

## దక్షిణాదికి ఎలాంటి అన్యాయం జరగదు

**- లోక్ సభ స్థానాల పెంపు ప్రధాని మోదీ స్పష్టీకరణ - అన్యాయం జరుగుతుందన్నది దుష్ప్రచారం - స్థానాల పెంపుతో రాష్ట్రాలన్నింటికీ సమాన లబ్ధి**

కేరళ: లోక్ సభ స్థానాల పెంపు విషయంలో దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు ఎలాంటి అన్యాయం జరగబోదని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ స్పష్టం చేశారు. జనాభా ఆధారంగా ఆ రాష్ట్రాల్లో పెరిగే లోక్ సభ స్థానాల సంఖ్య స్వల్పంగానే ఉండనుందన్న వార్తలను కొట్టిపారేశారు. “జనాభా పెరుగుదలను నియంత్రించిన కారణంగా దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో లోక్ సభ స్థానాల సంఖ్యను తగ్గించే ప్రసక్తి ఉండబోదు. లోక్ సభ స్థానాల సంఖ్య పెంపుతో దేశవ్యాప్తంగా అన్ని రాష్ట్రాలకూ లబ్ధి కలుగుతుంది” అని వెల్లడించారు. శనివారం కేరళలోని తిరువల్లూర్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల ప్రచార ర్యాలీలో ప్రధాని మాట్లాడారు. “దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో జన సంఖ్య తగ్గిన కారణంగా అక్కడ లోక్ సభ స్థానాల సంఖ్యను తగ్గిస్తారంటూ తప్పుడు ప్రచారం జరుగుతోంది. ఇందులో ఏ మాత్రంకూ పాపం లేదు. సీట్ల పెంపులో భాగంగా దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో లోక్ సభ స్థానాల ఏ మాత్రంకూ తగ్గకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాం. ఈ విషయంలో వాటి ప్రయోజనాలను పరిరక్షించేందుకు పార్లమెంటు అన్ని చర్యలు తీసుకుంటుంది” అని ప్రకటించారు. “కేరళ, తమిళనాడు, కర్ణాటక, ఆంధ్రప్రదేశ్, గోవా, తెలంగాణ తదితర రాష్ట్రాలు జనాభా పెరుగుదలను విజయవంతంగా కట్టడి చేశాయి. జనాభా పెరుగుదల శాతం తక్కువగా ఉండన్న కారణంగా అవి లోక్ సభ స్థానాలను కోల్పోవడానికి వీలేదు. స్థానాల పెంపులో వాటికి ఎలాంటి అన్యాయంకూ జరగబోదు” అని చెప్పారు. మహిళా బిల్లుపై పార్టీలు కలిసి రావాలి పార్లమెంటు బడ్జెట్ సమావేశాలను ఏప్రిల్ 16 నుంచి 18 దాకా మూడు రోజుల పాటు పొడిగించిన విషయాన్ని మోదీ గుర్తు చేశారు. లోక్ సభలో పాటు రాష్ట్రాల అసెంబ్లీలో మహిళలకు 33



శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించే చట్టానికి సవరణలకు ఆ సందర్భంగా ఆమోదముద్ర పడనుందని మోదీ వెల్లడించారు. “లోక్ సభ, అసెంబ్లీ స్థానాల్లో మహిళలకు 33 శాతం కేటాయింపులే నారీ శక్తి వందన అధినయమ్ చట్టం తీసుకొచ్చాయి. దానిపై పార్లమెంటు మూడు రోజుల పాటు చర్చించి మరింత ముందుకు తీసుకెళ్లనుంది. తద్వారా 2029 నుంచి పార్లమెంటులో మహిళలకు 33 శాతం ప్రాతినిధ్యం దక్కేలా చూడటమే మా ప్రభుత్వ లక్ష్యం. అందుకే నారీ శక్తి అధినయమ్ సవరణ బిల్లుకు మద్దతివ్వాలని అన్ని పార్టీలకూ విజ్ఞప్తి చేస్తున్నా” అన్నారు. “ఎన్ డి పి విధానాల అతి పెద్ద లబ్ధిదారులు మహిళలేనని మోదీ చెప్పుకొచ్చారు. “మహిళా సాధికారత, వారికి సముచిత ప్రాతినిధ్యం మా ప్రాథమ్యం. మహిళల సమస్యల పరిష్కారానికి మా ప్రభుత్వం ఎంతగానో కృషి చేస్తోంది. ప్రతి ఇంటికి టాయ్ లెట్ సౌకర్యం కల్పించాం. లభ్యపటి డీడీ వంటి పథకాలు తెచ్చాం. మహిళల పేరిటే ఇళ్ల నిర్మాణం చేపట్టాం. జన్ ధన్ ఖాతాలు తెరిచాం. వారికి ముద్రా లోన్లు అందేలా చేశాం. దాంతో ఎందరో మహిళలు సొంత వ్యాపారాలు మొదలు పెట్టడమే గాక వాటిని విజయవంతంగా నడుపుతూ రాజీస్తున్నారు” అని వివరించారు.

## రాజధాని పనుల వేగం పెంచాలి

**- గ్రీన్ చానెల్ ద్వారా ఇసుక, గ్రావెల్ సరఫరా - వారం, నెలవారీ టార్గెట్లతో పనిచేయండి - అధికారులు సమన్వయంతో వ్యవహరించాలి - చంద్రబాబు**



అమరావతి: అమరావతి రాజధాని నిర్మాణ పనులను సకాలంలో పూర్తి చేసి తీరాల్సిందేనని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. ఈ విషయంలో ఏ మాత్రం రాజీ ఉండదని తేల్చిచెప్పారు. సీఎం క్యాంప్ కార్యాలయంలో రాజధాని పనులు చేపట్టిన వివిధ కాంట్రాక్టర్ల సందర్శనలో సీఎం సమావేశమయ్యారు. నిర్దేశించుకున్న సమయానికి పనులు పూర్తి చేసి ప్రధానితో ప్రారంభోత్సవం చేసామన్నారు. ఆ మేరకు పనులు వేగంగా పూర్తి చేసేలా కాంట్రాక్టర్ల చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. అధికారులు కూడా పనుల్ని ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు. రాజధాని నిర్మాణ పనులను ఓ కాంట్రాక్ట్ వర్గంగా భావించవద్దని, చరిత్రలో భాగస్వాములవుతున్నట్లు భావించాలని సూచించారు. నిర్మాణ సంస్థలూ ఎన్నో ప్రాజెక్టులు చేసి ఉంటారని, కానీ రాజధాని నగరాన్ని నిర్మించే అవకాశం అందరికీ దక్కదన్నారు. ప్రస్తుతం రూ. 57,821 కోట్ల విలువైన పనులుండగా... వాటిలో రూ. 50,943 కోట్ల పనులు గ్రౌండ్ అయ్యాయని అధికారులు సీఎంకు వివరించారు. మొత్తం 20 వేల మంది కార్మికులు, నిపుణులు పనిచేస్తున్నారని తెలిపారు. ఏ నిర్మాణ సంస్థ ఎంత మేర పనులు చేసింది.. లక్ష్యాన్ని ఎంత మేరకు చేరుకున్నారని పనుల వారీగా సీఎం చర్చించారు. పనుల్లో జాప్యం చేస్తున్న కాంట్రాక్టర్ల సంస్థల తీరు పట్ల సీఎం అసంతృప్తి వ్యక్తం చేయగా.. మ్యూన్సిపల్ విషయంలో కొన్ని ఇబ్బందులున్నాయని కాంట్రాక్టర్లు తెలిపారు. వివిధ రాష్ట్రాల్లో ఎన్నికలు జరుగుతున్న దృష్ట్యా చాలా మంది కార్మికులు స్వస్థలాలకు వెళ్లారని చెప్పగా.. స్థానికంగా నైపుణ్యమున్న మ్యూన్సిపల్ ఎంత వరకు అందుబాటులో ఉంటుందో చూసి వినియోగించుకోవాలని సీఎం సూచించారు. ఎంత మెషిన్లని వినియోగిస్తున్నారని కూడా సీఎం ఆరా తీశారు. 5580 మెషిన్ల అవసరముండగా, ప్రస్తుతం 3767 మెషిన్ల ఉందని, ఇవి కాకుండా 16 హోట్ మిక్స్, 36 వెల్డ్ మిక్స్, 34 ఆర్ఎంసీ మెషిన్లు ఉన్నాయని అధికారులు తెలిపారు. వారం, నెలవారీగా టార్గెట్లు పెట్టుకుని పనులు చేపట్టాలని సీఎం ఆదేశించారు. వారానికి రూ. 941 కోట్ల విలువైన పనులు పూర్తి కావాలి ఉండవచ్చు. వర్షాకాలంలో పనులకు ఆటంకం కలిగే అవకాశముందని, ఈ లోగానే చేపట్టాల్సిన పనులను జాప్యం లేకుండా పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. ఎక్కువ ప్రాజెక్టులు

చేపడుతున్న నిర్మాణ సంస్థలు మరింతగా దృష్టిని కేంద్రీకరించి పనులు చేయాలన్నారు. రాజధాని నిర్మాణానికి నిధుల కొరత లేదని సీఎం స్పష్టం చేశారు. రాజధానిని అదృశ్యంగా, విమాత్యంగా నిర్మించేందుకు అపార అవకాశాలున్నాయన్నారు. పూర్వ సిటీగా నిర్మించాలనే ప్రభుత్వ ఆలోచనను క్షేత్రస్థాయిలో అమలు చేసి చూపాలన్నారు. నాణ్యత ఉండాలని, కాస్ట్ ఎఫెక్టివ్ చర్యలు తీసుకోవాలని, గ్రీన్ ఎనర్జీ టెక్నాలజీ వంటివి వినియోగించుకోవాలని నిర్దేశించారు. రాజధాని ప్రతిష్ఠను పెంచేలా ఎవరికైనా ఆలోచనలు వస్తే వాటిని ప్రభుత్వంతో పంచుకోవచ్చన్నారు. నిర్మాణ సామగ్రికి ఇటీవల జరిగిన అగ్ని నిర్వహణకు రాజధాని ప్రాంతంలో ఇటీవల జరిగిన అగ్ని ప్రమాదాలను సీఎం ప్రస్తావించారు. నిర్మాణ సామగ్రికి రక్షణ కల్పించాల్సిన బాధ్యత కాంట్రాక్టర్ల సంస్థలకు లేదా అంటూ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కాంట్రాక్టర్ల సంస్థల నిర్లక్ష్యం వల్లనే ప్రభుత్వంపై విమర్శలుస్తున్నాయన్నారు. ఘటన జరిగిన తర్వాత కాంట్రాక్టర్ల సంస్థలు గానీ, అధికారులు గానీ తగిన రీతిలో స్పందించలేదంటూ సీఎం అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ప్రతి అంశాన్ని వక్రీకరించేలా కొందరు రాజకీయం చేస్తున్నారని, అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. జరగరాని ఘటనలు జరిగితే మంటనే అల్లెల్లో చేయాలని ఆదేశించారు. ఏమాత్రం ఏమరుపాటుగా ఉన్నా.. ప్రభుత్వానికి చెడ్డపేరు తెచ్చేందుకు, బురద చల్లేందుకు కొందరు సిద్ధంగా ఉన్నారని హెచ్చరించారు. నిర్మాణ సంస్థలు సమర్థులు ప్రాజెక్టు మేనేజర్లుగా నియమించుకోవాలని సూచించారు. ఇసుక, గ్రావెల్ సరఫరాకు ఇబ్బందుల్లేకుండా చూడండి.. రాజధాని పనులకు అవసరమైన ఇసుక, గ్రావెల్ సరఫరా విషయంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులూ లేకుండా చూడాలని సీఎం ఆదేశించారు. ఇసుక, గ్రావెల్ కొరత కారణంగా నిర్మాణ పనుల్లో జాప్యం జరిగి పరిస్థితి రాకూడదని స్పష్టం చేశారు.

## పోలీసు శాఖకు ప్రతి ఏటా రూ. 100 కోట్ల అందించేందుకు సిఎం శ్రీకారం

ఏలూరు: నేరాలను అదుపు చేయడానికి నేరాల రేటును తగ్గించడానికి అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలలో పోలీసింగ్ తీరును మెరుగుపరచడానికి పోలీసు శాఖకు ప్రతి ఏటా 100 కోట్ల రూపాయలను రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి అందించేందుకు శ్రీకారం చుట్టారని ఇది పోలీసు శాఖకు ఒక మైలురాయి అని నెల్లూరు జిల్లా ఇన్స్పెక్టర్ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ అన్నారు. ఏలూరు నగరంలోని జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలోని మైదానంలో పోలీసు శాఖకు 7 వాహనాలను అందించే కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏలూరు జిల్లా ఇన్స్పెక్టర్ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్, రాష్ట్ర గవాలి నిర్మాణ, సమాచార శాఖ శాఖ మంత్రి కోలును పార్లమెంటు, ఏలూరు రేంజ్ బజిబి జీవితీ అశోక్ కుమార్ ఏలూరు జిల్లా ఎస్పీ ప్రతాప్ సింగ్ కిషోర్ లో సభ్యత్వంగా దాతలు ఇచ్చిన ఏడు వాహనాలను ఏడు పోలీస్ స్టేషన్ లకు బహుకరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఇన్స్పెక్టర్ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ మాట్లాడుతూ .... అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో నేరాలను తగ్గించేందుకు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఏటా రూ 100 కోట్లు కేటాయించడం శుభ పరిణామం అన్నారు. దాతల సహకారంతో జిల్లాలో వివిధ పోలీసు స్టేషన్లకు 7 వాహనాలు ఒకేరోజు అందించడం మంచి రికార్డు అని, అందులో 6 వాహనాలు ఉంగుటూరు ఎమ్మెల్యే పత్మసుబ్బ ధర్మరాజు, 1 వాహనం చింతలపూడి ఎమ్మెల్యే సొంగా రోషన్ కుమార్ సారధ్యంలో దాతలు సహకారంతో అందించడం మనందరికీ స్ఫూర్తిదాయకం అన్నారు. నేరాలు జరగకుండా ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ప్రతి ఒక్కరూ సమాజిక బాధ్యతగా స్వీకరించాలని అన్నారు. దాతలు సహకారంతో ఏలూరు జిల్లాకు ఇప్పటివరకు 19 వాహనాలు దాతలు అందించడం భారతదేశంలో ఏ రాష్ట్రంలో జరగలేదని మన రాష్ట్రంలో ఏలూరు జిల్లా జరగడం నాకు ఎంతో సంతోషాన్ని కలిగించిందని అన్నారు. ఏలూరు జిల్లాలో జాతీయ రహదారుల ఎక్కువగా ఉన్నాయని, పోలీసు పెట్రోలింగు వాహనాలు చాలా



అవసరం అని రాష్ట్రప్రభుత్వం తరపున వాహనాలు వచ్చేలా కృషిచేస్తానని అన్నారు. రాష్ట్ర గవాలి నిర్మాణ, సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి కోలును పార్లమెంటు మాట్లాడుతూ ఉంగుటూరు శాసనసభ్యులు పత్మసుబ్బ ధర్మరాజు సారధ్యంలో ఒకేరోజు 6 వాహనాలు, చింతలపూడి ఎమ్మెల్యే సొంగా రోషన్ కుమార్ 1 వాహనం సమకూర్చడం అందించడం అభినందనీయం, ఆదర్శనీయం అన్నారు. మొత్తం 7 వాహనాలకు రూ 70 లక్షలు రూపాయలు దాతలు అందించడం అదృశ్యమని అన్నారు. జిల్లా కలెక్టరు కె.వెల్డినెల్లి, జిల్లా ఎస్పీ కె.ప్రతాప్ శివ కిషోర్ సారధ్యంలో ఏలూరు జిల్లా అన్ని రంగాల్లో మంచి ప్రగతిని సాధిస్తున్నారని ఈ సందర్భంగా ఇరువురిని మంత్రి అభినందించారు. ఈ మధ్య మా నియోజకవర్గంలో ఒక దొంగతనం జరిగిందని ఫిర్యాదు చెయ్యగా దొంగఇంటికి దొంగకన్నా ముందుగా పోలీసులు వచ్చారని ఆ దొంగ ఆశ్చర్యపోయాడని అన్నారు. లక్ష్మీ రాష్ట్రం నుండి దొంగలు వచ్చి ఈ ప్రాంతంలో దొంగతనం చేశారని, పోలీసులు ఆ రాష్ట్రం వెళ్లి వస్తువులను, సామగ్రిని కొద్ది రోజుల్లోనే రికవరీలు చేసి, బాధితులకు అందించి పోలీసులు శభాష్ అనిపిస్తున్నారని అన్నారు. సిఎన్ఆర్ నిధులు కొన్ని ప్రాంతాలకే పరిమితం కాకుండా అన్ని ప్రాంతాలకు నిధులు కేటాయించి అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని అన్నారు.

## ఏవి విస్తృతమైనా 'మానవీయత'ను భర్తీ చేయలేదు

**- సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సందీప్ మెహతా హైదరాబాద్: మూడున్నూ కాలానికి అనుగుణంగా**



న్యాయవ్యవస్థలోనూ సాంకేతిక విప్లవం అనివార్యమని, కృత్రిమ మేధ(ఏఐ) ఎంత విస్తృతమైనా సహజ మేధస్సు, మానవీయ విలువల స్థానాన్ని భర్తీ చేయలేదని సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సందీప్ మెహతా స్పష్టం చేశారు. నేటి ప్రపంచంలో డేటా సేకరణ, ఏఐ వంటివి నిత్య జీవితంలో అంతర్భాగమయ్యాయని తెలిపారు. హైదరాబాద్ బేంగుపేటలోని టూరిజం ప్రాజెక్టులో అడ్వాన్స్డ్ టెక్నాలజీస్-ఎఫిక్స్, లా, గవర్నెన్స్ (ఏఐఎల్ఈజీ-2026) మెగా గ్లోబల్ సమితి ప్రారంభమైంది. గ్లోబల్ అకాడమీ ఆఫ్ లా, బిజ్, ఎడ్యుకేషన్ అండ్ రీసెర్చ్(గార్లెర్) ఆధ్వర్యంలో మూడు రోజులపాటు జరగనున్న సదస్సుకు ముఖ్యఅతిథిగా జస్టిస్ మెహతా హాజరై మాట్లాడారు. “సమాజంలో కోట్ల మంది జీవితాలను ప్రభావితం చేసే నిర్ణయాలను ఇప్పుడు ఏఐ తీసుకుంటోంది. చట్టం అనేది సమాజానికి ఒక క్రమశిక్షణ ఇస్తే.. సాంకేతికత అపారమైన అవకాశాలను కల్పిస్తోంది. ప్రస్తుతం న్యాయస్థానాలు పలు సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్నాయి. ఏఐ నిర్ణయాల్లో పక్షపాతం ఉండే అవకాశం ఉంది. డేటా నియంత్రణ ప్రైవేటు వ్యక్తుల చేతుల్లోకి వెళ్లడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఈ సవాళ్లను పరిష్కరించేందుకు బహుళ రంగాల నిపుణుల సమన్వయం అవసరం. గార్లెర్ వ్యవస్థాపకుడు ప్రొ.డా.ఎంకే

భండారి.. చట్టం, సాంకేతికత, నైతికతలను ఒకే గొడుగు కిందకు తీసుకురావడం అభినందనీయం. సదస్సులో పాల్గొన్న యువ పరిశోధకులు రాసే పత్రాలే భవిష్యత్తులో దేశవిధాన రూపకల్పనకు, న్యాయస్థానాలకు దిక్సూచిగా మారే అవకాశం ఉంది” అని పేర్కొన్నారు. పలువురికి ఎన్ఆర్ భస్మాల్ జాతీయ పురస్కారాన్ని ప్రధానం చేశారు. కార్యక్రమంలో సుప్రీంకోర్టు మాజీన్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఎంఆర్ షా, గార్లెర్ వ్యవస్థాపకుడు ప్రొ.డా.ఎంకే భండారి, బర్లాడ్ చేశానికి చెందిన డిజిటల్ ట్రాన్స్ఫర్మేషన్, స్ట్రాటజీ అండ్ ఇన్ఫర్మేషన్ మెట్రోని పాల్గొన్నారు.

