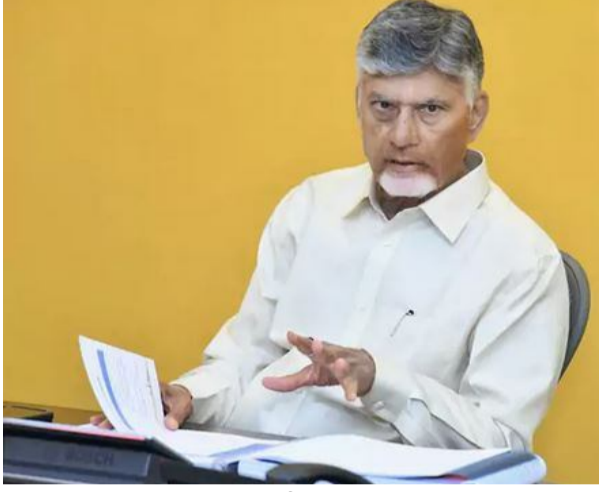


సౌర విద్యుత్ ప్రధాన దృష్టి

- రాయలసీమలో భారీ ప్రాజెక్టులు - మరో 39,436 కోట్లతో కొత్త ప్రాజెక్టులు - ఎన్ఐఐఐ సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

అమరావతి: సౌర విద్యుత్ ప్రాజెక్టుల అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు సూచించారు. 16వ రాష్ట్రస్థాయి పెట్టుబడుల ప్రోత్సాహక కమిటీ సమావేశంలో రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులపై ఆయన సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా 39,436 కోట్ల విలువైన పెట్టుబడులకు ఆమోదం తెలిపారు. వీటి ద్వారా 1,11,278 మందికి ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయని అధికారులు వివరించారు. రాష్ట్రంలో సౌర విద్యుత్ వినియోగాన్ని పెంచేందుకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని, ప్రధానంగా రాయలసీమ జిల్లాల్లో ఈ ఫ్యాంట్లు ఏర్పాటు చేయాలని చంద్రబాబు సూచించారు. అలాగే ఉత్పత్తికి అనుగుణంగా విద్యుత్తు ఇతర రాష్ట్రాలకు సరఫరా చేసేందుకు ట్రాన్స్ మిషన్ లైన్లను కూడా ముందుగానే సిద్ధం చేసుకోవాలన్నారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో 325 గిగావాట్ల సౌర విద్యుత్ ఉత్పత్తికి ఆస్కారం ఉందని అధికారులు సిఎంకు వివరించారు. ఇలా ఉత్పత్తి చేసిన విద్యుత్తు రాష్ట్ర కేంద్ర గ్రాడ్లకు అను సందానం చేసేలా చూడాలని మంత్రి లోకేష్ సూచించారు. రాజస్థాన్లో సౌర విద్యుత్తు తయారుచేస్తున్నా ఫార్మిగా వినియోగించుకోలేని పరిస్థితులు అక్కడ ఉన్నాయని, రాష్ట్రంలో అలాంటి పరిస్థితులు రాకూడదని చంద్రబాబు అన్నారు. ఎలక్ట్రానిక్స్ విభాగంలో కూడా పెట్టుబడులు వచ్చేలా చూడాలన్నారు. ఆధునిక భద్రతా ప్రమాణాలు పాటించాలి రాష్ట్రంలో ఏర్పాటుచేసే పరిశ్రమల్లో అత్యాధునిక భద్రతా ప్రమాణాలు పాటించేలా చూడాలని సిఎం నిర్దేశించారు. భవిష్యత్తులో ఎలాంటి పరిస్థితులు నెలకొన్నా తట్టుకునేలా ఈ ప్రమాణాలు ఉండాలని అన్నారు. ఫార్మా, స్టీల్, గ్రీన్ ఎనర్జీ వంటి పరిశ్రమలు వస్తున్నందున సేఫ్టీ మంతంగా ఉండాలన్నారు. ఇటీవల రాష్ట్రంలో జరిగిన బాణాసంచా పేలుళ్ల ఘటనలను ప్రస్తావిస్తూ ప్రమాణాలు విషయంలో రాజీ ఉండరాదని చెప్పారు.



ఇప్పటివరకు అనుమతులు పొందిన, ఒప్పందాలు కుదిరిన ప్రాజెక్టులను త్వరగా ప్రారంభించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులు ఆదేశించారు. ఎన్ఐఐఐ సమావేశాల్లో అనుమతి పొందిన, భాగస్వామ్య సదస్సులో ఒప్పందాలు కుదుర్చుకున్న పరిశ్రమలపై దృష్టి పెట్టి అవి త్వరగా గ్రౌండ్ అయ్యేలా చూడాలని నిర్దేశించారు. ఇప్పటివరకు రూ. 20.74 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులకు ఒప్పందాలు చేసుకోగా, 23.55 లక్షల మందికి ఉపాధి లభించనుందని వివరించారు. 31 ప్రాజెక్టులకు అనుమతి... తాజా ఎన్ఐఐఐ సమావేశంలో 31 ప్రాజెక్టులకు అనుమతి ఇవ్వగా, అందులో విద్యుత్ రంగంలో ఎనిమిది పెట్టుబడులకు రూ. 12,552 కోట్ల వ్యయంతో 69,070 మంది ఉపాధి లభించనుందని అధికారులు వివరించారు. ఐఐఐ, ఎలక్ట్రానిక్స్ రంగంలో రూ. 18,210 కోట్లతో 11 పెట్టుబడులు, పర్యాటక రంగంలో రూ. 200.15 కోట్లతో రెండు పెట్టుబడులకు, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ రంగంలో రూ. 1,222 కోట్లతో రెండు పెట్టుబడులకు, పరిశ్రమలు కామర్స్ రంగంలో 7,251 కోట్లతో ఎనిమిది పెట్టుబడులకు ఆమోదం తెలిపారు.

భూగర్భ జలాలను కాపాడుకోవాలి

- అప్పుడే భవిష్యత్తు తరాలకు భరోసా - ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ పిలుపు

అమరావతి: 'జలమే జీవం.. జీవమే జల సంరక్షణకు మూలం.. అనే చైతన్యం ప్రతి ఒక్కరిలో రావాలి. సాధారణ ప్రజలు ఇళ్లలో వాడే నీటిని తిరిగి భూమిలోకి పంపి చర్యలు నుంచి వాగులు, వంకలు, నదుల ద్వారా వృథాగా సముద్రంలో కలుస్తున్న నీటిని కాపాడుకునే వరకు ఈ చైతన్యం అందరిలో వెల్లివిరియాలి' అని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ఆకాంక్షించారు. మంగళవారం విజయవాడ కానూర్ ఏపీ ఎన్ఐఐఐ సెంటర్లో ఏర్పాటుచేసిన 'గ్రామీణ తాగునీటి సరఫరా వ్యవస్థలో జలవనరుల స్థిరత్వం' వర్క్‌షాపును ఆయన ప్రారంభించి, మాట్లాడారు. భూమిపై మనిషికి అవసరమయ్యే నీటి శాతం చాలా తక్కువగా ఉందని, దాన్ని జాగ్రత్తగా కాపాడుకోకపోతే భవిష్యత్తు తరాలకు తీరని అన్యాయం చేసినట్లనే స్పష్టం చేశారు. 'నీరు ఎక్కడుంటే అక్కడ అభివృద్ధి బాగుంటుంది. ప్రజల జీవన స్థితిగతులు మెరుగుపడతాయి. వ్యవసాయ ఆధారిత రాష్ట్రంగా ఏపీ దేశంలోనే ముందు వరుసలో ఉండాలి.. సమృద్ధిగా ఉన్న నీటి వనరులే కారణం. అలాంటి నీటిని సంరక్షించుకునే సవాల్ ఇప్పుడు మనందరి ముందుంది. ఉపరితల జలాలతో పాటు తగ్గుతున్న భూగర్భ జలాలను కాపాడుకోవాల్సిన అవశ్యకత ఏర్పడింది. దీనిపై ప్రతి ఒక్కరిలో చైతన్యం రావాలి. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో లభ్యమయ్యే నీటి సంరక్షణతో పాటు వృథా అయ్యే నీటిని కాపాడుకునే చర్యలను వేగవంతం చేయడం ద్వారా భవిష్యత్తు తరాలకు మనం భరోసా ఇచ్చినట్లు అవుతుంది' అని పవన్ పేర్కొన్నారు. ప్రతి కుటుంబానికి తగినంత తాగునీరు అందించాలనే ఆశయానికి క్షేత్రస్థాయిలో



