నీ మాయం..

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



యాజినిల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్, డైలరీ ఫైబర్, విటమిన్స్ ఉన్నాయి. ఇవి జీవక్రియని పెంచి, కేలరీలను వేగంగా బర్న్ చేస్తాయి.. దాంతో త్వరగా బరువు తగ్గుతాయి.. ఇంకా ఎన్నో సమస్యలను దూరం చేస్తుంది..

కోపం హృదయ సంబంధ వ్యాధులను పెంచుతుందట..!

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



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

ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

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



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

మామిడికాయ ఆ వ్యాధికి దివ్యోషధం..!

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



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

ఎండాకాలంలో కీరదోసను తీసుకుంటే..

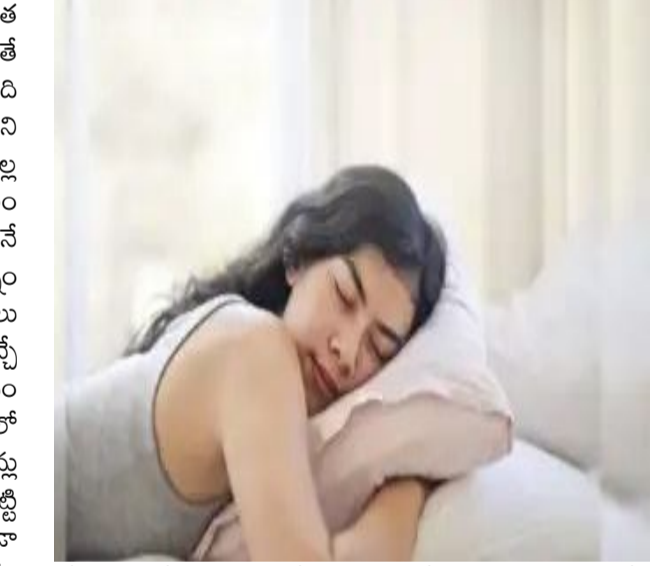
కీరదోస కాయను తీసుకోవడం వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో అందరికీ తెలిసే ఉంటుంది.. వేడి కారణంగా చాలా మంది హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ని ఫేస్ చేస్తున్నారు.అదే విధంగా, తగినంత పోషకాలు అందించాలి. సమ్మర్లో రోజూ దోసకాయ తినడం మంచిది. ఇందులో పోషకాలు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి.. సమ్మర్ లో కీరాను తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు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



వేడిని తగ్గించేలా, ఎప్పుడు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉండేలా చేస్తుంది.. ట్యూన్ రిమావల్ గా కూడా పనిచేస్తుంది.. చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయ పడుతుంది.

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా?

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



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

మొలకలతో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు...

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



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

సత్ "క్రీర్" ని పెంచేవి క్రీడలే

-ఘనంగా కళాకారుల క్రికెట్ టోర్నీ ప్రారంభం -పలు ప్రాంతాల నుంచి హాజరైన కళాకారులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: క్రీడలు సత్ప్రవర్తన, క్రీర్ ప్రతిష్ఠలను పెంపొందిస్తాయని పైదా విద్యాసంస్థల చైర్మన్ పైదా కృష్ణ ప్రసాద్ పేర్కొన్నారు. సత్కీర్తి, విష్ణు పట్టిక సూల్ సంయుక్తంగా నిర్వహిస్తున్న కళాకారుల ఫ్రెండ్స్ కప్ క్రికెట్ పోటీలను జ్ఞానాపురం మైదానంలో ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ కళాకారులకు క్రీడా పోటీలు నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. భూమాత మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ తాళ్లూరి పూర్ణచంద్రావు మాట్లాడుతూ అంకితభావం, పట్టుదల ఏ రంగంలోనైనా ప్రగతికి పెట్టుబడిగా పేర్కొన్నారు. ఐదేళ్లుగా ఉత్తరాంధ్ర కళాకారులకు క్రికెట్ పోటీలు నిర్వహిస్తున్న సీ సీ డైరెక్టర్ కుమార్, ఆర్. గణేష్ లను అభినందించారు. విశాఖ జిల్లా కళాకారుల సంఘం గౌరవ అధ్యక్షుడు..జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట శ్రీనివాసు మాట్లాడుతూ కళలు, క్రీడలు సమైక్యత నైపుణ్యాన్ని చాటిచెబుతాయి అన్నారు. మాజీ డిప్యూటీ మేయరు దాడి సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ విశాఖలో బహుముఖ ప్రతిభకు కొదవ లేదన్నారు. లింకా బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ హోల్డర్ వి. భాస్కరాచార్య అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో అంతర్జాతీయ కొరియోగ్రాఫర్, సీనియర్ జర్నలిస్ట్ ఆర్. నాగరాజు పట్నాయక్ అసకాపల్లి ప్రశాంతి నితేతన్ డైరెక్టర్ డి.చంద్రశేఖర్,బివి రామారావు చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఫౌండర్