## అమరావతి పేరిట అంతరులేని దోపిడీ

**- కూటమి ప్రభుత్వంపై బొత్త విమర్శ**



విశాఖపట్నం: అమరావతి పేరుతో రాష్ట్రంలో భారీ స్థాయిలో ప్రజాధనం దోపిడీ జరుగుతోందని శాసనసమండలి ప్రతిపక్ష నేత, మాజీ మంత్రి బొత్త సత్యనారాయణ ఆరోపించారు. అమరావతి అంశాన్ని కేంద్రీకరించుకుని కూటమి ప్రభుత్వం ప్రజలను మభ్యపెడుతూ డైరెక్షన్ పాలిటిక్స్ చేస్తోందని విమర్శించారు. విశాఖపట్నంలోని తన క్యాంపు కార్యాలయంలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో బొత్త మాట్లాడుతూ... అమరావతికి వైసిపి వ్యతిరేకం కాదని, ఆ పేరుతో జరుగుతున్న అవినీతి, దోపిడీకి మాత్రమే వ్యతిరేకమని చెప్పారు. సాధారణంగా చరదపు అదుగురు రూ.నాలుగు నుంచి ఐదు వేల వరకు ఖర్చయ్యే చోట రూ.14 వేల వరకు ఖర్చు చూపించడం వెనుక ఉన్న మతలబు ఏమిటని ప్రశ్నించారు. రెండేళ్లు గడిచినా ఎమ్మెల్యే క్వార్టర్లు, మంత్రుల నివాసాలు, రహదారులు పూర్తి కాలేదని విమర్శించారు. అమరావతి నిర్మాణాలకు సంబంధించిన ఖర్చులు, కాంట్రాక్టర్లకు చెల్లించిన అడ్వాన్సులు, జరిగిన పనులపై శ్వేతపత్రం విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అమరావతి అంశంపై అసెంబ్లీలో తీర్మానం చేసిన ప్రభుత్వం, శాసనసమండలిలో ఎందుకు

ప్రవేశపెట్టలేదని ప్రశ్నించారు. అమరావతిపై చట్టం చేశామని చెప్పుకునే ప్రభుత్వం ప్రత్యేక హోదాపై ఎందుకు తీర్మానం చేయలేదని నిలదీశారు. ప్రత్యేక హోదా వస్తే అమరావతి వంటి నగరాలు అనేకం అభివృద్ధి చెందుతాయని తెలిపారు. ప్రజలకు అవసరం రాజధాని చట్టం కాదని, రాజధాని నిర్మాణమని స్పష్టం చేశారు. మొక్కజొన్న పంటకు గిట్టుబాటు ధర లేకపోవడం, ప్రభుత్వ కొనుగోళ్లు కొరవడటం వల్ల రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోతున్నారని తెలిపారు. ఆరోగ్యశ్రీ పథకం నిర్వహిస్తున్నారని విమర్శించారు. సమావేశంలో మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్ నాథ్, మాజీ విప్ కరణం ధర్మశ్రీ పాల్గొన్నారు.

## 'అమరావతి'తో అప్పుల భారం

**- వైసిపి రాష్ట్ర కో-ఆర్డినేటర్ సజ్జల**



అమరావతి: అమరావతి పేరుతో రాష్ట్రాన్ని అప్పుల బారిన పడేస్తున్నారని వైసిపి రాష్ట్ర కో-ఆర్డినేటర్ సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి విమర్శించారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు విలేజరుల సమావేశంలో చేసిన వ్యాఖ్యలను తీవ్రంగా ఖండించారు. వారం రోజులుగా అమరావతి పేరుతో హడావిడి చేస్తూ ప్రజలను మభ్యపెట్టే ప్రయత్నం జరుగుతోందని విమర్శించారు. తాడేపల్లిలోని ఆ పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయంలో నిర్వహించిన విలేజరుల సమావేశంలో సజ్జల మాట్లాడారు. ప్రజల సమస్యలను పక్కనపెట్టి నమరాలకు పిలుపునివ్వడం సరికాదన్నారు. అమరావతి నిర్మాణానికి రూ.2 లక్షల కోట్లు ఖర్చు చేయడం అసంపరమని, ఇద ప్రజలపై భారం మోపే ప్రణాళిక అని పేర్కొన్నారు. వైఎస్ జగన్ ప్రతిపాదించిన 'మావిగాన్' (మంచినీటి- విజయవాడ- గుంటూరు) అభివృద్ధి ప్రణాళిక ఆవరణ సాధ్యమని సజ్జల

పేర్కొన్నారు. అమరావతి పేరుతో అధిక వడ్డీకి అప్పులు తీసుకుని రాష్ట్ర ఖజానాను దెబ్బతీస్తున్నారని ఆరోపించారు. తక్కువ వడ్డీ లభ్యమయ్యే సమయంలో 10.3 శాతం వడ్డీతో రుణాలు తీసుకున్నారని విమర్శించారు. అప్పుల ద్వారా నిర్మించిన రాజధానితో ఆదాయం వస్తుందన్న వాదనను ఆయన ఖండించారు.

సంపాదకీయం

వ్యవస్థను తెలుగు రాష్ట్రాలు ఏర్పాటు చేసుకోవాలి

టోమాటో రైతులకు కొన్నాళ్లుగా షాక్లు తప్పలేదు. తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని పలు ప్రాంతాల్లో టోమాటోలు కుప్పలుగా పేరుకుపోయాయి. కొన్ని చోట్ల కిలో టోమాటో ధర ఆరు రూపాయలకు, అంతకంటే దిగువకు కూడా పడిపోయింది. దారుణమైన ఈ ధరలు రైతు శ్రమను అవమానించేవి మాత్రమే కాదు, వ్యవసాయ రంగానికి పెద్ద హెచ్చరికలు కూడా పడిపోయింది. ఏపీలోని చిత్తూరు-మదనపల్లె ప్రాంతం, ఉమ్మడి కృష్ణా, గుంటూరు జిల్లాలు, కర్నూలు, తెలంగాణలోని బోయినపల్లి వంటి మార్కెట్లలో టోమాటో రైతుల కడగండ్లు కళ్లకు కట్టాయి. సాతిక కిలో టోమాటో పెట్టె కొన్నిచోట్ల సుమారు రూ.200కు అమ్ముడైంది. అంటే రైతుకు లభించినవి కిలోకు పది రూపాయల కంటే తక్కువే. ముప్పై కిలోల పెట్టెకు నలభై-యాభై రూపాయలు కూడా పలకబడని మరెక్కడా ప్రాంతాల్లో రైతులు కన్నీరుపెట్టుకున్నారు. ఎకరకు రూ.60వేల నుంచి రూ.70వేలు పెట్టుబడి పెట్టిన రైతులు, ఈ ధరలతో నగం ఖర్చు కూడా రాబట్టుకోలేరు. ఇది రైతుల చేతిలో నగదు లభ్యతను, గ్రామీణ రుణవక్రాన్ని, వల్లెల్లో ఉపాధిని నేరుగా దెబ్బకొడుతుంది. ఇదే కథ ప్రతి సంవత్సరం ఎందుకు పునరావృతమవుతోంది ప్రభుత్వాలు ఏటా టోమాటో ధర పతనమైనప్పుడల్లా తాత్కాలిక ఉపశమన చర్యలే ప్రకటిస్తున్నాయి. మరుసటి ఏడాది సంక్షోభం తిరగబడుతోంది. సమస్య మూలాల్ని పరిష్కరించే వ్యవస్థాగత సంస్కరణలను ఎప్పుడు చేపడతారన్నదే మన ముందున్న కీలక ప్రశ్న. టోమాటో త్వరగా పాడయ్యే పంట. కోత తరువాత 7-10 రోజులు మాత్రమే ఉంటుంది. సరఫరా అకస్మాత్తుగా పెరిగితే ధరలు పడిపోవడం మార్కెట్లో మామూలే. అయితే ఏటా అదే ప్రాంతాల్లో, అదే సమయంలో ఇలా జరగడం మాత్రం పూర్తిగా ప్రణాళికా లోపమే. ఈ సీజన్లో కూడా ఏపీలో చిత్తూరు, మదనపల్లె, కృష్ణా, ఎన్టీఆర్, గుంటూరు, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాల నుంచి భారీగా వచ్చిన నిల్వలు మార్కెట్లను ముంచెత్తాయి. భారీ సరఫరాకు తగిన డిమాండ్ లేకపోవడంతో ధరలు పడిపోయాయి. ఒక సీజన్లో ధరలు ఎక్కువగా ఉంటే రైతులు తదుపరి సీజన్లో సాగు విస్తీర్ణాన్ని పెంచుతారు. ఫలితంగా దిగుబడి విపరీతంగా పెరిగి, అన్ని మార్కెట్లలో ధరలు ఒకేసారి పడిపోతాయి. మన దేశంలో 2024-25 సీజన్లో 21.07 లక్షల ఎకరాల్లో 215.49 లక్షల టన్నుల టోమాటో ఉత్పత్తి అయిందని అంచనా. మొత్తం ఉత్పత్తిలో 32.69 లక్షల టన్నులు మధ్యప్రదేశ్లో, 27.76 లక్షల టన్నులు కర్ణాటకలో, 20.76 లక్షల టన్నులు ఆంధ్రప్రదేశ్లో పండ్తాయి. జాతీయ వాణిజ్య పంటగా మారిన టోమాటో విషయంలో ఉత్పత్తి పెరిగినంత వేగంగా నిల్వ, ప్రాసెసింగ్, సరఫరా సమస్యలు వ్యవస్థలు వృద్ధి చెందలేదు. ఫలితంగా బంపర పంట అనేది రైతుకు నిరులు కురిపించాల్సింది పోయి తీవ్ర ఆర్థిక నష్టాలకు కారణమవుతోంది. పశ్చిమభారత, దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో టోమాటో నాలుగు సీజన్లలో సాగువుతుంది. ఈ సీజన్లో ధరలు హెచ్చుతగ్గులకు లోనవుతాయి. దీన్ని ముందే అంచనా వేసి సంసిద్ధంగా ఉండకుండా, అంతా దైవాధీనం అన్నట్టుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ధరల పతనాన్ని కొందరు పూర్తిగా వ్యాపారులు, దళారుల మాయాజాలంగా అభివర్ణిస్తారు. కానీ, సమస్యకు మూలం మార్కెట్ను బంపరు పంట ముంచెత్తడమే. పొలాల దగ్గర ధరలు పడిపోయినా, నగరాల్లో చిల్లర ధరలు అదే స్థాయిలో తగ్గకపోవడానికి కారణం- సరఫరా గొలుసులోని లోపాలే. ఎక్కువమంది మధ్యవర్తులు ఉండటం, రవాణా ఖర్చులు, కోత అనంతర నష్టాలు, గ్రేడింగ్, సేకరణలో లోపాలు వంటివన్నీ కలిసి రైతు అదాయానికి గండి, వినియోగదారుడి జేబుకు చిల్లూ పెడుతున్నాయి. ఈ క్రమంలో ధరల స్థిరీకరణకు, పంట నష్ట నివారణకు కేంద్ర వినియోగదారుల వ్యవహారాల శాఖ 'టోమాటో గ్రాండ్ ఛాలెంజ్'ను ప్రారంభించింది. దీనికింద 28 ప్రాజెక్టులను చేపట్టారు. టోమాటో నిల్వ కాలాన్ని పెంచే సాంకేతికతల వ్యాప్తి, స్పార్ట్ ప్యాకేజింగ్, మార్కెట్ ఇంటెలిజెన్స్ సాధనాలు, నిల్వ ప్రాసెసింగ్ పరిష్కారాలపై దృష్టి పెడుతున్నారు. ఈ ప్రతిపాదనలు అమలుకు నోచుకోవాలి. టోమాటోను ఎంత విస్తీర్ణంలో సాగు చేశారు, కోత ఎప్పుడు వస్తుంది అనే కచ్చితమైన సమాచారం లేకపోవడంతో ప్రభుత్వాలు, మార్కెట్లు ఆలస్యంగా స్పందిస్తున్నాయి. టోమాటోలను ప్యూరి, పేస్ట్లగా మార్చే లేదా ఎండబెట్టే ప్రాసెసింగ్ యూనిట్లు ప్రధాన సాగు ప్రాంతాల్లో తగినంతగా లేవు. ధర విషయంలో బేహమాదే శక్తి వ్యక్తిగతంగా రైతులకు ఉండదు. అలాంటప్పుడు రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలు (ఎఫ్ఐఏస్) ధరల స్థిరీకరణకు తోడ్పడగలవు. రైతులకు ముందుగా వాతావరణ అంచనాలు, సర్కరీ విక్రయాలు, సాగు విస్తీర్ణం డేటాపై సలహాలు ఇవ్వాలి. టోమాటో సాగు ఎక్కువగా ఉండే చోట్ల క్లస్టర్ స్థాయి శీతలీకరణ సదుపాయాలను నిర్మించాలి. దిగుబడి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అదనపు ఉత్పత్తిలో 10 నుంచి 20 శాతాన్ని ప్యూరి, పేస్ట్లగా మార్చగల ప్రాసెసింగ్ యూనిట్లను నెలకొల్పాలి. ఎఫ్ఐఏస్లను గ్రేడింగ్, లాజిస్టిక్స్, మార్కెటింగ్ చేయగల వ్యాపార సంస్థలుగా తీర్చిదిద్దాలి. ఉత్పత్తి, ధరలు, నిల్వ సామర్థ్యాన్ని నిరంతరం పర్యవేక్షించే వ్యవస్థను తెలుగు రాష్ట్రాలు ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. పరిశోధనలు కేవలం దిగుబడిని పెంచడంపైనే కాకుండా, ధరల్లో హెచ్చుతగ్గులను నియంత్రించే సాంకేతికతలపైనా దృష్టి సారించాలి. ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉండి, రవాణాకు తట్టుకునే రకాలను, వేర్వేరు సమయాల్లో కోతకు వచ్చే రకాలను, ప్రాసెసింగ్కు అనువైన రకాలను రూపొందించాలి. టోమాటో ధరల సంక్షోభం ప్రకృతి వైపరీత్యం కాదు- ప్రణాళిక లేని సాగు వల్ల వచ్చిపడుతున్న వైపరీత్యం. మార్కెట్ వ్యవస్థను విస్తరించకపోతే అధిక ఉత్పత్తి రైతుకు నష్టాలనే మిగుల్చుతుంది. డిజిటల్ పంట ప్రణాళికలు, కోల్డ్ చైన్, ప్రాసెసింగ్ బఫర్లు, బలమైన ఎఫ్ఐఏ మార్కెటింగ్ యంత్రాంగాలను సిద్ధంచేసుకోవడం అవసరం. అప్పుడే టోమాటో రైతులు మార్కెట్ యార్దులకు భయంతో కాకుండా సమృద్ధితో వస్తారు. లేదంటే, వచ్చే ఏడాది కూడా ఇలాంటి పరిస్థితి ఎదురవుతుంది.

అమరావతి చట్టబద్ధతపై టిడిపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లె ఆధ్వర్యంలో గాజువాకలో భారీ బైక్ ర్యాలీ

విశాఖపట్నం: రాష్ట్ర రాజధానిగా అమరావతికి చట్టబద్ధత కల్పిస్తూ పార్లమెంట్ ఉభయ సభలు ఆమోదం తెలిపిన నేపథ్యంలో గాజువాక జంక్షన్లో టిడిపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావు ఆధ్వర్యంలో భారీ బైక్ ర్యాలీ నిర్వహించారు. కూటమి పార్టీల నాయకులు, కార్యకర్తలు, యువత భారీ సంఖ్యలో పాల్గొని "జై అమరావతి" నినాదాలతో ప్రాంతాన్ని మార్చేసాగారు. ఈ సందర్భంగా పల్లె శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ అమరావతికి చట్టబద్ధత లభించడం ఐదుకోట్ల ఆంధ్రుల ఆత్మగౌరవానికి దక్కిన చారిత్రాత్మక గౌరవమని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యమంత్రినారా చంద్రబాబు నాయుడు అచంచల సంకల్పం, దూరదృష్టి నాయకత్వంతోనే అమరావతి శాశ్వత రాజధానిగా స్థిరపడిందన్నారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ తీసుకున్న నిర్ణయం, కేంద్ర ప్రభుత్వం చూపిన సహకారం వల్లే అమరావతికి చట్టబద్ధత లభించిందని, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ మద్దతు కూడా ఈ ప్రక్రియలో కీలకంగా నిలిచిందని తెలిపారు. కూటమి ఐక్యతతో సాధించిన చారిత్రాత్మక విజయమిదని పల్లె పేర్కొన్నారు. గత వైసీపీ పాలనపై తీవ్రంగా విమర్శిస్తూ, మూడు రాజధానుల పేరుతో రాష్ట్రాన్ని గందరగోళంలోకి నెట్టిన జగన్ రెడ్డి ఇప్పటికీ మారలేదని పల్లె మండిపడ్డారు. "మోవిగో" అంటూ మళ్లీ కొత్త డ్రామాలు తెరలేపుతూ ప్రజలను ఏమార్చే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. అభివృద్ధి పేరుతో మోసపూరిత రాజకీయాలు ఇక ప్రజలు నమ్మరున్నప్పుడే చాలా. అమరావతి కేవలం రాజధాని మాత్రమే కాకుండా, తెలుగువారి ఆత్మగౌరవానికి ప్రతీకగా నిలిచిందని పల్లె పేర్కొన్నారు. రైతుల త్యాగాలు, ప్రజల దీర్ఘకాలిక పోరాటం ఫలితంగా సాధ్యమైందని తెలిపారు. ఇప్పుడు అమరావతి దేశంలోనే అగ్రగామి రాజధానిగా, ప్రపంచ స్థాయి సగరంగా అభివృద్ధి చెందబోతోందని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. ఈ భారీ బైక్ ర్యాలీ ద్వారా గాజువాక ప్రజలు అమరావతిపై తమ నమ్మకాన్ని, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు నాయకత్వంపై ఉన్న విశ్వాసాన్ని ఘనంగా వ్యక్తం చేశారని పల్లె శ్రీనివాసరావు తెలిపారు.



19 మంది సివిల్ జడ్జిలకు సంస్థాగత శిక్షణ పూర్తి

మంగళగిరి: నాల్గవ బ్యాచ్లో 19 మంది సివిల్ జడ్జిలు (జూనియర్ డివిజన్) ఏడాది పాటు ప్రాథమిక కోర్సును పూర్తి చేసుకున్నారు. గుంటూరు జిల్లా మంగళగిరి మండలం కాజ గ్రామంలోని ఏపీ జ్యూడిషియల్ అకాడమీలో సంస్థాగత శిక్షణ ముగింపు సమావేశం జరిగింది. ఏపీ జ్యూడిషియల్ అకాడమీ బోర్డ్ ఆఫ్ గవర్నర్స్ అధ్యక్షుడు జస్టిస్ రవిచంద్ర తిలలి, ఏపీ హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సుబ్బారెడ్డి సత్య, జ్యూడిషియల్ అకాడమీ బోర్డ్ ఆఫ్ గవర్నర్స్ సభ్యుడు జస్టిస్ అవధానం హరిహరనాథ శర్మ హాజరై శిక్షణ పూర్తిచేసుకున్న జడ్జిలకు సర్టిఫికెట్లు ప్రధానం చేశారు. ఏడాది శిక్షణలో హైకోర్టు, జిల్లా న్యాయమూర్తులు, ఫోరెన్సిక్, సాంకేతిక, వైద్య నిపుణులు, పోలీసు అధికారులు, హైకోర్టు రిజిస్ట్రార్లు, అకాడమీలోని ఇన్ హౌస్ ఫ్యాకల్టీతో సెషన్లు నిర్వహించారు. అలాగే ఫోరెన్సిక్ సైన్స్ ల్యాబోరేటరీ, గవర్నమెంట్ జనరల్ హాస్పిటల్, ఫార్మెన్స్ అకాడమీ, సెంట్రల్ జైలు, ల్యాండ్ సర్వే



విభాగంతోపాటు న్యాయపరిషత్ వ్యవస్థతో అనుసంధానించబడిన పలు సంస్థలను సివిల్ జడ్జిలు నందర్నించారు. సమావేశంలో ఏపీ జ్యూడిషియల్ అకాడమీ డైరెక్టర్ చింతలపూడి పురుషోత్తమ్ కుమార్, అకాడమీ న్యాయాధికారులు పాల్గొన్నారు.

