

4 రాష్ట్రాల్లోనూ ఎన్టీయేదే విజయం పుదుచ్చేరిలోనూ నెగ్గుతాం

హలోయి: ఎన్నికలు జరిగిన నాలుగు రాష్ట్రాల (కేరళ, తమిళనాడు, అస్సాం, పశ్చిమ బెంగాల్) అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో భాజపా నేతృత్వంలోని ఎన్టీయే విజయం సాధిస్తుందని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ధీమా వ్యక్తం చేశారు. కేంద్రపాలిత ప్రాంతం పుదుచ్చేరి ఎన్నికల్లో కూడా నెగ్గుతామని అన్నారు. ఉత్తరప్రదేశ్ లోని మేరత్, ప్రయాగ్ రాజ్ లను కలుపుతూ నియంించిన 594 కిలోమీటర్ల గంగా ఎక్స్ ప్రెస్ వేసు ప్రారంభించిన అనంతరం ప్రధాని మాట్లాడుతూ, పశ్చిమ బెంగాల్ లో ఈసారి ఓటర్లు భయరహిత వాతావరణంలో తమ ఓటు హక్కు వినియోగించుకుంటున్నారని పేర్కొన్నారు. అంతకుముందు మోదీ వారణాసిలో రోడ్ షో నిర్వహించారు. నగరంలోని వివిధ ప్రాంతాల మీదుగా సాగిన ఈ రోడ్ షో.. కాశీ విశ్వనాథ ఆలయం వద్ద ముగిసింది. ఆలయంలో వేద మంత్రాల నడుమ ప్రధాని ప్రార్థనలు జరిపారు.



సేవలన్నీ ఆన్ లైన్ లోనే అందాలి

-ఆర్టిజిఎస్ పై సమీక్షలో సీఎం
 అమరావతి: ప్రభుత్వ శాఖలు అందించే సేవలన్నీ డిసెంబరు నాటికి ఆన్ లైన్ లోనే అందించాలని సీఎం చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించారు. వాట్సప్ గవర్నెన్స్ మన మిత్ర పరిధిలోకి అన్ని సేవలనూ తీసుకొస్తే ప్రభుత్వ కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగాల్సిన అవసరం ప్రజలకు ఉండదన్నారు. ఆర్టిజిఎస్ పై వివిధ శాఖల ఉన్నతాధికారులతో క్యాంపు కార్యాలయంలో సీఎం సమీక్షించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ.. 'ఈ ఏడాది జులై నాటికి డ్రోన్ సిటీ మొదటిదశ పనులు పూర్తిచేయాలి. రాష్ట్రంలో సీసీటీవీ కెమెరాలతో పాటు ఉపగ్రహ డేటాను వినియోగించుకునేలా కార్యచరణ చేపట్టాలి. సీసీ కెమెరాలు లేని ప్రాంతాల్లో ప్రైవేటు వ్యక్తులు ఏర్పాటుచేసిన కెమెరాల డేటాను ఇంటిగ్రేట్ చేయాలి. శాటిలైట్ సమాచారాన్ని ఆర్టిజిఎస్ కు అనుసంధానించి వేగంగా చర్యలు చేపట్టాలి. ఇలా చేస్తే తిరుమల-తిరువతి సమీపంలో శేషాచల అటవీ ప్రాంతంలో మంటలు వ్యాపించిన ఘటనపై వేగంగా స్పందించే అవకాశం ఉండేది. డీజిల్, పెట్రోలు సరఫరాపై రాష్ట్రప్రభుత్వం తీసుకున్న చర్యలతో మళ్లీ సాధారణస్థితి నెలకొంది.



సమస్య ఉత్పన్నం కాకముందే రియల్ టైమ్ లో స్పందించేలా చర్యలు ఉండాలి' అని అధికారులకు సీఎం సూచించారు. వాట్సప్ గవర్నెన్స్ ద్వారా ప్రస్తుతం 1,035 రకాల సేవలు అందిస్తున్నామని అధికారులు సీఎంకు వివరించారు. ఇప్పటివరకు 54 లక్షల మంది 1.78 కోట్ల సేవలు పొందారని తెలిపారు. దేశంలో మరే రాష్ట్రంలో లేనంతగా రాష్ట్రంలో సీసీటీవీ కెమెరాల ఏర్పాటు, నేరాల నియంత్రణలో వాటి వినియోగం, పర్యవేక్షణ జరుగుతోందని అధికారులు వివరించారు.

ఆర్థిక మోసాల దర్యాప్తులో నైపుణ్యాలు అందిపుచ్చుకోవాలి

-సీఐడీ విభాగాధిపతి రవిశంకర్ అయ్యన్నార్
 అమరావతి: ఆర్థిక మోసాల దర్యాప్తులో ఎప్పటికప్పుడు అధునాతన నైపుణ్యాలు అందిపుచ్చుకోవాలని సీఐడీ విభాగాధిపతి రవిశంకర్ అయ్యన్నార్ అన్నారు. రిజిస్ట్రార్ ఆఫ్ కంపెనీస్ (ఆర్వోసీ), సీరియస్ ఫ్రాడ్ ఇన్వెస్టిగేషన్ ఆఫీస్ (ఎన్ఐఐఐఐ), డైరెక్టరేట్ జనరల్ ఆఫ్ జీఎస్టీ ఇంటెలిజెన్స్ (డీజీఐఐ) తదితర విభాగాల నుంచి ఆర్థిక నేరాలకు సంబంధించి ఎలాంటి సమాచారం సేకరించాలి, ఎలా సేకరించాలనే విషయాలపై పూర్తి అవగాహన ఉండాలని సూచించారు. 'ఆర్థిక మోసాల దర్యాప్తులో టూల్స్ అండ్ టెక్నిక్స్' అనే అంశంపై సీఐడీ డీఎస్పీలు, సీఐఐలు రెండు రోజుల పాటు నిర్వహించిన కార్యశాల ముగిసింది. ఈ కార్యక్రమంలో అయ్యన్నార్ మాట్లాడారు. ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఛార్టర్డ్ ఎకౌంటెంట్స్ ఆఫ్ ఇండియా (ఐసీఐఐ), డిజిటల్ ఎకౌంటింగ్ అండ్ ఎక్స్ ప్యూర్స్ బోర్డుల



సమన్వయంతో ఈ కార్యశాల నిర్వహించారు. ఈ రంగంలో నిపుణులైన ఉదయ్ కులకర్ణి, ప్రణయ్ సింగ్ చౌహాన్ తదితరులు చట్టపరమైన నిబంధనలు, కంపెనీల చట్టంలోని అంశాలు, డిజిటల్ ఘోస్టింగ్ తదితర అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు.

న్యాయమూర్తులు, న్యాయవాదులు నాణేనికి బొమ్మాబొరుసూ

-సన్యాస్ కార్యక్రమంలో హైకోర్టు సీజ్ జస్టిస్ లిసా గిల్
 అమరావతి: న్యాయమూర్తులు, న్యాయవాదులు నాణేనికి బొమ్మాబొరుసూ లాంటి వారని హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి (సీజ్) జస్టిస్ లిసా గిల్ పేర్కొన్నారు. ఇరువురూ కలిసి పనిచేస్తేనే కక్షిదారులకు సత్వర న్యాయం అందించగలుగుతారని ఆభిప్రాయపడ్డారు. ఈ విషయంలో తన వంతు సహకారం అందిస్తానన్నారు. సీజ్ గా ఇటీవల బాధ్యతలు చేపట్టిన జస్టిస్ లిసా గిల్ ను హైకోర్టు న్యాయవాదుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో సన్యాసించారు. కార్యక్రమంలో హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు, న్యాయవాదులు, సంఘం అధ్యక్షుడు వాసిరెడ్డి ప్రభునాథ్, విజ్ దమలపాటి శ్రీనివాస్, అదనపు విజ్ సాంబశివప్రతాప్, పీపీ మెండా లక్ష్మీనారాయణ, అదనపు సౌలిసిటర్ జనరల్ చల్లా



ధనంజయ్, ఉపాధ్యక్షుడు పీటా రామన్, ప్రధాన కార్యదర్శి తిరుమలశెట్టి కిరణ్, కార్యవర్గ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇంధన కృత్రిమ కొరత సృష్టించిన వారిపై చర్యలు

కడప: 'ఇంధనం కృత్రిమ కొరత సృష్టించిన అక్రమార్కులందరిపై చర్యలు తీసుకున్నాం. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 4312 పెట్రోలు బంకులున్నాయి, వాటిల్లో 56 బంకుల్లోనే ఇంధనం కొరత ఉంది. ఎక్కువగా ఇంధనం విక్రయించే వారిని కట్టడి చేయాలని, వినియోగదారులకు, రవాణా వాహనాలకు ఇబ్బంది పెట్టవద్దని ఇంధన కంపెనీలకు చెప్పాం' అని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మాధవ్ తెలిపారు. వైఎస్సార్ కడపలో జరిగిన అంబేద్కర్ జయంతి ఉత్సవాలకు ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి అనంతరం మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడారు. కొన్ని బంకుల వారు మాత్రమే ఇంధనం కొరత సృష్టించారన్నారు. ఇంధనం కొరతను నివారించే విధంగా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుందన్నారు. ఇప్పుడు సాధారణ పరిస్థితి నెలకొందన్నారు. భాజపా అధికారంలో ఉన్న ప్రాంతాల్లో ఎక్కడా ఎన్నీ, ఎస్టీలపై దాడులు జరగడం లేదన్నారు. అత్యధికంగా ఎన్నీ, ఎస్టీ శాసనసభ్యులు ఒక్క భాజపాలోనే ఉన్నారన్నారు. వారి మద్దతు వల్లే 20 రాష్ట్రాల్లో అధికారంలో ఉన్నామన్నారు. అక్కడక్కడ కొన్ని



ఘటనలు జరుగుతుంటాయని, గత వైశాఖ ప్రభుత్వంలోనూ ఘటనలు జరిగాయని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ విప్, జమ్మలమడుగు భాజపా ఎమ్మెల్యే ఆదినారాయణరెడ్డి, ఎన్నీ మోర్తా జాతీయ ఉపాధ్యక్షుడు కుమార్, రాష్ట్ర ఎన్నీ మోర్తా అధ్యక్షుడు సురేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సముద్ర సంపదపై లాభాల్లో మత్స్యకారులకు వాటా

-ఐపీఎస్ బిబీ చైర్మన్ నీలయపాలెం విజయకుమార్
 అమరావతి: 'సముద్ర సంపదను విదేశాలకు ఎగుమతి చేయటం ద్వారా వచ్చే లాభాల్లో కొంత భాగం స్థానిక మత్స్యకార సంఘదారులకు వచ్చేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. జీవవైవిధ్య చట్టంలోని యాక్సెస్ అండ్ బెనిఫిట్ షేరింగ్ (ఎబీఎస్) విధానం ద్వారా ప్రకృతి వనరుల వినియోగం వల్ల వచ్చే లాభాలను సంబంధిత సంఘదారులకు అందించటమే లక్ష్యం. దేశవ్యాప్తంగా ఇప్పటివరకు పంపిణీ చేసిన రూ.145 కోట్ల ఎబీఎస్ నిధుల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్ రూ.97 కోట్లు పొందడం గర్వకారణం' అని రాష్ట్ర జీవవైవిధ్య మండలి చైర్మన్ నీలయపాలెం విజయకుమార్ తెలిపారు. చెన్నైలోని నేషనల్ బయోడైవర్సిటీ అథారిటీ, ఆంధ్రప్రదేశ్ బయోడైవర్సిటీ బోర్డు సంయుక్తంగా సముద్ర జీవవైవిధ్యం, వనరుల వినియోగంలో ఎబీఎస్ విధానంపై విజయవాడలో నిర్వహించిన కార్యశాలలో ఆయన ప్రసంగించారు. ఎర్రచందనం లాభాల్లో రూ.7 కోట్ల పంపిణీ 'ఎర్రచందనం లాభాల ద్వారా రైతులకు 5% లాభాలు రాగా గత మూడు నెలల్లో సుమారు రూ.7 కోట్ల పంపిణీ చేశాం. ఇదే విధానాన్ని సముద్ర సంపద విషయంలోనూ అమలుచేసి మత్స్యకారులకు ప్రయోజనం కల్పిస్తాం. ఎగుమతిదారుల టర్నివర్ ఆధారంగా 0.2% నుంచి 0.6% వరకు ఎబీఎస్ రుసుం పనులు చేసి ఆ నిధులను మత్స్యకారుల సంక్షేమానికి వినియోగిస్తాం' అని విజయకుమార్ పేర్కొన్నారు. జాతీయ జీవవైవిధ్య అథారిటీ చైర్మన్ వీరేంద్ర తివారీ మాట్లాడుతూ.. '2025లో 'ఆక్వాటిక్ జెనెటిక్



ఎక్స్ పర్ట్ కమిటీని ఏర్పాటుచేసి దేశవ్యాప్తంగా తీరప్రాంతాల్లో లభించే చేపల జాతుల సమగ్ర జాబితాను సిద్ధం చేస్తున్నాం. కొల్లేరు సరస్సులో జీవవైవిధ్య పరిరక్షణపై ప్రభుత్వం దృష్టిపెట్టింది. స్థానికుల జీవనోపాధికి ఇబ్బంది లేకుండా చర్యలు తీసుకుంటాం' అని తెలిపారు. మత్స్యశాఖ కమిషనర్ రామశంకర్ నాయక్ మాట్లాడుతూ.. 'భారీ ట్రాలర్ల ద్వారా జరిగే విధ్వంసకర చేపలవేటను అరికట్టేందుకు మత్స్యశాఖ, అటవీశాఖ, మెరైన్ పోలీసులతో కలిసి నిఘా కమిటీలను ఏర్పాటుచేసి చర్యలు తీసుకుంటున్నాం' అని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పీసీబీ చైర్మన్ పి.కృష్ణయ్య మాట్లాడుతూ 'సముద్ర కాలువ్య నియంత్రణ అవసరం. తీరప్రాంతాల్లో పారిశ్రామిక వ్యర్థాలు, పట్టణ మురుగునీరు సముద్రంలో కలవడంతో చేపల ఉత్పత్తి తగ్గుతోంది' అని తెలిపారు. ప్రభుత్వ సలహాదారు బి.మల్లికార్జునరావు, పర్యావరణ, అటవీ, శాస్త్రసాంకేతిక శాఖ ముఖ్యకార్యదర్శి కాంతిలాల్ దండే తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏఎన్ యూ నాకు దేవాలయం

-గజల్ శ్రీనివాస్
 ఏఎన్ యూ: ఆచార్య నాగార్జున విశ్వవిద్యాలయం నాకు దేవాలయం లాంటిదని ప్రముఖ గజల్ గాయకుడు శ్రీనివాస్ పేర్కొన్నారు. ఏఎన్ యూలోని కళాశాలల వార్షికోత్సవాల ముగింపు కార్యక్రమానికి గజల్ శ్రీనివాస్, అర్జున అవార్డు గ్రహీత మంగళ్ సింగ్ ఛాంపియా ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. శ్రీనివాస్ గజల్స్ ఆలపించి.. విద్యార్థులు, అధ్యాపకులను హుషార్చిస్తానన్నారు. పల్లెటూరు, నాన్న జీన్స్ ప్యాంట్ పై పాడిన గజల్ కు విద్యార్థులు నందడి చేశారు. గజల్ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ.. నాకు ఈ విశ్వవిద్యాలయం పట్టాతో పాటు ఎంతో పేరును అందించినదన్నారు. ఏఎన్ యూ పూర్వ విద్యార్థి అర్జున అవార్డు గ్రహీత, ప్రముఖ అర్చరీ క్రీడాకారుడు మంగళ్ సింగ్ ఛాంపియా మాట్లాడుతూ.. 'విశ్వవిద్యాలయం 50 ఏళ్లు పూర్తిచేసుకోవడం సంతోషంగా ఉంది. ఇక్కడ చదువుతున్న వారంతా వచ్చే వార్షికోత్సవానికి అతిథులుగా రావాలి. ఆ స్థాయికి ఎదగాలి' అని