బి.వి.రామ్,యువ సంఘ సేవకుడు ఆదారి కిషోర్ కుమార్, ధనుంజయ్ ఆర్ట్స్ ధనుంజయ్, కే.జనార్దన్, మాజీ పోలీసు ఉన్నతాధికారి ఖాన్, నిర్వాహకులుఆర్. యాద్ కుమార్, ఆర్. గణేష్,భాను తదితరులు పాల్గొన్నారు. తొలుత ముఖ్యఅతిథి పోటీల ట్రాఫిలను ఆవిష్కరించారు. అనంతరం తాళ్లూరి పూర్ణచంద్రావు, పైదా కృష్ణ ప్రసాదులు బ్యాటింగ్ చేసి పోటీలను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా సీనియర్ కళాకారులు స్వర్ణీయ పిసిరథ్, బాదంగిర్ సాయి, నాంచారయ్య చిత్రపటాలకు నివాళులు అర్పించారు. మూడు రోజులు పాటు జరిగే ఈ పోటీల్లో ఉత్తరాంధ్ర కు చెందిన వివిధ కళా సంస్థలకు చెందిన 12 జట్లు పోటీ పడుతున్నాయని తెలిపారు.

ఆర్గానిక్ వ్యవసాయంపై ఆసక్తి పెంచిన శబల ఆర్గానిక్ విప్లవం అవశ్యం

విశాఖపట్నం,చైతన్యవారణి: మట్టికి, జీవాలకు హాని కలిగించే వ్యవసాయ విధానాల పట్ల విరక్తి కలిగిన సుభాష్ పాలేకర్ ప్రకృతి వ్యవసాయం చేయాల్సిన అవశ్యకతను తెలియజేస్తూ దేశ నలుమూలలకు ఉద్యమాన్ని తీసుకువెళ్లారు. నేలతల్లిని, గోమాతను నమ్ముకుని డోపిడి విష వలయం నుండి రైతు బయటపడాలని పిలుపునిచ్చారు. ఖరీదైన సేద్యంగా మారడానికి, కర్షకులు అప్పుల ఊబిలో చిక్కుకుపోవడానికి ఆధునిక వ్యవసాయమే కారణమని చెబుతూ.. రైతులు ప్రకృతి సేద్యం వైపు ఆసక్తి చూపాలని పాలేకర్ చెప్పిన వాస్తవ భాష్యలు ఎందరినీ కదిలించాయి. అలా..పాలేకర్ స్పార్షిని పొందిన వ్యవసాయ సాధకులు, ప్రచారకులు విజయరాం ఆలోచన నుంచి పుట్టుకొచ్చినదే శబల భోజనాల పండుగ. విశాఖలో శ్రీ వరాహ స్వసినహస్యామి గోశాల వేదికగా ఐదు రోజులపాటు జరిగిన ఈ వేడుకలో గో ఆధారిత, ప్రకృతి వ్యవసాయం ద్వారా కలిగే



ప్రయోజనాలను వేలాదిమంది ప్రజలు తెలుసుకున్నారు. అంతేకాకుండా కర్రల పొయ్యలపై వండిన శ్రేష్ఠమైన శబల భోజనాలను రుచి చూసి ఆసాందించారు.

పార్కుల్లో, స్టేడియంలలో నడకపై పన్ను అసత్య ప్రచారం

-తప్పుడు, తప్పుదారి పట్టించే ప్రచారాలను నమ్మవద్దని ప్రజలకు, వాకర్లకు విజ్ఞప్తి -పార్కుల్లో, స్టేడియంలలో నడకకు జీవీఎంసీ ఎటువంటి రుసుములు వసూలు చేయడం లేదు - ఆంధ్రప్రదేశ్ రెసిడెంట్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ (ఎ పి ఫెర్వాస్) నడకపై పన్ను అసత్య ప్రచారాన్ని వాకర్స్ నమ్మవద్దని ప్రకటన -జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్