మహిళా సాధికారతకు 10 సూత్రాల పట్రాళిక

- మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్

అమరావతి: మహిళల సాధికారతను ప్రోత్సహిస్తూ రాష్ట్ర సమగ్రాభివృద్ధిలో మహిళల భాగస్వామ్యాన్ని పెంచేందుకు ప్రభుత్వం 10 సూత్రాల ప్రణాళికను రూపొందించినట్లు వైద్యారోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ తెలిపారు. జనాభా స్థిరీకరణకు దోహదపడే కొత్త విధానంలో భాగంగా మహిళలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ ఈ ప్రణాళికను రూపొందించినట్లు ఒక ప్రకటనలో వెల్లడించారు. మహిళల జీవితంలోని అన్ని దశల్లో నాణ్యమైన ఆరోగ్య సేవలు, సంతాన హక్కుల పరిరక్షణ, ఆర్థిక స్వావలంబనకు అడ్డంకుల తొలగింపు, శిశు సంరక్షణలో పురుషుల భాగస్వామ్యం పెంపు ఈ 10 సూత్రాల ముఖ్య ఉద్దేశమని తెలిపారు. స్త్రీ అనుకూల పని వాతావరణం కోసం 50 మందికిపైగా ఉద్యోగులను ప్రతి సంవత్సరం క్రెడిటు ఏర్పాటు, ప్రతి లక్ష జనాభాకు ఒక వర్కింగ్ ఉమెన్స్ హాస్టల్ ఏర్పాటు, 180 రోజుల ప్రసూతి సెలవులను, 12 నెలల పేరెంట్ హాట్ లైన్స్ తల్లిదండ్రులద్దరికీ సమానంగా సెలవుల వినియోగం అవకాశం కల్పించనున్నట్లు తెలిపారు. సంతానలేమితో బాధపడుతున్న కుటుంబాలకు ఉచిత సేవలు అందించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఏడాదికి 50 వేల కుటుంబాలకు ప్రయోజనం చేకూర్చునున్నట్లు, 'సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్యుటీవ్ ఇన్ రిప్రొడక్టివ్ హెల్త్' స్థాపించనున్నట్లు వెల్లడించారు. మాతా-శిశు ఆరోగ్య సంరక్షణలో భాగంగా చిన్న వయసులో గర్భధారణ 9 నుంచి 3 శాతానికి తగ్గింపు లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు పేర్కొన్నారు. సెజ్బియన్ శస్త్రచికిత్సలు 68 నుంచి



40 శాతం తగ్గించాలని, కుటుంబ నియంత్రణలో మహిళలపై భారం తగ్గించడం, గర్భధారణ ముందు, తర్వాత కౌన్సెలింగ్ సేవలు అందించనున్నామన్నారు. కేర ఎకానమీ వర్క్ ఫోర్స్లో భాగంగా శిశు, వృద్ధాప్య సంరక్షణ సేవలకు ప్రత్యేక శిక్షణ ఇవ్వడం, ప్రతి ఏడాది 5 వేల మంది కేర వర్కర్లను సిద్ధం చేయడం వంటి చర్యలు చేపట్టనున్నామన్నారు. స్వయం సహాయక సంఘాలకు ప్రోత్సాహం ఇవ్వడంతోపాటు, శ్రామిక శక్తిలో మహిళల భాగస్వామ్యాన్ని ప్రస్తుతం ఉన్న 31 నుంచి 61 శాతానికి పెంపు లక్ష్యంగా పేర్కొన్నారు. దీనివల్ల రాష్ట్ర స్థూల ఉత్పత్తి 15 శాతం పెరుగుతుందని తెలిపారు.

దీపక్ కుమార్కు 'సర్వోత్తమ జీవన్ రక్షా పదక్' పురస్కారం

విశాఖపట్నం: మానవ ప్రాణాలు కాపాడటంలో అసాధారణ ధైర్యసాహసాలు, నిస్వార్థం, త్యాగాన్ని ప్రదర్శించిన తూర్పు నౌకాదళానికి చెందిన పెట్లీ అఫీసర్ దీపక్ కుమార్కు భారత రాష్ట్రపతి సర్వోత్తమ జీవన్ రక్షా పదక్ పురస్కారాన్ని ఆయన మరణానంతరం అందించారు. ముంబయిలో జరిగిన నేపీ కార్యక్రమంలో భారత నావికాదళ ప్రధానాధికారి నుంచి దీపక్ కుమార్ భార్య రోషి కుమారి ఈ పురస్కారాన్ని స్వీకరించారు. 2024 సెప్టెంబర్ 14న ఆంధ్రప్రదేశ్లోని అనకాపల్లి జిల్లా దేవరాపల్లిలో గల సరియూ జలపాతం వద్ద నీటి ప్రవాహంలో కొట్టుకుపోతున్న ఓ వ్యక్తిని రక్షించేందుకు దీపక్ కుమార్ సాహసోపేతంగా ప్రయత్నించారు. నీటి ప్రవాహం ఉధృతి ఎక్కువగా ఉండటంతో ఆ వ్యక్తిని రక్షించే క్రమంలో దీపక్ కుమార్ ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఆయన ప్రదర్శించిన అజీయమైన ధైర్యసాహసాలకు



నేపీ ఘన నివాళుర్పించింది. ఆయన చర్య భారత నావికాదళ అత్యున్నత సంద్రాయాలను ప్రతిబింబిస్తోందని పేర్కొంది.

త్వరలో నంది అవార్డుల ప్రధానోత్సవం

- నాటకోత్సవాల నిర్వహణకు ప్రణాళికలు - మంత్రి దుర్గేష్ గుంటూరు: సిని, రంగస్థల కళాకారులను గౌరవించేందుకు ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందని, త్వరలోనే నంది అవార్డుల ప్రధానోత్సవం నిర్వహిస్తామని రాష్ట్ర సినిమాలోగ్రఫీ మంత్రి కందుల దుర్గేష్ తెలిపారు. నంది నాటకోత్సవాల నిర్వహణకు కూడా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నామని తెలిపారు. గుంటూరుకు వచ్చిన ఆయన కలెక్టరేట్లో మీడియాతో మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలో సినిమా పరిశ్రమ అభివృద్ధి, మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు ముందుకొచ్చే వారికి కూటమి ప్రభుత్వం సంపూర్ణ సహకారం అందిస్తుందని తెలిపారు. రాష్ట్రం సహజ సిద్ధమైన లోకేషన్లకు నిలయమని, ఇక్కడ అన్ని రకాల షూటింగ్లు జరుగుతున్నాయని, సింగిల్ విండో విధానం ద్వారా అనుమతులను వేగంగా జారీ చేస్తున్నామని చెప్పారు. షూటింగ్లకే పరిమితం కాకుండా నిర్మాతలు, దర్శకులు, కీలక యాక్టర్లు స్టూడియాల నిర్మాణానికి ముందుకు రావాలని కోరారు. తిరుపతి, వైజాగ్, అమరావతి ప్రాంతాల్లో స్టూడియాల నిర్మాణానికి అవసరమైన భూములను కేటాయిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. రికార్డింగ్ థియేటర్లు, డబ్బింగ్ థియేటర్ల నిర్మాణానికి ముందుకొచ్చే వారికి ప్రభుత్వం నుంచి పూర్తి తోడ్పాటు ఉంటుందన్నారు. సిని



పరిశ్రమను ఆదుకునే క్రమంలో కూటమి ప్రభుత్వం ఇప్పటికే సానుకూల నిర్ణయాలు తీసుకుందని, భారీ బడ్జెట్ చిత్రాలకు టికెట్ రేట్లు పెంచుకునే అవకాశం కల్పిస్తూ సహకరిస్తున్నామని తెలిపారు. చిన్న చిత్రాలకు ప్రభుత్వం తరఫున ప్రత్యేక రాయితీలు కల్పిస్తున్నామని హామీ ఇచ్చారు. పరిశ్రమ ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తున్నామని చెప్పారు.

సాగర్ నగర్ డ్రైనేజీ సమస్యకు పరిష్కారం

విశాఖపట్నం: సాగర్ నగర్ వద్ద సముద్రంలోకి పారుతున్న మురుగు నీటి సమస్యకు అడ్డుకట్ట వేయాలని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అధికారులను ఆదేశించారు. సాగర్ నగర్ డ్రైనేజీని సందర్శించిన ఆయన శుద్ధి చేసిన తర్వాత మురుగునీటిని వదిలిపెట్టేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఇక్కడున్న సీవేజ్ ట్రీట్మెంట్ ప్లాంట్ (ఎస్.టి.పి.) చాలాకాలం క్రితం నిర్మించారు. నివాసాలు బాగా పెరిగిపోవడంతో ప్రస్తుతం దాని సామర్థ్యం సరిపోక మురుగునీరు నేరుగా సముద్రంలో కలిసిపోతోంది. ఎస్.టి.పి. సామర్థ్యాన్ని పెంచాలని గంటా ఇప్పటికే అధికారులకు చెప్పడంతో రూ. 3.5 కోట్లతో ప్రతిపాదన సిద్ధం చేశారు. ఈ నిధులతో జోడునాళ్లపాలెం వంటి హాస్ నిధులకు పైసే లైన్ కెపాసిటీ పెంచి అప్పుడున్న ట్రీట్మెంట్ ప్లాంట్ కు మురుగునీరు మళ్లిస్తారు. మూడు, నాలుగు నెలల్లో పరిష్కారమయ్యేలా పనులు వేగవంతం చేయాలని గంటా శ్రీనివాసరావు సూచించారు.



జీవీఎంసీ ఇంజనీర్లు సుధాకర్, శాంతిరాజు, కూటమి నాయకులు చిక్కల విజయ్ బాబు, శాఖారీ శ్రీనివాస్, చెట్టుపల్లి సన్యాసిరావు, లోడగల అప్పారావు, మొల్లి లక్ష్మణరావు, సారిపల్లి శ్రీనివాస్, దొరబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పసికందు మృతి ఘటనపై ఆర్డీవో విచారణ

- డీసీహెచ్ఎస్, ఎన్టీఆర్ వైద్యాలయం సూపరింటెండెంట్ నుంచి వివరాల సేకరణ

అనకాపల్లి: స్థానిక ఎన్టీఆర్ వైద్యాలయంలో మూడు రోజుల మగశిశువు మృతి చెందిన సంఘటన పై కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు ఆర్డీవో షేక్ ఆయియా వైద్యాలయంలో విచారణ చేపట్టారు. సంఘటన జరిగిన తీరుపై డీసీహెచ్ఎస్ డాక్టర్ శ్రీనివాస్, సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ రవికుమారలను ఆమె విచారణ చేశారు. జరిగిన సంఘటనను వైద్యులు ఆర్డీవోకు వివరించారు. ఆమె కూడా జరిగిన సంఘటన పై పూర్తిస్థాయిలో వివరాలు తెలుసుకున్నారు. వైద్యుల నిర్ణయం కారణంగానే తమ బిడ్డ మృతి చెందినట్లు తండ్రి వేగి శ్రీనివాసరావుతో పాటు కుటుంబసభ్యులు, బంధువులు



ఆరోపించిన సంగతి తెలిసింది. దీనిపై పూర్తిస్థాయిలో ఆర్డీవో విచారణ చేపడుతున్నారు. ఈ విచారణలో వైద్యులతో పాటు పట్టణ సీబి జి.ప్రీమ్కుమార్, తహశీల్దార్ ఆనందరావు, వైద్యాలయం అభివృద్ధి కమిటీ సభ్యులు ఆజ్ఞ రామచంద్రరావు ఉన్నారు.

# ఎయిమ్స్ లో ఆధునాతన రక్త పరీక్షలు

- రూ.1.73 కోట్లతో ఏర్పాటు

గుంటూరు: రక్త మార్పిడి భద్రతను మెరుగుపరచేందుకు గుంటూరు జిల్లా మంగళగిరిలోని ఎయిమ్స్ లో న్యూజీక్ యాసిడ్ యాంప్లిఫికేషన్ టెస్టింగ్ - ఆటోమేటెడ్ స్క్రీనింగ్ వ్యవస్థలను ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ అహంమద్ సాంథాసింగ్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ..రూ.1.73 కోట్లతో ఏర్పాటు చేసిన ఈ పరికరంతో హెచ్ఐవి, హెపటైటిస్ బి, సి వంటి ఇన్ఫెక్షన్లను ముందుగానే గుర్తించవచ్చని తెలిపారు. ఆటోమేటెడ్ స్క్రీనింగ్ తో కేవలం 30 నిమిషాల్లోనే పరీక్ష ఫలితాలు వస్తాయన్నారు. దక్షిణ భారత ఎయిమ్స్ లలో ఈ సదుపాయం ఏర్పాటు చేసిన తొలి సంస్థగా మంగళగిరి ఎయిమ్స్ నిలిచిందని సాంథాసింగ్ పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ రాజశేఖర్ మోహన్, డిప్యూటీ డైరెక్టర్ కల్వల్ శశికాంత్ తమ్మ, గుంటూరు జిల్లా మంగళగిరిలోని ఎయిమ్స్ న్యూజీక్ యాసిడ్ యాంప్లిఫికేషన్ టెస్టింగ్ - ఆటోమేటెడ్ స్క్రీనింగ్ వ్యవస్థలను ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ అహంమద్ సాంథాసింగ్ ప్రారంభించారు.



ట్రాన్స్ ప్యూజన్ మెడిసిన్ విభాగాధిపతి డాక్టర్ ఐ.ఎస్.చైతన్య కుమార్, అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ అనిలామణి పాల్గొన్నారు.

# బాదం పాలు తాగి 113 మంది అస్వస్థులు

- 96 మంది డిస్చార్జ్

శ్రీకాకుళం: శ్రీకాకుళం జిల్లా శ్రీకాకుళం మండలంలోని సింగుపురంలో బాదం పాలు తాగి 113 మంది అస్వస్థులకు గురవడం తీవ్ర కలకలం రేపిస్తోంది. సింగుపురంలో ఈ నెల ఒకటి, రెండు తేదీల్లో నిర్వహించిన కొండమ్మ పార్వతీ సమేత శ్రీ హాటెక్స్ వారి స్వామి జాతరలో రాజస్థానీకు చెందిన వ్యక్తులు విక్రయించిన బాదం పాలును కొంత మంది యాత్రికులు తాగారు. దీంతో వారంతా కడుపు నొప్పి, విరేచనాలు, వాంతులు, జ్వరంతో బాధపడుతూ సింగుపురం ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో చేరారు. మొదటి రోజు 16 మంది చేరగా, శనివారం 97 మంది చేరారు. అస్వస్థులకు గురైన వారిలో మూడేళ్ల బాలుడు కూడా ఉన్నాడు. వీరిలో సింగుపురం పంచాయతీ పరిధిలోని సింగుపురం, మామిడివలస గ్రామానికి చెందిన వారే ఎక్కువ మంది ఉన్నట్లు సమాచారం. యాత్రకు వచ్చిన వారిలో ఇతర ప్రాంతాల వారు కూడా ఉండటంతో బాధితుల సంఖ్య మరింత పెరిగి అవకాశం ఉండొచ్చని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. 102 మంది బాధితుల పరిస్థితి మెరుగవడంతో వారిని డిస్చార్జ్ చేశారు. మరో



11 మంది ఆస్పత్రిలోనే చికిత్స పొందుతున్నారు. డిప్యూటీ డిఎంహెచ్ఓ డాక్టర్ మేరీకేథరిన్ ఆస్పత్రిని సందర్శించి బాధితులను పరామర్శించారు. అనంతరం పరిస్థితిని సమీక్షించి వైద్యులకు పలు సూచనలు చేశారు. ఆరోగ్య కేంద్రంలో చికిత్స పొందుతున్న బాధితులను మండల ప్రత్యేక అధికారి డ్యామా పిడి లవరాజు, తహశీల్దార్ గణపతిరావు, ఎంపిడిఓ వి.ప్రకాశరావు పరామర్శించారు. బాదం పాలు అమ్మిన వారిని గుర్తించేందుకు ఎన్ఐఐ కె.వి.మహేశ్వరరెడ్డి ప్రత్యేక బృందాన్ని నియమించారు.

# మృతి చెందిన జర్నలిస్టులకు ఘనంగా నివాళులు

- ఏపీలో పాత్రికేయుల ఇళ్ల స్థలాల కోసం తీవ్ర ప్రయత్నాలు - ప్రమాద బీమా పునరుద్ధరించండి - జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట

విశాఖపట్నం: పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న యుద్ధమూలం వలన జర్నలిస్టులు మృతి చెందడం పట్ల ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్సింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ తీవ్ర సంతాపం వ్యక్తం చేసింది. విశాఖ జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయ ప్రాంగణంలో ఉన్న ఏపీ ఎన్టీవో హోం లో వర్సింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్.. బ్రాడ్ కాస్ట్ స్మార్ట్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అనేసియేషన్ లు సంయుక్త కార్యవర్గసమావేశం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి ఎన్ఎస్జి... ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్సింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు గంట శ్రీనుబాబు.. విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు పి నారాయణ ప్రధానకార్యదర్శి జి శ్రీనివాసరావులు మాట్లాడుతూ పశ్చిమాసియాలో జరుగుతున్న యుద్ధం వల్ల ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కోట్లాదిమంది ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారన్నారు.. అలాగే ధరల భారం పెరిగి ఎంతో మంది నిరుపేదలు రోడ్డున పడుతున్నారన్నారు.. విధి నిర్వహణలో వీర జవానీతో పాటు అధికారులు అనేకమంది జర్నలిస్టులు మృతి చెందడం జరిగిందన్నారు.. ఈ సందర్భంగా యుద్ధంలో మృతి చెందిన జర్నలిస్టుల పవిత్ర ఆత్మలకు శాంతి కలగాలని అలాగే వారి కుటుంబాలకు తమ ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియ జేస్తున్నామన్నారు.. ఇళ్ల స్థలాల కోసం విశ్వ ప్రయత్నాలు... రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉన్న జర్నలిస్టులకు తక్షణమే ప్రభుత్వ పరంగా ఇళ్ల స్థలాలు.. ఇండ్లు కేటాయించాలని ఇందుకోసం తమ యూనియన్ పరంగా తీవ్ర ప్రయత్నాలు చేస్తున్నామని జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట శ్రీనుబాబు నారాయణలు తెలిపారు..



త్వరలోనే ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు మంత్రి నారా లోకేష్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ లను కలిసి ఈ సమస్యను పరిష్కరించాలని కోరుతామన్నారు.. అలాగే జర్నలిస్టులకు ఎంతో ఉపయోగకరమైన ప్రమాద బీమా పాలీసీని పునరుద్ధరించాలని.. వెటర్న్ జర్నలిస్టులకు జిల్లా కేంద్రాల్లో బస్సు సదుపాయం కల్పించాలని.. చిన్న మధ్య పత్రికలకు సంబంధించిన ఎం ప్లాన్ మెంట్ సమస్యను పరిష్కరించాలని ఇప్పటికే సమాచార శాఖ మంత్రినికోరినట్లు వీరు చెప్పారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి జి శ్రీనివాసరావు, ఫెడరేషన్ ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీధవశేఖర్ రవి కుమార్, ఉపాధ్యక్షులుపక్కి వేణు, బ్రాడ్ కాస్ట్ అధ్యక్ష కార్యదర్శి ఈరోజి ఈశ్వరరావు, కింత్వాడ మదన్, స్మార్ట్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అనేసియేషన్ అధ్యక్షులు జగన్మోహన్, కార్యవర్గ ప్రతినిధులుబొబ్బూర ప్రసాద్, శర్మ, హరి, రవి, అప్పలనాయుడు,, రమేష్, నెల రాజు, రంగధామం, తదితరులంతా పాల్గొన్నారు.