ఆకాంక్షించారు. అనంతరం గజల్ శ్రీనివాస్ ను ఏఎన్ యూ ఇన్ ఫార్మిటీ వీసీ ఆచార్య గంగాధర్ సత్కరించారు. రెక్కార్ ఆచార్య శివరామప్రసాద్, రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య సింహాచలం, వార్షికోత్సవాల కన్వీనర్ ఆచార్య త్రిమూర్తిరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పెట్రోల్, డీజిల్ కు కొరత లేదు

విశాఖపట్నం: నగరంలో పెట్రోల్, డీజిల్ కొరత ఉందనే ప్రచారం పూర్తిగా అసత్యమని కలెక్టర్ అభిషిక్తి కిషోర్ అన్నారు. ఆయన రేసపువానిపాంలోని హెచ్పీసీఎల్ బంకను తనిఖీ చేశారు. నిల్వలపై స్టాక్ రిజిస్ట్రీను తనిఖీ చేశారు. అధికారుల నుంచి అడిగి వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో 123 బంకులు ఉండగా, ఎక్కడా ఇంధనం కొరత లేదన్నారు. ఒకటి, రెండు బంకుల్లో తాత్కాలికంగా స్టాక్ లేకపోవడంతో కొరత ఉందనే అపోహలు వచ్చాయన్నారు. హెచ్పీసీఎల్, బీసీసీ, ఐవోసీ కంపెనీల్లో సరఫరా ఇంధన నిల్వలు ఉన్నాయని, సరఫరా నిరంతరం కొనసాగుతుందన్నారు. ఎప్పుడు అవసరమైతే అప్పుడే ఇంధనం తీసుకోవాలని, అసవసరంగా నిల్వ చేసుకోవద్దని సూచించారు. ఇంధన సరఫరాపై తప్పుడు ప్రచారం చేస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. కలెక్టర్ వెంబ జిల్లా పౌరసరఫరాల



అధికారి వి.భాస్కరరావు, సహాయ పౌరసరఫరాల అధికారి కల్పాణి, తూనికలు, కొలతల అధికారులు అప్పలరాజు, దామోదరనాయుడు, హెచ్పీసీఎల్ సేల్స్ అధికారి యామిని ఉన్నారు.

సంపాదకీయం

రైల్వే వ్యవస్థల మరింత బలోపేతం

భారతదేశమంతటా నిత్యం 25వేల కంటే ఎక్కువ రైళ్లు నడుస్తున్నాయి. రోజుకు రెండు కోట్ల మందికి పైగా ప్రయాణికులను అవి గమ్యస్థానాలకు చేరవేస్తున్నాయి. 1.37 లక్షల కిలోమీటర్లకు పైగా విస్తరించి ఉన్న భారతీయ రైల్వే యంత్రాంగం ద్వారా ప్రయాణికులతో పాటు జోగ్గ, ఇసుప ఖనిజం, ధాన్యాలు, ఉక్కు, సిమెంట్ తదితర సరకుల రవాణా జరుగుతోంది. ఈ సువిశాల వ్యవస్థ పనిచేయడానికి రైల్వేట్రాక్ల వున్నాయి. అది సరిగ్గా ఉంటే రైళ్లు వేగంగా సురక్షితంగా నడుస్తాయి. లేకుంటే వేగం తగ్గిపోవడం, ఆలస్యాలు, భద్రతా వైఫల్యాలు వంటివి ఎదురవుతాయి. పట్టణాల్లో పగుళ్లు, వదులుగా ఉండే ట్రాక్ ఫిట్టింగ్లు, ట్రాక్ల కింద నుజ్జు అయిన కంకర వంటివి రైలు కదలికలపై ప్రభావం చూపుతాయి. పట్టణ ప్రాధాన్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని, భారతీయ రైల్వే దశాబ్దం క్రితమే విస్తృత ట్రాక్ ఆధునికీకరణ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించింది. అధునాతన యంత్రాలను ఉపయోగించి ట్రాక్ పునరుద్ధరణ, ఆధునిక పద్ధతుల ద్వారా పరీక్షలు, తనిఖీలు, యాంత్రిక నిర్వహణ, భద్రతా ఫెన్సింగ్ వంటివి చేపట్టింది. ఈ చర్యలతో రైల్వే ట్రాక్లు పటిష్టమవుతున్నాయి. దేశవ్యాప్తంగా 2014 తరువాత సుమారు 55వేల కిలోమీటర్ల ట్రాక్లు పునరుద్ధరణ జరిగింది. దానివల్ల భద్రత, ప్రయాణ నాణ్యత మెరుగుపడ్డాయి. తరచూ మరమ్మత్తులతో ట్రాక్లు అవసరం తగ్గింది. సుమారు 44వేల కిలోమీటర్ల పొడవైన రైలు స్టాన్షన్లు (ఓక్కొక్కటి 260మీటర్లు) వేశారు. దానివల్ల పట్టణాల్లో తక్కువ జాయింట్లు ఉండి, రైలు ప్రయాణం సాఫీగా సురక్షితంగా సాగుతుంది. బలమైన రైలు పట్టణాలను వేయడం ఎంత ముఖ్యమో, సమస్యలను ముందుగా గుర్తించడమూ అంతే ప్రధానం. సుమారు 36.2 లక్షల ట్రాక్ కిలోమీటర్లు, 2.25 కోట్ల వెల్డెంట్లపై అల్ట్రాసోనిక్ పద్ధతిలో లోపాల గుర్తింపు పరీక్షలు నిర్వహించారు. అవి పట్టణాల్లో బయటికి కనిపించని పగుళ్లను గుర్తిస్తాయి. దాంతో రైలు వెల్డెంట్ల వైఫల్యాలు సుమారు 90శాతం తగ్గాయి. దీనికి తోడు ట్రాక్ మెషిన్ల సంఖ్య 2014 నాటి 748 నుంచి 2026కల్లా 1,785కి పెరిగింది. ఈ యంత్రాలు టాంపింగ్ (రైలు పట్టణ కింద కంకరను గట్టిగా కూరడం), బల్లస్ట్ క్లీనింగ్ (ట్రాక్ కింది కంకరను శుభ్రం చేయడం), రైల్ గ్రైండింగ్ (పట్టణ ఉపరితలాన్ని సునుపుగా మార్చడం, నలిగిపోయిన భాగాలను మార్చడం) వంటి పనులను వేగంగా, మెరుగ్గా చేస్తాయి. పట్టణ కింద ఉండే బల్లస్ట్ (కంకర రాళ్ల పొర) డిప్ స్ట్రీనింగ్లో యంత్రాలు చెప్పుకోదగ్గ మార్పు తెచ్చాయి. అవి రాళ్ల మధ్య పేరుకున్న మట్టిని తొలగించి వర్షపు నీరు సులువుగా బయటికి వెళ్లేలా చేస్తాయి. కాలక్రమేణా రైల్వే నిరంతర రాకపోకలు, వాటి వైబ్రేషన్, రైల్వే బయట వల్ల బల్లస్ట్ రాళ్లు పొడిగా మారతాయి. దీనివల్ల కంకర పొర బలం, సామర్థ్యం తగ్గుతాయి. స్ట్రీనింగ్ ద్వారా బల్లస్ట్ సరైన స్థితికి తీసుకురావచ్చు. అంతవరకు బల్లస్ట్ డిప్ స్ట్రీనింగ్ లక్ష కోటిమీటర్లకు పైగా ట్రాక్పై జరిగింది. ఇందులో ఎక్కువ భాగం యంత్రాల ద్వారానే పూర్తయింది. పట్టణ ఉపరితల లోపాలను తొలగించడానికి, తద్వారా ప్రయాణ నాణ్యతను, భద్రతను మెరుగుపరచడానికి లక్ష కోటిమీటర్లకు పైగా రైల్ గ్రైండింగ్ పూర్తి చేశారు. ప్రతి సంవత్సరం రైలు ట్రాఫిక్ పెరుగుతుండటంతో, రైల్వే మధ్య నిర్వహణ సమయం తగ్గుతోంది. అయినా సేవలకు అంతరాయం కలగకుండా తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ పని పూర్తి చేయడానికి యంత్రాలను సహాయపడుతున్నాయి. సుమారు 17,500 కిలోమీటర్ల ట్రాక్ వెంట భద్రతా ఫెన్సింగ్ ఏర్పాటు చేశారు. 110 కిలోమీటర్ల వేగంతో రైళ్లు నడిచే చోట, ఈ ఫెన్సింగ్ ప్రజలు, పశువులు పట్టణపైకి రాకుండా నిరోధిస్తుంది. 2019లో ప్రవేశపెట్టిన వెడల్పాటి, భారీ స్టీవర్లు స్థిరత్వాన్ని మెరుగుపరిచాయి. ముఖ్యంగా వేసవి వేడి సమయంలో. గిర్డర్ వంతెనలపై హెచ్-బీమ్ స్టీవర్లు, యార్డుల గుండా పొడవైన వెల్డెడ్ పట్టణాల నెట్వర్క్ను మరింత బలోపేతం చేశారు. ట్రాక్ల ఆధునికీకరణ వల్ల రైల్వే వేగం పెరిగింది. గంటకు 130 కిలోమీటర్లు, అంతకు మించిన వేగాన్ని తట్టుకునే ట్రాక్ పొడవు 2014నాటి ఆరు శాతం నుంచి 2026లో 23శాతానికి పెరిగింది. రైల్వే వేగం పెరగడంతో ప్రయాణ సమయం తగ్గింది. సమయపాటు మెరుగైంది. వందే భారత్ ఎక్స్ప్రెస్ వంటి సెమి-హైస్పీడ్ సేవలను నడపడం సాధ్యమైంది. రైల్వే ట్రాక్ల ఆధునికీకరణ ప్రమాదాలను తగ్గించింది. 2014-15లో 135 రైలు ప్రమాదాలు జరగాయి, 2025-26లో అవి 16కి తగ్గాయి. ఇది సుమారు 89శాతం తగ్గుదల. పది లక్షల రైలు కిలోమీటర్లకు ప్రమాదాల రేటు 0.11 నుంచి 0.01కి తగ్గింది. ఇది 90శాతం మెరుగుదల. రైళ్లు, ప్రయాణికుల సంఖ్య పెరిగినా, తక్కువ ప్రమాదాలు జరగడం గమనార్హం. ఇప్పుడు అల్ట్రాసోనిక్ పరీక్షలు, రైలు ప్రయాణ నాణ్యతా రీడింగ్ల దేటాను వెబ్ ఆధారిత ట్రాక్ మేనేజ్మెంట్ సిస్టమ్ ఒకే వేదిక మీదకు తీసుకొచ్చింది. దీనివల్ల ప్రాధాన్యాలను నిర్ణయించడం, సమయానుగుణంగా చర్యలు తీసుకోవడం సులభమైంది. కోట్ల మంది ప్రయాణికులకు, రైల్వే ద్వారా సరకుల రవాణాపై ఆధారపడే వ్యాపారాలకు ఇది ఎంతో ప్రయోజనం కలిగిస్తోంది. పని ఇంకా పూర్తి కాలేదు. కానీ, స్థిరమైన కృషి నిరంతరం పెట్టబడి ఏమి సాధించగలదో ఈ పురోగతి చూపుతోంది.

పసుపు జెండా పౌరుషం ఎప్పుడూ తగ్గలేదు: చంద్రబాబు

మంగళగిరి: బలమైన కార్యకర్త కలిగిన ఏకైక పార్టీ తెలుగు దేశం అని సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. తెదేపా నూతన కార్యకర్త ప్రమాణస్వీకార కార్యక్రమంలో చంద్రబాబు మాట్లాడారు. “ఒక్క ఓటమితోనే రాజకీయ పార్టీలు చాపచుట్టేస్తున్నాయి. గెలిచినా.. ఓడినా.. నగర్లుగా ఎగిరి జెండా పసుపు జెండా. 44 ఏళ్లలో అనేక సంక్షోభాలు, సవాళ్లను చూశాం. పసుపు జెండా పౌరుషం ఎప్పుడూ తగ్గలేదు. 2024 ఎన్నికల్లో వచ్చిన ఓట్ల కంటే వచ్చే ఎన్నికల్లో అధికంగా రావాలి”. “నాలుగు దశాబ్దాలుగా పార్టీ కమిటీలను నియమిస్తున్నాం. సీనియర్లను గౌరవిస్తూ.. కొత్తవారికి అవకాశం ఇస్తాం. కష్టపడిన వారికి చోటు కల్పిస్తూ కమిటీలు ఏర్పాటు చేశాం. సీనియారిటీ, సినియారిటీతో దాదాపు 250 మందితో కమిటీ ఏర్పాటు చేశాం. మండల పార్టీ అధ్యక్షురాలు, క్లస్టర్ ఇన్ ఛార్జిని పోలిట్ బ్యూరో సభ్యులుగా



చేయగలిగాం. కార్యకర్త అధినేత అనేది మన సిద్ధాంతం. ఆవరణలో చేసి చూపించాం” అని చంద్రబాబు అన్నారు.

జీవీఎంసీ ఇంజనీరింగ్ విభాగంలో వర్క్ ఇన్ స్పెక్టర్ లొల్లి

విశాఖపట్నం: జీవీఎంసీ ఇంజనీరింగ్ విభాగంలో డ్రాయింగ్ బ్రాంచి (డీబీ) పోస్టుల కోసం జోరుగా పైరవీలు నడుస్తున్నాయి. ఒకరు డీబీగా ఉండగానే, మరొకరు అదే పోస్టు కోసం అధికారులపై ఒత్తిడి చేస్తున్నారు. అందుకు తలొగ్గి ఉన్నతాధికారులు ఒకవేళ బదిలీ చేస్తే... ఆ పోస్టులో ఉన్నవారు కదిలేందుకు ఇష్టపడడం లేదు. ఇంజనీరింగ్ విభాగంలో డ్రాయింగ్ బ్రాంచి (డీబీ) అత్యంత కీలకపాత్ర. ఏదైనా పనికి ఏకీకరణ అవసరమైతే తయారుచేసిన తర్వాత దానికయ్యే ఖర్చును సంబంధిత జోన్ డీబీలే లెక్కించి, టెండర్ షెడ్యూల్ను తయారుచేస్తారు. అనంతరం టెండరు పిలిచి ఎంపికైన కాంట్రాక్టర్కు పనులు అప్పగిస్తారు. ఇంజనీరింగ్ అధికారుల పర్యవేక్షణలో పని పూర్తయిన తర్వాత వర్క్ ఇన్ స్పెక్టర్, ఏకీకరణ కాలేబరు వేసి బిల్లు చేయడానికి తొలిగి డీబీలకు ఫైల్ చేపడతారు. డీబీలు టెండర్ షెడ్యూల్లో పేర్కొన్న ధరలను అనుసరించి బిల్లు తయారుచేసి ఏకీకరణ ద్వారా ఉన్నతాధికారులకు పంపించాలి. ఈ ప్రక్రియలో డీబీలే ప్రధానపాత్ర పోషిస్తారు. జీవీఎంసీ పరిధిలోని పది జోన్లకు పది మంది డీబీలు ఉన్నారు. వీరుకాకుండా మెకానికల్ విభాగానికి ఇద్దరు, నీటి సరఫరా విభాగంలో ముగ్గురు, ప్రాజెక్ట్లో ఇద్దరు, ఎలక్ట్రికల్ విభాగానికి ఒకరు మొత్తం 18 మంది డీబీలు ఉన్నారు. డీబీ పోస్టులో సివిల్ పనులకు సంబంధించిన పరిజ్ఞానంతోపాటు క్షేత్రస్థాయిలో పనులు చేసేసప్పుడు పరిస్థితులు, జరిగిన పనికి కొలతలు వేయడం వంటి అంశాల్లో ప్రత్యక్ష అనుభవం కలిగిన టెక్నికల్ ఆఫీసర్, అసిస్టెంట్ టెక్నికల్ ఆఫీసర్ (ఏఓఓ), జూనియర్ టెక్నికల్ ఆఫీసర్ (జీవీఓ)లను నియమిస్తారు. అయితే డీవోలు, ఏఓవోలు, జీవీవోలు జీవీఎంసీలో కేవలం పది మంది మాత్రమే ఉండడంతో మిగిలిన ఎనిమిది పోస్టుల్లో కనీసం 15 ఏళ్లు అనుభవం కలిగిన వర్క్ ఇన్ స్పెక్టర్లకు అవకాశం ఇవ్వడం అసాధ్యమైతే వస్తోంది. డీబీ పోస్టులో ఉన్నవారికి అదనపు ఆదాయం భారీగా వస్తుందనే వాదన వినిపిస్తోంది. కాంట్రాక్టర్ల పని దక్కించుకున్న తర్వాత అగ్రిమెంట్ చేసుకున్నప్పుడు పని విలువలో 0.25 శాతం, పని