పన్నులు వసూలు చేయడం లేదన్నారు. కావున, నడకపై పన్ను అనే అసత్య ప్రచారాన్ని నమ్ముకుండా ప్రజలు, వాకర్లు అటువంటి దుష్ప్రచారాలను తిప్పి కొట్టాలన్నారు. సగరంలో నివాసిత సంక్షేమ సంఘాల ద్వారా నిర్వహిస్తున్న పార్కులలో కూడా ఎటువంటి వాకింగ్ ఫీజు వసూలు చేయడం లేదని, ఇది అసత్య ప్రచారమని, ఇటువంటి అసత్య ప్రచారాల వలన ప్రజలు, వాకర్లు అందోళనకు అవోహకు గురవుతున్నారని, అటువంటి ప్రచారాలను నమ్మవద్దని, జీవీఎంసీ పార్కులలో ఎటువంటి రుసుములు వసూలు చేయడం లేదని ప్రజలు గమనించాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ రెసిడెంట్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ (ఎ పి ఫెర్వాస్) పత్రికలలో ప్రకటించింది. ప్రజలు, వాకర్లు ఈ విషయాన్ని కూడా గమనించగలరని కమిషనర్ పేర్కొన్నారు. "పార్కుల్లో, స్టేడియంలలో నడకపై పన్ను" అనే తప్పుడు ప్రచారాలను ప్రజలు తిరస్కరించి, దుష్ప్రచారాలను తిప్పి కొట్టాలని, సగర అభివృద్ధికి సహకరించాలని కమిషనర్ ప్రజలకు, వాకర్లకు విజ్ఞప్తి చేశారు.

లారీ ప్రమాదంలో గాయపడ్డ యువకులు: స్పందించిన గంటా

ఆనందపురం: నీళ్ల కుండీల జంక్షన్ వద్ద జరిగిన ప్రమాదంలో ఇద్దరు యువకులు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. ఆనందపురం మండలం రేగానిగూడెంలో కార్యక్రమానికి హాజరై వస్తున్న భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు వెంటనే స్పందించి, క్షతగాత్రులను ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్లే ఏర్పాట్లు చేశారు. పద్మనాభం మండలం కృష్ణాపూరానికి చెందిన జగదీష్, రమేష్ ప్రయాణిస్తున్న రాయల్ ఎస్ ఫీల్డ్ మోటార్ సైకిల్ ను లారీ ఢీ కొనడంతో ఇరువురి కాళ్లకు తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. బాధితులకు మెరుగైన వైద్య సేవలందించాలని ఆధికారులను గంటా ఆదేశించారు.



తమన్నా కాళ్లు పట్టుకుంటానన్న నటుడు

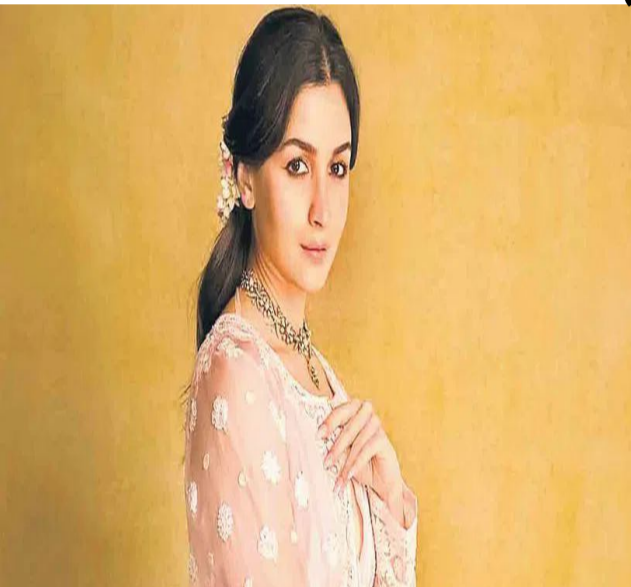
బాలీవుడ్లో వచ్చిన కల్ట్ బ్లాక్ బస్టర్ విక్రీ డోనర్ చూసిన ప్రేక్షకులు ఎవ్వరూ అందులో డాక్టర్ గా కీలక పాత్ర చేసిన అన్న కపూర్ ను మర్చిపోలేరు. ఇంకా మరెన్నో పాత్రలతో ఆకట్టుకున్న ఈ సీనియర్ నటుడు గత ఏడాది తమన్నా గురించి చేసిన వ్యాఖ్యలు తీవ్ర దుమారం రేపాయి. ఒక ఇంటర్వ్యూలో భాగంగా 'క్రీ-2: సినిమాలో తమన్నా చేసిన ఐటెం సాంగ్'అజ్ కీ రాత్' గురించి అన్న కపూర్ మాట్లాడారు. తమన్నా అందాన్ని ఉద్దేశించి 'దుదియా బడన్' (పాల లాంటి శరీరం) అని వ్యాఖ్యానించారు. ఈ వ్యాఖ్యలపై సోషల్ మీడియాలో తీవ్ర వ్యతిరేకత వచ్చింది. ఓ సీనియర్ నటుడు అయి ఉండి.. కూతురి వయసున్న నటి గురించి ఇలాంటి వ్యాఖ్యలు చేయడం ఎంటని నెటిజన్లు అప్పట్లో ఆయనపై విరుచుకుపడ్డారు. అప్పుడు మౌనం వహించిన అన్న.. తన వ్యాఖ్యలపై ఇప్పుడు క్లారిటీ ఇచ్చారు. తాను తమన్నాకు కాంప్లిమెంట్ ఇచ్చానే తప్ప.. తన వ్యాఖ్యల్లో కామం ఏమీ లేదని అన్న స్పష్టం చేశారు. తమన్నా బాధపడి ఉంటే కాళ్లు పట్టుకోదానికైనా సిద్ధమే అని ఆయన చెప్పారు. తాను అన్న మాటల్లో ఎలాంటి అశ్లీల లేదని.. కేవలం తన మాటల్ని హిందీలో చెప్పడం వల్లే రచ్చ జరిగిందని ఆయన అన్నారు. "నా మాటల వల్ల కొందరు నన్ను తిట్టారు. అదే విషయాన్ని ఇంగ్లీషులో 'మిల్కీ బాడీ' అని ఉంటే ఎవరికీ అభ్యంతరం ఉండేది కాదు. కానీ హిందీలో అన్నయితే అందరికీ సమస్యగా మారింది. మన భాషలో అంటే అది బూతులా కనిపిస్తుంది. నేను ఆమె శరీరాకృతిని చూసి అభినందించాను తప్ప.. నా మనసులో ఎలాంటి కామం లేదు. రోల్స్ రాయస్ కారును చూసి బాగుందని మెచ్చుకుంటాం.. అంత