ఎన్నో అవరోధాలు ఉన్నాయన్నారు. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో నీరు ఎక్కువగా కాలుష్యం బారిన పడుతోందని, ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో గిరి శిఖర గ్రామాల్లో వేసవిలో నీటి ఎద్దడిని తీర్చేందుకు వాటర్ షెడ్ల పునరుద్ధరణకు ప్రణాళికలు వేస్తున్నామని తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా '100 రోజుల నీటి వినియోగ డ్రైర్స్' కార్యక్రమాన్ని ఏప్రిల్ 6నుంచి జూలై 14 వరకు చేపట్టేదని పవన్ తెలిపారు. దీనిలో భాగంగా ప్రజల్లో చైతన్యం కలిగించి భూగర్భ జలాలు పెంచడం, నీటి వృధాను అడ్డుకోవడం వంటి చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు వివరించారు. వర్క్‌షాపులో పంచాయితీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి శశిభూషణ్ కుమార్, పీసీబీ చైర్మన్ పి.కృష్ణయ్య, ఏపీ ఎన్ఐఐఐ కమిషనర్ ముత్యాల రాజు, జేపీ కేపీ వరప్రసాద్, అన్నమయ్య జిల్లా కలెక్టర్ నిశాంత్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆదాయ వనరుగా రుషికొండ ప్యాలెస్

- త్వరలో సీఎం చంద్రబాబుకు నివేదిక - పర్యాటక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేశ్

అమరావతి: విశాఖలోని రుషికొండ ప్యాలెస్?నను ప్రజల సందర్శనకు అనుమతించడంతో పాటు ప్రభుత్వానికి ఆదాయ వనరుగా మార్చునున్నట్లు పర్యాటక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేశ్ వెల్లడించారు. రుషికొండ భవనాల సర్వీస్‌యోగంపై ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన మంత్రివర్గ ఉపసంఘం 5వ సమావేశం మంగళవారం ఉదయం సచివాలయంలో జరిగింది. ఈ సమావేశంలో మంత్రిలు పర్యాటక శాఖ, డోలార్ బాలవీరాజునేయస్వామి వర్చువల్ గా పాల్గొన్నారు. మంత్రి దుర్గేశ్ మాట్లాడుతూ రుషికొండ భవనాలను కేవలం ప్రభుత్వ ఆస్తిగా ఉంచకుండా ప్రజల సందర్శనకు అనుమతించి తద్వారా ప్రభుత్వానికి ఆదాయం సమకూరే మార్గాలను అన్వేషిస్తున్నట్లు తెలిపారు. సీఆర్‌డెడ్ నిబంధనల ప్రకారం హిల్ ట్రస్ట్?పై 2,400 చ.మీ, కొండ కింద మరో 2,400 చ.మీ కలిపి మొత్తం 4,800 చదరపు మీటర్ల భూమి అందుబాటులో ఉందని కమిటీ ప్రాథమికంగా గుర్తించిందని చెప్పారు. దీని ఆధారంగా భవిష్యత్తు కార్యాచరణ రూపొందిస్తామని పేర్కొన్నారు. ఈ భవనాల నిర్వహణకు తాజ్, ఎట్యూస్పియర్ కోర్, లీలా, ఫెమా వంటి ప్రఖ్యాత అంతర్జాతీయ హోటల్ గ్రూపులు ఆసక్తి కనబరిచాయని



తెలిపారు. గత ప్రభుత్వ ఆనలోచిత నిర్ణయాలతో నిర్మించిన ఈ ప్యాలెస్ నిర్వహణ, విద్యుత్ చార్జీల కోసమే నెలకు రూ.25 లక్షల ప్రజాధనం ఖర్చవుతోందని మంత్రి పేర్కొన్నారు. ఇప్పటి వరకూ జరిగిన ఖేటీల సారాంశంతో కూడిన తుది నివేదికను త్వరలోనే సీఎం చంద్రబాబుకు అందజేస్తామని మంత్రి తెలిపారు. సీఎం ఆదేశాల మేరకు ఈ అంశాన్ని క్యాబినెట్ ముందు ఉంచి తుది నిర్ణయం తీసుకోనున్నట్లు స్పష్టం చేశారు. ఈ సమావేశంలో పర్యాటక శాఖ సైఫల్ సీఎస్ అబదుల్ జైన్, ఈడీ పద్మావతి, శేషగిరి పాల్గొన్నారు.

భారత్ ధర్మసత్రం కాదు - కేంద్రమంత్రి అమిత్ షా

దెన్బ్యూ: అసెంబ్లీ ఎన్నికల పోలింగ్ కు సమయం దగ్గర పడుతుండటంతో ఆయా రాష్ట్రాల్లో ప్రచారం జోరుగా సాగుతోంది. తాజాగా అస్సాంలోని బరాక్ లోయలో జరిగిన ఎన్నికల ప్రచారంలో కేంద్రమంత్రి అమిత్ షా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన అక్రమ చొరబాటుదారుల ప్రస్తావన తీసుకొచ్చారు. పశ్చిమ బెంగాల్ లో అభివృద్ధి జరగాలన్నా, అక్రమ చొరబాటుదారులను తరిమికొట్టాలన్నా అది భాజపా వల్లే సాధ్యం అవుతుందని పేర్కొన్నారు. భాజపా అధికారంలోకి వస్తేనే ఇవన్నీ జరుగుతాయన్నారు. బరాక్ లోయలో బెంగాలీలు ఎక్కువగా ఉంటారు. దీంతో ఆయన బెంగాల్ లో అక్రమచొరబాటుదారుల అంశాన్ని పేర్కొనడం గమనార్హం. "పౌరసత్వ సవరణ చట్టం ప్రకారం గూఢచర్యం చేసే వ్యక్తులకు దేశంలో స్థానం లేదని తెలిసి ఆ చట్టాన్ని కాంగ్రెస్ వ్యతిరేకిస్తోంది. రెడీ కార్పెట్ వేసి మరీ అక్రమ చొరబాటుదారులకు ప్రవేశం కల్పిస్తోంది. భారత్ ధర్మసత్రం కాదు. అక్రమ చొరబాటుదారులకు ఇక్కడ స్థానం లేదు. ఒక్కసారి భాజపా అధికారంలోకి రాగానే రాష్ట్రంలో మార్పు మొదలవుతుంది. బెంగాల్ లో ఉన్న చొరబాటుదారులను



తిరిగి వారి దేశాలకు వెళ్లగొడతాం" అని అమిత్ షా పేర్కొన్నారు. "కాంగ్రెస్ నేతలకు అసలు ప్రజల కష్టాలు తెలుసుకోవాలనే ఉద్దేశం ఉండదు. నిరసనకారులను మెచ్చుకుంటూ రాహుల్ గాంధీ వ్యాఖ్యలు చేశారు. దీంతో ఆ పార్టీ ఏ స్థాయిలో ఉందో తెలుసుకోవచ్చు" అని పేర్కొన్నారు.

త్వరలోనే స్థానిక ఎన్నికలు!

- మలన్ని వివరాలతో అభిదవిల్ వేస్తాం - హైకోర్టుకు ఏజీ దమ్మాలపాటి నివేదన

అమరావతి: రాష్ట్రంలోని స్థానిక సంస్థలు, గ్రామపంచాయితీలకు సాధ్యమైనంత త్వరగా ఎన్నికలు నిర్వహించాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోందని ఆస్ట్రేలియా జనరల్ (ఏజీ) దమ్మాలపాటి శ్రీనివాస్ హైకోర్టుకు నివేదించారు. రానున్న వారు రోజుల్లో రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషన్ (ఎన్ఐఐఐ) నియామకం జరుగుతుందన్నారు. దీనికి సంబంధించి ప్రభుత్వం అన్ని చర్యలు తీసుకుంటోందని, ఎన్ఐఐఐ నియామకానికి సంబంధించిన షెడ్యూల్ గవర్నర్ వద్దకు చేరిందని వివరించారు. రాష్ట్ర ప్రణాళిక శాఖ చేపట్టిన బీసీ జనాభా లెక్కింపు దాదాపు కొలిక్కి వచ్చిందన్నారు. ఇప్పటివరకు 99.44 శాతం మేరకు వివరాలు సేకరించారని మరో 10 రోజుల్లో ప్రక్రియ పూర్తి కానుందని తెలిపారు. స్థానిక సంస్థల్లో బీసీ కోటా ఖరారు చేసేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రాజీవ్ రంజన్ మిశ్రా కమిషన్ ఏర్పాటు చేసిందని, బీసీల వెనుకబాటుతో పాటు అన్ని అంశాలను పరిశీలించే అధికారం కమిషన్ కు ఉందని పేర్కొన్నారు. పంచాయితీ కాలపరిమితి ముగిసిన నేపథ్యంలో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉన్న 13,096 గ్రామపంచాయితీల పాలనా వ్యవహారాలు



చూసుకునేందుకు 5,770 మంది ప్రత్యేక అధికారులను నియమించినట్లు తెలిపారు. వారు భాధ్యతలు కూడా తీసుకున్నారని నివేదించారు. అన్ని వివరాలతో అభిదవిల్ దాఖలు చేస్తామని, దానిని పరిశీలించాక తగిన ఉత్తర్వులు జారీ చేయాలని కోరారు. ఈ వాదనలు పరిగణనలోకి తీసుకున్న హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ధీరజీసింగ్ రాకూర్, జస్టిస్ ఆర్.రఘునందనరావుతో కూడిన ధర్మాసనం.. అభిదవిల్ దాఖలు చేసేందుకు సమయం ఇస్తూ విచారణను ఈ నెల 16కి వాయిదా వేసింది.