పూర్తిచేసిన తర్వాత బిల్లు కోసం ఫైల్ పెట్టినప్పుడు మరో 0.25 శాతం డీబీలకు కమిషన్ గా ఇస్తుంటారని ఇంజనీరింగ్ విభాగం సిబ్బంది చెబుతున్నారు. జీవీఎంసీ పరిధిలో నిత్యం రూ.కోట్లలో లావాదేవీలు జరుగుతుండడంతో డీబీలకు భారీగా ఆదాయం వస్తుందని, ఈ సేవలలో పోస్టుల కోసం వర్క్ ఇన్ స్పెక్టర్లు తీవ్రంగా పోటీపడుతుంటారని చెబుతున్నారు. నీటి సరఫరా విభాగంలో పనిచేస్తున్న ఒక డీబీ మూడు నెలలు సెలవుపై వెళ్లారు. దీంతో అధికారులు ఆ పోస్టులో మరొకరిని నియమించారు. మెటర్లర్ల సెలవులో వెళ్లిన వర్క్ ఇన్ స్పెక్టర్ తొలిగి విధుల్లో చేరిన తర్వాత గతంలో పోస్టు ఇవ్వాలని పట్టుబట్టారు. ఆమె భర్త కూడా వర్క్ ఇన్ స్పెక్టర్ గా పనిచేస్తుండడంతో ఉన్నతాధికారులపై ఒత్తిడి తెచ్చి మరో అదే పోస్టును ఇచ్చారు. అక్కడ పనిచేసిన డీబీని వర్క్ ఇన్ స్పెక్టర్ గా ఫీల్డ్ కు పంపించేశారు. తాజాగా మెకానికల్ విభాగంలో మూడు డీబీలుండగా అందులో ఒక డీబీపై వర్క్ ఇన్ స్పెక్టర్ కన్నేశారు. ఖాళీ లేదని అధికారులు చెప్పినప్పటికీ అక్కడ పనిచేస్తున్న ఒకరిని సాఫ్ట్ జోన్ కు బదిలీ చేశారు. కానీ ఆమె తాను వెళ్లడం లేదని చెప్పడంతో అధికారులు తలలు పట్టుకున్నారు. ఈ సేవలలో ఆమె కోసం మెకానికల్ విభాగంలోనే మరో డీబీ పోస్టును క్రియేట్ చేసే ప్రయత్నంలో ఉన్నట్లు సిబ్బంది చెబుతున్నారు. ప్రస్తుతం డీబీలకు ఉన్న ఎనిమిది మంది వర్క్ ఇన్ స్పెక్టర్లకు కనీసం ఆరోళ్ల సర్టిఫైడ్ కూడా లేదని, సీనియర్, క్షేత్రస్థాయి పనులపై అవగాహన ఉన్న వారున్నా పైరవీలు చేసిన వారికి అధికారులు పెద్దపీట వేస్తున్నారని కొందరు వర్క్ ఇన్ స్పెక్టర్లు ఆరోపిస్తున్నారు.

పంచాయతీ రోడ్లు పరిశుభ్రంగా ఉండాలి

-జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్
 అసకాపల్లి: జిల్లాలో పంచాయతీ కనెక్టివిటీ రోడ్లు ఎప్పుడీకప్పుడు పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ అధికారులను ఆదేశించారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మరియు ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ ఆదేశాల మేరకు జిల్లాలో “స్వచ్ఛ పథం” కార్యక్రమాన్ని స్థానిక శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణతో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ రేణుకా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలోని అన్ని పంచాయతీలలో “స్వచ్ఛ పథం” కార్యక్రమాన్ని చేపట్టడం జరుగుతుందన్నారు. ఈ పథకం ద్వారా పంచాయతీ నుండి మరో పంచాయతీ కనెక్టివిటీ రోడ్లతో పాటు పంచాయతీలలో ఉన్న రోడ్లన్నీ పరిశుభ్రంగా ఉంచడమే ప్రధాన ఉద్దేశం అన్నారు. ఈ సందర్భంగా చింతినపల్ల అగ్రహారం ఎస్సీ కాలనీ పంచాయతీ రోడ్లను శుభ్రపరిచారు. ఈ



కార్యక్రమంలో ఇంచార్జ్ జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి సుబ్బలక్ష్మి, డ్యూమా ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ నిర్మలాదేవి, జిల్లా పంచాయతీ అధికారి నందీమ్, పంచాయతీ డెవలప్మెంట్ అధికారులు, ఇతర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పేదల ఆధార్తో అక్రమాల దందా.. పాన్ కార్డులు సృష్టించి జీఎస్టీ లైసెన్సులు

-రూ.కోట్లలో వ్యాపారం చేసి, పన్ను ఎగ్జొట్టి పరారీ -రూ.లక్షలు కట్టాలని నోటీసులు రావడంతో సామాన్యుల గగ్గోలు
 అమరావతి: అక్రమార్కులు పేదలు, కూలీల ఆధార్ కార్డులను ఎంతోకొంత ఇచ్చి తీసుకుంటున్నారు. దాని ఆధారంగా పాన్ కార్డులు తీసుకుని, ఆ రెండింటినీ పెట్టి తాత్కాలిక చిరునామాలతో జీఎస్టీ లైసెన్సులు పొందుతున్నారు. ఆ లైసెన్సులతో మూడు నాలుగు నెలల్లోనే రూ.కోట్లలో వ్యాపారం చేస్తున్నారు. భారీగా పన్నులు ఎగ్జొట్టి, దుకాణాలు మూసేసి మాయమైపోతున్నారు. విజయవాడ పరిధిలోనే 300 పైగా.. పన్నుల శాఖ విజయవాడ నగరంలోని 1, 2, 3 డివిజన్ల పరిధిలోనే ఇలా లైసెన్సులు పొందినవారు కనీసం 300 మంది ఉన్నారు. విజయవాడ, మచిలీపట్నం, గుడివాడల్లో ఏదో ఒక చిరునామాతో కార్యాలయం తెరవడం, భారీగా వ్యాపారం చేసి మాయమవడం ఇదంతా ఓ తంతుగా సాగుతోంది. మరో పేదడి ఆధార్, పాన్ కార్డుతో కొత్తగా మరో చిరునామాలో లైసెన్సు తీసుకుని కొత్త దందా మళ్లీ మొదలు. జీఎస్టీ అమలులోకి రావడానికి ముందు 2023 వరకు ఈ దందా విచ్ఛిన్నమైతే సాగింది. ఇప్పటికీ నకిలీ పత్రాలతో లైసెన్సులు పొందుతూనే ఉన్నారు. అక్రమార్కుల చిట్టా తీసిన అధికారులు గత కొన్నేళ్లలో భారీగా వ్యాపారం చేసి పన్ను ఎగ్జొట్టి అక్రమార్కులపై రాష్ట్ర పన్నుల శాఖ అధికారులు ఇటీవల దృష్టిపెట్టారు. నాన్ జెన్యూయిన్ ట్యాక్స్ పేయర్స్ (ఎన్ జీటీ) పేరుతో ఇలాంటి వారిని గుర్తించి కేసులు పెట్టేందుకు సిద్ధమయ్యారు. పేదల ఆధార్ కార్డుల సాయంతో జీఎస్టీ లైసెన్సులు తీసుకుని పన్ను ఎగ్జొట్టి వెళ్లిపోయిన వారి జాబితాను సైతం డివిజన్ల వారిగా



సేకరించారు. పన్ను బకాయిలున్న వారికి నోటీసులు జారీ చేసి, ఆ తర్వాత కేసులు నమోదు చేస్తామన్నారు. ఇది కూడా సక్రమంగా అమలు కావడం లేదు. తెలంగాణలోని భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా చంద్రగొండకు చెందిన రోజు కూలీ జానపాటి వెంకటేశ్వర్లుకు రూ.22.86 లక్షల జీఎస్టీ బకాయిలు చెల్లించాలని ఇటీవల విజయవాడ రాష్ట్ర పన్నుల శాఖ డివిజన్ 02 నుంచి నోటీసులు వెళ్లాయి. భాగ్యలక్ష్మి ఎంటర్ప్రైజెస్ పేరుతో లైసెన్స్ తీసుకుని 2022లో రూ.కోటి వరకు గ్రానైట్ వ్యాపారం చేశారని నోటీసుల్లో పేర్కొన్నారు. విజయవాడ పంజానెంట్ లో క్లౌరాల నడిపే శ్రీనివాసరావుకు తాజాగా రూ.72 లక్షల పన్ను కట్టాలని జీఎస్టీ అధికారులు నుంచి నోటీసులు వచ్చాయి. విశాఖపట్నం కేంద్రంగా 2020లో రూ.కోట్ల వ్యాపారం చేసినందుకు ఈ పన్ను చెల్లించాలని నోటీసుల్లో పేర్కొన్నారు.

తిరుమలకు నెలకు రెండు లక్షల కిలోల 'నందిని' నెయ్యి

-బమూల్ అధ్యక్షుడు డి.కే. సురేశ్
 బెంగళూరు (రాజాజీనగర): తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానానికి రానున్న ఆరు నెలల పాటు నెలకు రెండు లక్షల కిలోల చొప్పున 'నందిని' నెయ్యి సరఫరా చేస్తామని బెంగళూరు పాల సంఘం (బమూల్) అధ్యక్షుడు డి.కే. సురేశ్ వెల్లడించారు. రూ.136 కోట్ల విలువైన నెయ్యి సరఫరాకు తితిదేతో తాజాగా ఒప్పందాన్ని కుదుర్చుకున్నామని చెప్పారు. రోజూ సుమారు 12,500 కిలోల నెయ్యి బెంగళూరు నుంచి తిరుమలకు సరఫరా అవుతుందన్నారు. తిరుమలకు నెయ్యి తీసుకువెళ్లే ట్యాంకర్లను బమూల్ అధికారులు, సిబ్బందితో కలిసి ఆయన జెండా ఊపి ప్రారంభించారు.



కొత్త రైల్వే జోన్ సిద్ధం

- జూన్ నుంచే కార్యకలాపాలు - ఇచ్చాపురం నుంచి పలాస వరకూ అందులోనే - ఉద్యోగుల బదిలీలకు ఆపన్న ఇచ్చిన ఈస్ట్ కోస్ట్ రైల్వే
 పలాస: సౌత్ కోస్ట్ రైల్వే జోన్ సేవలు జూన్ నుంచి ప్రారంభంకానున్నట్లు ఆ సంస్థ ఉద్యోగులకు సంకేతాలు అందాయి. ఇచ్చాపురం నుంచి పలాస వరకూ ఉన్న రైల్వే స్టేషన్లన్నీ విశాఖ కేంద్రంగా పనిచేసే సౌత్ కోస్ట్ లోకి రానున్నాయి. ఇప్పటికే ఉద్యోగుల బదిలీలకు సంబంధించి ఆప్షన్లు ఇచ్చారు. సౌత్ కోస్ట్ లో ఉంటారా.. ఈస్ట్ కోస్ట్ రైల్వే శాఖకు పాలనా అనేది వాటి సారాంశం. ఉద్యోగులు ఎక్కువ సంఖ్యలో సౌత్ కోస్ట్ లో ఉండేందుకు మొగ్గుచూపుతున్నారు. దీంతో మొత్తం పలాస నుంచి ఇచ్చాపురం వరకూ వివిధ చోట్లలో పనిచేస్తున్న ఉద్యోగులంతా యథాతథంగా ఉండిపోవడానికి అవకాశాలు ఉన్నాయి. విశాఖ రైల్వే జోన్ ప్రకటించిన నుంచి పలాస నుంచి ఇచ్చాపురం వరకూ ఉన్న రైల్వే స్టేషన్లన్నీ నందిగల్లో ఉండిపోయాయి. పలాస రైల్వే స్టేషన్ కు ఐదు కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న జయకృష్ణాపురం (కిప్పూరు) వరకూ విశాఖ డివిజన్ లో ఉండేది. అక్కడి వరకే విశాఖ జోన్ పరిధిలోకి వస్తాయని రైల్వే శాఖ అధికారులు మ్యాపింగ్ చేశారు. దీంతో పలాస నుంచి ఇచ్చాపురం వరకూ ఉన్న రైల్వే స్టేషన్లన్నీ ఖుర్షాడివిజన్, ఈస్ట్ కోస్ట్ జోన్ పరిధిలోనే ఉండిపోవాల్సి వచ్చింది. దీనిపై కేంద్రమంత్రి కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడు, ఎమ్మెల్యేలు గౌతు శిరీష, బెందాళం అశోకకుమార్ చొరవ తీసుకొని కేంద్ర రైల్వే మంత్రి దృష్టికి సమస్యను తీసుకువెళ్లారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కూడా తెలుగు మాట్లాడే వారందరికీ ఒకే జోన్ ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేసింది. దీంతో ప్రత్యేక ఆర్డినెన్స్ ద్వారా పలాస, మందన రోడ్, బారుప, సోంపేట రోడ్, జాడుపూడి, ఇచ్చాపురం వరకూ మొత్తం రైల్వే స్టేషన్ల విశాఖ జోన్



పరిధిలోకి తీసుకువచ్చినట్లు రైల్వే శాఖ ప్రకటన విడుదల చేసింది. దీనిపై ఒడిశా అధికారులు తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేయడంతో పాటు రైల్వే మంత్రిపై కూడా ఒత్తిడి తీసుకువచ్చారు. రాష్ట్రంలో కూలమి ప్రభుత్వం, కేంద్రంలో కూడా అదే ప్రభుత్వం ఉండడంతో ఇచ్చాపురం వరకూ విశాఖ జోన్ పరిధిలోకి వచ్చే అంశాన్ని వివాదం చేయకుండా యధాస్థానాన్ని కొనసాగించింది. దీనిపై రైల్వే శాఖ నుంచి కూడా ఆమోదం లభించడంతో ప్రస్తుతం జోన్ పరిధిలో ఉన్న ఉద్యోగులను పరిగణలోకి తీసుకుంటోంది. ఖుర్షాడి డివిజన్ లో ఉండాలని వారికి ఆప్షన్లు ఇచ్చింది. ఉద్యోగులు, ఉద్యోగ సంఘాలు కూడా అధిక శాతం విశాఖ పరిధిలోనే ఉండాలని నిర్ణయించినట్లు తెలుస్తోంది. నెల రోజుల్లో ఈ ప్రక్రియ పూర్తయ్యే అవకాశం ఉండడంతో పలాస నుంచి ఇచ్చాపురం రైల్వే స్టేషన్ల పరిధిలో పనిచేస్తున్న ఉద్యోగులంతా చర్చల్లో మునిగిపోయారు. విశాఖ జోన్ లోనే అభివృద్ధి సాధ్యమనే గట్టి నమ్మకంతో వారంతా ఉన్నారు.