మాత్రాన ఆ కారు మనకే కావాలని కోరుకోం కదా. ఇదీ అంతే" అని అన్న కపూర్ అన్నారు. తమన్నా వయసు 30 ఏళ్ల లోపే ఉండొచ్చు.. తన పిల్లలు కూడా అదే వయసులో ఉన్నారని.. ఒక తండ్రిలాగా తాను ఆమెను అభినందించానని ఆయనన్నారు. ఒకరి అందాన్ని మెచ్చుకోవడమంటే వారిపై వ్యామోహం ఉన్నట్లు కాదని.. తన ఉద్దేశం తప్ప కానప్పుడు భయపడాల్సిన పని లేదని అన్న కపూర్ చెప్పారు.

తల్లిగా అదే నా ఆకాంక్ష

సీని స్టార్స్ పిల్లలు సీనిస్టార్స్ కావాలనుకుంటారు. అలాగే తమ పిల్లలు తమ లెగసీని కొనసాగించాలని స్వార్పందరూ ఆశిస్తుంటారు. ఆ మాటకొస్తే ఏ రంగంలోనైనా ఇది పరిపాటీ. కానీ బాలీవుడ్ మేటి నటి అలియాభట్ ఆలోచనలు మాత్రం అందుకు భిన్నంగా ఉన్నాయి. తాను సీనిస్టార్ అయినంత మాత్రాన తన బిడ్డ కూడా ఇదే రంగంలో రాణించాలని తాను కోరుకోననీ. వృత్తి ఏదైనా అది కూతురు రాహాకు ఇష్టమైతే ఉండాలని అలియా అంటున్నది. 'రహాను చూసినప్పుడల్లా నాకు ఆమెలో ఓ యోధ కనిపిస్తుంది. తను భవిష్యత్లో ఒలింపియన్ కావాలని కోరుకుంటున్నా. గ్లామర్ ప్రపంచంలోని ఒత్తిడి, అనిశ్చిత్తు నాకు పూర్తి అవగాహన ఉంది. నా బిడ్డ వాటికి దూరంగా ఉండాలి. క్రమశిక్షణతో, శారీరక, మానసిక దృఢత్వంతో ముందుకెళ్లాలి. నా వరకు ఓ తల్లిగా.. తను క్రీడారంగాన్ని ఎంచుకుంటే బాగుంటుందని భావిస్తున్నా. కానీ అది కూడా ఆమె ఇష్టమే. ఎదిగేకొద్దీ తను ఎలాంటి మార్గాన్ని ఎంచుకుంటుందో చూడాలి' అని చెప్పుకొచ్చింది అలియాభట్.