దేవదాయ శాఖ ఏసీ శాంతి అరెస్టు

- అక్రమాస్తుల కేసులో ఏసీ కేసు నమోదు

అమరావతి: దేవదాయ శాఖలో వివాదాస్పద మహిళా అధికారి కలింగిరి శాంతిని అవినీతి నిరోధక శాఖ (ఏసీబీ) అధికారులు ఎత్తుకొని అరెస్టు చేశారు. గత వైసీపీ ప్రభుత్వంలో విచ్చలవిడి అవినీతికి పాల్పడినట్లు ఆరోపణలు రావడంతో కూటమి ప్రభుత్వం శాంతిపై వేటు వేసిన విషయం తెలిసిందే. ఆమెపై ఏసీబీకి ఫిర్యాదులు అందడంతో గుంటూరు జిల్లా ఠాడేపల్లిలోని జగన్ ప్యాలెస్?నకు సమీపంలో ఉన్న ఆ మె ఇంట్లో సోదాలు చేపట్టారు. ఇదే జిల్లాలోని ఉండవల్లిలోను, విశాఖ జిల్లా ఎండాడలోను తనిఖీలు కొనసాగాయి. ఈక్రమంలో ఏసీబీ అధికారులు భారీగా స్థిర, చరాస్తులు గుర్తించారు. విశాఖపట్టణంలో పనిచేసిన స మయంలో అక్కడ సంపాదించిన శ్రీ బెడ్రూమ్ ఫ్లాట్, ఠాడేపల్లిలో మూడంతస్తుల భవనం, సుమారు 700 గ్రామీణుల బంగారు ఆభరణాలు, మూడు కిలోలకు పైగా వెండి వస్తువులు, రూ.1.15లక్షల నగదు, బ్యాంకు ఖాతాల్లో రూ.3లక్షలు, వోక్స్ వాగన్ కారు, ద్వీపక వాహనం, ఖరీదైన ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులు, ఇతర గృహోపకరణాలు ఈ సోదాల్లో బయట పడినట్లు ఏసీబీ అధికారులు తెలిపారు. 2020లో ఏసీబీఎస్ఐ ద్వారా దేవదాయ శాఖలో అసిస్టెంట్ కమిషనర్ గా శాంతి చేరారు. ఆమె విశాఖపట్టణంలో పనిచేస్తున్న సమయంలో వైసీపీ ప్రభుత్వంలో కీలకంగా వ్యవహరించిన విజయసాయిరెడ్డి సహకారం తో భారీగా



ఆస్తులు పోగొనుకున్నట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. అసంతరం ఆమె విజయవాడలో కొంత కాలం పనిచేశారు. రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక విచారణ జరిపించి జూలై 2024లో శాంతిని స స్పెండ్ చేసింది. కేవలం నాలుగేళ్ల సర్వీసులోనే భారీగా అక్రమాస్తులు కూడబెట్టినట్లు ఆ మెపై మాజీ భర్త ప్రభుత్వానికి, దర్యాప్తు సం స్థలకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఇదిలా ఉండగా, ఇ డేవల్ ఆమెపై ప్రభుత్వం సస్పెన్షన్ ఎత్తేసి పోస్టింగ్ ఇచ్చింది. ఇంతలోనే ఏసీబీ అధికారులు ఏకకాలంలో మూడుచోట్ల సోదాలకు ది గారన్న వార్తలు మంగళవారం కలకలం సృష్టించాయి. సాయంత్రం వరకూ సోదాలు చేపట్టిన అధికారులు ఆమెను అరెస్టు చేసి విజయవాడ ఏసీబీ కోర్టులో హాజరు పరిచారు.

అసభ్యకర వ్యాఖ్యలకు తక్షణమే బహిరంగ క్షమాపణ చెప్పాలి

- భార్యకు, సోదరికి తేడా తెలియని భాషతో పత్రికా అరాచకమా - బొత్త తీర్పు ఆక్షేపణ

విశాఖపట్టణం: పత్రికా స్వేచ్ఛ పేరుతో ఆంధ్రజ్యోతి రాధాకృష్ణ వైయస్సార్సీపీ నేతల కుటుంబ సభ్యులను, మహిళలను ఉద్దేశించి చేసిన అసభ్యకర వ్యాఖ్యలు అత్యంత జగుప్సాకరమని శాసనమండలి ప్రతిపక్ష నేత, మాజీ మంత్రి బొత్త సత్యనారాయణ మండిపడ్డారు. విశాఖలో జరిగిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. రాజకీయ విమర్శలు చేయలేక నేతల భార్యలను, కింఛపరిచేలా 'వీకెండ్ కామెంట్స్' రాయడం జగుప్సాకరమని ధ్వజమెత్తారు. ఈ సీపెపు రాతలకు నిరసనగా శాంతియుతంగా ధర్నా చేస్తున్న వైయస్సార్సీపీ కార్యకర్తలను 'రౌడీ మూకలు' అని సంభోధిస్తూ.. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, లోకేష్, పవన్ కల్యాణ్ లు రాధాకృష్ణ అరాచకానికి మద్దతు తెలపడం సిగ్గుచేటని విమర్శించారు. 'మీ ఇంటి వరకు వస్తే ఒక నీటి.. పక్కంటికి వస్తే మరో నీతా' అని ప్రశ్నిస్తూ, గతంలో ఇదే ఆంధ్రజ్యోతి కార్యాలయం ముందు పవన్ కల్యాణ్



ధర్నా చేసిన విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. ఒకవైపు అమరావతిలో జరుగుతున్న అంతరాలిని దోపిడీ మరోవైపు విశాఖలో రూ.5 వేల కోట్ల భూదోపిడీని కప్పివచ్చుకోవడానికే ఇలాంటి 'డైవర్షన్ పాలిటిక్స్' చేస్తున్నారని, రాధాకృష్ణ తక్షణమే తన వ్యాఖ్యలను ఉపసంహరించుకుని బహిరంగ క్షమాపణ చెప్పాలని బొత్త సత్యనారాయణ డిమాండ్ చేశారు." ఇందుకు నిరసనగా రేపు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఆంధ్రజ్యోతి కార్యాలయాల వద్ద శాంతియుత నిరసనలు చేపట్టనున్నట్లు తెలిపారు.