గుమ్మడి గింజల ప్రయోజనాలు చెవి నొప్పికి ఇంట్లోనే పరిష్కారం..

ప్రస్తుతం తృణధాన్యాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారని చాలామంది. పొద్దున మొలకల నుంచి రాత్రి స్నాక్స్ అంటూ ఏదో ఒకరకంగా వీటిని తీసుకుంటారు. డైట్ లో భాగం చేసుకుంటున్నారని వీటిని. వీటి వల్ల ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది. అయితే ఇలాంటి తృణధాన్యాలలో గుమ్మడి గింజలకు కూడా చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది. ఇందులో ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, కొవ్వులు, మెగ్నీషియం, ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఒకసారి ఈ సూపర్ ఫుడ్ గురించి మరింత వివరంగా తెలుసుకుందాం. బరువు నియంత్రణ.. గుమ్మడి గింజలలో ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. అంతే కాదు ఫైబర్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది కాబట్టి మీ బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. బరువు పెరగడాన్ని నియంత్రించడంలో ఇవి ఉపయోగపడుతాయి. భోజనం తర్వాత ఈ గుమ్మడి గింజలను తింటే కడుపు నిండుగా మారి అతిగా ఆహారం తినరు.మెండుగా మెగ్నీషియం.. ఇందులో మెగ్నీషియం మెండుగా ఉంటుంది. కండరాలు, నరాల పనితీరులో మెగ్నీషియం మంచి పాత్ర పోషిస్తుంది. కండరాల సంకోచాలను, న్యూరోట్రాన్సిమిట్ ి కార్యకలాపాలను నియంత్రించడంలో సహాయం చేస్తుంది. నాడి వ్యవస్థ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. నొప్పులు, కండరాల 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 అలవాట్లే దీనికి కారణం అంటారు నిపుణులు.తిన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణం అవదు. దీని వల్ల కూడా మలబద్ధకం సమస్య వస్తుందట. అయితే చిన్న పిల్లలకు కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది. మరి మీ పిల్లలను ఈ సమస్య వేధించవద్దు అంటే ఏం చేయాలి? ఓ సారి చూసేదాం. చాలా మంది పిల్లలకు ఎప్పుడు కూడా పప్పు అన్నం పెడుతుంటారు. ప్రతి రోజు ప్రతి పూట కూడా పప్పు అన్నమే తినిపిస్తుంటారు. కొందరు పప్పు అన్నంతో పాటు పెరుగు అన్నం అడ్రీ 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 జీర్ణం 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, టీ, కాఫీలు తాగినా సరే వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. తినే కంటే ముందు, తిన్న తర్వాత నీరు తాగడం చాలా మందికి అలవాటు. అంతేకాదు కొందరు అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరు తాగుకుండా 20 నుంచి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటిని తాగుతారు. అన్నం తిన్న తర్వాత తట్టుకున్నట్లు లేదా కచ్చితంగా తాగి 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 నొప్పి, పన్ను నొప్పి వస్తే భరించడం కష్టమే. ఇక చెవి నొప్పి అయితే మరింత బాధ పెడుతుంది. కొన్ని సార్లు ఈ నొప్పి ఇలా వచ్చి అలా వెళ్లిపోతుంది.కానీ కొన్ని సార్లు మాత్రం రింగింగ్ అనే శబ్దం చేస్తూ ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఇలా మీకు వినిపిస్తే మీ చెవి ఇన్ఫెక్షన్ కు గురి అయినట్లే. అంతేకాదు మీ చెవిలో బ్యాక్టీరియా చేరినట్లే అని అర్థం చేసుకోండి. దీని వల్లనే ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. ఈ చెవి ఇన్ఫెక్షన్ ను ముందుగానే తెలుసుకొని ఇంట్లోనే కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే సరిపోతుందట. ఇంతకీ అవేంటి అంటే..చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. వీటి ద్వారా బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లు ఎక్కువగా వ్యాపిస్తాయి. ముక్కు నోటిని తాకాలి అనుకుంటే ముందుగా చేతులను కచ్చితంగా సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు నోరు ముక్కు ను కూడా దివ్యూ తో అడ్డం పెట్టుకోవాలి. సమయానికి దివ్యూ దగ్గర లేకపోతే చేతులు అడ్డం పెట్టి చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోండి. ధూమపానం వల్ల చెవి నొప్పి వస్తుందట. దీని వల్ల యూ స్టేషియన్ ట్యూబ్ లను చికాకు పెడతాయి. దీని వల్ల చెవి ఇన్ఫెక్షన్ కు గురి అవుతుంది. పిల్లలకు న్యూమోకాకల్ టీకాలను వేయించాలి. దీని వల్ల చెవి నొప్పి రాదట. ఉన్నా కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాదు ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గిస్తుంది ఈ టీకా. చిన్న పిల్లలకు బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ ఇవ్వడం వల్ల కూడా చెవి



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 డయాబెటిస్లో బాధపడేవారు మాత్రం మామిడికాయ తినాలా..పద్దా..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 గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ లెవెల్స్ ని బట్టి తీసుకోవాలి వస్తుంది.ఏ పండ్లలో అయితే గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ 55 కన్నా తక్కువగా ఉంటుందో,ఆ పండ్లను నిర్మోహమాటంగా,నిర్భయంగా తీసుకోవచ్చు.ఇలాంటి కోవలోకి వస్తుంది మామిడిపండు.సాధారణంగా మామిడి పండుకు గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ 50 నుంచి 53 వరకు ఉంటుంది.ఈ పండ్లను వారు తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం చాలా ఉత్తమం. మరియు ఈ పండును తీసుకునే సమయంలో కార్బోహైడ్రేట్స్ తక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను మాత్రమే తీసుకోవాలి.ఎందుకంటే కార్బోహైడ్రేట్స్ తో కలిపి మామిడి పండును



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 రిఫ్రైజ్డ్ గా 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



ఎండతో ఈ క్యాన్సర్.. తప్పక తెలుసుకోవాలిన విషయమిది

ప్రస్తుతం ప్రతి ఒక్కరూ ఎండలకు భయపడుతున్నారు. ఉదయం 8 నుంచి ఎండలు మొదలు అవుతున్నాయి. 9 తర్వాత ఇంట్లో నుంచి బయటకు వెళ్ళాలంటే 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 కార్సినోమా క్యాన్సర్.. సూర్య కిరణాల వల్ల వచ్చే చర్మ క్యాన్సర్ లలో ఈ క్యాన్సర్ కూడా ప్రధానమైనది. ముఖం, ముక్కు పెదవి, చేతులు, భుజాలు వంటి ప్రదేశాల్లో ఈ



క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి చికిత్స అందుబాటులో ఉంది. ఇక సర్దీ, రేడియో థెరపీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు.స్క్రామ్స్ సెల్ కార్సినోమా క్యాన్సర్.. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉండేవారికి ఈ రకమైన క్యాన్సర్ వస్తుంది. ఎండకు గురయ్యే భాగాల్లో ఈ క్యాన్సర్ ముప్పు వస్తుందట. అంటే చెవులు, మెడ, చేతులు, ముఖం వంటి భాగాలకు ఈ క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి కూడా సర్దీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. ఈ రకరకాలైన క్యాన్సర్ లు కేవలం ఎండవల్ల మాత్రమే వస్తాయి కాబట్టి ఎండకు వెళ్ళకుండా ఉండటం ఉత్తమం కదా. సో ఎండకు కాస్త దూరంగా ఉండండి. మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి.

నీజన్లో 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.

పిల్లల పాడర్తో క్యాన్సర్... శని దోషం పోవాలంటే..

హెచ్చరించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ క్యాన్సర్ ఏజెన్సీ టాల్మమ్ 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 టాల్మమ్ మైనింగ్, వాటితో ప్రొడక్ట్స్ తయారు చేస్తున్న క్రమంలో ఎక్కువ మొత్తంలో బహిర్గతం కావాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి వీరిలోనూ అండాశయ క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగుతున్నాయని తెలిపింది. అయితే ఏజెన్సీ ప్రకటనను వ్యతిరేకిస్తున్నారూ ఖఖ ఓపెన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు. ఈ వివరణ



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

బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా..?

మనం తీసుకునే ఆహారం జీవక్రియను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది, కేలరీలను మరింత బర్నింగ్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లయితే, రాత్రిపూట మీ ఆహారం ఎంపికలపై శ్రద్ధ వహించడం ముఖ్యం. మీ బరువు తగ్గించే ప్రయత్నాలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మీరు రాత్రిపూట పరిమితం చేయవలసిన ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. అధిక కొవ్వు ఆహారాలు: కొవ్వు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి, ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన సంతృప్త , ట్రాన్స్ ఫ్యాట్లు. ఇవి జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు. రాత్రిపూట వీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. దీని వల్ల శరీరంలో అదనపు క్యాలరీలు కొవ్వుగా నిల్వ ఉండే అవకాశం ఉంది. వేయించిన ఆహారాలు, మాంసం కొవ్వు పూర్తి కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు , అధికంగా ప్రాసెస్ చేయబడిన స్నాక్స్ కు దూరంగా ఉండండి. చక్కెర ఆహారాలు: చక్కెరలో అధికంగా ఉండే ఆహారాలు , పానీయాలు రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలకు , తదుపరి క్రాఫ్ లకు కారణమవుతాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది , ఆకలిగా అనిపిస్తుంది. రాత్రిపూట చక్కెర మిఠాయిలు, సోడా, తీపి రసాలు , స్వీట్లను నివారించండి. మసాలా ఆహారాలు: మసాలా ఆహారాలు అజీర్ణం, గుండెలో 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, క్యాప్సికమ్ 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 సెలెరి 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. ఎండుకంటే వాటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెర్రీలు, సిట్రస్ పండ్లు, క్యాప్సికం, 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 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ 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 పూర్వగాములు, ఈ ప్రోటీన్లతో కలిపినప్పుడు మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. మీకు మొటిమలు ఉంటే పాల వనరులను పరిమితం చేయడం మంచి ఎంపిక. ప్రోబయోటిక్స్ తీసుకోండి: ఆరోగ్యకరమైన గట్ మైక్రోబయోమ్ కూడా మెరుగైన చర్మ ఆరోగ్యంతో ముడిపడి ఉంటుంది , గట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం , రోగనిరోధక ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా మొటిమల తీవ్రతను అధిగమించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రోబయోటిక్స్ 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 శనిశ్వరుని అనుగ్రహం ఉంటుంది. వాస్తు దోషం కూడా తొలగిపోతుందని జ్యోతిష్య నిపుణులు అంటున్నారు.. దీనిలో ఎంత వరకు నిజమైందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. రాహువు స్థానం బల పర్చేందుకు, శనిశ్వరుని అనుగ్రహం పొందడానికి జమ్మి చెట్టును క్రమం తప్పకుండా పూజించడం వలన మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. జమ్మి చెట్టు కొమ్మకు ఎరువు రంగు కలువతో పూజ చేయాలి. పూజా సమయంలో, కుటుంబం యొక్క శ్రేయస్సు, ఆనందం కోసం శనిశ్వరుని ప్రార్థించాలి. ఇది జాతకంలో రాహువు యొక్క స్థితిని బలపరిచి అలాగే దుష్ప్రభావాలను 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 పిన్సామైన్లు, స్టెరాయిడ్స్ ఆకలిని పెంచుతాయి. అలాగే నిద్రలేమి కూడా అధిక ఆకలికి కారణం కావచ్చు. శరీరానికి కావలసినంత రెస్ట్ దొరికేది నిద్రలేనే. కాబట్టి.. రాత్రివేళ సరిగ్గా నిద్రపోకోవాలి.. ఎక్కువ ఆకలికి దారితీస్తుంది. ఒత్తిడి కూడా శరీర సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు శరీరంలో హార్మోన్ స్థాయిలు మారడంతో ఆకలి పెరుగుతుంది. అలాగే.. షుగర్



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

ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..

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



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

సూప్లతో పూ తగ్గుతుందా?

చలికాలంలో గొంతుకు, పొట్టకు హాయిగా ఉంటుందని చాలామంది సూప్లను తీసుకోవడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే వేడివేడిగా కడుపులోకి జారే ఈ సూప్లు ఆరోగ్యానికి ఏమైనా మేలు చేస్తాయంటారా? అనలు సూప్ లో ఏముంటుంది? చలికాలంలో సూప్లు తాగడం అన్నది కేవలం హాయినిచ్చే అంశమే కాదు, 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 సూప్ లలో ప్రోటీన్, విటమిన్-సి, డి, జింక్, బీటా కెరోటిన్ లాంటి పోషకాలెన్నో ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్ ఫ్లమేషన్ ను తగ్గించి శ్లేష్మం అధికంగా ఏర్పడకుండా సాయపడతాయి. జలుబులాంటి ప్లులు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరల్స్ సూక్ష్మ పోషకాల సమహారం అయిన సూప్లు తాగడం వల్ల వాటి నుంచి రక్షణ పొందొచ్చు. బోన్ బ్రాక్ ఆధారిత సూప్లు



తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్నిచ్చే కాల్షియం, మెగ్నీషియంలాంటి ఖనిజ లవణాలు లభిస్తాయి. అలాగే సూప్ లకు పసీర్, సోయాబీన్, శనగలు, పెసర్లు లాంటివి జోడించడం వల్ల అందులో ప్రోటీన్ కూడా చేరుతుంది. దీంతో ఇది శరీరానికి మరింత బలమైన ఆహారంగా మారుతుంది. చికెన్ ను జోడించినా మాంసకృత్తులు అధికంగా శరీరానికి అందుతాయి. దాల్చిన చెక్క, ఆకు, మిరియాల పొడిలాంటి దినుసులు దీనికి సుగంధంతోపాటు మరిన్ని సుగుణాలను జోడిస్తాయి. అల్లం, వెల్లుల్లిలాంటివి ఉండటంతో రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తాయి. ఇక, ఆరోగ్యంగా బరువు తగ్గలనుకునేవారికి 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 సమయంలో ఒకవేళ ఇలాంటి తిమ్మిర్లు వస్తే కచ్చితంగా అందుకు కారణం విటమిన్ డీ-12 లోపమేనట.. ఈ లోపం ఎక్కువగా పెరిగితే కాళ్ల నొప్పులు వస్తాయని తెలుపుతున్నారు వైద్యులు. బి12 అన్నా కూడా ఒక రకమైన జాక్వీరియానేటే.. ఇది మన శరీరంలోను సాధారణంగా వృద్ధి చెందుతూ ఉంటుంది. దీనిలోపం తలెత్తిస్తూనే మోకాలు కూడా తరచూ నొప్పిస్తూ ఉంటాయి. ఒకవేళ బి12 విటమిన్ లోపించినట్లు అయితే రోజుకి రెండు గ్రాముల చొప్పున బి12



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

విటమిన్ల శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు. ఇవి శరీరం పనితీరులో సహాయపడతాయి. అయితే కొన్ని విటమిన్ల లోపం కారణంగా అధిక నిద్ర సమస్యకు దారితీస్తుంది. అయితే ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇది మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మరింత దిగజార్చవచ్చు. ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో బద్దకం, నిరాశ, మనసులో భారం, ఏ పని చేయకూడదనుకోవడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి, హార్మోన్ల పెరుగుదల లేకపోవడం వంటి సమస్య కూడా ఉండవచ్చు. దీనిని నివారించడానికి ఈ విటమిన్ లోపాన్ని తీర్చడం చాలా ముఖ్యం. శరీరంలో ఏ విటమిన్ లోపం వల్ల ఈ సమస్య ఏర్పడతాయో ముందుగా తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి, విటమిన్ బి 12 లోపం వల్ల అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుందని చెప్పారు. విటమిన్ డి లోపం ఎముకల బలహీనత, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అయితే విటమిన్ బి 12 లోపం అనేక సరాల సమస్యలను కలిగిస్తుంది. శరీరంలో ఈ రెండు విటమిన్ లోపం వల్ల నిద్ర విధానం పాడుచేసి అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుంది. ముందుగా విటమిన్ డి గురించి తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరమైన పోషకం. ఇది ఎముకలను



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

చీటికి మాటికి కోపం వస్తుందా.. చెరుకు రసం ప్రయోజనాలు..