# 40 వేల కోట్లతో సీమలో హార్టికల్చర్ హబ్

- రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి ఆందోళనగా ఉన్నా సంక్షేమానికి ధోకాలేదు - మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్

సంద్యాల: 'రాబోవు రోజుల్లో రాయలసీమలో హార్టికల్చర్ హబ్ కోసం రూ. 40 వేల కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నాం. ఇది భవిష్యత్లో ప్రాంతీయ ఆర్థిక వ్యవస్థలో అవిచ్ఛిన్న అభివృద్ధికి దారి తీసే ఎకనామిక్ చైన్ రియాలిటీగా మారుతుంది' అని సంద్యాల జిల్లా ఇన్చార్జి మంత్రి, రాష్ట్ర ఆర్థికశాఖ మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్ అన్నారు. రాష్ట్ర విభజనతో పాటు వైసీపీ ప్రభుత్వం చేసిన అప్పులతో రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి ఆందోళనకరంగా ఉన్నప్పటికీ కూటమి ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీలను పక్కాగా అమలు చేస్తున్నామన్నారు. సూపర్-6 హామీలను అమలు చేయడంతో పాటు అభివృద్ధి, సంక్షేమమే లక్ష్యంగా కూటమి ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందన్నారు. కానీ ఇవేమీ పట్టనట్టుగా వైసీపీ తప్పుడు ప్రచారం చేస్తోందని మంత్రి పయ్యావుల విమర్శించారు. శనివారం సంద్యాల జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలోని పీజీఆర్ఎస్ భవనంలో 2026-27 బడ్జెట్ అవుట్ లోక్ కార్యక్రమం జరిగింది. అనంతరం న్యాయ, మైనాస్టీ శాఖ మంత్రి ఎన్ఎండి ఫరూక్, సందికాట్లూరు ఎమ్మెల్యే గిత్తా జయసూర్య, కలెక్టర్ రాజకుమార్, రాష్ట్ర విత్తనాభివృద్ధి సంస్థ చైర్మన్ ధర్మవరం సుబ్బారెడ్డితో కలిసి మంత్రి పయ్యావుల మీడియాతో మాట్లాడారు. ఆయన ఏమన్నారంటే.. "రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన రూ. 3.32 లక్షల కోట్ల భారీ బడ్జెట్లో రాష్ట్ర అభివృద్ధి, లక్ష్యాలు, ప్రాధాన్యతలకు అనుగుణంగా కేటాయింపులు చేశాం. రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి తీవ్ర ఆందోళనకర పరిస్థితుల్లో



రాజడిలో దాదాపు 99 శాతం పరకు జీతభత్యాలు, పెన్షన్లతో ఖర్చు పెట్టాల్సి వస్తోంది. ఉద్యోగులకు రూ. 30 వేల కోట్ల బకాయిలు ఉండగా.. గత మార్చి 31న రూ.6 వేల కోట్లు, ఈ ఏడాది మార్చిలో రూ.7 వేల కోట్లు విడుదలకు సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశించారు. రాష్ట్ర ఆదాయం సుమారు రూ.2,34,000 కోట్లు కాగా.. అప్పులతో కలిసి రూ.3,32,000 కోట్లు. రెవెన్యూ వ్యయం సుమారు రూ.2,56,000 కోట్లు. ఈ ఏడాది రూ. 50 వేల కోట్ల మూలధన వ్యయానికి ప్రణాళికలు రూపొందించాం. ప్రధానంగా గత ప్రభుత్వం పెండింగ్లో పెట్టిన రూ. 24,819 కోట్ల బిల్లులను కూటమి ప్రభుత్వం పూర్తిగా క్లియర్ చేసింది. రాష్ట్ర ఆదాయాన్ని పెంచేందుకు కొత్త వనరులు సృష్టించాల్సిన అవసరం ఉంది. వివిధ సంక్షేమ పథకాలకు ప్రభుత్వం భారీగా నిధులు కేటాయించింది. ఎన్టీఆర్ భరోసాకు రూ.33 వేల కోట్లు, దీపం పథకానికి రూ.2 వేల కోట్లు, తల్లికి వందనానికి సుమారు రూ.10 వేల కోట్లు, అన్నదాత సుఖీభవకు రూ. 6,600 కోట్లు కేటాయించాం." అని స్పష్టం చేశారు.

# ప్రతి ఒక్కరూ వ్యాధి నిరోధక టీకాలు విధిగా వేసుకోవాలి

విశాఖపట్నం: వ్యాధుల నియంత్రణకు పెద్దలు పిల్లలు అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ వ్యాధి నిరోధక టీకాలు విధిగా వేసుకోవాలని పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖ బ్రత బాగ్గి అన్నారు. విశాఖపట్నం పోర్టు ట్రస్టు సహకారంతో 9 నుండి 14 ఏళ్లలోపు ప్రభుత్వ క్వీన్ మేరీ పాఠశాల బాలికలకు శని ఆదివారాల్లో సీతమ్మదారలోని లయన్స్ క్యాన్సర్ ఆస్పత్రిలో నిర్వహిస్తున్న హెచ్.పి.వి క్యాన్సర్ నియంత్రణ వ్యాక్సినేషన్ కార్యక్రమాన్ని ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా పోలీస్ కమిషనర్ మాట్లాడుతూ గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ నియంత్రణకు హెచ్.పి.వి వ్యాక్సినేషన్ వేసుకోవడం ఎంతైనా అవసరమని కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నాయని చెప్పారు. లయన్స్ ఇంటర్నేషనల్, లయన్స్ క్లబ్ అఫ్, వైజాగ్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ సంయుక్తంగా ఈ శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేయడం ముదాపహమన్నారు. ఇప్పటికే ఆడపిల్లల్లో క్యాన్సర్ రాకుండా ఉండేందుకు ఈ వ్యాక్సినేషన్ కార్యక్రమం నిర్వహించడం ఎంతైనా అవసరమని తెలియజేశారు. చైతన్య ప్రసంగం స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ అధ్యక్షురాలు డాక్టర్ క్విన్ రహమాన్ మాట్లాడుతూ గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ నియంత్రణకు హెచ్.పి.వి వ్యాక్సినేషన్ కార్యక్రమాన్ని గత రెండేళ్లుగా చేపడుతున్నామని పోర్టు సహకారంతో ప్రభుత్వ క్వీన్ మేరీ



పాఠశాలకు చెందిన ఆడపిల్లలకు రెండు రోజుల పాటు వ్యాక్సినేషన్ చేస్తున్నట్లు తెలియజేశారు. శని ఆదివారాల్లో సుమారు 800 మందికి పైగా ఆడపిల్లలకు వ్యాక్సినేషన్ వేస్తామని శనివారం 400 మందికి పైగా ఆడపిల్లలు రెండో డోస్ వ్యాక్సినేషన్ వేసుకున్నారని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో లయన్స్ క్యాన్సర్ ఆస్పత్రి మేనేజింగ్ ట్రస్టీ ఆచార్య వెలగపూడి ఉమామహేశ్వరరావు మెడికల్ డైరెక్టర్ మోహన్ పాత్ర సూపరింటెండెంట్ కళ్యాణ్ ప్రసాద్, లయన్స్ క్లబ్ అఫ్ విశాఖపట్నం సెక్రటరీ రవిచంద్ర, చైతన్య ప్రసంగం ప్రతినిధులు విజయ, లక్ష్మి, ఉమా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# జట్టి నిర్మాణానికి స్థల పరిశీలన

- బోయపాడులో పర్యటించిన అధికారులు, టీడీపీ నాయకులు

నక్కపల్లి: నక్కపల్లి మండలం తీర ప్రాంతానికి ప్రభుత్వం జట్టిని మంజూరు చేసిన నేపథ్యంలో మత్స్యశాఖాధికారులు, టీడీపీ నాయకులు స్థల పరిశీలన చేశారు. హోం మంత్రి అనిత అడేశాల మేరకు మత్స్యశాఖ జిల్లా అధికారి విజయ్, ఎఫ్.డి.వో శృతి, టీడీపీ నియోజకవర కన్వీనర్ కొప్పిశెట్టి వెంకటేశ్, మత్స్యకార సొసైటీ అధ్యక్షుడు పిక్కి కోదండరావు అధ్యక్షులలో బోయపాడు గ్రామంలో పర్యటించారు. సుమారు 32 కోట్ల వ్యయంతో నిర్మించనున్న జట్టికి సంబంధించి తీరం వెంబడి స్థల పరిశీలన చేశారు. త్వరలో జట్టి నిర్మాణ పనులకు హోం మంత్రి అధ్యక్షులలో శంకుస్థాపన జరుగుతుందని కొప్పిశెట్టి వెంకటేశ్



చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో మత్స్యకార సంఘాల ప్రతినిధులు, టీడీపీ నాయకులు పిక్కి శ్రీను, పిక్కి సత్యయ్య, పిక్కి గంగరాజు, పూజారి పిక్కిదేముడు, పెదతీనాద్రి ఎంపీటీసీ సభ్యుడు మేరుగు నాగేశ్వరరావు, సిరిపిల్లి అప్పలరాజు, జనసేన నాయకులు బొంది గుర్రన్న, పిక్కికోండలరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# గంజాయి వ్యాపారి ఆస్తులు ఫ్రీజ్

- పాడేరు డిఎస్పీ అభిషేక్ - అక్రమ సంపాదనపై దర్యాప్తు - అతని భవనం, ఫోటోవీలర్ జప్తు

పాడేరు: గంజాయి వ్యాపారం చేస్తూ అక్రమంగా ఆస్తులు సంపాదించిన దుండేరి సతీశ్ కుమార్ కు చెందిన రూ. 34 లక్షల 93 వేల 031 విలువ గల ఆస్తిని ఫ్రీజ్ చేసినట్లు పాడేరు డిఎస్పీ ఆర్.ఆర్.వి.ఎస్.అభిషేక్ తెలిపారు. డిఎస్పీ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ మండలంలోని డి.గొండూరు పంచాయతీ పోలీస్ స్టేషన్ కు గ్రామానికి చెందిన దుండేరి సింహపంతుల కుమారుడు సతీశ్ కుమార్ గంజాయి వ్యాపారం చేస్తూ గతంలో పలుమార్లు పట్టుబడ్డాడన్నారు. ఈయనపై వివిధ పోలీస్ స్టేషన్ లో నాలుగు కేసులు నమోదయ్యాయన్నారు. అందులో ఒక కేసు పాడేరు పోలీస్ స్టేషన్ లో ఉండగా.. అతడు గంజాయి వ్యాపారం చేస్తూ ఆస్తులు సంపాదించినట్లు అందిన సమాచారం మేరకు పాడేరు సీఐ డి.దీనబంధు అతని ఆస్తులపై పై నాన్ సైట్ ఇన్వెస్టిగేషన్ చేపట్టారన్నారు. ఆయనకు గ్రామంలో భవన నిర్మాణంతోపాటు ఫోర్ వీలర్ ను గంజాయి సంపాదనతో కొనుగోలు చేసినట్లు గుర్తించి సీజ్ అండ్ ఫ్రీజ్ చేస్తూ ఆర్డర్స్ ని కాంఫిటెంట్ అథారిటీ చెప్పి వారికి పంపించారన్నారు. దానిని కాంఫిటెంట్ అథారిటీ



వారు క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, కన్ఫిస్కేషన్ ఆర్డర్ ఇవ్వడం జరిగిందన్నారు. దీంతో అతడి ఆస్తులు బిల్డింగ్, ఫోర్ వీలర్ వాహనం ఫ్రీజ్ చేశామన్నారు. ఆ ఆస్తులను ఎవరూ కొనుగోలు చేయవద్దని ఆయన ప్రకటించారు. గంజాయి వ్యాపారులపై గట్టి నిఘాను ఉంచామని. వారు అక్రమంగా సంపాదించిన ఆస్తులను జప్తు చేస్తామని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీఐ డి.దీనబంధు పాల్గొన్నారు.

# రాజ్యాంగ సంస్థలు స్వతంత్రంగా పనిచేయాలి - జస్టిస్ బీబీ నాగరత్న

దెస్సల: ప్రజాస్వామ్య పాలనను పరిరక్షించడానికి.. భారత ఎన్నికల సంఘం, కంప్రోలర్ అండ్ అడిటర్ జనరల్..తదితర రాజ్యాంగ సంస్థలు స్వతంత్రంగా పనిచేయాలని సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బీబీ నాగరత్న అన్నారు. ఎన్నికల సంఘంతో పాటు ఇతర కేంద్ర సంస్థలు కూడా రాజకీయాలకు అతీతంగా.. స్వయంప్రతిపత్తితో పని చేయడం ముఖ్యమన్నారు. పట్టణంలోని చాణక్య జాతీయ న్యాయ విశ్వవిద్యాలయంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న జస్టిస్ బీబీ నాగరత్న మాట్లాడుతూ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రభుత్వ ఇబబుదారితనాన్ని పర్యవేక్షించడానికి ప్రత్యేక సంస్థలను ఏర్పాటు చేశారని న్యాయమూర్తి పేర్కొన్నారు. ఎన్నికల నిర్వహణ... దేశంలో ఎన్నికలు నిర్వహించడం అనేది ఒక రోటీన్ పని మాత్రమే కాదని.. దేశం ముందుకు వెళ్లడానికి చేపట్టే ప్రక్రియ అని న్యాయమూర్తి పేర్కొన్నారు. ఆ ప్రక్రియపై ఈసీ నియంత్రణ కలిగి ఉండాలన్నారు.



# చలివేంద్రం ప్రారంభం

పెందుర్తి: వేసవి తీవ్రతను దృష్టిలో పెట్టుకొని పెందుర్తి పోలీస్ స్టేషన్ వద్ద చలివేంద్రం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఇన్స్పెక్టర్ సతీష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ, వేసవి కాలమంతా ప్రతిరోజు ఒకరు చొప్పున బాధ్యత తీసుకొని మజ్జిగ పంపిణీ చేయడానికి ప్రణాళిక రూపొందించామని తెలిపారు. వేసవిలో ప్రజలు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను వివరించారు. ఇటువంటి కార్యక్రమాలను స్వచ్ఛంద సంస్థలు కూడా బాధ్యతగా నిర్వహించాలని కోరారు.



# భార్యకు ఇలా అండగా ఉండండి..! మీ బంధాన్ని బలపరుస్తాయి..!

బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత భార్యభర్తల జీవితంలో పెద్ద మార్పులు వస్తాయి. భార్య ఆరోగ్యం, నిద్ర, ఆహారం అన్నీ మారిపోతాయి. బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడం, మేల్కొలుపులు, ఏడుపులు చూసుకోవడం వల్ల భార్య మానసికంగా చాలా ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. ఆ సమయంలో భర్త ఆ బాధలను అర్థం చేసుకోకపోతే భార్యకు కోపం వచ్చేందుకు కారణం అవుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత బాధ్యతలు పెరిగి జీవితం కొత్తదిగా మారుతుంది. ఈ మార్పులు సరిగ్గా పరిష్కరించుకోకపోతే వారిద్దరి మధ్య దూరం ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు భర్తలు బిడ్డను చూసుకోవడంలో భాగస్వామ్యం తీసుకోకపోవడం వల్ల భార్య ఒత్తిడిలో పడుతుంది. భార్య రాత్రంతా మేల్కొని బిడ్డను చూసుకుంటున్నప్పుడు భర్త సుస్వ నిద్రపో, నేను చూసుకుంటాను అని చెప్పడం చాలా అవసరం. ఇది భార్యకు మద్దతుగా అనిపిస్తుంది. భార్య బాగా నిద్రపోతేనే కోపం తగ్గుతుంది. ఇలాంటి సహకారం వల్ల భార్యభర్తల మధ్య ప్రేమ పెరుగుతుంది. దూరం తగ్గుతుంది. బిడ్డను చూసుకోవడంలో భర్త భార్య మధ్య వాదనలు జరగడం సహజం. ఎవరు ఏ పని చేయాలి అనేది చర్చకు వస్తుంది. కానీ వాదనలు పెరిగితే ఇద్దరి మధ్యలో దూరం ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి బిడ్డ బాధ్యతలు పంచుకొని ఓపికతో మాట్లాడాలి. ఇంట్లో ఎవరైనా బిడ్డను చూసుకుంటున్నప్పుడు బయటకు కలిసి నడవడం, మాట్లాడడం మంచి ఆలోచన. ఇది మీ సంబంధాన్ని తాజాగా ఉంచుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత చాలా మందికి సుస్వప్నం అంతా అంతరించిపోతుంది. అలసట కారణంగా శారీరక, మానసికంగా ఇష్టాలు తగ్గవచ్చు. అయితే ఎప్పటికప్పుడు ప్రేమకు, సాన్నిహిత్యానికి కొంత సమయం కేటాయించాలి. సంతోషంగా కూర్చుని మాట్లాడుకోవడం, చిన్న చిన్న రొమాంటిక్ క్షణాలు కలిగి ఉండడం వల్ల భార్యభర్తల



మరింత దగ్గరగా ఉంటారు. ఇది బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత సంబంధంలో దూరం తగ్గించడానికి సహాయం చేస్తుంది. భార్యభర్తల ఎప్పటికప్పుడు మనసులో ఉన్న భావాలు, కోరికలు, ఆందోళనలను స్పష్టం చేసుకోవాలి. ఈ మాటలు చెప్పేందుకు పెద్ద క్లాసులు, పాఠాలు అవసరం లేదు. సాధారణ సంభాషణలు సరిపోతాయి. ఆర్థిక పరిస్థితులు, నిద్రలేమి, పని భారాలు అన్నీ తెరవెనుకే మాట్లాడితే సమస్యలు సులభంగా పరిష్కరించుకోవచ్చు. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత వచ్చిన మార్పులను ఒకరితో ఒకరు వివరంగా చెప్పుకుంటే అందరూ సంతోషంగా ఉంటారు. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత జీవితంలో పెద్ద మార్పులు వస్తాయి. ఈ మార్పుల వల్ల కొన్నిసార్లు ఒత్తిడి, కోపం వచ్చి ఇద్దరి మధ్య దూరం ఏర్పడుతుంది. అయితే భార్యభర్తల ఒకరికొకరు సహాయం చేస్తే సమస్యలు త్వరగా తగ్గుతాయి. బాధ్యతలు పంచుకోవడం, గౌరవంతో మాట్లాడుకోవడం, ప్రేమకు సమయం ఇవ్వడం చాలా అవసరం. చిన్న చిన్న పనులకు కృతజ్ఞతలు చెప్పడం కూడా సంబంధాన్ని బలపరుస్తుంది. ఈ సులభమైన మార్గాలు అనుసరిస్తే బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత కూడా మీ ప్రేమ పెరిగి.. మీ కుటుంబం మరింత సంతోషంగా ఉంటుంది.