సంపాదకీయం

విద్యుత్ వినియోగాన్ని వంట గదికి విస్తరించుకోవాలి

మన ఇళ్లలో ఆసక్తికరమైన పరిస్థితి కనిపిస్తుంది. లివింగ్ రూముల్లో లైట్లు, ఫ్యాన్లు, ఏసీలు, టీవీలు కరెంటుతో పని చేస్తాయి. కానీ, ఇంటికి గుండెకాయ వంటి వంటగదులు మాత్రం ఇప్పటికీ గ్యాస్(ఎల్పీజి)పైనే ఆధారపడుతున్నాయి. ఇలాంటి అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ ఎడతెరిపి లేకుండా సాగిస్తున్న యుద్ధం వల్ల చమురు, సహజవాయు దిగుమతులకు తీవ్ర అటంకాలు ఎదురవుతున్నాయి. ఇబ్బందుల నుంచి తప్పించుకోవాలంటే విద్యుత్ వినియోగాన్ని వంట గదికి విస్తరించుకోవాలి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా శిలాజ ఇంధనాల వినియోగంతో భూతాపం అంతకంతకు అధికమవుతోంది. ఫలితంగా అనేక రూపాల్లో వాతావరణ వివక్షలు విరుచుకుపడి అపారమైన ప్రాణ, ఆస్తి నష్టాలకు కారణమవుతున్నాయి. దీనికి అడ్డుకట్ట వేయడం మాని, పెరుగుతున్న జనాభా అవసరాలను తీర్చడానికి మరింతగా శిలాజ ఇంధనాలపై ఆధారపడటం మానవాళికి ఏమాత్రం శ్రేయస్కరం కాదు. ముఖ్యంగా పశ్చిమాసియాలో యుద్ధం వల్ల చమురుతోపాటు వంటగ్యాస్ సరఫరాకూ కటకట ఏర్పడింది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఆహార తయారీకి ఇంకా ఎల్పీజిని పట్టుకు వేలాడటం ఏమాత్రం సమర్థవంతం కాదు. పైగా దీనివల్ల కుటుంబాలకూ దేశానికి ఆర్థిక భారం తప్పదులేదు. అందుకని, వంటలకు విద్యుత్తుపై ఆధారపడటం ఎంతైనా ఉత్తమం. ప్రస్తుతం వంటకు ఎల్పీజి చవకైన ఇంధనమనే భావన ఉంది. సాధారణంగా 14.2 కిలోల గ్యాస్ బండ ధర సుమారు రూ.900-1100 మధ్య ఉంటుంది. ఇది సుమారు 170 కిలోవార్ అవర్ వేడిని అందిస్తుందని అంచనా. అయితే, సంప్రదాయ గ్యాస్ స్టవ్ అసమర్థత కారణంగా ఈ శక్తిలో గణనీయమైన భాగం వృధాగానే పోతోంది. నేడు అనేక పట్టణాల్లో యూనిట్ కరెంటు ఏడు రూపాయలకు లభిస్తోంది. ఈ విద్యుత్తుతో ఇండక్షన్ స్టవ్లు 85-90శాతం సామర్థ్యంతో పనిచేస్తాయి. ఈ లెక్కన ఎల్పీజి కంటే ఎలక్ట్రిక్ వంట చౌక అవుతుంది. పైగా కరెంటు ధర ఎల్పీజిలా తరచూ మారుతుంది. కాబట్టి, విద్యుత్తుతో వంట కుటుంబాలకి కాకుండా దేశానికి ఇంధనపరంగా స్థిరత్వాన్ని ఇస్తుంది. దేశంలోని సుమారు 36 కోట్ల ఇళ్లలో 1.5 కోట్ల నివాసాలకు సౌరశక్తిని అందించాలనే ప్రభుత్వ ప్రణాళిక కీలక మలుపు కానుంది. పైకప్పు మీద అమర్చే సౌర ఫలకాల ద్వారా ఎవరికివారు సొంతంగా విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేసుకోగలుగుతారు. దీనివల్ల ఎలక్ట్రిక్ వంట మరింత చౌక అవుతుంది. సౌరదీపం ఉంటే ఇల్లు చక్కబెట్టుకోవచ్చున్న మాట. సౌరశక్తితో నడిచే వంట గదులు ఎల్పీజి, గ్రీడ్ విద్యుత్తులపై ఆధారపడటాన్ని తగ్గించి, ఇంధన స్వయంసమృద్ధి శకానికి బాటలు వేస్తాయి. భారతీయ కుటుంబాలు పెద్దయెత్తున కరెంటు వంటకు మారితే దేశీయ పారిశ్రామిక తయారీ రంగమూ గణనీయంగా వుంజుకుంటుంది. ఇండక్షన్ స్టవ్లు, ఎలక్ట్రిక్ ప్రెజర్ కుక్కర్లు, హీటింగ్ ఎలిమెంట్స్, స్మార్ట్ వంటగది ఉపకరణాలకు డిమాండ్ పెరుగుతుంది. వాటి ఉత్పత్తి ఉద్యోగ, వ్యాపార అవకాశాలను పెంచుతుంది. 'భారత్ లో తయారీ' కింద ఈ పరికరాల ఉత్పత్తిని భారీగా చేపట్టవచ్చు. మరోవైపు, తక్కువ కరెంటుతోనే వంట ముగించడానికి తోడ్పడే అధునాతన ఉపకరణాల అభివృద్ధికి నవకల్పనలు ఊపందుకుంటాయి. మనసుంటే మార్గం ఉంటుంది కాబట్టి, భారత్ పట్టుదలగా ప్రయత్నిస్తే ఎలక్ట్రిక్ వంట సాంకేతికతలకు ప్రపంచ హాబీగా మారగలుగుతుంది. విద్యుత్ వంట వల్ల ఎల్పీజి లీకేజీలు తొలగిపోతాయి. అయితే వంటకు కరెంటును వాడేటప్పుడు ప్రమాదాలు జరగకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సరైన వైరింగ్, ఎర్రింగ్ చేయాలి. అధికాంశంగా ప్రామాణీకరించిన ఉపకరణాలనే వాడాలి. లోడ్ మేనేజ్మెంట్ పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండాలి. సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే కరెంటుతో వంట భేషైన ఎంపిక అవుతుంది. ప్రజలు కరెంటు వంటకు మారాలంటే నిరంతరం నమ్మకంగా విద్యుత్తును సరఫరా చేయాలి. కరెంటు కోతలు, వోల్టేజీలో హెచ్చుతగ్గులు ఉంటే ప్రజలు దీనిపై అంతగా ఆసక్తి చూపరు. కాబట్టి, నిరంతరం నాణ్యమైన విద్యుత్ సరఫరాకు ప్రభుత్వాలకు భరోసా కల్పించాలి. విద్యుత్ మౌలిక సదుపాయాలకు, గృహ కన్సెక్షన్లకు క్యూసీబి (క్యాలిటీ కెన్సియల్ ఆఫ్ ఇండియా) ధ్రువీకరణను తప్పనిసరి చేయడం ఒక మంచి సంస్కరణ అవుతుంది. సంప్రదాయ ఎలక్ట్రిక్ ఇన్స్ట్రక్టర్ విధానం నుంచి ఆధునిక, థర్డ్-పార్టీ క్వాలిటీ ఆడిట్లకు మారడం వల్ల పారదర్శకత పెరుగుతుంది. వినియోగదారులకూ నాణ్యమైన సేవలు అందుతాయి. విద్యుత్తు వంట సీఎన్జీకన్నా 14శాతం, రాయితీలేని ఎల్పీజి కన్నా 37శాతం చవక అని ఇన్స్టిట్యూట్ ఫర్ ఎనర్జీ ఎకనామిక్స్ అండ్ పైనాన్షియల్ అనాలిసిస్ అధ్యయనంలో తేలింది. ప్రజలు వంటావార్లు కోసం విద్యుత్తును వినియోగించేలా మార్పు తీసుకురావాలంటే వివిధ దశల్లో ప్రణాళికలను అమలు చేయాల్సి ఉంటుంది. స్వల్పకాలిక (1-3 ఏళ్లకు) ప్రణాళిక: ప్రోత్సాహకాల ద్వారా ఎలక్ట్రిక్ వంటలు ప్రోత్సహించడం, అవగాహన పెంచడం, నగరాల్లో కరెంటు సరఫరా విశ్వసనీయతను మెరుగుపరచడం. మధ్యకాలిక (3-7 ఏళ్లకు): పంచీటీ వ్యవస్థలను అధునికీకరించడం, క్వాలిటీ కెన్సియల్ ఆఫ్ ఇండియా(క్యూసీబి) ఆధారిత తనిఖీలను ప్రవేశపెట్టడం, దేశీయ తయారీని విస్తరించడం. దీర్ఘకాలిక (7-15 ఏళ్లకు): ఎలక్ట్రిక్ వంటను విస్తృతంగా అమలు చేయడం, ఇళ్ల పైకప్పుల మీద తయారయ్యే సౌరశక్తితో వంటగదుల అనుసంధానం, స్మార్ట్ గృహాలను అభివృద్ధి చేయడం. ఇలా హరిత ఇంధనాలకు మారడం, సమర్థంగా ఇంధనాన్ని సరఫరా చేయడం ద్వారానే భారతదేశానికి ఇంధన భద్రత సమకూరుతుంది. సుస్థిర ఇంధన భవిష్యత్తు సాకారమవుతుంది. వంటకు ఎల్పీజి నుంచి కరెంటుకు మారడం వల్ల కర్మన ఉధారాలు తగ్గుతాయి. దిగుమతులపై అంతగా ఆధారపడాల్సిన అవసరమూ ఉండదు. పైగా జీవన నాణ్యత కూడా మెరుగుపడుతుంది. లివింగ్ రూమ్ నుంచి వంటావార్లు వరకు ఈ మార్పు కేవలం ఇంధనం గురించి మాత్రమే కాదు- హరిత, సురక్షిత, స్వయంసమృద్ధ భారతదేశాన్ని నిర్మించడం కోసం కూడా. ఈ మార్పు అందుబాటులోనే ఉంది.

పార్లమెంటులో బీసీ రిజర్వేషన్ బిల్లును ఆమోదించేలా కృషిచేయాలి

- రాజ్యసభ సభ్యుడు ఆర్.కృష్ణయ్యకు వినతి

అమరావతి: చట్టసభల్లో బీసీలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్ కల్పనకు సంబంధించి రాష్ట్రం తీర్మానం చేసిన కేంద్రానికి వంపిన బిల్లు పార్లమెంటులో ఆమోదించేలా కృషిచేయాలని రాజ్యసభ సభ్యుడు ఆర్.కృష్ణయ్యను బీసీ సంఘాల ప్రతినిధులు కోరారు. జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర ఇన్‌ఛార్జి నూకానమ్మ ఆధ్వర్యంలో వారు మంగళవారం విజయవాడలో ఆయన్ను కలిసి వినతిపత్రం అందించారు. బీసీ జనగణన కోసం కేంద్రంపై ఒత్తిడి చేయాలని కోరారు. రాజధాని అమరావతికి చట్టబద్ధతకు అనుకూలంగా ఆయన రాజ్యసభలో మాట్లాడటంపై వారు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. అనంతరం నన్యానించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ బీసీ రక్షణ చట్టం అమల్లోకి తీసుకొచ్చేందుకు కృషి చేస్తున్న సీఎం చంద్రబాబుకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. పదవులు కేటాయింపులోనూ బీసీలకు కూటమి ప్రభుత్వం అధిక



ప్రాధాన్యమివ్వడం హర్షణీయమన్నారు. కార్యక్రమంలో జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు నాగేశ్వరరావు, విజయవాడ నగర అధ్యక్షుడు లక్ష్మణరావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సినీఫక్కిలో బంగారం షాపులో దోపిడీ