కోపం రావడం అనేది సహజం. చాలా మందికి కోపం అనేది వస్తుంటుంది. కానీ కొంత మందికి మాత్రం ఊరికూరికే, చీటికి మాటికి కోపం వస్తుంది. అయితే ఇలా పదే పదే కోపం రావడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు. తరచూ కోపం తెచ్చుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడుతాయంటుంది. అంతే కాకుండా కోపం కొన్ని సార్లు ప్రాణాలను కూడా తీసే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే తాజాగా కొలంబియా యూనివర్సిటీ ఇర్వింగ్ మెడికల్ సెంటర్, యేల్ సూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్, న్యూయార్క్ లోని సెయింట్ జాన్స్ యూనివర్సిటీ, మరికొన్ని ఇతర సంస్థలతో కలిసి చేసిన ఓ అధ్యయనంలో పాకింగ్ విషయాలు వెల్లడి అయ్యాయి. పదే పదే కోపం రావడం గుండెపోటుకు కారణం అవుతుందని, ఒక్కోసారి చనిపోయే ఛాన్స్ కూడా ఉందని తెలిపింది. 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 ముడుతుంటే 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 తీసుకోవాలి. 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, కాలెస్ట్రాల్, ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. కేలరీలు, సహజ చక్కెరలకు నిలయం చెరుకు రసం. అంతేనా ఆరోగ్యకరమైన పానీయం కూడా. ఇందులో ఉండే సుక్రోజ్ వల్ల శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉంటుంది. ఎనర్జీ ఇవ్వడంలో కూడా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక చెరుకు రసంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఖనిజాలు, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అంతేకాదు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాయిడ్, ఫినిలిక్ యాసిడ్ లు ఉంటాయి కాబట్టి వీటి వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు రావటం, చర్మంపై ముడతలు పడకుండా క్షియర్ చేస్తుంది చెరుకు రసం. చెరుకు రసంలో ఫోలిక్ యాసిడ్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు,



కార్బియం, విటమిన్ బి ఉంటాయి కాబట్టి గర్భిణులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇక ఆయుర్వేద నిపుణుల ప్రకారం ఇది ఔషధంలా కూడా పని చేస్తుందట. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో ఎంతో సహాయం చేస్తుంది. ఇక ఇందులోని ఫైబర్, పొటాషియం జీర్ణ సమస్యలను నివారించడంలో తోడ్పడుతాయి. కడుపు ఆరోగ్యం కూడా పదిలంగా ఉంటుంది. ఇంట్లో చెరుకు రసం చేసుకోవడం సులభమైన పని కాదు. కాబట్టి మీరు బయటకు 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 ఇంగ్రిడియెంట్స్ వేయాల్సిందే. ఇక భారతీయ వంటకాల్లో రుచికోసం ఉల్లితో పాటు వెల్లుల్లిని కూడా తెగ వాడేస్తూ ఉంటారు. వీటిని వేయడం ద్వారా వంటల రుచి అద్భుతంగా ఉంటుంది. అంతేకాదు ఆయుర్వేదంలో వెల్లుల్లిని అనేక వ్యాధుల నివారణకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. రుచి, ఆరోగ్యం 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, అలస్యం 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. ప్రోక్టోను 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 వ్యవసానికీ దారితీస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు వీటికి

మామిడి పండ్లతో క్యాన్సర్ వస్తుందా..

వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలు ఆ సీజన్ లో వచ్చే పండ్లలో అందరూ ఎక్కువగా ఇష్టపడేది మామిడిపండు. ఈ కాలంలో పండిన మామిడికాయతో ఎన్నో రకాల వెర్రిటీలు తయారు చేసుకోవచ్చు. మీకు కూడా మామిడిపండు తినడం ఇష్టమైతే ఖచ్చితంగా ఈ విషయాలను తెలుసుకోండి. మామిడి పండ్లను సరిగ్గా తినకపోవడం వల్ల కలిగే కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతే కాదు మామిడి పండు తినడం వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉందని అంటున్నారు. మరి ఆ వివరాలను తెలుసుకుందాం. తీపిగా ఉన్నప్పటికీ మామిడి తక్కువ కేలరీలు గల ఆహారం. ఇందులో చాలా విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉన్నాయి. మామిడిపండు రుచిలో అన్నిటికన్నా విభిన్నంగా ఉంటుంది. లాంగ్రా, తోతాపురి, అల్ఫోన్సో, దస్సేరీ, కేసర్ వంటి అనేక రకాలు ఉన్నాయి. అయితే ఈ ప్రయోజనాలన్నీ పొందాలంటే మామిడిని సరైన పద్ధతిలో తినండి. పోషకాహార నిపుణులు మామిడి 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, ఐరన్ 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 ధర్మజనినిని ప్రారంభిస్తుంది. దీని వల్ల శరీరంలో వేడి, కురుపులు, చర్మ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

పేదపురుగు అని లైట్ తీసుకునేరు...

పేద పురుగు.. స్టాగ్ బీటిల్.. మనం పల్లెటూరిలో తరుచూ చూస్తాం. చిరాకు పడుతుంటాం. కానీ ఈ ఇన్సెక్ట్ అద్భుతంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉందని ముచ్చట పడుతుంటారు ఇతర దేశాల ప్రజలు. కాగా లండన్ బేస్ట్ నేచురల్ హిస్టరీ మ్యూజియం ప్రకారం... వెచ్చని వాతావరణంలో వృద్ధి చెందే ఈ పురుగు.. తీపి ద్రవాలు, కలపను తింటుంది. మూడు నుంచి ఏడు సంవత్సరాలు జీవిస్తుంది. పర్యావరణంలో ప్రత్యేక పాత్ర పోషిస్తుంది. తమ లైఫ్ సైకిల్ లో 2-6 గ్రాముల బరువు ఉంటుండగా.. మగ కీటకం 35-75 మిమీ పొడవు, ఆడ కీటకం 30-50 మిమీ పొడవు ఉంటుంది. ఔషధ ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగించబడుతుంది. ముఖ్యంగా జపాన్ లో ఈ పురుగు తమకు అదృష్టాన్ని తెచ్చి పెడుతుందని నమ్ముతారు. ఆకస్మిక ధన లాభం కలుగుతుందని విశ్వసిస్తారు. కానీ అక్కడ ఇవి ఎక్కువగా కనిపించవు. కాబట్టి ఈ అరుదైన జాతికి డిమాండ్ పెరిగింది. లక్షలు పెట్టి మరీ సొంతం చేసుకునేందుకు సిద్ధం అవుతున్నారు జనాలు. ఈ



క్రమంలోనే ప్రత్యేకంగా వీటిని పెంచి డబ్బులు సంపాదించేందుకు షాన్ చేసారు వ్యాపారస్తులు. మొత్తానికి ఒక్క స్టాగ్ బీటిల్ ధర ప్రస్తుతం రూ. 75 లక్షలకు పైమాటే. కాగా బీందర్ల్యా, ఆడి కారు కన్నా ఖరీదు అయినదిగా వర్ణిస్తున్నారు. అయితే దీన్ని అదృష్టానికి 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 లక్షణాలు లేకుండా తక్కువ రక్తపోటును అనుభవించవచ్చు. డిహైడ్రేషన్, కొన్ని మందులు, అంతర్గత వైద్య పరిస్థితులు వంటి వివిధ కారణాల వల్ల తక్కువ రక్తపోటు సంభవించవచ్చు. మీకు తక్కువ రక్తపోటు ఉంటే మీ పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి మీరు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చు. మొదట రోజంతా పుష్కలంగా నీరు త్రాగడం ద్వారా హైడ్రేషన్ గా ఉండటం చాలా అవసరం. కూర్చున్న లేదా పడుకున్న స్థానం నుండి చాలా త్వరగా నిలబడటం మానుకోండి. ఎందుకంటే, ఇది రక్తపోటు అకస్మాత్తుగా పడిపోవడానికి కారణమవుతుంది. అలాగే మీ రక్తపోటు స్థాయిలను పెంచడానికి మీ ఆహారంలో ఎక్కువ ఉప్పును చేర్చడానికి ప్రయత్నించండి. శరీరంలోని ధమనుల గోడలకు వ్యతిరేకంగా రక్తం యొక్క శక్తి స్థిరంగా చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అధిక రక్తపోటు సంభవిస్తుంది. ఇది గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, మూత్రపిండాల సమస్యలు వంటి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అధిక రక్తపోటు



యొక్క సాధారణ లక్షణాలు తలనొప్పి, శ్వాస ఆడకపోవడం ఇంకా ముక్కు నుండి రక్తస్రావం వంటివి గమనించవచ్చు. అధిక రక్తపోటు తరచుగా గుర్తించదగిన లక్షణాలను చూపించదు కాబట్టి మీ రక్తపోటును క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించడం చాలా ముఖ్యం. మీకు అధిక రక్తపోటు ఉంటే సమస్యలను నివారించడానికి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అత్యవసరం. మొదట పండ్లు, కూరగాయలు, తృణాహారాలు, లీన్ ప్రోటీన్లతో కూడిన సమతుల్య ఆహారాన్ని చేర్చడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని మార్చుకోండి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల అధిక రక్తపోటు స్థాయిలను తగ్గించవచ్చు. అలాగే, ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటును నిర్వహించడానికి ధూమపానం మానుకోండి. ఇంకా ముఖ్యంగా మీ 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, పండగలు వస్తే మాత్రమే చికెన్, మటన్ తినేవారు. కానీ ప్రస్తుతం వారానికి రెండు మూడు సార్లు తింటున్నారు. అంతేకాదు లోట్లెసుకుంటూ మరీ తినేస్తుంటారు. ఈ చికెన్ మటన్ లను రోజూ ఇష్టంగా తినేవారు ఉన్నారు. అయితే జ్వరం వస్తే పిల్లలను, పెద్దలను ఎవరినైనా చికెన్ తినవద్దని వారి శ్రేయోభిలాషులు చెబుతుంటారు. తింటే పచ్చకామెర్లు వంటి చాలా రోగాలు వస్తాయని చెబుతారు. మరి ఇందులో నిజం ఎంత ఉంది అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్, మటన్ తినవద్దు అనడం కేవలం అపోహనే అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు అన్ని రకాల పోషకాలు, విటమిన్స్ శరీరానికి అందించడం చాలా ముఖ్యం. రోగనిరోధక శక్తి బలహీన పడినప్పుడు శరీరంలో వైరస్ దాడి చేస్తుంది. అంటే తిరిగి శరీరానికి బలాన్ని అందించాలి. జ్వరం వస్తే జీర్ణ వ్యవస్థ



మందగిస్తుంది. కాబట్టి తేలికగా జీర్ణం జీర్ణం అయ్యే ఆహారం తీసుకోవాలి అని డాక్టర్ల సలహా. అయితే కూరలు తినడం మానేసి కొందరు రసం అన్నం తింటారు. కానీ రసం అన్నంతో శరీరానికి సరిపడా పోషకాలు అందవు. అందుకే జీర్ణం అయ్యే విధంగా చికెన్ ను వండుకొని 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 వండుకొని తినాలి. సుప్ చేసుకుంటే మరీ మంచిది. ఈ సూప్ లో ప్రోటీన్స్, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. జ్వరం సమయంలో శరీరానికి ఇవి రెండు మరీ ముఖ్యంగా ఉపయోగపడతాయి. అయితే కారం, మసాలాలు తక్కువగా ఉన్న ఏ వంటలైన పరవాలేదు.

కాలుష్యానికి చెక్ పెట్టనున్న పరిశోధకులు

రోజూ వాడే ప్లాస్టిక్ మనుషులకు పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. ఇది మానవులు స్వయంగా సృష్టించిన ప్రపంచ సమస్య. ప్రతిరోజూ 2,000 చెత్త ట్రక్కులు 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 బాణిళ్లు 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 లార్వాను మైనపు పురుగు అంటారు. వారు తేనెటీగ తేనే తట్టు చుట్టూ నివసిస్తున్నారు. అందులో దొరికే మైనాన్ని తిని బతుకుతుంది. అందుకే వాటికి మైనపు పురుగులు అని పేరు వచ్చింది. వారు ఇష్టపూర్వకంగా సాల్ఫిడ్స్ ను తింటాయి. ఇది సాధారణంగా షాపింగ్ బ్యాగ్లలో ఉపయోగించే ఒక రకమైన ప్లాస్టిక్. కీటకాల ఈ ప్రత్యేక సామర్థ్యాల గురించి సమాచారం అనుకోకుండా పొందారు. ఇది 2017 నుండి కాంటాబ్రియా విశ్వవిద్యాలయానికి



చెందిన డెవలప్ మెంట్ బయాలజిస్ట్ ఫెడెరికా బెర్టోలినీ తేనెటీగలను శుభ్రం చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో అందులో నివసించే తేనెటీగల్లో ఉండే కొన్ని మైనపు పురుగులను బయటకు తీసి పాలిథిన్ సంచితో వేసి వదిలేశారు. కొంత సేపటికి బ్యాగులో చిన్న చిన్న రంధ్రాలు 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 పురుగుకు చాలా రోజుల పాటు సాల్ఫిడ్స్ తినిపించారు. కీటకాలు ప్లాస్టిక్ పీల్ తినడంతో, వాటి ఉద్గారాలు మారిపోయి ద్రవంగా మారాయి. అతని వ్యర్థాల్లో గైకాల్, ఆల్బుహాల్ ఉన్నట్లు పరిశోధనలో తేలింది. ప్రయోగశాలలో ఉంచిన 60 మైనపు పురుగులు వారంలోపే 30 చదరపు సెంటీమీటర్ల ప్లాస్టిక్ నుంచి తిన్నాయని పరిశోధనలో తేలింది.