# జీలకర్ర చేసే మ్యాజిక్ వేరు!

మనం ఏ కర్ర వండుకున్నా సరే అందులో జీలకర్ర అనేది చాలా కామన్ గా ఉంటుంది. జీలకర్ర లేని వంటిల్లే ఉండదు. ఈ పోపు దినుసులు లేకుండా కర్ర చేస్తే అది రుచిగా కూడా ఉండదు. అలాంటి అద్భుతమైన రుచినిచ్చే ఈ జీలకర్రతో బోలెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. మనం ప్రతి రోజూ వంటల్లో వాడే జీలకర్రలో బోలెడు ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయంటుంది. ప్రతి రోజూ దీనిని మనం మన డైట్ లో చేర్చుకోవడం వలన అనేక రకాల వ్యాధుల నుంచి బయటపడతాం అనడంలో సందేహం లేదు అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు ఎందుకంటే జీలకర్రలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమెంటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయంటుంది. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించి ఎప్పుడూ యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తుందంటుంది. అంతే కాకుండా మనం ప్రతి రోజూ వంటల్లో జీలకర్ర ఉపయోగించడం వలన ఇందులో ఉండే థైమోల్ జీర్ణ సమస్యలను దూరం చేయడమే కాకుండా తీసుకున్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుందంటుంది. అలాగే జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేసి, కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుందని చెబుతున్నారు వైద్య నిపుణులు. అందుకే తప్పనిసరిగా జీలకర్రను వంటల్లో ఉపయోగించాలంటుంది. ఇక మధుమేహ రోగులకు జీలకర్ర ఓ వరం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని వంటల్లో ఉపయోగించడం లేదా, జీలకర్ర నీరు తాగడం వలన ఇది రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో



ఉంచుతుందంటుంది. అందుకే డయాబెటీస్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారు తప్పకుండా తమ డైట్ లో జీలకర్ర చేర్చుకోవాలని చెబుతున్నారు. చూడటానికి చాలా చిన్నగా ఉండే ఈ జీలకర్రలో విటమిన్ బీ6, రిబోఫ్లేవిన్, నియాసిన్, వంటి ఖనిజాలు, మంచి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయంటుంది. అందువలన దీనిని తీసుకోవడం వలన ఇది జ్ఞాపకశక్తి పెంచడమే కాకుండా, మెదడు చురుకుగా పని చేసేలా చేస్తుందంటుంది. చాలా యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తుందంటుంది. అధిక బరువుతో బాధపడే వారికి, చర్మ సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా జీలకర్ర మంచి మెడిసిన్ అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని గోరు వెచ్చటి నీటిలో తేనె కలుపుకొని తాగడం వలన బరువుతగ్గుతారంటుంది. ఈ జీలకర్ర పొడి ముఖానికి రాసుకోవడం వలన ముఖం నిగారింపుగా తయారవుతుందంటుంది.

# అకారణంగా కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు వస్తుందా..

కళ్ళు నీళ్ళు కారడం చాలా మందికి తరచుగా జరుగుతుంది. మాట్లాడుతున్నప్పుడు లేదా కూర్చున్నప్పుడు, అకస్మాత్తుగా కళ్ళ నుంచి ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇలా కళ్ళ నుంచి నీరు వస్తుంటే మిమ్మల్ని చూసేవారికి మీరు ఏడుస్తున్నారనిపిస్తుంది. అయితే ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళు ఎందుకు నీళ్ళు కారుతున్నాయని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? కళ్ళు తరచుగా నీరు కారడం అనేక వ్యాధుల లక్షణం. కొన్నిసార్లు ఈ వ్యాధి తీవ్రంగా ఉండవచ్చు. ఎవరైనా కంప్యూటర్, ల్యాప్టాప్ లేదా మొబైల్ తో ఎక్కువ సమయం గడుపుతుంటే అప్పుడు కళ్ళు పొడిబారే సమస్య ఏర్పడవచ్చు. దీంతో కళ్ళు పొడిబారి తరచుగా కంటి నుంచి నీరు కారుతుంది. ఈ సమస్య కాకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారుతుంటే మాత్రం వెంటనే జాగ్రత్త పడాలి. కళ్ళ నుంచి తరచుగా నీరు కారడం ఏ వ్యాధి లక్షణం? అనేది సీనియర్ కంటి సర్జన్ చెప్పారు. తరచుగా ఎవరి కళ్ళ నుంచి అయినా ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారుతుంటే అది తీవ్రమైన కంటి వ్యాధి లక్షణం కావచ్చు. అదే సమయంలో కళ్ళు పొడిబారడం లేదా రుమ్ము, వెంట్రుకలు ప్రవేశించడం వల్ల కూడా ఇలా జరగవచ్చు. కొన్నిసార్లు దుమ్ము కణాలు కళ్ళలో దురద లేదా అసౌకర్యాన్ని కలిగించని ప్రదేశంలో చేరుకుంటాయి. అప్పుడు వాటిని తొలగించడానికి కంటి వ్యవస్థ నీటి సహాయం తీసుకుంటుంది. అంతేకాదు కళ్ళ నుంచి నీరు పడే పదే బయటకు వస్తున్నాయంటే.. అనేక వ్యాధుల కారణం కూడా కావచ్చు. వీటి వ్యాధుల్లో సీనియర్ కంటి సర్జన్ డాక్టర్ సారంగ్ కుమార్ ఓ విషయంపై మాట్లాడుతూ ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారడం కన్నీటి గ్రంథి సమస్యల లక్షణం అని చెప్పారు. కన్నీటి వాపికలో ఏదైనా అడ్డంకి ఉంటే... కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు కారుతుంది. దీనితో పాటు



కనురెప్పలలో ఏదైనా సమస్య ఉన్నా కళ్ళ నుంచి నీరు కారుతుంది. కనురెప్పలు బయటికి లేదా లోపలికి తిరగడం వల్ల కూడా ఇది జరుగుతుంది. దీనితో పాటు బెల్ ప్యాన్ కారణంగా కూడా జరుగుతుంది. బెల్ ప్యాన్ ఒక నాడీ సంబంధిత రుగ్మత. దీనిలో ముఖ కండరాలు ప్రభావితం అవుతాయి. దీని కారణంగా కళ్ళు మూసుకోవడం లేదా కనురెప్పలు సరిగ్గా మూయకపోవడం వంటి సమస్యలు కలగవచ్చు. ఈ కారణంగా కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు కారతాయి. కళ్ళ నుంచి తరచుగా నీరు కారుతుంటే.. వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి చెక్ చేయించుకోవాలని డాక్టర్ సారంగ్ కుమార్ అంటున్నారు. నిర్లక్ష్యం చేయడం. ఇంటి చిట్టాలను పాటించడం కళ్ళకు హానికరం కావచ్చు. డాక్టర్ మిమ్మల్ని పరీక్షించి, తరచుగా కళ్ళు నీరు కారడానికి నిజమైన కారణాన్ని కనుగొని ఆప్టె మీకు చికిత్స చేస్తారు. నిర్లక్ష్యం సమస్యను తీవ్రతరం చేస్తుంది. దృష్టికి తీవ్ర నష్టం కలిగిస్తుంది. కనుక అకారణంగా పదే పదే కంటి నుంచి నీరు వస్తుంటే నిర్లక్ష్యం వద్దని హెచ్చరిస్తున్నారు.

# ఇవి తింటే ఫుల్ ఎనర్జీగా ఉంటారు..!

పుట్టగొడుగులు మన ఆరోగ్యాన్ని చాలా రకాలుగా బాగు చేయగల శక్తి ఉన్న సహజ ఆహార పదార్థాలు. వీటిని మన ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో మంచి ప్రయోజనాలు వస్తాయి. వీటిలో ఉండే ప్రత్యేక పోషకాలు శరీరాన్ని లోపలి నుంచి బలంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు మన రోగనిరోధక శక్తిని బలంగా చేస్తాయి. శరీరాన్ని హాని చేసే చెడు పదార్థాల నుండి కాపాడి, వ్యాధులను తట్టుకునే శక్తిని ఇస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే సహజ పోషకాలు శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీనివల్ల గుండెకు సంబంధించిన జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వాళ్ళకు పుట్టగొడుగులు చాలా మంచివి. వీటిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే డైటింగ్ చేసేవాళ్ళు వీటిని తినడం మంచిది. ఇవి తిన్న తర్వాత తొందరగా ఆకలి వేయదు. తక్కువ ఆహార పదార్థాల్లో విటమిన్ ఐ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాటిలో పుట్టగొడుగులు ఒకటి. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. పుట్టగొడుగుల్లో విటమిన్ డీ1, డీ2, డీ3, డీ5, డీ6 వంటివి చాలా ఉంటాయి. వీటివల్ల శరీర శక్తి పెరిగి, అలసట తగ్గుతుంది. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం.. పుట్టగొడుగుల్లో క్యాన్సర్ వ్యతిరేక గుణాలు ఉంటాయని భావిస్తున్నారు. ఇవి శరీర కణాలను కాపాడి క్యాన్సర్ రాకుండా నిరోధించగలవు. పుట్టగొడుగులు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచి పోషకాలు వీటిలో ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా చేయడంలో ముఖ్యంగా పనిచేస్తాయి. పైబెర్ ఎక్కువగా ఉండటంతో మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిలో



గైసిమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్ళకు ఇవి మంచివి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. పైబెర్ తో పాటు సెలెనియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉండటం వల్ల పుట్టగొడుగులు శరీరాన్ని డీటాక్స్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. చెడు పదార్థాలు బయటకు వెళ్లే ప్రక్రియను వేగంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్ వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది, జుట్టు అందంగా మెరుస్తుంది. పుట్టగొడుగులను రెగ్యులర్ గా ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి శక్తి, మనసుకు ప్రశాంతత, శరీరం శుభ్రంగా ఉండటం అన్నీ కలుగుతాయి. అయితే, శుభ్రంగా ఉంచిన, సరిగ్గా వండిన పుట్టగొడుగులనే తినడం మంచిది.

# చీటికి మాటికి జుట్టు రాలుతుందా?

మీకూ జుట్టు రాలుతుందా? దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్ కు సైతం గురవుతుంటారు. నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరినీ వేధిస్తున్న సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం ఒకటి. దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్ కు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, నూనెలు ఎన్ని ప్రయత్నించినా సరైన ఫలితాలు దక్కడం లేదని బాధపడే వారికి నిపుణులు చక్కని పరిష్కారం చూపుతున్నారు. ఒక్క రూపాయి కూడా ఖర్చు చేయకుండా సులభమైన పద్ధతుల్లో ఇంటి వద్దనే వీటిని త్రై చేయవచ్చు. నిజానికి, మనం తినే ఆహారం మన జుట్టు, చర్మాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, తాజాగా, ప్రకాశవంతంగా కనిపించాలంటే, జుట్టు బలంగా, పొడవుగా అందంగా ఉండాలంటే పోషకాహారానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ముఖ్యంగా ఆహారంలో విటమిన్ డీ5 అధికంగా ఉండే గుడ్డు, పెరుగు వంటివి చేర్చుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు బయటి నుండి జుట్టును పోషించడానికి అమృదం భలేగా పనిచేస్తుంది. ముందుగా ఓ చిన్న గిన్నెలో నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల అమృదం నూనె



తీసుకోవాలి. దానిలో కొన్ని మెంతులు వేసి బాగా మరిగించాలి. చల్లగా రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. రాత్రి జుట్టు ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టు రాలడం క్రమంగా తగ్గుతుంది. అమృదం నూనె రాయడం ఇష్టం లేకపోతే, నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల సువ్వుల నూనె తీసుకొని, కొన్ని కరివేపాకు రెబ్బలు అందులో వేసి వేడి చేయాలి. చల్లబడిన తర్వాత ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. అరగంట తర్వాత షాంపూతో తల స్నానం చేయాలి. ఇది తలపై కొత్త జుట్టు పెరగడానికి సహాయపడుతుంది.

# ఆకులు ఆరోగ్యానికి మస్తు మేలు చేస్తాయి..!

మన వంటగదిలో కనిపించే కరివేపాకు వంటకాలకు సువాసనను, ప్రత్యేకమైన రుచిని అందించడమే కాకుండా.. ఆరోగ్యానికి అద్భుతంగా ఉపయోగపడే ఔషధగుణాలు కలిగి ఉంది. ఈ కరివేపాకులు కేవలం రుచికోసం మాత్రమే కాదు.. శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించే సహజ ఆయుర్వేద మూలికగా పరిగణించబడుతుంది. కరివేపాకులో విటమిన్ ా, విటమిన్ జ, బెర్, కాల్షియం వంటి చాలా రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మన ఒంట్లో రోగాలను తట్టుకునే శక్తిని పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ జ ఒంట్లో చెడు పదార్థాల ప్రభావాన్ని తగ్గించి.. మన రక్తణ వ్యవస్థను బలంగా చేస్తుంది. విటమిన్ ా కళ్ళ చూపును బాగా మెరుగుపరుస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్ లో ఉంచడంలో కరివేపాకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది. దీనిలో ఉండే షుగర్ తగ్గించే గుణాలు రక్తంలో గ్లూకోజ్ ను అదుపులో ఉంచుతాయి. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్ళు రోజూ కొద్దిగా కరివేపాకు తింటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇది ఇన్సులిన్ సరిగ్గా పని చేసేలా కూడా చూస్తుంది. జుట్టు సమస్యలకు కూడా కరివేపాకు మంచిది. జుట్టు తెల్లబడటం, వెంట్రుకలు ఊడిపోవడం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కరివేపాకు నూనెను జుట్టుకు రాసి తలస్నానం చేసే ముందు వాడితో తల చర్మం ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. జుట్టు మెరిసేలా, బలంగా ఉండటానికి ఇది సహాయపడుతుంది. చర్మ సమస్యలపైనూ కరివేపాకు పనిచేస్తుంది. కరివేపాకులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తాయి. మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గిపోయి చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది చర్మంపై వచ్చే చిన్న చిన్న క్రిమిలను కూడా అదుపు చేస్తుంది. జీర్ణక్రియ సరిగ్గా లేని వాళ్ళకు



కరివేపాకుతో చేసిన ఆహారం చాలా మంచిది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను బాగా పని చేసేలా చేసి మనం తిన్న ఆహారం సరిగ్గా అరిగేలా చూస్తుంది. మలబద్ధకం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలను ఇది సమర్థవంతంగా తగ్గిస్తుంది. రోజూ కరివేపాకు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల కడుపు తేలికగా ఉంటుంది. అయితే ఏ పదార్థాన్ని అయినా అతిగా తినకూడదు. అదే విధంగా కరివేపాకును కూడా కొద్దిగా తీసుకోవాలి. ఒకేరోజు ఎక్కువగా తింటే కొన్నిసార్లు కడుపునొప్పి లేదా మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. అందుకే సరిపడా సరైన పద్ధతుల్లో తీసుకోవడం మంచిది. రోజూ వంటలో కరివేపాకును వాడతే.. మన శరీరానికి ఒక సహజమైన రక్షణ దొరుకుతుంది. ఇది మన ఆరోగ్యాన్ని బలంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది.

# మునక్కాయలు అతిగా తింటున్నారా..

మనలో చాలా మంది మునక్కాయలు ఇష్టంగా తింటారు. ఇందులోని పోషకాల రక్తంలో చక్కెర , ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి. కానీ, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు మునగకాయ తినేటప్పుడు కాస్త జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఇది హైపోగ్లైసెమియాకు కూడా కారణమవుతుంది. షుగర్ ను నియంత్రించడానికి, నిపుణులు మీ ఆహారంలో తక్కువ మొత్తంలో మునగకాయలను మాత్రమే తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. మునగలో ఉండే అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ ప్రమాదకరం. శరీరానికి ఫైబర్ అవసరం అయినప్పటికీ, అతిగా తినడం మంచిది కాదు. మీ పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డయేరియా, మలబద్ధకం, ప్రేగు సమస్యలు, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తలెత్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. కొంతమంది మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడానికి ఇష్టపడరు. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే కొన్ని రసాయనాలు కొండరిలో అలర్జిని కలిగిస్తాయి. మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడం వల్ల అలర్జి వస్తుంది. ముఖ్యంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనంగా ఉన్నవారికి ఇది మంచి హానికరమని నిపుణులు అంటున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. వీటిలో ముగ్గురూ కూరలు కొన్నిసార్లు గర్భిణీ స్త్రీలలో అలెర్జిక్ కారణమవుతాయి. ఇది పుట్టణోయే బిడ్డపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది.



# కీళ్ళను దెబ్బతీసే నడక అలవాట్లు..

ఆరోగ్య దృష్ట్యా సాధారణంగా ఇటీవల చాలా మంది వాకింగ్ కు ప్రవేశించారు. అలాగే నడక అనేది మనం ప్రతిరోజూ దాని గురించి నిజంగా ఆలోచించకుండా చేసే పని. కానీ మీరు నడిచే విధానం కీళ్ల నొప్పులను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తుంటారు. కాలక్రమేణా మనం అలవాటు చేసుకునే కొన్ని అలవాట్లు, సాధారణంగా తెలియకుండానే మన మోకాళ్లు, తుంటి, చీలమండలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. ఒక చిన్న మార్పు కానీ పెద్ద తేడాను కలిగిస్తుంది. మీరు మీ పాదం మీ ముందు పడుతుందని అర్థం చేసుకుంటే, మీరు దానిని దాటినప్పుడు అది మీ సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. మీ కాలు మీద ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. మదమ నేలను బలంగా తాకుతుంది. కాగా ఆ షాక్ మీ కీళ్ల గుండా ప్రయాణిస్తుంది. తక్కువ, వేగవంతమైన దశలతో నడవడం సాధారణంగా మీ శరీరానికి మంచిది. మీ చేతులు ప్రయాణం కోసం మాత్రమే కాకుండా, సమతుల్యంగా ఉండటానికి కూడా సహాయపడతాయి. అవి చాలా గట్టిగా లేదా ఎక్కువగా ఊపుతూ ఉంటే, మీరు కొంచెం దూరంగా ఉన్నట్లు అనిపించవచ్చు. మీ మోచేతులను కొద్దిగా వంచి, మీ చేతులను మీ అడుగులకు అనుగుణంగా సున్నితంగా ఉపనివ్వడం మంచి నియమం. ఇది చాలా పెద్ద తప్పు. మీ బూట్లకు సరైన సపోర్ట్ లేకపోతే లేదా అవి పాతబడి, అరిగిపోయి ఉంటే, మీరు దానిని మీ కీళ్లలో అనుభవిస్తారు. మంచి ఆర్థో సపోర్ట్, మృదువైన కుషనింగ్, సోల్ లో తగినంత ఫ్లెక్సిబిలిటీ ఉన్న జత కోసం చూడండి. మీరు క్రమం తప్పకుండా నడుస్తుంటే, ప్రతి కొన్ని నెలలకు వాటిని మార్చండి. మనలో చాలా మంది దీనికి దోషులమే. మీరు టెక్స్ చేస్తున్నప్పుడు



నడుస్తున్నప్పుడు, మీ మెడ వంగి, మీ వెన్నెముక వంగి, మీ శరీరం నొప్పులకు దారితీసే విధంగా నవ్వాన్ని భర్తీ చేస్తుంది. నడుస్తున్నప్పుడు మీ ఫోన్ ను దూరంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నించండి. నడక అధిక ప్రభావ వ్యాయామం కాకపోయినా, మీ శరీరం వేడక్కడానికి, చల్లబరచడానికి ఇంకా సమయం కావాలి. మీ నడకను వెమ్యుడిగా ప్రారంభించి, వేగవంతమైన వేగంతో ప్రారంభించండి. మీరు పూర్తి చేసిన తర్వాత, మీ పిరుదులు, తొడలు, వీపును సాగదీయడానికి ఐదు నిమిషాలు కేటాయించండి. మీరు పడులుగా ఉన్నట్లు భావిస్తారు. మరుసటి రోజు దృఢభవ్యం వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. కొన్నిసార్లు మనం వేగంగా నడిచినప్పుడు, మనం ఒక లయలోకి వస్తాం. కానీ సరిగ్గా శ్వాస తీసుకోవడం మర్చిపోతాం. నిస్వార శ్వాసలు మీ కండరాలను బిగుతుగా చేస్తాయి. ఇది మీ కీళ్ల కదలికను ప్రభావితం చేస్తుంది. మీ ముక్కు ద్వారా గాలి పీల్చుకుని, మీ నోటి ద్వారా గాలి పీల్చడానికి ప్రయత్నించండి.

# ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు తినకూడదంట...

వెల్లుల్లిలో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. దీనిలోని పోషకాలు ఎన్నో సమస్యలకు దివ్యోషధంగా పనిచేస్తాయి. కానీ వెల్లుల్లిని చాలా జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అయితే.. వెల్లుల్లి తినడం వల్ల కొంతమందికి సమస్యలు వస్తాయని.. దీని విషయంలో అవగాహనతో ఉండాలని పేర్కొంటున్నారు. వెల్లుల్లిలో పోషకాలతోపాటు.. ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగున్నాయి. అయితే.. వెల్లుల్లిని అనేక భారతీయ వంటకాలలో చాలా సంవత్సరాలుగా సుగంధ ద్రవ్యంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. వెల్లుల్లిని ఉపయోగించి మసాలా వంటకాలు, అలాగే పలు ప్రత్యేక వంటకాలు తయారు చేస్తారు. ఆయుర్వేదంలో దీనిని ఔషధంగా కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇందులో ఉండే అల్లిసిన్ వంటి బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. వెల్లుల్లిలో యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటి ఇన్ఫ్లేమేటరీ, గుండె-రక్తం లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడతాయి. కానీ దాని వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, వెల్లుల్లి అందరికీ ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక కాదు.. కొంతమందికి దానిని తినడం ద్వారా సమస్యలు రావచ్చు లేదా వారికి ఉన్న వ్యాధి తీవ్రమవుతుంది. వెల్లుల్లికి రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధించే లక్షణాలు ఉన్నాయి. అందువల్ల, గుండెపోటు ప్రమాదం ఉన్నవారు దీనిని తీసుకోవడం మంచిది. కానీ ఒక వ్యక్తి ఇప్పటికే వార్షికోత్తే లేదా ఆస్పిరిన్ వంటి రక్తాన్ని పలుచబరిచే మందులను తీసుకుంటుంటే, వెల్లుల్లిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల అంతర్గత రక్తస్రావం జరుగుతుంది. కావున వీరు తీసుకోకూడదు.. ముఖ్యంగా శస్త్రచికిత్స లేదా గాయం సందర్భాలలో అప్పులు తినొద్దు.. వెల్లుల్లి దిగువ అన్నవాహికా స్పిండ్లర్ కండరాన్ని నడచించి, కడుపులో



అప్పుం పెరిగి యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ కు కారణమవుతుంది. ఇది గుండెలో మంట, వికారం వంటి +జు=ణ లక్షణాలను పెంచుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లిని తక్కువగా తినండి.. లేదా అప్పులు తినకండి.. వెల్లుల్లిలో ఫ్రక్టాన్ అనే కార్బోహైడ్రేట్ ఉంటుంది, ఇది అలాంటి వారిలో గ్యాస్, ఉబ్బరం మరియు నొప్పి వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఈ లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఆహారం తీసుకుంటున్న వ్యక్తులు వెల్లుల్లిని తినకూడదు. కొంతమందికి వెల్లుల్లి అల్లెర్జి ఉంటుంది. ఇది నోరు, గొంతులో మంట, వికారం, తీవ్రమైన సందర్భాల్లో అనాఫిలాక్సిక్ ప్రతిచర్యకు కారణమవుతుంది. అల్లెర్జి ఉన్నవారు వెల్లుల్లికి దూరంగా ఉండటం బెటర్. గర్భధారణ సమయంలో, పాల్చిచ్చే మహిళలు వెల్లుల్లి పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకోవడం సురక్షితం.. కానీ పెద్ద పరిమాణంలో తీసుకుంటే.. ఇది గర్భాశ్రయ సంకోచాలను పెంచుతుంది. పాల్చిచ్చే ఎక్కువ వెల్లుల్లి తినడం వల్ల దాని బలమైన వాసన పాలలోకి వెళుతుంది.. ఇది శిశువు తినే విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

# నిద్రలో కాళ్లు, చేతులకు తిమ్మిర్లు.. కారణం ఇదే.. మరేం చేయాలి?

ప్రతిరోజూ ఎన్ని పనులు చేసినా.. సరైన నిద్ర పోతేనే మనిషికి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కానీ కొన్ని కారణాలవల్ల చాలామంది కనీసం 8 గంటల నిద్ర కూడా పోవడం లేదు. దీంతో అనేక కొత్త ఆనారోగ్యాలు వస్తున్నాయి. కొందరు నిద్ర పట్టడానికి అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. మరికొందరు ఏవేవో వ్యసనాలకు అలవాటు అవుతారు. అయితే వీటివల్ల తాత్కాలికంగా నిద్ర పట్టినా.. దీర్ఘకాలికంగా అనేక సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ఇటీవల కొందరు చెబుతున్న ప్రకారం.. నిద్రలో కాళ్లు చేతులు తిమ్మిర్లు వచ్చినట్లు అనిపిస్తున్నాయని అంటున్నారు. అలాగే నిద్రలేచేసరికి చేతులు కాళ్లు అలాగే తిమ్మిర్లు అయి ఉండిపోతున్నాయని అంటున్నారు. నిద్రపోయిన సమయంలో శరీరంలో అనేక చర్యలు జరుగుతూ ఉంటాయి. వీటిలో మెదడు ఎక్కువగా పనిచేస్తూ ఉంటుంది. అయితే ఆరోగ్యకరమైన నిద్ర ఉండడం వల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండి ఎలాంటి ఆలోచనలు రాకుండా ఉంటాయి. దీంతో శరీరంలోని అవయవాలు కూడా సక్రమంగా ఉండగలుగుతాయి. అయితే ఒక్కోసారి నిద్ర పోయినా సమయంలో చేతుల్లో తిమ్మిర్లు వచ్చినట్లు అవుతుంది. ఎందుకు గళా కారణం నయాలికి అనే నాడీపై ఒత్తిడి పెరగడమే.అంతేకాకుండా మణికట్టు నరాలపై ఒత్తిడి పెరగడం వల్ల శరీరానికి రక్తప్రసరణ నెమ్మదిగా మారుతుంది. దీంతో చేతులు, కాళ్లు తిమ్మిర్లుగా మారినట్లు అనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఇది ఇలాగే ఉండి ఉండడం లేదే వరకు కొనసాగుతూ ఉంటుంది. దీంతో నిద్రలేచేసరికి నిలబడడానికి కూడా కష్టంగా మారుతుంది. మానవ శరీరం ఎన్నో రకాల విటమిన్ల సమ్మేళనంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అయితే ఈ శరీరంలో విటమిన్ ల లోపం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తుంటాయి. చేతులు, కాళ్లు తిమ్మిర్లు రావడానికి కూడా శరీరంలోని విటమిన్ ల లోపం అని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. శరీరంలో దీ12,



దీ6 విటమిన్లతోపాటు మెగ్నీషియం లోపం ఉండటం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఈ సమస్యను నిర్మూలన చేస్తే సరైన బలహీనతగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీ6 విటమిన్ ఉండే అరటిపండు, సోయాబీన్ తో పాటు చేపలు ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. ఇవి తినడం వల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. దీ12 లభించే మాంసాహారకృతులు తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అలాగే మెగ్నీషియం కనీసం ఎక్కువగా లభించే ఆకుకూరలు తీసుకోవడం వల్ల తిమ్మిర్ల సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అయితే కేవలం ఈ ఆహారాలు మాత్రమే తీసుకుంటే సరిపోదు. ప్రతిరోజూ సరైన వ్యాయామం చేయాలి. రెగ్యులర్ల వ్యాయామం చేయకపోతే రక్తం గడ్డకట్టుకుపోయే అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా ప్రతిరోజూ సమయానికి తగ్గట్టుగా ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. సమతుల్య ఆహారం లేకపోవడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది.

# చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచే అలవాట్లు

చెడు కొలెస్ట్రాల్. ఈ పేరు వెంటే కొంతమందికి భయం వేస్తుంది. కానీ వద్దని అనుకున్నా.. రావద్దని కోరుకున్నా.. దాదాపు ప్రతి ఒక్కరిలో ఉంటుంది. అయితే కొందరిలో ఎక్కువగాను.. మరికొందరిలో తక్కువగాను ఉంటుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ కేవలం నాణ్యత లేని ఆహారం తినడంతోనే కాకుండా.. కొన్ని అలవాట్ల కారణంగా కూడా శరీరంలో వచ్చి చేరుతుంది. ఈ చెడు కొలెస్ట్రాల్ రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోవడంతో గుండె సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఎలాంటి అలవాట్లతో ఇది శరీరంలోని రక్తంలో చేరుతుంది? ఇది రాకుండా ఉండాలంటే ఎలాంటి అలవాట్లు ఉండాలి? దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి: కొందరు ఎప్పుడూ ఒకే రకమైన సమస్యతో బాధపడుతూ ఉంటారు. ఈ సమస్య పరిష్కారం కోసం ఆలోచించకుండా.. అది పెద్ద భారంగా మారిందని బాధపడుతూ ఉంటారు. ఇలా దీర్ఘకాలికంగా కొన్ని సమస్యలతో బాధపడే వారిలో కాలేయం కొలెస్ట్రాల్ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది కాలేయంలో పేరుకుపోయి ఆ తర్వాత రక్త స్రవణం కాకుండా చేస్తుంది. సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం: ప్రతిరోజూ 8 గంటలు నిద్రపోవడంతో ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతారు. కానీ నేటి కాలంలో ఈ సమయం కూడా నిద్రపోయే అవకాశం ఉండడం లేదు. దీంతో ఇలా నిద్రలేమిటో బాధపడేవారు అనేక రకాల ఆరోగ్యానికి గురవుతున్నారు. ఇందులో భాగంగా నిద్ర లేమిటో చెడు కొలెస్ట్రాల్ కూడా శరీరంలో పేరుకుపోతుంది. నిద్రలేమి వల్ల ఒత్తిడి హార్మోన్స్ ఎక్కువగా తయారవుతాయి. ఇది వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా పెరిగి గుండె సమస్యలకు దారితీస్తూ ఉంటుంది. శీతల పానీయాలు: కొందరు సరదా కోసం శీతల పానీయాలు సేవిస్తూ ఉంటారు. అయితే ఇవి రెగ్యులర్ల తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ రక్తంలో పేరుకు పోతుంది. దీనివల్ల రక్తం సరఫరాలో అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి. ఇది దీర్ఘకాలికంగా ఉండడంతో గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల సాధ్యమైనంతవరకు శీతల పానీయాలు తగ్గించే ప్రయత్నం



చేయాలి. గంటల తరబడి కూర్చోవడం: వివిధ పనుల కారణంగా గంటలు తరబడి ఒకే చోట కూర్చోవడం వల్ల మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలో తగ్గిపోతుంటాయి. దీంతో రక్తం లో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి గుండె సమస్యలు వస్తూ ఉంటాయి. ఒకే చోట ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల రక్తప్రసరణలో ఇబ్బందులు ఉంటాయి. అందువల్ల ఒకేచోట గంటల తరబడి కూర్చోనే ప్రయత్నం చేయకూడదు. చిరుతిళ్లు: బయట దొరికే ప్రాసెస్ ఫుడ్ తో పాటు చిరు తిండ్లు ఎక్కువగా తినడం వల్ల అధిక బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు. దీంతో ఆరోగ్యం చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఈ కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా కావడంతో మానసికంగా ఇబ్బందులకు గురవుతూ ఉంటారు. ఫలితంగా ఆలోచన శక్తి కూడా తగ్గిపోతుంది. అందువల్ల బయట ఫుడ్ కోసం చూడకుండా ఇంట్లో వండిన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. బయట విక్రయించే ఆహార పదార్థాల్లో చక్కెర నిల్వలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగిపోయి చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

# కారం తింటే లాభమా?

ప్రస్తుత కాలంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్న భయమే వేస్తుంది. ఎందుకంటే దాదాపు అన్ని ఆహార పదార్థాలు కల్తీగా మారుతున్నాయి. ఇవి తయారు చేయడంలోనూ.. పండించడంలోనూ కల్తీగా మారిపోతున్నాయి. అయితే అవి ఎలా ఉన్నా కొన్ని మాత్రం రెగ్యులర్ల తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఉంటుంది. వీటిలో ఉప్పు, కారం, తీపి తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. అయితే కారం గురించి అందరికీ అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. కారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల అల్సర్ వస్తుందని.. దీంతో అనేక సమస్యలు ఉంటాయని అంటుంటారు. ప్రతిరోజూ వస్తే కూరల్లో ఎర్ర కారం కచ్చితంగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఈ కారం వల్ల అనేక రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. శరీరంలో జీవ క్రియను పెంపొందించడానికి ఎర్రకారం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఎర్ర కారంలో క్యాప్సైన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. దీనివల్ల గుండెజబ్బు రాకుండా కాపాడుతుంది. అలాగే ఎర్ర కారం వల్ల బలమైన కార్బోహైడ్రేట్ శరీరానికి అందుతుంది. ఫలితంగా రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చాలామంది నేటి కాలంలో బరువు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటివారు రెగ్యులర్ల ఎర్రకారంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు చేసుకోవడం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఎర్ర కారం తినడం వల్ల మనసు కూడా ప్రశాంతంగా మారుతుంది. అయితే మార్కెట్లో దొరికే ఎర్రకారంను చూసి కొనుగోలు చేయాలని కొందరు ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఎందుకంటే కొందరు ఎర్ర కారం పేరు చెప్పి ఇతర పదార్థాలను కలుపుతూ ఉన్నారు. దీనివల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి. కచ్చితంగా నాణ్యమైన ఎర్ర కారం కావాలని అనుకునేవారు ఎందుమిర్చిని కొనుగోలు చేసి తయారు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఎటువంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయని అంటున్నారు. పట్టణాల్లో నగరాల్లో ఇలా



ఎందుమిర్చిని ఇచ్చి ఎర్రకారంను వట్టిస్తూ ఉన్నారు. అందువల్ల ఈ రకంగా ఎర్రకారంలో తీసుకోవడం వల్ల ఎలాంటి ప్రమాదం ఉండదని అంటున్నారు. అయితే కొంతమంది ఎర్రకారం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నేరుగా తినడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. కొందరికి కారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల మనసు తృప్తిగా ఉంటుంది. ఇలా స్థాయికి మించి లేదా మోతాదుకు మించి ఎర్ర కారం తీసుకోవడం వల్ల సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అవసరానికి మించిన కారం తినడం వల్ల కడుపులో మంట వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొన్ని కూరగాయల్లో ఎర్ర కారం వేసుకోవడం వల్ల రుచిగా ఉంటుంది. అలాగని మరి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కడుపులో సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే అనుకోకుండా ఎర్రకారంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే వెంటనే పెరుగు వంటి చల్లదీ పదార్థాలను తీసుకోవాలి. దీంతో ఎలాంటి సమస్యలు ఉండవని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అయితే వచ్చిమిర్చి కంటే ఎర్ర కారం వల్ల ఎక్కువగా ఉపయోగాలు ఉన్నాయని కొందరు చెబుతున్నారు.

# బ్రోకలీ తినే అమ్మాయిలకు అల్సర్..!

బ్రోకలీ ఎంతో పోషకమైన ఆహారం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న మహిళలు దీనిని పొరబాటున కూడా తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. బ్రోకలీ ఎంతో పోషకమైన ఆహారం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న మహిళలు దీనిని పొరబాటున కూడా తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ధైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న మహిళలు (హైపోథైరాయిడిజం) బ్రోకలీకి దూరంగా ఉండాలి. ఇందులో ధైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరుకు అంతరాయం కలిగించే గాయుట్రోజెన్లు ఉంటాయి. అందువల్ల ధైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న దీనిని తినకూడదు. జీర్ణకాయంతర (జీర్ణ) సమస్యలు ఉన్న మహిళలు కూడా బ్రోకలీ తినకూడదు. బ్రోకలీలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల గ్యాస్, ఉబ్బరం సమస్యలు ఏర్పడతాయి. మూత్రపిండంలో రాళ్లు ఉన్న మహిళలు బ్రోకలీని ముట్టుకోకూడదు. ఇందులో ఆక్సలేట్లు ఉంటాయి. ఇవి



మూత్రపిండంలో రాళ్లును పెంచుతాయి. అలాగే కొంతమంది మహిళలకు బ్రాసికా కుటుంబంలోని కూరగాయలకు అంటే బ్రోకలీ, కాలీఫ్లవర్ తింటే అల్సర్ వస్తుంది. ఇది దురద, వాపు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది. అలాగే గర్భిణీలు అధిక మొత్తంలో బ్రోకలీ తినకూడదు. బ్రోకలీ తక్కువ మొత్తంలో తీసుకుంటేనే గర్భిణీలకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. కానీ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

# రోజూ గ్లాసుడు జ్యూస్ తాగారంటే రోగాలన్నీ పరార్!

బియ్యం పండు గురించి తెలియని వారుండరు. బియ్యంని సీజన్తో పనిలేకుండా అన్ని కాలాల్లో తినేందుకు ఇష్టపడతారు. ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. దీనిని జ్యూస్ రూపంలో లేదా నేరుగా పండ్ల రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇందులో విటమిన్ సి, భాస్వరం, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. మోసాంబి పండు అదేనండీ బియ్యం పండు గురించి తెలియని వారుండరు. బియ్యంని సీజన్తో పనిలేకుండా అన్ని కాలాల్లో తినేందుకు ఇష్టపడతారు. ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. దీనిని జ్యూస్ రూపంలో లేదా నేరుగా పండ్ల రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇందులో విటమిన్ సి, భాస్వరం, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. కాబట్టి వర్షాకాలంలో కూడా దీనిని తినవచ్చు. అంతే కాదు ఇది కొన్ని కాలానుగుణ ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా నివారిస్తుంది. కాబట్టి ఈ పండ్ల రసాన్ని ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం ద్వారా శరీరాన్ని హానికరమైన ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షించుకోవచ్చు. ప్రతి రోజూ దీనిని తీసుకోవడం ద్వారా చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. బియ్యం పండ్ల రసాన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల అజీర్ణం, ప్రేగు కదలికలు, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. బియ్యం పండు రసం శరీరం నుంచి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడటమే కాకుండా విరేచనాలు, వాంతులు, తిమ్మిరిని కూడా తగ్గిస్తుంది. బియ్యంలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి, గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి మిమ్మల్ని



రక్షించడానికి కూడా సహాయపడతాయి. బియ్యం రసంలోని విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వృద్ధాప్య సంకేతాలను తగ్గించడంలో, కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచడంలో, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడతాయి. బియ్యం రసంలోని పొటాషియం కంటెంట్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండే మోసాంబి మంట, వాపు నుంచి రక్షిస్తుంది. అంతేకాదు బియ్యం పండు ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ లక్షణాలను కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇందులో జీర్ణ రసాలు, ఆమ్లాలు, పిత్త స్రావాన్ని పెంచడం ద్వారా జీర్ణవ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఫ్లేవనాయిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల అజీర్ణం, క్రమరహిత ప్రేగు కదలికలు, ఇతర జీర్ణశయాంతర సమస్యలతో బాధపడేవారికి బియ్యం జ్యూస్ ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. అందుకే సీజన్తో పనిలేకుండా అన్ని కాలాల్లో దీనిని ఆహారంలో తీసుకోవడం మంచిది.