- పోలీసులు, జిఎస్ టీ అధికారులమంటూ బెదిరింపు - తుపాకీతో బెదిరించి బేడీలు వేసి కిలో బంగారం ఆధరణాలు అపహరణ

పలాస (శ్రీకాకుళం జిల్లా): శ్రీకాకుళం జిల్లా పలాస-కాశీబుగ్గ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని నిత్యానంద నగర్లోని శ్రీ వెంకటేశ్వర జ్యూయెలర్స్లో పట్టపగలు గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు సినీ ఫక్కిలో బంగారం దోచుకున్నారు. పోలీసులు, జిఎస్ టీ అధికారులమంటూ షాపులోకి చొరబడి యజమానిని బేడీలు వేసి రూ.1.65 కోట్లు విలువైన సుమారు కేజీ బంగారం ఆధరణాలను మంగళవారం అపహరించుకుపోయారు. బాధితుడు, పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం పలాస వాసి కిల్లంశెట్టి రామకృష్ణారావుకు చెందిన శ్రీ వెంకటేశ్వర జ్యూయెలర్స్కు షాపులో సిబ్బంది ఎవరూ లేని సమయంలో పోలీసుల పేరుతో ముందుగా ఇద్దరు గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు వచ్చారు. వారి వెంట మరో ఆరుగురు వచ్చి జిఎస్ టీ అధికారులమంటూ షాపులో తనిఖీలు చేయాలంటూ రామకృష్ణారావును బురిడీ కొట్టించారు. రికార్డులు సరిగ్గా లేవని, బంగారం స్టాక్ తనిఖీ చేయాలని బెదిరించారు. తన విధులను అంగీకరించడం కలిగించాడని ఆయన చేతికి బేడీలు వేసి షాపు వెనుక భాగంలోని గదిలోకి తీసుకెళ్లి గడియ పెట్టారు. తుపాకీతో బెదిరించి షాపులోని బంగారం ఆధరణాలను దొంగిలించడంతో పాటు ఆయన ఒంటిపై ఉన్న ఆధరణాలను



లాక్కుని కారులో ఉదాయించారు. రామకృష్ణారావు కేకలు వేయడంతో చుట్టూకక్కలు వారు వచ్చి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఘటనా స్థలాన్ని ఎఎస్ఐ శ్రీనివాసరావు, కాశీబుగ్గ సిబి ఎ.రామకృష్ణ పరిశీలించారు. క్లాస్ టీం, దాగ్ స్పాట్లతో ఆధారాలు సేకరించారు. నిందితులు ఒక కారు, నాగరు ద్వీపక వాహనాల్లో వచ్చినట్లు పోలీసులు అనుమానిస్తున్నారు. ఆయన ప్రాంతాల్లోని సిసి కెమెరాలను పరిశీలించారు. దొంగలు వచ్చి వెళ్లిన మార్గాలను గుర్తించి పోలీసులు సరిహద్దుల్లో ఉన్న చెక్పోస్టులను అప్రమత్తం చేశారు. దొంగలను పట్టుకునేందుకు నాలుగు బృందాలను నియమించామని ఎఎస్ఐ తెలిపారు. బాధితుని ఫిర్యాదు మేరకు కేసు దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు సిబి తెలిపారు.

ప్రతి నియోజకవర్గంలో పెండింగ్ పనులను నిర్ణీత కాలంలో పూర్తి చేయాలి

- ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో శాఖలు సమన్వయం వహించాలి - నియోజకవర్గాల అభివృద్ధి పనులపై జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ సమీక్ష

విశాఖపట్నం: జిల్లాలోని వివిధ నియోజకవర్గాల వారీగా ఉన్న సమస్యలు, అభివృద్ధి ప్రతిపాదనలు, తీసుకున్న చర్యలు, పెండింగ్ పనుల పురోగతిపై జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ కలెక్టర్లతో సమావేశం మందిరంలో వివిధ శాఖల అధికారులతో కలిసి సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రతి నియోజకవర్గంలో ఉన్న సమస్యలను వేగంగా పరిష్కరించేందుకు వివిధ శాఖల మధ్య సమన్వయం అత్యవసరమని నూచించారు. పెండింగ్ పనులను నిర్దిష్ట కాలపట్టికలో పూర్తి చేయాలని, ప్రజలకు తక్షణమే ఉపయోగపడే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. భీమిలి నియోజకవర్గంలో చేపట్టిన పలు కీలక ప్రాజెక్టుల పురోగతిని కలెక్టర్ అడిగి తెలుసుకున్నారు. ముఖ్యంగా ?ఆర్డీసీ డిపో నిర్మాణం, మధురవాడలో పీహెచ్సీ భవన నిర్మాణం, భీమిలి బీచ్ రోడ్ సుందరీకరణ, రహదారుల విస్తరణ పనులు చేపట్టాలని నూచించారు. సెజ్ ద్వారా మహిళా పారిశ్రామిక వేత్తలకు ప్రోత్సాహం అందించాలన్నారు. ఆనందపురంలో కొత్త అన్నా క్యాంటీన్ ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. శాటిలైట్ సిటీ పనులు, మధురవాడలో కొత్త సబ్స్టేషన్ నిర్మాణం, మత్స్యకారుల కోసం ల్యాండింగ్ సెంటర్లు, కొత్త కెన్సెన్సర్ సెంటర్ నిర్మాణంపై అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గ పరిధిలో కొనసాగుతున్న అభివృద్ధి పనుల అమలులో వేగం పెంచాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయం ఏర్పాటు, ఎస్ఎస్ఎల్ కాలనీ పనులు చేయాలన్నారు. గోకుల్



పార్టీ అభివృద్ధి, పాత షాపింగ్ కాంప్లెక్స్ తొలగించి సర్వతీ పార్టీ నిర్మాణం, టీడీపీ ఇళ్ల నిర్మాణం, కేజీహెచ్ అభివృద్ధి పనులు, స్లమ్ పునరావాస కార్యక్రమాల అమలులో నాణ్యతను పాటించాలని నూచించారు. జిల్లాలోని ఇతర నియోజకవర్గాలలో కూడా అభివృద్ధి పనుల పురోగతిని సమీక్షించిన కలెక్టర్, ప్రజల సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించేందుకు అధికారులు ముందడుగు వేయాలని నూచించారు. పెండింగ్ పనులపై స్పష్టమైన కార్యాచరణ ప్రణాళిక సిద్ధం చేయాలని, విధాన పరమైన సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు వెంటనే ప్రతిపాదనలు పంపాలని ఆదేశించారు. వివిధ శాఖల జిల్లా స్థాయి అధికారులు తమ శాఖలకు సంబంధించిన అభివృద్ధి పనుల పురోగతిని కలెక్టర్కు వివరించారు. సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ గోపీకృష్ణ విద్యార్థి, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి ఎం. విశ్వేశ్వర నాయుడు, ఇంచార్జ్ ఆర్.డి. శేష శైలజ, జీవీఎస్ఎస్ ఎడిసి సత్యవేణి, సంబంధిత శాఖల జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

విభజనతో మరో 3 వార్డులు పెంపు

విశాఖపట్నం: మధురవాడ, భీమిలి జోన్ లలో కొత్తగా పెరిగే జీవీఎస్సీ వార్డుల గురించి భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు తో టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులు చర్చించారు. ఎంపీపీ కాలనీ క్యాంప్ కార్యాలయంలో ఆయనతో సమావేశమైన డి.సి.పి. వెంకటేశ్వరరావు, ప్లానింగ్ సిబ్బంది వివరాలు తెలిపారు. మధురవాడ జోన్ లో ప్రస్తుతం 5 వార్డులు ఉండగా వాటి సంఖ్య 7 వార్డులు కానుంది. అలాగే భీమిలి జోన్ లోని ప్రస్తుతమున్న 4 వార్డులకు మరో వార్డు పెరిగి 5 వార్డులకు చేరుతుంది. 2011 సెన్సెస్ ప్రామాణికంగా తీసుకుని వార్డుల విభజన చేసినట్లు డి.సి.పి. వివరించారు. మొత్తమ్మీద భీమిలి నియోజకవర్గం పరిధిలో ఉన్న 9 వార్డులు ఇక మీదట 12 వార్డులు కానున్నాయి.