సత్తుపిండిని ఎక్కువగా తింటున్నారా

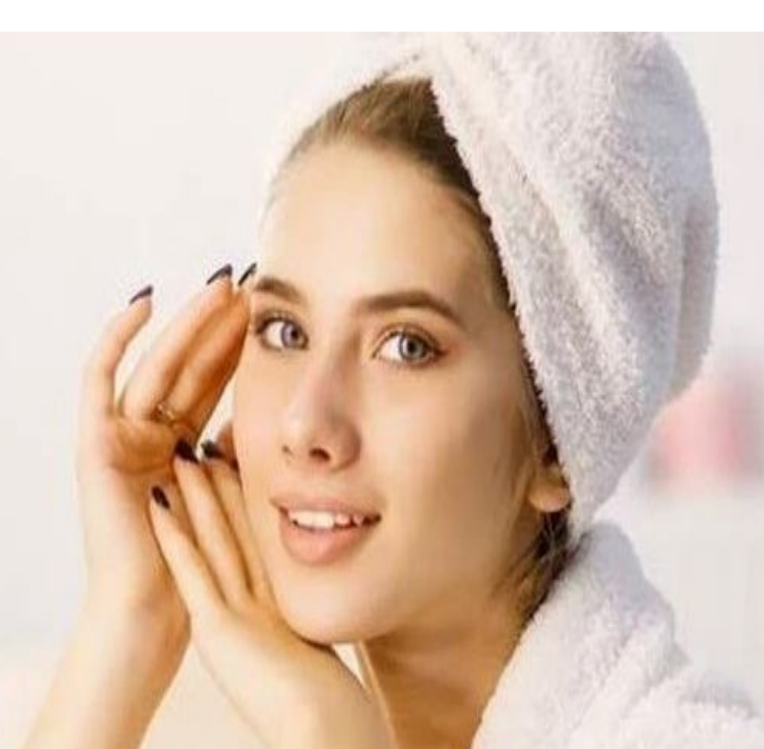
సత్తు పిండి గురించి కొత్తగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చాలా మందికి ఇది తెలిసే ఉంటుంది. ప్రస్తుతం ఆరోగ్యం మీద చాలా మంది శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు. కాలాన్ని బట్టి ప్రజలు వారి ఆహార అలవాట్లను కూడా మారుస్తున్నారు. ఇక సమర్పర్ లో చాలా జాగ్రత్తగా ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటూ జ్యూస్ లను తాగుతున్నారు. ఇక 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 ఉంటాయి. ఇక ఇందులోని ఐరన్ లెవల్స్ రక్తంలో ఆక్సిజన్ సరఫరాను మెరుగుపరచడంలో సహాయం చేస్తాయి. వేసవిలో అలసట వంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. మరి ఇన్ని మంచి గుణాలు ఉన్నాయని ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారా? ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల అసర్దాలు కూడా ఉన్నాయి. అసిడిటీ, గ్యాస్ వంటి సమస్యలతో బాధ పడుతుంటే సత్తు పిండికి దూరంగా ఉంటేనే మంచిదట. ఎక్కువ తినడం వల్ల గ్యాస్ సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి కడుపులో తిమ్మరి,



విరోచనాలు, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కిడ్నీల్లో రాళ్ల సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఎట్టి పరిస్థితుల్లో సత్తు పిండిని తీసుకోవద్దు అంటారు నిపుణులు. దీని వల్ల రాళ్ల సమస్య మరింత పెరుగుతుందట. ఇక అల్లర్ల సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఈ సత్తుకు దూరంగా ఉండాలి. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయట. కొందరికి జీర్ణం అవడం కష్టం. అలాంటి వారికి ఈ సత్తుపిండి హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే మీరు కొన్ని ప్రత్యేకమైన పదార్థాలు తీసుకునేటప్పుడు మీ వైద్యులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

చర్మం మెరిసిపోయి అదిరిపోయే టీప్స్?

సాధారణంగా మనం అరటిపండును తినేసి తొక్కను వడేస్తూ ఉంటాము. కానీ అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. అరటిపండు తొక్క మన చర్మానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. చర్మం ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని ప్రతి ఒక్కరు కోరుకుంటారు. దాని కోసం ఎన్నో రకాల బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను మనం వాడుతూ ఉంటారు. అయితే ఖరీదైన బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను వాడడానికి బదులుగా ఇలా అరటిపండు తొక్కను వాడడం వల్ల చాలా తక్కువ ఖర్చులో ముఖాన్ని అందంగా మార్చుకోవచ్చు. ఈ తొక్కతో మనం ఫేస్ మాస్క్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అరటి పండు తొక్కను ముక్కలుగా చేసి జార్ లో వేసుకోవాలి. ఇందులోనే పంచదార, పసుపు, ఓట్ మీల్, తేనె వేసి మెత్తగా మిక్చర్ పట్టుకుని గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని ముఖంపై మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. దీనిని కాళ్లు, చేతులు వంటి భాగాల్లో కూడా మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. ఈ మాస్క్ ఆరిన తరువాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. ఇంకా అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంపై కొద్దిగా పసుపు, పంచదార వేసి నల్లగా ఉండే శరీరభాగాలపై రుద్దాలి. కాలి వేళ్లు, చేతి వేళ్లు, మెడ, మోచేతులు వంటి భాగాల్లో అరటిపండు తొక్కతో మర్షనా చేసుకోవాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల ఆయా భాగాల్లో నలుపు తగ్గి చర్మం సాధారణ రంగుకు వస్తుంది. అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంతో చర్మంపై మర్షనా చేసుకోవడం వల్ల చర్మం లోతుగా శుభ్రపడుతుంది. చర్మం మృదువుగా తయారవు



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

ఎండలు మరియు వడగాల్పుల నేపథ్యంలో పరిశ్రమల్లో ప్రత్యేక భద్రతా తనిఖీలు చేపట్టాలి

-జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అసకాపల్లి: జిల్లాలో ప్రస్తుతం నెలకొన్న తీవ్రమైన ఎండలు మరియు వడగాల్పుల దృష్ట్యా, పారిశ్రామిక ప్రమాదాలను అరికట్టడానికి మరియు కార్మికుల భద్రతను కాపాడడానికి అధికారుల చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ అన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో పరిశ్రమలలో భద్రత ప్రమాణాలపై జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పబ్లిక్ తో కలిసి పరిశ్రమల శాఖ అధికారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలోని ప్రమాదకర పరిశ్రమల్లో ప్రత్యేక భద్రతా తనిఖీలు నిర్వహించాలని పారిశ్రామిక భద్రతా ఆడిట్ బృందాన్ని ఆదేశించారు. ముఖ్యంగా మండే స్వభావం గల వడగాల్పులు, పేలుడు వడగాల్పులు మరియు ఇతర ప్రమాదకర రసాయనాలతో పనిచేసే కెమికల్, ఫార్మాస్యూటికల్, పెట్రోలియం మరియు గ్యాస్ ఆధారిత పరిశ్రమలపై ఈ తనిఖీ బృందం ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని తెలిపారు. పైరే హైడ్రోజన్, ఎక్స్‌లోసివ్‌లను మరియు అత్యవసర ప్రతిస్పందన వ్యవస్థల పనితీరు, కార్మికుల కోసం తాగునీరు, తగిన విశ్రాంతి సమయాలు మరియు రక్షణ పరికరాల లభ్యత, బాయిలర్లు, ప్రెజర్ వెసెల్స్, పైప్‌లైన్లు మరియు ఎలక్ట్రికల్ సిస్టమ్స్ యొక్క భద్రత, మాక్ డ్రిల్స్ నిర్వహణ, తరలింపు ప్రణాళికలు మరియు అనుబంధాలతో సమన్వయం తదితర అంశాలపై తనిఖీ బృందం తనిఖీ చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. వేసవి కాలంలో ప్రమాదాల ముప్పు



వికూలంగా ఉంటుందని, కాబట్టి పారిశ్రామిక భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. తనిఖీల్లో నిబంధనల ఉల్లంఘనలు కనిపిస్తే చట్టపరంగా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని మరియు జరిమానాలు విధిస్తామని హెచ్చరించారు. పరిశ్రమలు అప్రమత్తంగా ఉంటూ కార్మికుల మరియు స్థానిక ప్రజల భద్రతను కాపాడాలని సూచించారు. ? ఈ సమీక్ష సమావేశంలో పరిశ్రమల శాఖ జీఎం పి.కె.పి ప్రసాద్, జిల్లా అగ్నిమాపక అధికారి ఆర్. వెంకటరమణ, బాయిలర్ల జాయింట్ చీఫ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ వీరభద్రరావు, ఎపిసిసిబి ఏఈ నూర్యబాల, జిల్లా కార్మిక శాఖ అధికారి సుజాత మరియు డ్రగ్ కంట్రోల్ అధికారి ఇంద్రాణి, సీఈఐ రమేష్ బాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పిల్లలకు చదువే ఆస్తి

బొమ్మిలి: తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు ఇచ్చే ఆస్తి చదువేనని కలెక్టర్ రామసుందర్ రెడ్డి అన్నారు. పాఠశాలలో నిర్మించిన బాలర పనితీరు భవనాన్ని ఎమ్మెల్యే బీబీనాయనతో కలిసి ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ తల్లిదండ్రులు పిల్లలను ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చేర్పించాలన్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో అనుభవజ్ఞులైన ఉపాధ్యాయులతో బోధన జరుగుతోందన్నారు. ప్రతి విద్యార్థి బాగా చదువుకుని ఉన్నత స్థాయికి చేరాలని ఆకాంక్షించారు. ఎవరూ చదువుకు దూరం కాకుండా చూడాలని కలెక్టర్ పిలుపునిచ్చారు. పాఠశాలలో బాలర పనితీరుపూర్వం వల్ల సుమారు 15 గ్రామాల్లో విద్యార్థులకు ఉపయోగపడుతుందన్నారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే బీబీ నాయన మాట్లాడుతూ పనితీరును ప్రారంభించాలని కలెక్టర్‌ను కోరిన వెంటనే వచ్చినందుకు సంతోషంగా ఉందన్నారు. పాఠశాల బిడ్డల పనులు శరవేగంగా జరుగ తున్నాయన్నారు. అప్రోచ్ రోడ్డుకై నిధుల కోసం కలెక్టర్ మాట్లాడుతుంటే ప్రత్యేకంగా నిధులు రిలీజ్ చేయించారన్నారు. జూన్ నెలాఖరి సరికి వంతెనను అందు



బాలలకు తేవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నామన్నారు. కార్యక్రమంలో ఆర్డీవో రామ్మోహనరావు, జిల్లా బీసీ సంక్షేమశాఖ అధికారి జె.జ్యోతిశ్రీ, ఎంపీడీవో రవికృష్ణారావు పాల్గొన్నారు.

ప్రజల సమస్యలపై ప్రత్యేక దృష్టి

- ఎమ్మెల్యే జేసీ అశ్వితరెడ్డి

తాడిపత్రి: పట్టణంలోని పోలీస్ స్టేషన్ తదితర ప్రాంతాల్లో ఎమ్మెల్యే జేసీ అశ్వితరెడ్డి పర్యటించారు. ఆయన ప్రజలతో మాట్లాడుతూ పట్టణంలో ఏమైనా సమస్యలు ఉన్నట్లయితే తమ దృష్టికి తీసుకురావాలన్నారు. ప్రజలను అప్యాయంగా పలకరిస్తూ షాపుల నిర్వాహకులతో మాట్లాడారు. వ్యాపారాలు, సమస్యలపై అడిగి తెలుసుకున్నారు. కొద్దిసేపు సర్కిల్లో నిలబడి అటు ఇటుపోయే జనాల్లో పట్టణంలో సమస్యలపై మాట్లాడారు. వేసవిలో ఎక్కడైనా తాగునీరు, విద్యుత్ తరహారల సమస్యలు ఏమైనా ఉన్నాయా అంటూ పలువురితో ఆరాతీశారు. ఆయన వెంట మాజీ కౌన్సిలర్లు విజ్ఞ, మల్లికార్జున ప్రసాద్ నాయకులు సుదర్శనరెడ్డి, గోవర్ధనరెడ్డి రంగ నాయకులు తదితరులు ఉన్నారు.



బెట్టింగులతో జీవితాలు నాశనం: ఎస్సీ

విజయనగరం: క్రికెట్ బెట్టింగుల వల్ల కలిగే అనర్థాలను వివరిస్తూ జిల్లా పోలీసు శాఖ రూపొందించిన 'బెట్టింగు మాయాజాలం' అనే షార్ట్ ఫిల్మ్ పోస్టర్స్ ఎస్సీ ఏఆర్ దామోదర్ స్థానిక జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ యువత క్రికెట్ బెట్టింగులకు పాల్పడి.. పెద్ద మొత్తంలో డబ్బులు నష్టపోవడంతోపాటు, చదువులను నిర్లక్ష్యం చేస్తూ జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటున్నారన్నారు. క్రికెట్ బెట్టింగులు, ఇతర ఆన్‌లైన్ బెట్టింగ్ యాప్స్ వల్ల యువత వివిధంగా ప్రభావానికి గురవుతున్నది, వారి జీవితాలను వివిధంగా నాశనం చేసుకుంటున్నది, డబ్బులను ఎలా నష్టపోతున్నది అన్న విషయాలపై వల్ల అవగాహన కల్పించేందుకు జిల్లా పోలీసు శాఖ ప్రత్యేకంగా 'బెట్టింగు మాయాజాలం' అనే షార్ట్ ఫిల్మ్ రూపొందించినట్లు చెప్పారు. ఈ షార్ట్ ఫిల్మ్ ను పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది గ్రామ సందర్శన, కళాశాలల్లో నిర్వహించే అవగాహన సదస్సుల్లో ప్రదర్శించి, బెట్టింగుల వల్ల



కలిగే అనర్థాలను వివరిస్తూ ఎస్సీ తెలిపారు. క్రికెట్ బెట్టింగులకు పాల్పడి, పోలీసులకు పట్టణం, పోలీసు స్టేషన్ లో కేసులు నమోదైతే, ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు పొందే అవకాశం ఉండదన్నారు. కావున జీవితాలను నాశనం చేసే ఆన్‌లైన్, ఆఫ్‌లైన్ బెట్టింగుల జోలికి పోవద్దని ప్రజలకు ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్సీ పి.సౌమ్యలత, ఎస్సీ సీబి ఏపీ లీలారావు, డీసీఆ రిబి సీబి కె.కుమారస్వామి పాల్గొన్నారు.