# బార్లీ గింజలను చీప్ గా చూడకండి

బార్లీ గింజలను గర్భిణీలు మాత్రమే తీసుకుంటారని చాలా మంది అనుకుంటారు. నిజానికి, ఇవి ప్రతి ఒక్కరి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. బార్లీ గింజల ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి చాలా మందికి తెలియదు. వీటిని గర్భిణీలు మాత్రమే తీసుకుంటారని చాలా మంది అనుకుంటారు. నిజానికి, ఇవి ప్రతి ఒక్కరి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ప్రతి ఉదయం బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. ఇది పలు రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు దివ్యవృద్ధిగా పని చేస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇది హైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. ఇది శరీరం నుంచి మలినాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. అందుకే ఆరోగ్య నిపుణులు.. ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతిరోజూ బార్లీ నీటిని తాగాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. బార్లీ నీటిలో ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఇది కడుపు సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. బార్లీ నీటిని రోజూ తాగడం వల్ల గుండెలో మంట, గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది మూత్రపిండాల పనితీరుకు కూడా సహాయపడుతుంది. కిడ్నీ సమస్యలతో బాధపడేవారు ప్రతిరోజూ బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. ఈ నీటిని ప్రతిరోజూ తాగడం వల్ల శరీరం నుంచి హానికరమైన పదార్థాలు



బయటకు వెళ్లిపోతాయి. శరీరం నిర్విషీకరణను సులభతరం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా ఈ నీరు కిడ్నీ ఇన్ఫెక్షన్లు, రాళ్ళు వంటి సమస్యల నుంచి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. బార్లీ నీరు గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. దీన్ని రోజూ తాగడం వల్ల గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుందిని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. దయాబెటిస్ తో బాధపడేవారు ఈ నీటిని తాగడం ద్వారా ఈ వ్యాధిని తగ్గించుకోవచ్చు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో ఇది ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. అందుకే వైద్యులు దయాబెటిస్ ఉన్నవారు ప్రతిరోజూ ఉదయం గ్లాసు బార్లీ నీరు తాగాలని సలహా ఇస్తున్నారు.

# బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ను ఎలా గుర్తించాలి?

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్.. ప్రస్తుత జీవన మార్గంలో మహిళల ఆరోగ్యానికి పెద్ద ప్రమాదంగా మారింది. ఈ వ్యాధి ఒక్కసారిగా వచ్చే వ్యాధి కాదు. దీని వెనుక కాలక్రమంగా జరిగే శారీరక మార్పులు, అలవాట్లు, జీవనశైలి భిన్నతలు ప్రధానంగా కారణమవుతుంటాయి. ఈ వ్యాధిని ప్రాథమిక దశలో గుర్తిస్తే చికిత్స సులభంగా అందించడం, ఆరోగ్యంగా జీవించే అవకాశం పెరుగుతుంది. అయితే చాలామంది మహిళలు లక్షణాలను పట్టించుకోకపోవడం వల్ల ప్రమాదం మరింత పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కు రెండు ప్రధాన కారణాలు ఉంటాయి. అందులో మొదటిది వంశపారంపర్య కారణాలు. నిపుణుల ప్రకారం.. కుటుంబంలో ఎవరికైనా.. అమ్మ, నానమ్మ, అమ్మమ్మ, అక్క లేదా చెల్లెలు వంటి బంధువులెవరికైనా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వచ్చినట్లైతే.. ఇతర కుటుంబ సభ్యులకు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇది నేరుగా సంక్రమించే వ్యాధి కాకపోయినా.. శరీరంలో క్యాన్సర్ కారకాలను పెంచేలా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ వ్యాధి కేవలం వృద్ధాప్యంలో మాత్రమే కాదు.. 30 నుంచి 35 ఏళ్ల మహిళల్లోనూ కనిపించడం ఆందోళనకరం. ఇక రెండవ కారణం.. జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు. ఆధునిక జీవనశైలిలో జంక్ ఫుడ్ ఎక్కువగా తినడం, వ్యాయామం లేని జీవితం, మధ్యం సేవించడం, ధూమపానం, అధిక బరువు, మానసిక ఒత్తిడి, శారీరక చురుకుతనం లేకపోవడం, సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం వంటి అలవాట్లు బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కు దారితీస్తున్నాయి. ఈ కారణాలన్నీ మన దైనందిన జీవనశైలి భాగంగా ఉన్నప్పటికీ, దీని ప్రభావం శరీరంపై



అధికంగా ఉంటుంది. ఇకపోతే, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ను ముందుగా గుర్తించేందుకు కొన్ని ప్రాథమిక లక్షణాలు తెలుసుకోవడం ఎంతో అవసరం. బ్రెస్ట్ ప్రాంతంలో కణతి (లంప్) కనిపించడం, ఒకవైపు బ్రెస్ట్ లేదా రెండో భాగంలో గంతులు రావడం, బ్రెస్ట్ నుండి రక్తస్రావం జరగడం, రెండు బ్రెస్టుల ఆకారాల్లో తేడా రావడం, నిప్పిల్స్ లో నొప్పి, నిరంతరంగా రసస్రావం ఉండడం, నిప్పిల్ లేదా బ్రెస్ట్ రంగులో మార్పు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. అయితే, చాలా మహిళలు వీటిని సాధారణంగా తీసుకొని చికిత్స కోసం అలస్యం చేస్తుంటారు. దానితో అత్యంత ప్రమాదకరంగా మారుతుంది.

# యంగ్ గా కనిపించాలనుకుంటున్నారా?

ఇప్పుడున్న బిజీ లైఫ్ లో టైముకు తినడం లేదు. కంటికి సరిపడా నిద్ర ఉండడం లేదు. మారిన ఆహారపు అలవాట్లు కూడా ఆరోగ్యం పై ప్రభావం చూపిస్తుంటాయి. చాలా మంది తక్కువ వయసులోనే అలసిపోయినట్లు, బలహీనంగా లేదా వృద్ధులుగా కనిపిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా చర్మంపై ముడతలు, వదులుగా ఉండటం లేదా కాంతి లేకపోవడం మీరు మీ ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించాల్సిన సంకేతాలు. దీని వల్ల మహిళలు ఎక్కువగా సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. చాలా సార్లు వారు ఈ లక్షణాలను విస్మరించి, వాటిని సౌందర్య సాధనాలు లేదా మేకప్ ద్వారా దాచడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ నిజం ఏమిటంటే శరీరానికి లోపల్లి నుంచి పోషణ లభించకపోతే, చర్మంపై వెజమైన మెరుపు కనిపించదు. మీ ముఖం వయస్సుతో పాటు మరింత మెరిసిపోవాలంటే పలు రకాల పండ్లను డైట్ లో చేర్చుకుంటే యంగ్ గా, అందంగా కనిపిస్తారంటున్నారు నిపుణులు. నారింజ పండు మీకు సహజమైన మెరుపును ఇవ్వడమే కాకుండా, మొత్తం శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. నారింజ పండ్లు విటమిన్ సి కి మంచి మూలం. ఇది చర్మం కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. కొల్లాజెన్ మన చర్మాన్ని బిగుతుగా చేస్తుంది. ఇది వృద్ధాప్య సంకేతాలు కనిపించకుండా నిరోధిస్తుంది. ఇది ముడతలను కూడా తగ్గిస్తుంది. నేరేద పండులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి చర్మ కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. అంతేకాకుండా, విటమిన్ సి



అధికంగా ఉండే ఈ పండు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది చర్మాన్ని బిగుతుగా, మెరుస్తూ కనిపించేలా చేస్తుంది. దానిమ్మలో పాలీఫెనాల్స్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. దీన్ని తినడం వల్ల శరీరంలోని రక్త లోహాన్ని తీరుస్తుంది. ఇది ముఖంలోని మచ్చలను కూడా తొలగిస్తుంది. ఇది రక్త ప్రసరణను కూడా ప్రోత్సహిస్తుంది. రోజూ ఒక దానిమ్మ తినడం ద్వారా వృద్ధాప్య లక్షణాలను నివారించుకోవచ్చు. ప్రతి ఒక్కరూ ఆపిల్ తినడానికి ఇష్టపడతారు. ఆపిల్ లో ఉండే ఫైబర్, విటమిన్ సి చర్మాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుతాయి. ఇది ముడతలను కూడా తగ్గిస్తుంది. దీన్ని ఆహారంలో చేర్చుకుంటే చర్మానికి సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది.

# తెల్లబఠానీ ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా?

తెల్ల బఠానీలు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఈ బఠానీలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు తొలగిపోతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. అందువల్ల రోజూవారీ ఆహారంలో బఠానీలను చేర్చుకోవాలి. మార్కెట్లో బఠానీ కొనడానికి వెళ్లినప్పుడు అక్కడ తెల్ల, పచ్చ బఠానీ కనిపిస్తాయి. తెల్ల బఠానీలు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఈ బఠానీలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు తొలగిపోతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. అందువల్ల రోజూవారీ ఆహారంలో బఠానీలను చేర్చుకోవాలి. మార్కెట్లో బఠానీ కొనడానికి వెళ్లినప్పుడు అక్కడ తెల్ల, పచ్చ బఠానీ కనిపిస్తాయి. వీటిల్లో ఏది కొనాలి అనే దానిపై చాలా మందికి క్లారిటీ ఉండదు. చాలా మంది తెల్ల బఠానీలు ఆరోగ్యానికి మంచివికావని భావిస్తుంటారు. కానీ నిజానికి.. పచ్చ బఠానీలే కాదు తెల్ల బఠానీలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇవి కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. తెల్ల బఠానీలలో ప్రోటీన్, ఫైబర్, విటమిన్ సి, పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా వీటిలో ఫైబర్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. అయితే జీర్ణ సమస్యలు ఉంటే



మాత్రం పచ్చ బఠానీలకు బదులు తెల్ల బఠానీలను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇది కడుపును శుభ్రపరచడంలో సహాయ పడుతుంది. బఠానీలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. ఇది దయాబెటిస్ ను దూరంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఒకవేళ ఎవరికైనా తక్కువ రక్తపోటు ఉంటే, ఈ బఠానీలు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. అవి రక్త పరిమాణాన్ని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. కాబట్టి బఠానీలను ఆహారంలో తప్పక చేర్చుకోవాలి. తద్వారా పోషకాలు సమృద్ధిగా అందుతాయి.

# ఈ లక్షణాలతో ప్రమాదమా..?

మెదడుకు సంబంధించిన కొన్ని వ్యాధులు క్రమంగా మన ప్రవర్తనలో భాగమవుతాయి. ఇది మానసిక సమస్యకు సంకేతం కావచ్చని అర్థం చేసుకోవాలి. అభిసేవీ కంపెనీస్ డిజార్డర్ కూడా అలాంటి ఒక మానసిక స్థితి. ఇది కూడా ఒక యాంక్లెటి డిజార్డర్ అని వైద్యులు చెబుతుంటారు. అంటే ప్రతిదీ శుభ్రంగా ఉండాలి. ప్రతిదీ పద్ధతిగా సర్ది ఉండాలి. ఏది ఉండాలిని చోట అది ఉండాలి. ఇలాంటి చాలా రూల్స్ వీరికి ఉంటాయి. అలా లేకపోతే వీరు ఒక విధమైన ఒత్తిడికి లోనైపోతారు. అందోళన కలుగుతుంది. దాన్ని ఇతరుల మీద చూపిస్తారు. ఎసిడీ అనేది ఒక మానసిక సమస్య.. దీనిని సకాలంలో గుర్తించి చికిత్స ద్వారా ఉపశమనం పొందొచ్చు. కింది లక్షణాలు కనిపిస్తే.. వీలైనంత త్వరగా మానసిక నిపుణుడిని సంప్రదించండి. ఎందుకంటే సమస్య ప్రారంభంలోనే, చికిత్స అందిస్తే మంచిది. ప్రతి వస్తువు మీదా నూక్కు జీవులు ఏమున్నాయో అని భయపడుతుంటారు. చెత్త, విషం లాంటివి బయట నుంచి తెచ్చుకున్న వాటి మీద పేరుకుపోయి ఉంటాయేమోనని భావిస్తుంటారు. వాటిని మంచిగా చెయ్యడానికి ఇంట్లో చాలా ప్రాసెసింగ్ చేస్తారు. యాక్సిడెంట్లు అయిపోతాయేమో, అనారోగ్యాలు వస్తాయేమో, ఎవరైనా హాని కలిగిస్తారేమో అన్న భయాలు వీరిని ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. చిన్న అనారోగ్యం వచ్చినా దాని మీద అతి జాగ్రత్త తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఎక్కువగా చేతులు కడుక్కుంటూ, స్నానాలు చేస్తూ



ఉంటారు. ఇంటినీ, ఇంట్లో వస్తువుల్ని కూడా పడే పడే శుభ్రం చేస్తారు. బయటకు వెళ్లేప్పుడు గ్యాస్ ఆపామా లేదా? కరెంటు స్విచ్చులు ఆపామా లేదా తాళాలు సరిగ్గా వేశామా లేదా అనే విషయాల్ని ఒకటికి రెండు సార్లు చెక్ చేసుకుంటారు. ఏ వస్తువుల్ని ఎక్కడ పెట్టాలో అక్కడ పెట్టమని ఇంట్లో వారికి వంద రూల్స్ చెబుతుంటారు. ఈ తీరు వల్ల కుటుంబ సభ్యులు చాలా విసిగిపోయి కోప్పడటం లాంటివి చేస్తారు. ఇలాంటి వాటి వల్ల వారికా ఒత్తిడికి లోనైపోయి మానసికంగా చాలా డిప్రెస్డ్ అయిపోతారు. ఇలాంటి వాటికి కాంగ్క్లివ్ బిహేవీయర్ థెరపీని ఎక్కువగా వైద్యులు సిఫార్సు చేస్తుంటారు. అలాగే యాంక్లెటి మేనేజ్మెంట్ టెక్నిక్స్ చెబుతారు. పరిస్థితి మరి తీవ్రంగా ఉంటే మందులనూ సిఫార్సు చేస్తారు.

# ఈ ఆకు కూర ఎన్నో రోగాలకు దివ్యోషధం

ఆకుకూరలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. అదేవిధంగా కాలే కూడా ఎన్నో ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇందులో ఆరు రకాల విటమిన్లు మిలితమై ఉన్నాయి. విటమిన్ బీ6, విటమిన్ బీ 9, విటమిన్ బీ 2 విటమిన్ ఏ, సీ, కే లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. లింఫోసైట్స్, ఫాగోసైట్స్ అని పిలిచే తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది ఈ ఆకుకూర. ఇదొక క్యాబేజీ కుటుంబానికి చెందినది. ఒక కప్పు లేదా 21 గ్రాముల ముడి కాలేలో కార్బోహైడ్రేట్స్ ఒక గ్రాము, ఫైబర్ ఒక గ్రాము, విటమిన్ కె 3 లు లభిస్తాయి. విటమిన్ సీ ఏకంగా కాలే నుంచి 22 శాతం పొందవచ్చు. మాంగనీస్ ఏ 6 శాతం, రిబోఫ్లావిన్ 5 శాతం, కాల్షియం 4 శాతం పొందవచ్చు. కాలే లోని కొన్ని పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థలోని పిత్త ఆమ్లాలను బంధిస్తాయట. రక్తప్రవాహంలో గ్రహించకుండా నిరోధిస్తాయి. దీనివల్ల కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. దీన్ని పాడర్ చేసుకొని వాడినా కూడా మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. 8 వారాలు ప్రతి రోజూ 14 గ్రాముల కాలే పాడర్ ను తీసుకుంటే శరీరంలో చెరు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గుతుంది. రక్తపోటు, చక్కెర స్థాయిలు, బెల్లీ ఫ్యాట్ లు నియంత్రితం ఉంటాయి. క్యాన్సర్ కణాలపై వ్యతిరేకంగా



పోరాడుతుంది కాలే. సల్ఫోథాఫేన్ అనే కౌంపోండ్ ఉంటుంది కాబట్టి క్యాన్సర్ కణాలను ఏర్పరచుకుండా చూస్తుంది. ఇండోల్-3-కాబ్బినోల్ కూడా ఉంటుంది. ఇది కూడా క్యాన్సర్ ను అడ్డుకుంటుంది. ఫైబర్ తో పాటు వాటర్ కంటెంట్ ఫుల్ గా ఉంటుంది. ఇవి జీర్ణక్రియను పెంచుతుంది. మలబద్ధకం, పొట్ట ఉబ్బరం, అజీర్ణం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలకు చెక్ పెడుతుంది కాలే. ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, పొటాషియం వంటివి ఉంటాయి

# విదేశాలకు వెళ్ళొచ్చిన అర్జకులకు.. గర్భాలయంలో అర్చకత్వానికి అనుమతి లేదు

**- దేవదాయ శాఖ సర్దుబాటు, శృంగేరి శారదా పీఠం**  
మాగ్గడర్శకాలను అమలు చేయండి - అధికారులకు హైకోర్టు ఆదేశం  
అమరావతి: విదేశీయానం చేసిన అర్జకులు దేవస్థానాల ప్రధాన గర్భాలయాల్లోకి ప్రవేశించి, పూజలు నిర్వహించడానికి వీలైతే దేవదాయ శాఖ (ధార్మిక పరిషత్), శృంగేరి శారదా పీఠం జారీ చేసిన మాగ్గడర్శకాలను అమలు చేయాలని దేవదాయ శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి, కమిషనర్ ను హైకోర్టు ఆదేశించింది. ఈ మేరకు హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ నిమ్మగడ్డ వెంకటేశ్వర్లు మార్చి 30న ఉత్తర్వులిచ్చారు. ఈ ఆంశానికి సంబంధించి దేవదాయ శాఖ 2010 నవంబరు 10న జారీ చేసిన సర్దుబాటు, శృంగేరి శారదా పీఠం జగద్గురువులు మహాత్మీ భారతీస్వామి 2024 డిసెంబరు 20న విడుదల చేసిన ప్రామాణికాలను అమలు చేయడం లేదంటూ విజయవాడ తీర్మానమేల్లెక్కర్లస్వామి దేవస్థానానికి చెందిన శ్రీచక్ర నవాపరణ అర్చన పారాయణదారు డి.వి.ఎస్.ఎస్. సుబ్రహ్మణ్యం సోమయాజి బ్యాంకు దాఖలు చేశారు. పిటిషన్ తరఫు న్యాయవాది కేఆర్ శ్రీనివాస్ వాదనలు వినిపిస్తూ.. విదేశీయానం చేసిన అర్జకులను నిబంధనలకు విరుద్ధంగా దేవస్థానాల్లోని ప్రధాన గర్భాలయాల్లో పూజలు చేసేందుకు అనుమతిస్తున్నారన్నారు. ధార్మిక పరిషత్ సర్దుబాటు, శారదాపీఠం ప్రామాణిక ప్రకారం అర్చకులకు విదేశాలకు వెళ్లడానికి అనుమతి లేదని తెలిపారు. ఎవరైనా వెళ్లాలంటే దీనిని



పట్టుబడితే అనుమతి ఇవ్వవచ్చని, తిరిగి వచ్చాక వారిని ఆలయం వెలుపల జరిగే పూజలు, ప్రతాలకు మాత్రమే అనుమతిస్తారని వెల్లడించారు. భారతీస్వామి ప్రామాణిక ప్రకారం.. రోజూ త్రికాల సంధ్యావందనం, గురు ఉపదేశ మంత్ర జపం, వేద అధ్యయనం, ఆహార నియమాలు, కఠిన ఆధ్యాత్మిక క్రమశిక్షణ పాటించిన వారు గర్భాలయాల్లో పూజలు చేసేందుకు అర్హులని వివరించారు. విదేశాలకు వెళ్లినవారు, సంప్రదాయాలకు విరుద్ధంగా ముఖ క్షేపణం, జుట్టు కత్తిరించుకున్న వారు గర్భాలయంలో పూజలు చేయడానికి వీలైతే దీని ప్రామాణిక చెబుతారన్నారు. దీనిపై దేవదాయ శాఖ తరఫు న్యాయవాది స్పందిస్తూ.. సర్దుబాటు, ప్రామాణికాలను అనుసరిస్తామన్నారు.