జూన్ నాటికి వెలిగొండ పనులు పూర్తి చేయండి

- అధికారులకు మంత్రి నిమ్మల ఆదేశం - నిర్వాసితులకు విడతల వారిగా చెల్లింపులు

పెద్దదోర్నాల: ఉమ్మడి ప్రకాశం జిల్లాలో ప్రధానమైన పూల సుబ్బయ్య వెలిగొండ ప్రాజెక్టు పనులను జూన్ నాటికి పూర్తి చేయాలని అధికారులను రాష్ట్ర జల వనరుల శాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు ఆదేశించారు. మార్కాపురం, గిద్దలూరు ఎమ్మెల్యేలు కందుల నారాయణరెడ్డి, ముత్తుముల అశోక్రెడ్డి, యర్రగొండపాలెం నియోజకవర్గ టీడీపీ ఇన్‌ఛార్జి గూడూరి ఎరిక్షన్బాబులతో కలిసి కొల్లంవారు నుంచి సొరంగం ద్వారా ప్రయాణించి పనుల పనితీరును మంత్రి స్వయంగా పరిశీలించారు. అనంతరం పెద్ద దోర్నాల సమీపంలోని కొత్తూరు వద్ద సొరంగం వద్దకు చేరుకొని ఫీడర్ కెనాల్ పనులను పరిశీలించి, ఫీడర్ కెనాల్ వద్ద వెలిగొండ ప్రాజెక్టు అధికారులతో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి నిమ్మల మాట్లాడుతూ.. 70 శాతం హెడ్ రెగ్యులేటర్ పనులు పూర్తయినట్లు తెలిపారు. ట్యునల్-1లో 1.20 లక్షల క్యూబిక్ మీటర్ల మట్టిని యుద్ధ ప్రాతిపదికన తొలగించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. నిర్వాసితులకు చెల్లించాల్సిన రూ.900 కోట్లు ఏప్రిల్



నుంచి జూన్ వరకు విడతల వారీగా చెల్లిస్తామని వివరించారు. వచ్చే రెండు నెలల్లో పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేసేందుకు అధికారులు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకొని ప్రభుత్వ లక్ష్యాన్ని నెరవేర్చాలన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన 20 నెలల్లో ప్రాజెక్టుకు సంబంధించి రూ. 1200 కోట్ల బిల్లులు చెల్లించామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.విజయ సునీత, వెలిగొండ ప్రాజెక్టు సీనియర్ కె.రెవేన్యూ, ఎస్ఐ అబు తలీం, ఇజి కృష్ణారెడ్డి, డిజి రామస్వామి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మెనూ పాటించకపోతే కఠిన చర్యలు

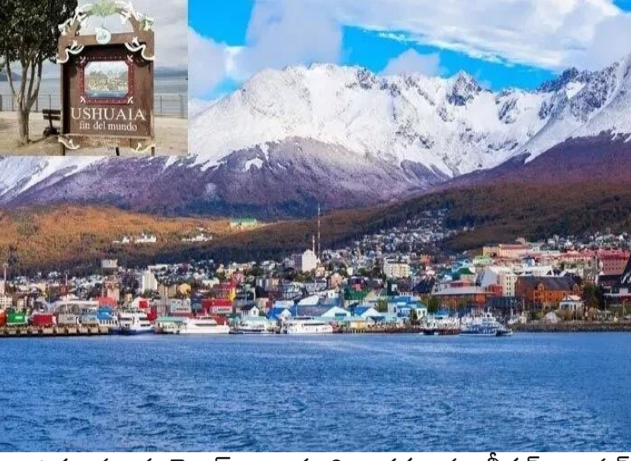
సాలూరు: విద్యార్థులకు అందించే ఆహారం రుచిగా, పోషక విలువలు కలిగి నాణ్యతగా ఉండాలని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ ఎన్.ప్రభాకర రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన మెనూను అమలు చేయాలని, ఇందులో ఏ మాత్రం నిర్లక్ష్యం వహించినా, నాణ్యత లోపించినా సంబంధిత అధికారులపై, జిజెసీలపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. స్టాన్డర్డ్ మున్సిపల్ హైస్కూల్లోని మంగళవారం ఆకస్మికంగా సందర్శించారు. పాఠశాలలోని విద్యార్థులకు విద్యా సౌకర్యాలు, మధ్యాహ్నా భోజన పథకం, ముస్తాబు కార్యక్రమం పురోగతిని ఆయన స్వయంగా పరిశీలించారు. మధ్యాహ్నా భోజన పథకం అమలును స్వయంగా పర్యవేక్షించిన ఆయన పంటశాలలను సందర్శించి, భోజనం తయారీలో వాడుతున్న వస్తువుల నాణ్యతను, పరిశుభ్రతను తనిఖీ చేశారు. విద్యార్థులకు మెనూ ప్రకారం పౌష్టికాహారం అందుతుందో లేదో ఆరా తీశారు. విద్యార్థులకు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత తప్పనిసరి అని, ముస్తాబు అమలును పరిశీలించారు. అనంతరం పాఠశాలలోని డిజిటల్ తరగతి గదులను కలెక్టర్ సందర్శించారు. స్మార్ట్ బోర్డుల ద్వారా పాఠ్యాంశాలను బోధించే విధానాన్ని పరిశీలించి, విద్యార్థుల విజ్ఞాన స్థాయిని పరీక్షించారు. పలువురు విద్యార్థులను ప్రశ్నలు అడిగి వారి ప్రతిస్పందనను గమనించారు. ప్రతి విద్యార్థికి మెరుగైన విద్య అందేలా చూడాల్సిన బాధ్యత ఉపాధ్యాయులపై ఉండవచ్చు. పదో తరగతిలో శత శాతం ఉత్తీర్ణత లక్ష్యం కావాలని దిశా నిర్దేశం చేశారు. అనంతరం జెసి, మున్సిపాలిటీ ప్రత్యేకాధికారి సి.యశుకంత్ కుమార్ రెడ్డి పాఠశాల రికార్డులను, హాజరు పట్టికలను తనిఖీ చేశారు. విద్యార్థుల చేతులను పరిశీలించి, మెనూ అమలు పట్ల ఆరా



తీశారు. ఈ తనిఖీలో మున్సిపల్ అధికారులు, విద్యాశాఖ సిబ్బంది, పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.విద్యుల పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తే చర్యలు : కలెక్టర్అనంతరం పట్టణంలోని సచివాలయాన్ని కలెక్టర్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా సచివాలయ వసతిరును, సిబ్బంది హాజరును స్వయంగా పర్యవేక్షించారు. సచివాలయంలో నిర్వహిస్తున్న వివిధ రిజిస్టర్లు, సంక్షేమ పథకాల లబ్ధిదారుల జాబితా మరియు ప్రజల నుండి వచ్చిన దరఖాస్తుల పరిష్కార స్థితిగతులను కలెక్టర్ పరిశీలించారు. కంప్యూటర్ రికార్డులను, ఆన్లైన్ సేవలను కూడా ఆయన తనిఖీ చేశారు. సచివాలయానికి వచ్చిన ప్రజలతో మాట్లాడి, వారికి అందుతున్న సేవలపై ఆరా తీశారు. ఏవైనా సమస్యలు ఉంటే నేరుగా తన దృష్టికి తీసుకురావాలని నూచించారు. సచివాలయ సిబ్బంది నిర్ణీత సమయానికి కార్యాలయానికి రావాలని, ప్రజల నుంచి వచ్చే ఫిర్యాదులను ఎప్పటికప్పుడు పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. విధి నిర్వహణలో అలసత్వం వహించే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని ఆయన హెచ్చరించారు.

ప్రపంచంలోనే చిట్ట చివరి నగరం

భూమి గుండ్రంగా ఉందని, తన చుట్టూ తాను పరిభ్రమిస్తుందని మనకు తెలిసిందే. దీనివల్ల చివరి అంచును గుర్తించడం కష్టం. కానీ ఈ ప్రపంచంలోనే 'ది లాస్ట్ సిటీ' ఒకటి ఉందని మీకు తెలుసా? దక్షిణ అమెరికాలోని దక్షిణ కొనవద్ద గల అర్జెంటీనాలోని ఉషుయా నగరం ఈ ప్రపంచంలోనే చివరి నగరంగా భూ విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొన్నారు. వాస్తవానికి ఉషుయా ఒక చిన్న పట్టణం. దీని విస్తీర్ణం 23. చ.కి.మీ. ప్రస్తుతం ఇక్కడి జనాభా 57 వేలు మాత్రమే. ఎత్తైన పర్వతాలు, లోతైన నముద్రాలతో కఠినమైన వాతావరణాలతో చుట్టబడి ఉంది. ఈ పట్టణం గురించి 1873 నుంచే అక్కడి ప్రజలకు తెలుసు. అప్పట్లో అర్జెంటీనాలో దేశ బహిష్కరణకు గురయ్యే రాజకీయ ఖైదీలను ఇక్కడి జైళ్లకే పంపేవారు. అనేక వివాదాల తర్వాత 1947లో ఖైదీలను ఉషుయా సిటీలోని జైళ్లకు పంపడం నిలిపివేశారు. దీంతో అక్కడి పురాతన జైలును ఇప్పుడు హిస్టారికల్ మ్యూజియంగా మార్చారు. ఉషుయా సిటీ పరిధిలోని ఆండ్సీన్ పర్వతాల మధ్యలో ఉన్న ఏరియాను సిటీ ఆఫ్ ఫైర్ అని పిలుస్తారు.