మే డే కార్యక్రమాన్ని జయప్రదం చేయండి, సివిటియూ

పరవాడ: అంతర్జాతీయ కార్మిక దినోత్సవం ఎనిమిది గంటల పని దినం సాధించిన మే డే సందర్భంగా వాడవాడల వతాకావిష్కరణలు చేయాలని పరవాడ మండల సివిటియూ కమిటీ కోరుతున్నది. పరవాడమండల కమిటీ సమావేశం కూండ్రపు. విమల అధ్యక్షతన జరిగింది ఈ సందర్భంగా సివిటియూ నాయకులు గని శెట్టి సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ 140వ అంతర్జాతీయ మే డే సందర్భంగా శ్రామి కులందరూ మే డే వతాకావిష్కరణలు లో పాల్గొనాలని 8 గంటల పని దినం సాధించిన మే డే స్ఫూర్తితో కార్మికులకు నష్టదాయకమైన కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన నాలుగు లీడర్ కోడ్ లు రద్దు చేయాలని కార్మికులకు కనీస వేతనాలు, ఉద్యోగ భద్రత కల్పించాలని యుద్ధం పేరుతో ప్రజలకు గ్యాస్, డీజిల్, పెట్రోల్ అందుబాటులో లేక ప్రజల తీవ్రజబ్బందులు పడుతుంటే మోడీ ప్రభుత్వం కు ప్రజల బాధలు పట్టడం లేదని అధిక ధరలు నియంత్రించాలని కార్మికులు



కనీస వేతనాలు పెంచాలని కోరారు. ఫార్మాసిటీ, ఎస్పిసి, చిన్న తరహా పరిశ్రమల్లో మే డే కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించాలని గని శెట్టి కార్మికులకు పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల కమిటీ సభ్యులు ఎం సంజీవ్, పార్వతి, సత్యవతి, వరలక్ష్మి, రాజీవ్, కృష్ణారావు, రత్నం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా గంగవరం గ్రామ ఆరాధ్యదైవం శ్రీ పెద్దమ్మార్చుతల్లి నూతన ఆలయ విగ్రహ ప్రతిష్ఠ

గాజువాక, చైతన్యవారణి: జీవీఎంసీ 64 వార్డు గంగవరం గ్రామ ఆరాధ్యదైవం శ్రీ పెద్దమ్మార్చు తల్లి నూతన ఆలయం మరియు విగ్రహ ప్రతిష్ఠ కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. గంగవరం కమిటీ గ్రామ పెద్దలు, ప్రజలు ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో అమ్మవారికి మూడు రోజులు పాటు కోమలు, గోమేదా పూజలు, అభిషేకాలు నిర్వహించారు. ముందుగా అమ్మవారి ని పురవీధుల్లో ఊరేగించి పలు సంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కమిటీ సభ్యులు మాట్లాడుతూ కోరిన కోర్కెలు తీర్చే కల్పవల్లి పెద్దమ్మార్చు తల్లి అని, అమ్మవారి ఆశీస్సులు ప్రజలు అందరిపై ఉండాలన్నారు. కొన్ని అనుస్య కారణాలు వల్ల ఆలయ నిర్మాణం ఆలస్యం అయిందని అమ్మవారి దయతో, ప్రజలు సహకారం తో ఆలయాన్ని పూర్తి చేశామన్నారు. పెద్దమ్మవారి దర్శనం కోసం వివిధ ప్రాంతాలకు చెందిన భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివస్తారన్నారు. అమ్మవారి ఘంటా ఊరేగింపు, వివిధ సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేశారన్నారు. అమ్మవారి ఆలయాన్ని వివిధ రకాల పూలదండలు, మామిడి తోరణాలతో అలంకరించారు. మహిళలు మహిమాన్విత తల్లిని దర్శించుకొని మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. అనంతరం భారీ అన్నసమారాధన



కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గంగవరం గ్రామ పెద్దలు ఏరిపిల్లి భార్య, పేర్ రాజు, కంబాల రాజు, ఏరిపిల్లి దేముడు, కోవిరి కోర్కయ్య, పేర్ నల్లయ్య, 64 వార్డ్ డీడీపీ అధ్యక్షులు కోవిరి హరికృష్ణ, గంగవరం ఎస్ ఎం సి చైర్మన్ చోడిపిల్లి దేముడు, మైలపల్లి నర్సింగ్, పల్లెల్లి పెదప్పయ్య, కంబాల అమ్మవారి కోవిరి పెంటయ్య, మాధవ్, బడి గోపి, గరికిన కొండయ్య, చోడిపిల్లి కోదండరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మలేరియాపై అప్రమత్తం

- డీఎంహెచ్వో భాస్కరరావు

జియ్యమ్మవలన: మలేరియాపై ప్రజలు, వైద్య సిబ్బంది అప్రమత్తంగా ఉండాలని డీఎంహెచ్వో భాస్కరరావు సూచించారు. సమష్టి కార్యచరణతో మలేరియా నియంత్రణ మరింత సులభతరం అవుతుందన్నారు. వనజ గ్రామంలో ఒకరికి మలేరియా పాజిటివ్ రావడంతో 'మా ఊరికి మలేరియా వచ్చింది' కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వనజలో పాఠశాల పనులతో పాటు క్లోరినేషన్ కూడా చేయించారు. గ్రామస్థులందరికీ రక్త పరీక్షలు నిర్వహించారు. జ్వర లక్షణాలున్న వారిని గుర్తించి చికిత్స అందించారు. ఆ ప్రాంతంలో డ్రమ్మలో నిల్వ ఉన్న నీటిని పారబోయారు. అనంతరం డోమల నివారణకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై డీఎంహెచ్వో గ్రామస్థులకు అవగాహన కల్పించారు. జ్వర లక్షణాలున్న వారు సమీపంలో ఆసుపత్రికి వెళ్లాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ డీఎంహెచ్వో పద్మావతి, డీఐవో విజయమోహన్, డీఎంవో సూర్య నారాయణ, మలేరియా కన్ట్రోల్ రామచంద్రుడు, పీహెచ్సీ వైద్యాధికారి పి.జగదీష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం



బుద్ధుడుగూడ, చింతమానుగూడ, టి.కె.జమ్మ్య గ్రామాల్లో పర్యటించారు. డోమల వాడకంపై గిరిజనులకు అవగాహన పరిశీలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ డీఎంహెచ్వో పద్మావతి, డీఐవో విజయమోహన్, డీఎంవో సూర్య నారాయణ, జిల్లా ఎన్ఎస్డీ అధికారి టి.జగన్నాథారావు, మలేరియా కన్ట్రోల్ రామచంద్రుడు, పీహెచ్సీ వైద్యాధికారి పి.జగదీష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు గా పల్లా శ్రీనివాసరావు, నూతన కార్యవర్గ కమిటీ ప్రమాణస్వీకారం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: రాష్ట్రంలోనే అత్యధికంగా తనదైన మార్క్ ను సంపాదించుకున్న అయిన కు మరొకమారు డీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు గా డీడీపీ జాతీయ అధిష్టానం, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఆయనకు పగ్గాలు అందచేశారు. తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు గా పల్లా శ్రీనివాసరావు పాటు డీడీపీ నూతన కార్యవర్గ కమిటీ ప్రమాణస్వీకార కార్యక్రమం మంగళగిరిలోని తెలుగుదేశం పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయంలో జాతీయ ఉపాధ్యక్షులకు శిక్షణ తరగతులు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీ సిద్ధాంతాలు, సంస్థాగత బలోపేతం, బాధ్యతల నిర్వహణ, ప్రజలతో మమేకం అయ్యే విధానాలపై సమగ్రంగా మార్గనిర్దేశం చేశారు. క్రమశిక్షణ, సమన్వయం, క్షేత్రస్థాయి పనితీరుతో పార్టీని మరింత బలోపేతం చేయాలని సూచించారు. అనంతరం ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ రాష్ట్రం అన్ని విధాలుగా సుభిక్షంగా ఉండాలని జనసేన - డీడీపీ కూటమి కూటమిగా ఏర్పడాలని.., అన్ని ప్రాంతాల్లో ప్రతి కార్యక్రమ సమన్వయంగా ఉండాలని.. బీజేపీ ను కూడా కలుపుకొని కార్యక్రమాలు



చేసుకుంటూ ఉండాలని.., మీము - పవన్ కళ్యాణ్ కలిసి చాలా సన్నిధి సన్నిహితంగా ఉంటున్నామని.., కేంద్రంలో రాష్ట్రానికి మంచి గౌరవం ఉండని గుర్తు చేశారని.., ఈ కూటమి మనందరి సమష్టి అవసరమని చెప్పారు.. తెలుగుదేశం పార్టీ అంటేనే చాలా క్రమశిక్షణ గల పార్టీ అని పార్టీ నాయకులు లను కార్యక్రమ లను ఉద్దేశించి ఆయన చెప్పారు..

ప్రజలకు మరింత చేరువగా రెవెన్యూ సేవలు

పార్వతీపురం: ప్రజలకు రెవెన్యూ సేవలను మరింత చేరువ చేయాలని కలెక్టర్ ప్రభాకర్ రెడ్డి ఆదేశించారు. మే 10 నాటికి క్షేత్రస్థాయిలో భూ రికార్డుల పరిశీలన పూర్తి చేయాలన్నారు. కలెక్టర్ రెడ్డిలో రెవెన్యూ అధికారులతో సమీక్షించారు. రీసర్వేలో ఎన్ఎస్వీఎల్ఆర్ పై ప్రత్యేకంగా దృష్టిపెట్టి ఈ కేవలం శతశాతం పూర్తి చేయాలన్నారు. మే 13 నాటికి పెండింగ్లో ఉన్న మ్యూటీషన్ పూర్తి చేసి .. 17 నాటికి ఆధార్, డేటా సవరణలు పూర్తి చేయాలని సూచించారు. రీసర్వే ప్రక్రియ అనుకున్న సమయానికి పూర్తి చేయకపోవడంపై ఆయన అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. రీ సర్వే చేసినప్పుడు తహసీల్దార్లు మినిట్స్ నోట్ చేయాలన్నారు. రెవెన్యూ నదనప్పులో ఏమైనా సందేహాలు వస్తే సంబంధిత వ్యక్తిని విచారించాలని సూచించారు. రెవెన్యూ క్లినిక్ కు వచ్చిన దరఖాస్తుల్లో పురోగతి కనిపించాలన్నారు. ప్రతి సోపవారం రెవెన్యూ క్లినిక్ కు ఎన్ని దరఖాస్తులు వచ్చాయి. ఎన్ని



పరిష్కరించారనే దానిపై నివేదిక నివేదిక ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో జేసీ యశ్వంత్ కుమార్ రెడ్డి, పార్వతీపురం, పాలకొండ సబ్ కలెక్టర్లు వైశాలి, పవార్ స్పెషిల్ జగన్నాథ్, డీఆర్వో కె.హేమలత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జనగణన-2027 ప్రక్రియను సమర్థంగా, విజయవంతంగా నిర్వహించాలి

-స్వీయ గణన ప్రక్రియ 100 శాతం అయ్యేలా ధృష్టి సారించాలి -అధికారులతో జరిగిన సమీక్షలో జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్ట్ కిశోర్

విశాఖపట్నం: జనగణన-2027 ప్రక్రియను సమర్థవంతంగా, సమగ్రంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని స్థాయిల అధికారులు బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్ట్ కిశోర్ ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన సమీక్ష సమావేశంలో ఆయన పలు అంశాలపై సూచనలు చేశారు. మార్చి 16 నుంచి ప్రారంభమైన స్వీయ గణన ప్రక్రియ జిల్లాలో ఇప్పటివరకు 86.49 శాతం మాత్రమే పూర్తయిందని గుర్తుచేస్తూ, ఇది 100 శాతానికి చేరుకోవాల్సిందిగా అభిప్రాయపడ్డారు. ఇక నుంచి ప్రతి రోజూ జనగణన పురోగతిని ప్రిన్సిపల్ సెన్సస్ అధికారి పర్యవేక్షించాలని, అదనపు సెన్సస్ అధికారి కూడా సమన్వయంతో బాధ్యత వహించాలని సూచించారు. మే 1 నుంచి ప్రారంభమయ్యే జనగణన-2027 ప్రధాన ప్రక్రియను విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు పైస్టాయి నుంచి కింది స్థాయి వరకు అందరూ సమన్వయం వహించాలని పేర్కొన్నారు. సమావేశాలకు అధికారులు పూర్తిస్థాయి సమాచారంతో హాజరు కావాలని, అవసరం లేని సిబ్బందిని తీసుకురావద్దని స్పష్టం చేశారు. జనగణనకు సంబంధించిన ప్రతి అంశంపై పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండాలని, శిక్షణ, ఛార్జ్, సెన్సస్ ఛార్జ్ అధికారుల నియామకంపై సమగ్ర చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. సెన్సస్ కోసం ప్రత్యేక గ్రూప్ ఏర్పాటు చేసి, ప్రతిరోజూ సమాచారాన్ని నివేదికలను అప్డేట్ చేయాలని సూచించారు. జిల్లాలోని ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, ప్రముఖుల స్వీయ గణన ప్రక్రియను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. గురువారం ఉపాధి హామీ కార్యకర్లు, పోలీసు శాఖ సిబ్బంది, ఇతర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు తప్పనిసరిగా స్వీయ గణనలో పాల్గొనాలి చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. పట్టణ, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో



స్వీయ గణన ఎంతవరకు పూర్తయ్యిందో వివరాలతో నివేదికలు సమర్పించాలని ఆదేశించారు. అన్ని వర్గాల ప్రజలు, స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యులు, కార్యకర్లు, ఇతర పౌరులతో ప్రత్యేక స్వీయ గణన డ్రైవ్ నిర్వహించి, ప్రతి ఒక్కరూ జనగణనలో భాగస్వామ్యం అయ్యేలా చూడాలని చెప్పారు. ఎన్యూసెలర్లు, సూపర్వైజర్లు తమ కిట్లు, మొబైల్ అప్లికేషన్ వినియోగంపై పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండాలని, వారితో టెలికన్సల్టేషన్ నిర్వహించి సంసిద్ధం చేయాలని ఆదేశించారు. రెవెన్యూ, జీవీఎంసీ అధికారులు సమన్వయంతో పని చేసి జనగణన ప్రక్రియను విజయవంతం చేయాలని పేర్కొన్నారు. జనగణన విధుల్లో ఎవరికి మినహాయింపు లేదని, సిఫార్సులకు తావులేదని స్పష్టం చేసిన కలెక్టర్, విశాఖపట్నం అన్ని రంగాల్లో ప్రథమ స్థానంలో నిలిచేలా అధికారులు కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధర్, డీఆర్వో ఎం. విశ్వేశ్వరరావు, జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్లు రమణమూర్తి, ఆర్టివోలు, సీపీవ్ శ్రీనివాసరావు, జోన్ల కమిషనర్లు, తహశీల్దార్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కూటమిని గెలిపించిన కాపులకు ఇదేనా గుర్తింపు

-ఒక్కరోజు పోస్టింగ్ తోనే బదిలీపై కాపు సేన ఆగ్రహం -కాపు అధికారులకు తీవ్ర అన్యాయం -ఒక రోజు పోస్టింగ్ ఇచ్చి బదిలీయాల

ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన కాపు సేన రాష్ట్ర అధ్యక్షులు బి.ఎన్.మూర్తి విశాఖపట్నం: రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రభుత్వ విభాగాల్లో తమ కాపు ఉద్యోగులకు కూటమి ప్రభుత్వం తీవ్ర అన్యాయం చేస్తుందని, నోటీసులు ఇవ్వకుండా బదిలీలు చేస్తున్నారని కాపు సేన రాష్ట్ర అధ్యక్షులు బండారు నారాయణమూర్తి (బి.ఎన్.మూర్తి) ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్రంలో కాపుల సమస్యలు, కాపులకు జరుగుతున్న అన్యాయం గురించి ద్వారకా నగర్ పౌర గ్రంథాలయంలో ఏర్పాటుచేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ విశాఖ సిటీలో ఏసిపి పోస్టుకు తమ కాపు కమ్యూనిటీ అధికారికి పోస్టింగ్ ఇచ్చి, ఒక్క రోజులో బదిలీ చేసిన విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. జీవో విడుదలైన ఒక్క నెలలో ఏ విధంగా క్యాన్సిల్ చేస్తారని ప్రశ్నించారు. అనంతపురంలో గత ప్రభుత్వ పాలనలో రాజకీయం పోరాటం చేసిన తమ కాపు నేతకు, పదవి ఇచ్చి తొలగించడం, కక్క సాధింపులా ఉందని అడిగారు. ఇవన్నీ పవన్ కళ్యాణ్ కు తెలిసే జరుగుతున్నాయా అని ప్రశ్నించారు. 2024లో ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ పిలుపు మేరకు పెద్దన్న పాత్ర పోషిస్తూ రాష్ట్రంలో కనివిని ఎరుగని రీతిలో ప్రతి నియోజకవర్గంలో కూటమి ప్రభుత్వం గెలుపుకు కాపు నేతలుగా తాము కృషి చేశామన్నారు. 95 శాతం తమ కమ్యూనిటీ



అంతా ఏకతాటిగా నిలబడి ప్రభుత్వం ఏర్పాటుకి ముఖ్య భూమిక పోషించామన్నారు. కాపులంతా పవన్ కళ్యాణ్ ను సొంతం చేసుకొని, ప్రభుత్వానికి మద్దతు తెలిపామన్నారు. గెలిపించిన కాపులను పవన్ కళ్యాణ్ గుర్తుంచుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. కాపు సేన గౌరవాధ్యక్షులు బి.ఎన్.మూర్తి మాట్లాడుతూ ఏ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన కాపులు బలంతోనే రావాలన్నారు. కాపులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని, కాపులు రాజ్యం ఏలుతారని భావించి పవన్ కళ్యాణ్ కి కాపులు ఓట్లు వేస్తే, తమకు అన్యాయం చేశారన్నారు. కాబట్టి పవన్ కళ్యాణ్, చంద్రబాబు, లోకేశ్ తమ కమ్యూనిటీని గుర్తించి ప్రాధాన్యతనివ్వాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. సమావేశంలో కాపు సేన నేతలు గుర్రాల శ్రీనివాస్, రామ జోగి, మరటి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సెజ్లకు భూములు ఇచ్చేదే లేదు ఏలు గ్రామ ప్రజలు ఆగ్రహం