# బ్రిడ్జి కోర్స్ అమలు విధానాన్ని పరిశీలించిన డిఈబీ

మచిలీపట్నం: విద్యార్థుల అభ్యాసన సామర్థ్యాలు మరింత పెంపొందించే ఆధునిక బోధనా విధానాలు అవలంబించాలని కలెక్షనల్ విద్యా శాఖాధికారి యు వి సుబ్బారావు అధికారులకు సూచించారు. మచిలీపట్నం మండలం కరగ్రహారం లోని కాంటిన్ పేట జెడ్పీ హెచ్ ఎస్ పాఠశాల పరిధిలో 9వ తరగతి చదువుతున్న విద్యార్థుల ఇళ్లకు మండల విద్యాశాఖ అధికారులు ఎం వి ఎస్ డి ప్రసాద్, వై ఎస్ ఆర్ కె గురుప్రసాద్, ఉపాధ్యాయులతో కలిసి ఆయన విద్యార్థుల ఇళ్లకు వెళ్లి ముచ్చటించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థుల చదువుపై ఆసక్తి, అభ్యాస స్థాయి, 10 వ తరగతి పాఠ్యాంశాలపై అవగాహన వంటి అంశాలపై చర్చిస్తూ, వారికి ప్రోత్సాహాన్ని అందించారు. బ్రిడ్జి కోర్స్ అమలు విధానాన్ని సమగ్రంగా పరిశీలించి, విద్యార్థుల నేర్పుకునే లోటుపాట్లను పూరించేందుకు చేపడుతున్న చర్యలను పరిశీలించారు. అలాగే పాఠశాలలో అమలువుతున్న 0-ఖరీచీ ప్రోగ్రామ్పై 0-ఖరీచీ వాలంటీర్లతో ప్రత్యేకంగా మాట్లాడి, కార్యక్రమం అమలు తీరు, విద్యార్థుల పురోగతి, బోధన పద్ధతులపై సమీక్ష నిర్వహించారు. విద్యార్థుల అభ్యాస సామర్థ్యాలు మరింత పెంపొందించేందుకు



ఆధునిక బోధనా విధానాలు అవలంబించాలని, ప్రతి విద్యార్థికి వ్యక్తిగత శ్రద్ధ చూపాలని ఉపాధ్యాయులకు మరియు వాలంటీర్ లకు సూచించారు. ఇంకా విద్యార్థుల్లో ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందించేందుకు ప్రోత్సాహక చర్యలు చేపట్టాలని, రెగ్యులర్ మానిటరింగ్ ద్వారా మెరుగైన ఫలితాలు సాధించాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

# గడ్డి మందు సేవించిన వ్యక్తి ప్రాణాలు కాపాడిన మెడికల్ వైద్యులు

కాకినాడ: అత్యవసర పరిస్థితిలో గడ్డి మందు సేవించిన ఓ వ్యక్తి ప్రాణాలను మెడికల్ హాస్పిటల్ వైద్యులు కాపాడారు. విషయాన్ని సామర్లకోట మండలం అచ్చంపేట శివారు పనసపాడు మెడికల్ ఆసుపత్రి వద్ద ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో వివరాలు వెల్లడించారు. వివరాల ప్రకారం, గడ్డి మందు తాగిన అనంతరం తీవ్ర అస్వస్థతకు గురైన బాధితుడిని కుటుంబ సభ్యులు వెంటనే మెడికల్ హాస్పిటల్ కు తరలించారు. ఆసుపత్రికి చేరుకున్న వెంటనే వైద్య బృందం పరిస్థితిని అంచనా వేసి అత్యవసర చికిత్స ప్రారంభించింది. ఎమ్బెస్సీ విభాగానికి చెందిన డా. జయ ప్రకాష్ మాట్లాడుతూ... "పేషెంట్ చేరుకునే సమయానికి పరిస్థితి అత్యంత విషమంగా ఉంది. వెంటనే గ్యాస్ట్రిక్ లావేజ్ చేసి శరీరంలోని విషద్రావ్యాన్ని తొలగించాం. సమయానికి చికిత్స అందించడంతో ప్రాణాలు కాపాడగలిగాం" అని తెలిపారు. జనరల్ ఫిజిషియన్ డా. వంశీ కృష్ణ మాట్లాడుతూ, "ఇలాంటి అత్యవసర పరిస్థితిలో ప్రతి నిమిషం కీలకం. మా వైద్య బృందం సమన్వయంతో వేగంగా స్పందించి అవసరమైన సపోర్టివ్ ట్రీట్మెంట్ అందించాం" అని పేర్కొన్నారు. క్రిటికల్ కేర్ వైద్యుడు డా. రాజ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ, "పేషెంట్ ను ఐసీయూలో ఉంచి నిరంతర పర్యవేక్షణలో చికిత్స అందించాం. శ్వాసక్రియ, గుండె స్పందనలు మెరుగుపడడంతో ప్రస్తుతం ప్రమాదం నుంచి బయటపడ్డారు" అని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆసుపత్రి సెంటర్ హెడ్ ఎస్.



అంజిబాబు మాట్లాడుతూ, "మా ఆసుపత్రిలో అత్యవసర వైద్య సేవలకు అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తాం. వైద్య బృందం సమీక్షి కృషితో మరో ప్రాణాన్ని కాపాడగలిగాం. ఇలాంటి సందర్భాల్లో ప్రజలు ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే ఆసుపత్రిని ఆశ్రయించడం అత్యంత ముఖ్యం" అని అన్నారు. ఈ ఘటన ప్రజలకు ఒక ముఖ్యమైన సందేశాన్ని ఇస్తోంది. విషద్రావణ సేవించినప్పుడు తక్షణ వైద్య సహాయం పొందితే ప్రాణాపాయం నుంచి బయటపడే అవకాశాలు గణనీయంగా పెరుగుతాయని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే ప్రమాదకర గడ్డి మందులపై నియంత్రణ చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు.

# శాస్త్ర, సాంకేతిక రంగాలపై అవగాహనకు 'సైన్స్ ఎక్స్ పోజిబర్ టూర్'

పార్వతీపురం: జిల్లాలోని విద్యార్థులకు శాస్త్ర, సాంకేతిక రంగాలపై ఆసక్తిని, అవగాహనను పెంచే లక్ష్యంతో 'సైన్స్ ఎక్స్ పోజిబర్ టూర్-2026' ఉండాలని కలెక్టర్ డాక్టర్ ఎస్.ప్రభాకర రెడ్డి పేర్కొన్నారు. కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో విద్యా శాఖ ఆధ్వర్యంలో సైన్స్ ఎక్స్ పోజిబర్ టూర్ - 2026 ఘోషణను కలెక్టర్ ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పాఠశాల విద్యాశాఖ, సమగ్ర శిక్షా అధ్యర్థులలో ఈ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. విద్యార్థుల్లో నూతన ఆవిష్కరణల పట్ల జిజ్ఞాసను పెంపొందించేందుకు ఇటువంటి విజ్ఞానయాత్రలు ఎంతో దోహదపడతాయని తెలిపారు. ఈ అంతర్జాతీయ విజ్ఞాన యాత్ర ఓడిశా రాజధాని భువనేశ్వర్ లో ఈనెల 16,17 తేదీల్లో సాగుతుందన్నారు. విద్యార్థులకు ప్రయోగాత్మక అభ్యాస అనుభవాన్ని అందించడం, అధునాతన పరికరాలు, సాంకేతికతపై అవగాహన కల్పించడం, శాస్త్రవేత్తలు మరియు నిపుణులతో ముఖాముఖి చర్చించే అవకాశం కల్పించడమే దీని ముఖ్య ఉద్దేశ్యమన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థులు చురుగ్గా పాల్గొని



శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాల్లోని అవకాశాలను అందించుచుకోవాలని కలెక్టర్ ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్ సి.యశ్వంత్ కుమార్ రెడ్డి, సీతంపేట ఐటిడిఎ పిల అధికారి పవార్ సుప్రీల్, ఎపిల వి.మురళీ ధర్, డిఇల వి.బ్రహ్మేశ్వరరావు, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ డిడి ఎ.విజయశాంతి, సంబంధిత శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# నీటి వనరులను పెంచేందుకు జలధార

విజయనగరంకోట: నీటి వనరులను సంరక్షించి ప్రస్తుత అవసరాలను తీర్చడమే కాకుండా భవిష్యత్ తరాలకు అందించేందుకు ఉద్దేశించిన జలధార కార్యక్రమం అధ్యక్షమని జిల్లా కలెక్టర్ ఎన్.రాంసుందర్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమం అమలుపై కలెక్టర్ రెడ్డి సంబంధిత అధికారులతో సమీక్షా సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. సాయంత్రానికి జిల్లా, మండల, గ్రామస్థాయిలో కమిటీలను ఏర్పాటు చేయాలని చెప్పారు. 6వ తేదీ ఉదయం అన్ని నియోజకవర్గాల్లో ఆయా ఎంపీలవల సమక్షంలో జలధార కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించాలని ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులతోపాటు సాగునీటి సంఘాలు భాగస్వామ్యం అయ్యేలా చూడాలన్నారు. అదేవిధంగా నిర్వహిస్తున్న పనులు, లక్ష్యాలపై పెద్ద ఎత్తున అవగాహన కల్పించాలని, సాగునీటి సంఘాలన్నీ కీలక భూమిక పోషించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. జిల్లాలో ప్రస్తుతం 8,013 చెరువులు ఉన్నాయని, వీటన్నిటిలో గరిష్ట నీటిమట్టం నిల్వ ఉండేలా తీర్చిదిద్దడంతోపాటు, ఆయా చెరువుల్లోకి నీటిని తీసుకువెళ్లే కాలువలు, ఇతర మార్గాలను కూడా పునరుద్ధరించాలని సూచించారు. భూగర్భ జలాలు తక్కువ ఉన్నచోట ప్రత్యేక దృష్టి సారించి, వాటిని పెంచేందుకు వివిధ శాఖల సమన్వయంతో చెక్ డ్యామ్లు, ఫారమ్ పాంప్స్ తదితర కట్టడాలను నిర్మించాలని చెప్పారు. చెరువులను తరచుగా నీరు నిల్వ ఉండే చెరువులు, అప్పుడప్పుడు నీరు ఉండేవి, నీరు నిల్వ ఉండేందుకు అవకాశం లేనివిగా మూడు విభాగాలుగా విభజించి, అక్కడి పరిస్థితులకు అనుగుణంగా పనులను నిర్వహించాలని, ఏప్రిల్ లోనే గర్భిష్టంగా పనులు పూర్తి చేసేందుకు కృషి చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. సమావేశంలో డ్యామా పీఠి ఎస్.శారదాదేవి, పంచాయితీరాజ్ ఎన్ఇ శ్రీనివాసరావు, మైసర్ ఇరిగేషన్ ఇఇ వెంకటరమణ, ఇతర ఇంజనీరింగ్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.



తాగునీటి సమస్య తలెత్తకుండా చూడాలి.. జిల్లాలో ఎక్కడా తాగునీటి సమస్య తలెత్తకుండా చూడాలని జిల్లా కలెక్టర్ రాంసుందర్ రెడ్డి తెలిపారు. తాగు నీటివనరుల వద్ద నీరు కాలుషితం కాకుండా కూడా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. గ్రామీణ నీటి సరఫరా, ఉపాధి పనులపై టెలి కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్షించారు. తాగునీటి సమస్య పై పలు పత్రికల్లో వెలువడుతున్న వార్తలపై స్పందించి, వెంటనే క్షేత్ర స్థాయిలో తనిఖీ చేసి చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. పైపులైన్లు లీకేజీలు లేకుండా చూడాలని, ప్రతి గ్రామంలో మండల స్థాయి అధికారులు వేసవి ప్రణాళికపై దృష్టి పెట్టాలని అన్నారు. ఉపాధి హామీ పనులు ముమ్మరంగా జరగడానికి వేసవి కాలం అనుకూలమని, అన్ని గ్రామాల్లో పనులు ప్రారంభం కావాలని సూచించారు. టెలి కాన్ఫరెన్స్ లో జెడ్పీ సిఇఇ సత్యనారాయణ, ఆర్డబ్ల్యుఎస్ ఎన్ఇ కవిత, డిపిఐ మల్లిఖార్జున రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# వేసవిలో నీటి ఎద్దడి నివారణకు చర్యలు

కాకినాడ: వేసవి కాలంలో తాగు, సాగు నీటికి ఎటువంటి ఎద్దడి లేకుండా అధికారులు ప్రణాళిక ప్రకారం పని చేయాలని కలెక్టర్ ఎం.ఎస్.హరేంద్ర ప్రసాద్ ఆదేశించారు. కలెక్టర్ రోల్ లో రెవెన్యూ, ఇరిగేషన్, వ్యవసాయం, ఆర్డబ్ల్యుఎస్, భూగర్భ జలాలు, ఎన్ఐహెచ్, పశుసంవర్ధక, ఉద్యాన, నగరపాలక సంస్థకు చెందిన జిల్లా స్థాయి అధికారులతో వేసవి కాలంలో సాగు, తాగు నీటి ఎద్దడి లేకుండా తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై సమీక్షా సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ప్రస్తుత తాగు, సాగు నీటి వనరుల లభ్యత, భవిష్యత్తు అవసరాలను అధికారులను కలెక్టర్ అడిగి తెలుసుకున్నారు. తూర్పు, గోదావరి డెల్టాలు, ఏలేశ్వరం ఆయకట్టు కింద పంటల సాగు వివరాలు, అవసరమయ్యే సాగునీరు, ప్రస్తుత నిల్వల వివరాలపై ఆయన సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ రోజూ రోజూకీ పగటి ఉష్ణోగ్రతలు పెరుగుతున్నాయని, రానున్న వేసవి కాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని జిల్లాలో తాగు, సాగు నీటికి ఎక్కడా ఎటువంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా పటిష్ట చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. ఇందుకు వివిధ శాఖల అధికారులు ప్రణాళికా ప్రకారం పని చేయాలని ఆదేశించారు. జిల్లాలో ప్రస్తుతం 20 సివిడ్ బిల్ల్యా స్కీములు ద్వారా మంచినీటి సరఫరా జరుగుతుందన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాలతో పాటు అన్ని మున్సిపాలిటీలలో తాగునీటి సమస్యలు తలెత్తకుండా అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. అవసరమైన చోట మరమ్మత్తులు, ఇతర పనులకు సంబంధించిన ప్రతిపాదనలు వెంటనే పంపించాలని సూచించారు. జిల్లాలో 100 రోజుల యాక్షన్ ప్లాన్ సక్రమంగా అమలుయ్యేలా అధికారులు కృషి చేయాలన్నారు. భూగర్భ జలాల పెంపుపై ప్రత్యేక దృష్టి



పెట్టాలన్నారు. ఇందుకు గ్రామ, మండల స్థాయిలో ఆయా శాఖల అధికారులతో ప్రత్యేక కమిటీలు ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. ప్రస్తుత రబీ సీజనులో సాగు పంటలకు ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా నీటి వనరులను సమర్థవంతంగా వినియోగించుకునేందుకు సాగునీటి సంఘాల సభ్యులను సమన్వయం చేసుకుంటూ పనిచేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. సమ్మర్ స్టోరేజ్ ట్యాంకులు, సాగునీటి చెరువులను నీటితో నింపాలన్నారు. రబీ సాగుకు సంబంధించి ప్రధానంగా శివారు మండలాల అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలన్నారు. పశుసంవర్ధక శాఖకు సంబంధించి వేసవిలో పశు వులకు అవసరమైన నీరు అందుబాటులో ఉండేలా చూడాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో డిఆర్ఓ డాక్టర్ టి.తీవ్వనాయక్, జిల్లా అటవీ శాఖ అధికారి రామచంద్రరావు, ఇరిగేషన్ ఇఇ జి.శేషగిరిరావు, ఆర్డబ్ల్యుఎస్ ఎన్ఇ ఎం.డి. మఠీన్, జిల్లా మత్స్య శాఖ అధికారి కృష్ణారావు, గ్రౌండ్ వాటర్ డిడి రాధాకృష్ణ, ఎన్ఐహెచ్ అధికారి వై.శివప్రసాద్, జిల్లా ఉద్యాన శాఖ అధికారి సెరిల్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# క్యాన్సర్ బాధితుడికి బైపాస్ శస్త్రచికిత్స

**- ఆస్టర్ రమేష్ హాస్పిటల్ లో అరుదైన ఆపరేషన్**  
గుంటూరు: గుంటూరులోని ఆస్టర్ రమేష్ హాస్పిటల్ లో గుండె శస్త్ర చికిత్సా వైద్య బృందం ఒక విశిష్టమైన వైద్య విజయాన్ని సాధించింది. వివిధ అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న 64 ఏళ్ల బాధితుడికి మెలకువలోనే (అవేక్) కరోనరీ ఆర్టరీ బైపాస్ గ్రాఫ్టింగ్ (బైపాస్) శస్త్రచికిత్సను విజయవంతంగా నిర్వహించింది. బాధితుడు డయాబిటీస్, హైపర్ టెన్షన్ తో పాటు మూడు గుండె రక్తనాళాల్లో తీవ్రమైన వ్యాధితో బాధపడుతూ, గతంలో కుడి ఊపిరితిత్తి కేన్సర్ కు చికిత్స పొందారు. కుడి ఊపిరితిత్తి భాగాన్ని తొలగించే లోబెక్టమీ శస్త్రచికిత్స తర్వాత రేడియోథెరపీ, కీమాథెరపీ కారణంగా ఊపిరితిత్తుల పనితీరు గణనీయంగా దెబ్బతింది. ఈ కారణంగా సాధారణ మత్తుతో చేసే గుండె శస్త్రచికిత్స బాధితుడికి అత్యంత ప్రమాదకరంగా మారింది. ఈ క్లిష్ట పరిస్థితిని సమర్థంగా ఎదుర్కొంటూ ప్రముఖ సీనియర్ గుండె శస్త్రచికిత్స నిపుణుడు డాక్టర్ జయరాం పారు, సీనియర్ డిఎం అనస్థీసియాలజిస్ట్ డాక్టర్ లోగనాథన్ ఆధ్వర్యంలో సాధారణ అనస్థీసియా ఇవ్వకుండా మెలకువలోనే బైపాస్ శస్త్రచికిత్స చేయాలని నిర్ణయించారు. ఈ వినిశ్చిత పద్ధతి వల్ల వెంటిలేటర్ అవసరం లేకపోవడంతో శస్త్రచికిత్స అనంతరం వచ్చే ఊపిరితిత్తుల సంబంధిత సంక్లిష్టమని గణనీయంగా తగ్గాయి. వివిధ అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్న బాధితుల్లో కూడా ఇటువంటి గుండె శస్త్ర చికిత్సలు సురక్షితమని డాక్టర్ జయరాం పారు తెలిపారు. ఆస్టర్ రమేష్ హాస్పిటల్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్, చీఫ్ కార్డియాలజిస్ట్ డాక్టర్ పోతినేని రమేష్ బాబు మాట్లాడుతూ.. ఊపిరితిత్తుల పనితీరు బలహీనంగా



ఉన్న గుండె బాధితుల చికిత్సలో కొత్తమార్గాన్ని ఆస్టర్ రమేష్ హాస్పిటల్ చూపించిందన్నారు. ఇప్పటివరకు అత్యధిక విజయాల శాతంతో 30 వేలకుపైగా గుండె శస్త్రచికిత్సలు నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. దేశంలోనే అత్యంత విశ్వసనీయమైన, విజయవంతమైన కార్డియక్ సర్జరీ కేంద్రాలలో ఒకటిగా ఆస్టర్ రమేష్ హాస్పిటల్ ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందిందన్నారు. డాక్టర్ జయరాం పారు, డాక్టర్ శివప్రసాద్, డాక్టర్ మృత్యుంజయ, డాక్టర్ అశోక్ కుమార్, డాక్టర్ భువన్ సిద్ధార్థ, డాక్టర్ శ్రీకాంత్ మహాపాత్ర వంటి అనుభవజ్ఞులైన అనుగురు సీనియర్ గుండె శస్త్రచికిత్స నిపుణులు కోస్టల్ కారిడార్ లో ఆస్టర్ రమేష్ హాస్పిటల్ గుంటూరు, ఒంగోలు, విజయవాడలో వైద్య సేవలు అందిస్తున్నారని డిప్యూటీ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ మమత రాయపాటి తెలిపారు. సమావేశంలో మత్త వైద్య నిపుణుడు డాక్టర్ లోగనాథన్, క్లస్టర్ బిజినెస్ హెడ్ డాక్టర్ కార్తీక్ చౌదరి పాల్గొన్నారు.