ఉత్తరాన మాగెల్లాన్ జలసంధి, దక్షిణాన బీగల్ ఛానల్ ప్రాంతాలు రెండు మహా సముద్రాలను కలుపుతాయి. ఉష్ణోగ్రతల విషయానికి వస్తే ఆయా సందర్భాలను బట్టి 12 డిగ్రీల సెల్సియస్ నుంచి 20 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు సమోదవుతూ ఉంటాయి. దక్షిణి ధ్రువానికి వెళ్లే నౌకలు కూడా ఇక్కడి నుంచే అధికంగా బయలు దేరుతాయి.

బాబోయ్ గురక.. ఇంత డేంజరా..?

చాలా మందికి నిద్రలో గురకపెట్టే అలవాటు ఉంటుంది. నిద్రలో వచ్చే ఈ సమస్యకు మీతో పాటు ఇతరులు కూడా ఇబ్బంది పడతారు. అయితే, గురక సాధారణ సమస్యగా తీసుకుంటే పొరపాటే.. ఎందుకంటే గురకకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఒక్కోసారి ఇది చాలా తీవ్రమైన వ్యాధులకు సంకేతం కావచ్చు. మీరు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో సకాలంలో చికిత్స పొందడం అవసరం. గురక నిద్రలో అంతరాయాలను కలిగిస్తుంది. మీకు చిరాకుగా అనిపిస్తుంది. నిద్రలేమి ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో గురక రావడానికి గల కారణాలను తెలుసుకుందాం.. దాని వల్ల ఎలాంటి వ్యాధులు వస్తాయో చూద్దాం.. నిద్రలో శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు మీ గొంతులో గాలి ప్రవహిస్తే గురక వస్తుంది. ఇది గొంతులో వదులుగా ఉండే కణజాలాలని కంపిస్తుంది. దీంతో శబ్దం వస్తుంది. నిద్రపోతున్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తలెత్తినప్పుడు గురక వస్తుంది. ఇది శ్వాసనాళంలో అడ్డంకి కారణంగా ఉత్పన్నమయ్యే ధ్వని. చాలా మంది అలసట కారణంగా గురక పెడతారు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. గురకకు గల కారణాలు అనేకం ఉన్నాయి. వీటిలో నాసికా ఎముకలు పెరగడం, కండరాల పెరుగుదల, అధిక బరువు, అలసట, చిన్న ముక్కు, అధికంగా మద్యం సేవించడం, స్లీప్ అప్నియా, జన్యుపరమైన అంశాలు కూడా కారణం అవుతాయి. సరైన నిద్ర లేకపోవడం కూడా గురక ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది గొంతు కండరాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. దీని వల్ల వాయుమార్గాల్లో అడ్డంకి ఏర్పడుతుంది. ఇది నిద్రలేమి ప్రమాదాన్ని పెంచి, నిద్రకి



భంగం కలిగిస్తుంది. గురక ఈ వ్యాధులకు సంకేతం: సైనస్ సమస్యలు, అబ్రిక్విట్ స్లీప్ అప్నియా, ఆందోళన, మధుమేహం, మెదడులో ఆక్సిజన్ తక్కువగా ఉండటం, స్ట్రోక్ ప్రమాదం ఉంది. గురకకు ముక్కు మూసుకుపోవడమే కారణం అయితే లేట్ చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించి వెంటనే ఈ సమస్యకు చికిత్స చేయించుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. దీనితో సమస్యను దాని మూలాల నుండి తొలగించవచ్చు. గురక సమస్య శాశ్వతంగా మారుమవుతుంది. అంతే కాకుండా బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అధిక బరువు గురకకు కారణమవుతుందని, అందుకే బరువును మెయింటైన్ చేయడంపై శ్రద్ధ వహించాలని చెప్పారు. అంతే కాకుండా రోజూ వ్యాయామం చేయడం, ఫిట్నెస్ పై శ్రద్ధ పెట్టడం ద్వారా ఈ సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

వెల్లుల్లి కారం అంటే నచ్చదా..

కానీ క్యాన్సర్ కు మంచి మెడిసన్ ఇదే! వేడి వేడి అన్నంలో వెల్లుల్లి కారం పచ్చడి తింటే ఆ టేస్ట్ వేరు. చాలా మంది ఈ పచ్చడి అంటే ఇష్టం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా అమ్మమ్మలు, తాతయ్యలు ఎక్కువగా ఎంతో ఇష్టంగా ఈ వెల్లుల్లి కారం తింటుంటారు. మనల్ని కూడా వెల్లుల్లి తినండి, ఆరోగ్యానికి మంచిదని చెబుతారు. మరి ముఖ్యంగా జలుబు లేదా జ్వరం ఉన్నప్పుడు మన అమ్మమ్మల్ని వెల్లుల్లి కారం తినమని చెబుతారు. ఎందుకంటే దీని తినడం వలన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో జలుబు, ఫీవర్ సమస్యలు నుంచి బయటపడుతాం. అంతే కాకుండా ఇది రక్తపోటును కూడా కంట్రోల్ లో ఉంచుతుంది అంటారు. దీని వలన యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఉంటాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అందుకే పెద్ద వారు బాలింతలకు ఎక్కువగా వెల్లుల్లి కారం పెడుతుంటారు. కానీ కొంత మంది దీనిని తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ దీనిని తినడం వలన అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటు. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ కు బెస్ట్ మెడిసన్ ఇదే అంటున్నారు నిపుణులు. అసలు విషయంలోకి వెళితే.. వెల్లుల్లిలో ఆర్గానో సల్ఫర్ సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే హానికర కణాలను నాశనం చేస్తుందంటు. రామ్ము క్యాన్సర్, కడుపు, ఊపిరితిత్తుల?, మెదడు భాగాలకు వచ్చే వివిధ రకాల



క్యాన్సర్ ను నివారిస్తుంది. అంతేకాకుండా శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్?ను తగ్గిస్తుంది. గుండె సమస్యలను కూడా దూరం చేస్తుంది. రక్తప్రసరణ మెరుగు పడేలా చేస్తుంది. అంతే కాకుండా బాలింతలు వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి, ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అలాగే ప్రస్తుతం చాలా మంది బాలింతలు పాలు పడక చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. తమ పసిబిడ్డలకు ఫార్ములా మిల్కు పెడుతున్నారు. అయితే వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన పాలు కూడా సమృద్ధిగా పడుతాయంటు. ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్న ఈ వెల్లుల్లి పేస్ట్ ను రోజూ కాకుండా, వారానికి రెండు సార్లు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

మోక్షం పొందాలంటే..

మనిషి చావు, పుట్టుకలు అనేవి వారి చేతుల్లో ఉండవు. చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలని అందరూ అనుకుంటారు. అలా మీరు చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలి అనుకుంటే.. మీ జీవితంలో ఒక్కసారైనా.. ఈ ఆలయాలను సందర్శించండి. ఈ ఆలయాలను దర్శించుకుంటే.. మోక్షం ప్రాప్తిస్తుందని, మళ్లీ మనిషి జన్మ ఉండదని అంటారు. మరి ఆ ఆలయాలు ఏంటో చూద్దాం. మీకు మోక్షాన్ని ప్రాప్తించే ఆలయాల్లో బద్దినాథ్ కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం ఉత్తరాఖండ్ హిమాలయాల్లో ఉంది. అత్యంత పవిత్ర పరమైన ఆలయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దేశ సలుమూలల నుంచి ఈ ఆలయానికి పోటెత్తి వస్తారు. ఈ ఆలయాన్ని దర్శిస్తే.. మీకు మోక్షం ప్రాప్తిస్తుంది. మీకు మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో ద్వారక కూడా ఒకటి. ద్వారక కృష్ణుడు పాలించిన నగరంగా చెప్తారు. ఇక్కడ అందుకు సంబంధించిన ఆనవాళ్లు కూడా కనుగొన్నారు. ఇక్కడ కృష్ణుడి ఆలయంలో విగ్రహానికి మ్యూజిక్ శక్తి ఉందని నమ్ముతారు. ఒరిస్సాలోని జగన్నాథ్ ఆలయానికి కూడా ఎంతో భక్తులు పోటెత్తి వస్తారు. ఆ ఆలయంలో జగన్నాథుడు, బాల రాముడు, సుభద్రలు ఉంటారు.



ప్రతీ ఏడాది ఇక్కడ అంగరంగ వైభవంగా రథయాత్రను నిర్వహిస్తారు. ఈ ఆలయం సందర్శించినా కూడా మోక్షం లభిస్తుంది. మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో రామేశ్వరం కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం తమిళనాడులో ఉంది. ఇక్కడ ఆలయంలో శివుడు కొలువై ఉంటాడు. ద్వారక జ్యోతిర్లింగాల్లో ఇది ఒక ఆలయం. ఈ ఆలయానికి కూడా భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో వస్తారు. తమ పాపాల నుంచి విముక్తి కల్పించాలని కోరుతారు.

బరువు పెరుగుతున్నారని బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేస్తున్నారా?