సమీరా రెడ్డి గ్రాండ్ రీ-ఎంట్రీకి సిద్ధం... స్టార్ హీరో ప్రాజెక్ట్తో సికండ్ ఇన్నింగ్స్

ఒకప్పుడు టాలీవుడ్లో గ్లామర్, నటనతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్న నటి సమీరా రెడ్డి మళ్లీ వెండితెరపై మెరిపించేందుకు సిద్ధమవుతున్నట్లు సమాచారం. సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత ఆమె రీ-ఎంట్రీపై వస్తున్న వార్తలు సీని వర్గాల్లో ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తున్నాయి. మెగాస్టార్ చిరంజీవి, యంగ్ లైగర్ ఎన్టీఆర్ వంటి అగ్ర హీరోల సరసన నటించి మంచి గుర్తింపు పొందిన సమీరా, పెళ్లి తర్వాత సినిమాలకు దూరమైంది. అయితే ఇప్పుడు మళ్లీ సెకండ్ ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభించేందుకు ఓ క్రేజ్ ప్రాజెక్టును ఎంపిక చేసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం, ఓ స్టార్ హీరో సినిమాలో సమీరా రెడ్డి కీలకమైన పాత్రలో నటించేందుకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు తెలిసింది. ప్రస్తుతం ఈ ప్రాజెక్టు సంబంధించిన చర్చలు పూర్తయ్యాయని, త్వరలోనే అధికారిక ప్రకటన వెలువడే అవకాశముందని సీని వర్గాలు చెబుతున్నాయి. గతంలో కమ్మియల్ సినిమాల్లో హీరోయిన్గా అలరించిన సమీరా, ఇప్పుడు తన వయస్సు, అనుభవానికి తగిన ప్రాధాన్యత ఉన్న పాత్రలను ఎంచుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. పేరు కోసం కాకుండా, కథలో బలం ఉన్న పాత్రలకే ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నట్లు సమాచారం. సినిమాలకు దూరంగా ఉన్న



సమయంలో కూడా సమీరా రెడ్డి అభిమానులతో టచ్లోనే ఉంది. బాడీ పాజిటివ్, మాతృత్వం, ఫిట్నెస్ వంటి అంశాలపై ఆమె పంచుకున్న వీడియోలు నెటిజన్లను ఆకట్టుకున్నాయి.

నా ఓటును దొంగిలించారు..

తమిళ నటి అక్షయ హరిహర్ తన ఓటు హక్కు విషయంలో జరిగిన అన్యాయంపై సోషల్ మీడియా వేదికగా తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది. 2026 తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల పోలింగ్ సందర్భంగా గురువారం చెన్నైలోని అడయార్ పోలింగ్ కేంద్రానికి వెళ్లిన ఆమెకు అక్కడ చేదు అనుభవం ఎదురైంది. ఆమె ఓటును ఎవరో అప్పటికే వేసినట్లు అధికారులు తెలపడంతో ఆమె షాక్కు గురయ్యారు. ఓటురు జాబితాలో పేరు, తండ్రి పేరు వంటి వివరాలన్నీ సరిగ్గా ఉన్నప్పటికీ, తన ఫోటో స్టాంప్లో వేరే మహిళ ఫోటో ఉండటం చూసి ఆమె విస్మయం చెందారు. దీనిపై పోలింగ్ అధికారులను నిలదీసిన అక్షయ, తన హక్కును మరొకరు ఎలా వినియోగిస్తారని ప్రశ్నించారు. అధికారుల నుంచి సరైన సమాధానం రాకపోవడంతో తీవ్ర నిరాశ వ్యక్తం చేసిన ఆమె, పట్టుబట్టి సెక్షన్ 49a ప్రకారం 'టెండర్ట్ ఓటు' వేశారు. ఈ విధానంలో ఈవీఎంలో కాకుండా బ్యాటల్ పేపర్ ద్వారా ఓటు వేసి సీలు చేసిన కవరులో అందజేస్తారు. చట్టపరంగా తన ఓటును సమారు చేసినప్పటికీ, నేరగా మిషన్లో ఓటు వేసినంత సంతృప్తి కలరలేదని ఆమె పేర్కొన్నారు. ఇటీవల 'రంగోలి' సినిమాతో



గుర్తింపు పొందిన అక్షయ, ఈ ఘటనపై ఉన్నతాధికారులకు ఫిర్యాదు చేస్తానని, తన ఓటును దుర్వినియోగం చేసిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.