అసకాపల్లి, చైతన్యవారణి: కేటాపాడు వ్యవసాయానికి యోగ్యమైన భూములను సెజ్లకు ఇచ్చింది లేదని ఆర్డీ గ్రామానికి చేందిన రైతులు తేగిసి చేప్పారు రైతులకు తెలియ కుండా జిల్లా కలెక్టర్, ప్రభుత్వ ముఖ్య కార్యదర్శి యువరాజ్ సోమవారం రహస్యంగా పర్యటన చేయడాన్ని తప్పు బట్టారు దీనికి వ్యతిరేకంగా ఆర్డీ సచివాలయం ఎదుట పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన చేసి వినతి పత్రం సమర్పించారు అనంతరం వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి డి వెంకన్న రైతు సంఘం కోశాధికారి గండినాయన్ బాబు సిబిఐయి మండల కార్యదర్శి ఇద్దేనాయుడు బాబు కె వి పి ఎస్ జిల్లా అధ్యక్షులు గాడి ప్రసాద్ తదితరులు పల్లోని మాట్లాడారు సెజ్లకు భూములు ఇచ్చేది లేదని గత సంవత్సర కాలం నుండి రైతులు ఆందోళన రూపంలో తెలియ జేస్తు పలు మార్లు ధరఖాస్తులు పెట్టుకుని వ్యతిరేకించడం జరిగిందని పేర్కొన్నారు అయిప్పటికి సెజ్లకు భూములు తీసు కుంటా మని జిల్లా కలెక్టర్ సోమవారం రైతులకు తెలియకుండా ఆర్డీ చంద్రయ్య పెట భూముల్లో పర్యటించడం అధికారులు రహస్య సర్వేలు చేయడాన్ని తప్పు బదుతు ఆర్డీ సచివాలయం ఎదుట భూ బాదిలు పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన చేసి సచివాలయం ఉద్యోగులకు విన తి పత్రం సమర్పించారు ఆర్డీ, చింతపాలెం గరుగుబిల్లి ప్రాంతాల్లో ఎస్ ఈ జెడ్ లకు భూ కేటాయింపులు చేయాన్ని రైతులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారని తెలిపారు ఎస్ ఈ జెడ్ నిర్మాణానికి కావలసిన 1012 ఎకరాలు భూమి ఆర్డీ, చింతపాలెం గరుగుబిల్లి రెవిన్యూ పరిధిలో ఉన్నట్లు ప్రభుత్వం గుర్తించి ఎస్ ఈ జెడ్ లకు కేటాయింపులకు ప్రయత్నం చేస్తుందని తెలిపారు. 602 మంది రైతుల నుండి 700 ఎకరాలు డిఫారం మెట్టు భూములు, అలాగే విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ (గ్రీన్ బెల్ట్) కు మొక్కల పెంపకం కోసం కేటాయించిన 300 ఎకరాలు, మొత్తం కలిపి 1200 ఎకరాలు పైగా ఎస్ ఈ జెడ్ కోసం కేటాయించేందుకు తీవ్ర ప్రయత్నాలు చేస్తుందని తెలిపారు. ఇప్పటికే అప్పతాపురం ఎరియూల్లో 9,500 పడవడ ప్రాంతంలోని 2,500 ఎకరాలు భూములు ఎస్ ఈ జెడ్ లకు కేటాయింపులు జరిగాయని అక్కడ



పూర్తి స్థాయిలో కంపెనీలు నిర్మాణం జరగలేదన్నారు. కోడ్డిపాటి భూముల్లో, నిర్మాణం జరిగిన కంపెనీలు కూడా విదేశాల్లో నిపేదించిన కంపెనీలను ప్రమాద కరమైన కంపెనీలను అక్కడకు తీసుకు వచ్చి నిర్మాణాలు చేపారని తెలిపారు. దీని వలన అప్రాంతంలోని ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని తెలిపారు. ఈ కంపెనీల ద్వారా వచ్చే వ్యర్థాలను అక్కడ సముద్రంలోకి వదిలి పెడుతున్నారని మరీ ఇక్కడ అదే ప్రమాద కరమైన కంపెనీలు తీసుకోస్తే వ్యర్థాలను ఎక్కడకు పంపిస్తారో స్పష్టం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. కోటపాడు దేవరాపల్లి వీడికాడ మాడుగుల రావిమతం రోలుగుంట నర్సిపట్నం వరకు ప్రజలు సెఫ్ జోన్ లో పోల్టూషన్ ప్రభావం లేకుండా ప్రసాంతంగా బ్రతుకు తున్నారని గుర్తు చేశారు, ఇప్పుడు యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పిస్తామని నమ్మించి వివిధ చిమ్మే కంపెనీలు తీసుకువచ్చి ప్రజలు ప్రాణాలను పచ్చటి పంట పోలాలను నాశనం చేయడం కోసం ప్రయత్నం చేస్తున్నారని, తెలిపారు. భూములు కేటాయింపు జరగినప్పుడే ఏ కంపెనీలు పెడాతారో ముందుగా రైతులకు తెలియ జేయాలని కోరారు. భూసేకరణకు రైతుల నుంచి అనుమతి పొంది, వారి భూమితో పాటు వారి భూమి లోని చెట్లకు కూడా సంస్కరణహారం అందించిన తర్వాత భూమిని ఎస్ ఈ జెడ్ కోసం కేటాయింపు చేస్తామని స్థానిక ఎమ్మెల్యే చేబన్నారని తెలిపారు.

'మైసా' కోసం రష్మిక రిస్క్. 80 అడుగుల ఎత్తు నుంచి జంప్

దెన్యూ: పాత్ర కోసం ఎంత రిస్క్ అయినా తీసుకునే కథానాయికల్లో రష్మిక ముందు వరుసలో ఉంటారు. తాజాగా ఆమె మరోసారి నటనపై తనకున్న నిబద్ధతను చాటుకున్నారు. తాను నటిస్తోన్న 'మైసా' కోసం మునుపెన్నడూ లేనివిధంగా కష్టపడుతున్నారు. యుద్ధా సంఘటనల ఆధారంగా రూపొందుతున్న ఈ చిత్రంలో రష్మిక గోండు తెగకు చెందిన మహిళగా కనిపించనున్నారు. ఈ సినిమా కోసం ఆమె చేసిన సవాలుతో కూడిన స్టంట్స్ గురించి 'మైసా' డైరెక్టర్ రవీంద్ర పుల్లె తాజాగా ఓ ఉంటర్వ్యూలో వెల్లడించారు. "రష్మిక పోషిస్తున్న పాత్ర పేరు 'మైసా'. చాలా ప్రభావవంతమైన పాత్ర. ఆమె ప్రదర్శించే కోపం, ఆవేశం ఈ సినిమాకు హైలైట్. ఇటీవలే కేరళలోని అతిరవల్లి జలపాతం వద్ద ఒక క్లిప్ మైన యాక్షన్ సీన్ చిత్రీకరించాం. రష్మిక దూపి లేకుండా 80 అడుగుల ఎత్తు నుంచి దూకారు. ఆ సమయంలో ఆమె చేతులకు, కాళ్లకు గాయాలయ్యాయి. అయినా విరామం తీసుకోకుండా షూటింగ్లో పాల్గొన్నారు. ఆమె నిబద్ధత చూసి చిత్రబృందమంతా ఆశ్చర్యపోయింది" అని తెలిపారు. ఈ చిత్రం కోసం అంతర్జాతీయ స్టంట్ కోరియోగ్రాఫర్ కెచా ఖంపక్కి అధ్యక్షులలో రష్మిక శిక్షణ పొందినట్లు డైరెక్టర్ వెల్లడించారు. బ్యాంకాకోల్ వారం రోజుల



పాటు ప్రతిరోజూ 8 గంటల పాటు కఠినమైన యుద్ధ విద్యలను నేర్చుకున్నట్లు తెలిపారు. మార్షల్ ఆర్ట్స్, గిరిజన పోరాట పద్ధతులను కలిపి ఈ సినిమా కోసం ఓ కొత్తరహా యాక్షన్ శైలిని డిజైన్ చేసినట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు.

ఇంట ఓడినా రచ్చ గెలుస్తున్న ఉస్తాద్

ఓజి హ్యంగ్ వర్ గత ఏడాది బాగా ఎంజాయ్ చేసిన పవన్ కళ్యాణ్ అభిమానులను ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్ దారుణంగా నిరాశ పరచకపోయినా రోటీస్ కంటెంట్ తో ప్రేక్షకులను మెప్పించడంలో పూర్తిగా ఫెయిలయ్యింది. కంటెంట్ అంతంత మాత్రంగా ఉండటం ఒక దెబ్బ అనుకుంటే పోటీలో ఉన్న దురంధర్ ది రివెంజ్ ప్రోక్ట్ గట్టిగా తగలడంతో కోలుకునే అవకాశం లేకుండా పోయింది. కేవలం నెల రోజుల లోపే నెట్ ఫ్లిక్స్ ఓటిటీలోకి వచ్చేయడం అందరూ ఊహించింది. అయితే థియేటర్ల అంటే ఇంటి దగ్గర ఓడిపోయిన ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్ రచ్చ గెలుస్తున్నాడని డిజిటల్ వర్గాల కథనం. రెండు వారాలకు గాను 10.9 మిలియన్ వ్యూ అవర్స్ (వీక్షించిన గంటలు) సాధించి 2026 సంవత్సరానికి నెంబర్ వన్ ఇండియన్ మూవీగా అత్రెడీ కొత్త మైలురాయి సాధించాడట. ఎంత మంది చూసారనే వ్యూస్ లెక్కలు తీసుకుంటే అవి 4.4 మిలియన్లు ఉంటారని సమాచారం. ఎలా చూసుకున్నా ఒక డిజాస్టర్ మూవీకి ఇది పెద్ద నెంబర్. ఇంకా రన్ ఉంటుంది కాబట్టి నెల రోజుల తర్వాత ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్ ఎక్కడ ఆగుతుందో చూడాలి. ఇంత రిస్కాన్స్ రావడానికి కారణం లేకపోలేదు. ఫ్లాప్ టాక్ వల్ల తెలుగు ఉదయన్ చాలా మంది థియేటర్లకు వెళ్ళలేదు. ఇతర భాషల్లో డబ్బింగ్ చేయడం వల్ల వ్యూస్ మరంత పెరిగే అవకాశం దొరికింది. నెట్ ఫ్లిక్స్ ఈ మధ్య అనువారు విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటోంది. అది ప్లన్ అయ్యిందని విశ్లేషకులు



అంటున్నారు. సరే వినడానికి ఇదంతా బాగానే ఉంది కానీ కేవలం డిజిటల్ వ్యూస్ ఆధారంగా ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్ ఇప్పుడేదో హిట్ సినిమా అయిపోదు. ఎందుకంటే ఇంట్లో చూసే సౌలభ్యం ఉండటం వల్ల బాక్సాఫీస్ వద్ద దారుణంగా పోయిన సినిమాలు ఓటిటీలో బాగా పే చేసిన సందర్భాలు చాలా ఉన్నాయి. మొన్న ఏడాది ఒక పెద్ద హీరో ఫ్లాప్ మూవీ ఓటిటీలో పే పర వ్యూ మోడల్ లో పెడితే 12 కోట్లు వసూలు చేసింది. అందుకే నిర్మాతలు ఓటిటీ విషయంలో అంత పట్టుగా ఉండేది.

'ఖల్ నాయక్ రిటర్న్స్'లో ఐటెం సాంగ్

సంజయ్ దత్ నటించిన కల్క్తానిక్ 'ఖల్ నాయక్' చిత్రానికి ఇటీవలే సీక్వెల్ను ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. 'ఖల్ నాయక్ రిటర్న్స్' పేరుతో ఇది తెరకెక్కనుంది. 'ఖల్ నాయక్'లోని 'చోళీ కే పీచే క్యా హై' పాట అప్పట్లో అత్యంత ప్రజాదరణ పొందింది. మాధురీ దీక్షిత్ నృత్యాలు యువతరాన్ని ఆకట్టుకున్నాయి. అదే సమయంలో ద్వంద్వారాల్తో కూడిన పాట ఇదనే విమర్శలు కూడా వచ్చాయి. ఇదిలావుండగా.. తాజా సీక్వెల్లో ఈ పాటను రిమిక్స్ చేయబోతున్నారు. ఇందులో తమన్నా నర్తించనుందని ప్రచారం జరుగుతున్నది. ఇప్పటికే తమన్నా పలు చిత్రాల్లో ఐటెంసాంగ్స్ చేసిన విషయం తెలిసిందే. రెండేళ్ల క్రితం 'స్త్రీ-2' చిత్రంలో తమన్నా చేసిన 'అజ్ కి రాత్' ప్రత్యేక గీతం విశేష ఆదరణ సొంతం చేసుకుంది. ఈ నేపథ్యంలో 'ఖల్ నాయక్ రిటర్న్స్'లో ఆమె పేరునే పరిశీలిస్తున్నారని బాటోవర్డ్ టాక్.



అప్పుడు మానసికంగా కుంగిపోయాను

ఈ ఏడాది ప్రారంభంలోనే 'రాజాసాల్' చిత్రంతో తెరపై నందడి చేసింది కథానాయిక మాళవికా మోహనన్. ప్రస్తుతం 'సర్కార్ 2', 'పాకెట్ నోవెల్' లాంటి చిత్రాలతో బిజీగా గడుపుతోంది తార. తాజాగా ఆమె ఇన్స్టా వేదికగా అభిమానులతో ముచ్చటించింది. ఇందులో భాగంగానే ఆమెను 'మీరు చివరి సారిగా ఎప్పుడు, ఎందుకు కన్నీళ్లు పెట్టుకున్నారు'ని ఓ అభిమాని ప్రశ్నించారు. దీనికి మాళవిక బదులిస్తూ.. "గత నెల పనిమీద చెన్నైలో ఉన్నాను. చాలా రోజులు అక్కడే ఉండాలి వచ్చింది. నాతో పాటు ఉండే బృందం మంచి వాళ్లే అయినప్పటికీ.. ఇంటికి, కుటుంబానికి, ప్రియమైన వారికి దూరంగా ఉండటం వల్ల ఒంటరితనంగా అనిపించింది. రోజంతా సెట్లో గడిచిపోయిన తర్వాత హోటల్ కి తిరిగి వచ్చినప్పుడు మాట్లాడటానికి ఎవరూ లేకపోవడం, పూర్తిగా నిశబ్దంగా ఉండేది. ఒకానొక సమయంలో అది నన్ను మానసికంగా కుంగదీయడం, నాపై ప్రభావం చూపించడం నాకు స్పష్టంగా తెలిసింది. ఎలాంటి కారణం లేకుండానే తరచుగా ఏడ్చాను" అని అంది. 'పాకెట్ నోవెల్'లో విజయోపేతువతితో కలిసి నటించడం గురించి మాట్లాడుతూ.. "ప్రస్తుతం ఈ సినిమా చిత్రీకరణ శరవేగంగా జరుగుతోంది. ఇందులో విజయోపేతువతి పనిచేయడం నిజంగా



ఓ గొప్ప అనుభవం. నేను ఈ చిత్ర విడుదల గురించి ఉత్సాహంగా ఎదురుచూస్తున్నా" అని చెప్పుకోచ్చింది మాళవిక.