కొవ్వు, పొట్ట, భారీ శరీరం ఈ రోజుల్లో చాలా మందికి కామన్ గా ఉంటున్నాయి. దానికి కారణాలు కూడా కామన్ గానే ఉంటున్నాయి. సరైన సలహాలతో డైట్ పాటిస్తే మీ బరువు కాస్త తగ్గి ఆస్కారం ఉంటుంది. కానీ ఎవరో చెప్పింది పాటించడం, తెలిసి తెలియని వారి సలహాలు పాటిస్తే మీ బరువులో ఏ మాత్రం తేడా కనిపించదు. రోజూ మీరు చేసే కొన్ని తప్పుల వల్ల కూడా మీరు బరువు పెరుగుతుంటారు. అయితే మీరు రోజూ ఉదయం చేసే కొన్ని పొరపాట్ల గురించి తెలుసుకుంటే బరువు సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. ఉదయం పూట చాలా మంది బ్రేక్ ఫాస్ట్ తీసుకోవడం మానేస్తారు. బ్రేక్ ఫాస్ట్ కూడా మానేసి తక్కువ తిని తిని అనుకుంటారు. ఇలా చేస్తే బరువు తగ్గుతారని అనుకుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా పెద్ద తప్పు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా చేస్తే మీ బరువు మరింత పెరిగే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేయడం వల్ల జీవక్రియ దెబ్బతింటుంది. దీని వల్ల హార్మోన్లు ఉండే జీవక్రియ మందగించి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ స్టా మెటబాలిజం మిమ్మల్ని బరువు పెరిగేలా చేస్తుంది. ఇక బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయకుండా ఉంటే లంచ్ వరకు వెయిట్ చేయాల్సిందే. మధ్యలో ఆకలి వేసినా సరే కూడా ఏదో ఒకటి తినేస్తారు. ఇలా తినడం వల్ల కూడా మీ బరువు పెరుగుతుంది. కొందరు



ఉదయం సమయం లేదని అల్పాహారం మానేస్తుంటారు. దీని వల్ల చాలా సమస్యలు వస్తాయని, బరువు కూడా పెరుగుతారని అంటున్నారు నిపుణులు. ఇక ఈ సమస్య నుంచి బయటపడటానికి ఓట్స్ తీసుకోవడం బెటర్. సమయం దాటి ఎప్పుడు కూడా తినకూడదు. ప్రతి ఒక్కరూ కూడా సమయం ప్రకారమే తిని తిని. అయితే ఒకేసారి ఎక్కువ తినడం కంటే కొంచెం కొంచెం తినడం చాలా ఉత్తమం. దీని వల్ల జీవక్రియ సులభతరం అవుతుంది. మీ జీవక్రియ కూడా మెరుగుపడుతుంది.

డస్ట్ అలర్జీకి కారణం ఏంటో తెలుసా..?

అలర్జీ అనేది దుమ్ము వల్ల కాదు, దుమ్ములో ఉండే చనిపోయిన పురుగులు, వాటి మురికిలో ఉండే ప్రోటీన్స్ వల్ల వస్తుంది. అలర్జీ అనేది ప్రతి ఒక్కరూ ఎదుర్కొనే ఒక సాధారణ సమస్య. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా బలహీనపడుతుంది. దుమ్ము వల్ల చాలా మందికి అలర్జీ సమస్యలు వస్తుంటాయి. అలాగే, ఈ దుమ్ము వల్ల అనేక రకాల అలర్జీలు వస్తుంటాయి. ధూళి కణాలు స్వయంగా అలర్జీ కారకాలు కావు. కానీ వాటిలో ఉండే చనిపోయిన సూక్ష్మ పురుగుల వల్ల కలుగుతాయి. కొన్ని రకాల రేణువుల నుంచి కూడా ఈ సమస్య పెరిగేలా చేస్తాయి. ముఖ్యంగా చలికాలంలో పూలు, చెట్లు, గడ్డి నుంచి కూడా డస్ట్ అలర్జీక్ రియాక్షన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. గాలిలో ఉండే పుప్పొడి కణాలు, జంతువుల వెంట్రుకలు, చుండ్రు, ఫంగస్ ఇలా అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా కూడా అలర్జీకి కారణమవుతాయి. శ్వాస ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే ప్రోటీన్ వల్ల డస్ట్ మైట్ అలర్జీ వస్తుంది. హిస్టామిన్ కారణంగా శరీరంలో అలెర్జిక్ ప్రతిచర్య సంభవిస్తుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ముక్కు కారడం, కళ్ల వాపు, ముక్కు గొంతులో దురద, దగ్గు, తలనొప్పి, అలసట, బలహీనత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. డస్ట్ ఎలర్జీతో సమస్యలు ఉన్నవారికి డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. డస్ట్ మైట్ అలర్జీ వల్ల జలుబు, సైనస్, ముక్కు ఇన్ఫెక్షన్లు



వస్తాయి. డస్ట్ అలర్జీ వల్ల తుమ్ములు, ముక్కు కారడం, జలుబు, ఎరుపు, దురద, ముక్కు నుండి నిరంతరంగా నీరు కారడం వంటి వాటికి కారణమవుతుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జీలు, ఆస్తమా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ బిగుతును కలిగిస్తుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జీలు, ఆస్తమా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ పట్టినట్టుగా బాధపడవాల్సి వస్తుంది.

అధిక చెమటతోపాటు.. శరీరంలో ఈ మూడు సంకేతాలు కనిపిస్తున్నాయా..?

కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం శరీరానికి పెను ప్రమాదం.. ఇది రక్త సీరల్లో ఫలకం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతుంది.. ఇది సరఫరాకు అడ్డంకిని కలిగిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్.. అధిక రక్తపోటు, గుండెపోటు, స్ట్రోక్ లకు మరింత కారణమవుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ అనేది మన కాలేయంలో ఉత్పత్తి అయ్యే జిగట పదార్థం.. ఇది ఆరోగ్యకరమైన కణాలను సృష్టించడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే, మీరు ఎక్కువగా నూనె, అనారోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలను తీసుకుంటే, శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది ప్రమాదానికి కారణం అవుతుంది. ఈ సమస్యను సకాలంలో గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం.. కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు మన శరీరం కొన్ని సంకేతాలు ఇస్తుంది.. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. ఛాతీ నొప్పి: కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణం పెరిగితే.. ఛాతీలో నొప్పి కనిపిస్తుంది.. ఇది ప్రధాన లక్షణం. మీకు అకస్మాత్తుగా ఛాతీ నొప్పి వచ్చినప్పుడు, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఈ నొప్పి కొన్ని రోజులపాటు ఉంటుంది.. ఛాతీ నొప్పి కూడా గుండె జబ్బుల లక్షణం.. కాబట్టి ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది. నిర్లక్ష్యం చేయకండి.. చెమటలు పట్టడం: సమ్మర్ సీజన్ లో, విపరీతంగా వ్యాయామం చేసిన తర్వాత చెమటలు పట్టడం సాధారణం.. అయితే సాధారణ పరిస్థితుల్లో లేదా శీతాకాలంలో కూడా విపరీతంగా చెమటలు పడుతుంటే.. ఇది అధిక కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బుల లక్షణాలు అని అర్థం చేసుకోండి. బరువు పెరుగుట: మీ బరువు వేగంగా పెరుగుతుంటే, చెడు



కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల ఇలా జరుగుతుందని అర్థం చేసుకోండి. ఈ లక్షణాన్ని అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకండి. శారీరక శ్రమను వీలైనంతగా పెంచుకోండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం ప్రారంభించండి. చర్మం రంగులో మార్పు: కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు, మన శరీరం అనేక సంకేతాలను ఇస్తుంది. ఇందులో చర్మం రంగు కూడా మారుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మంపై పసుపు ద్రవ్యం కనిపించే అవకాశం ఉంది.. కావున వీలైనంత త్వరగా సకాలంలో లిపిడ్ ప్రొఫైల్ పరీక్ష చేయడం చాలా ముఖ్యం.

నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తింటున్నారా?

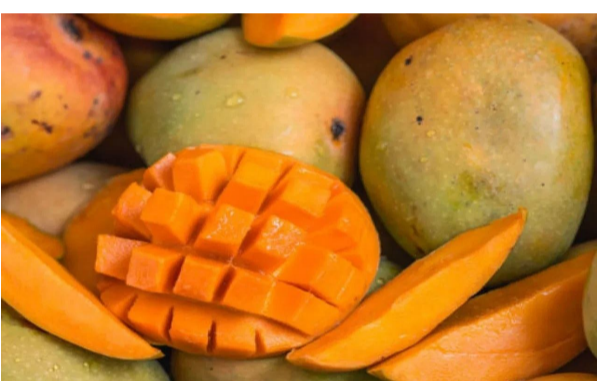
ఐస్ క్రీమ్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరుంటారు. పెద్దల నుంచి పిల్లల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. అయితే చాలా మందికి రాత్రి సమయంలో ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా ఇష్టం. నైట్ తామ్మిది తర్వాత నడుచుకుంటూ వెళ్లి ఐస్ క్రీమ్ బండి వద్ద ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా మంచి ఫీలింగ్ను ఇస్తుందని ఎంతో మంది చెప్పుకొస్తుంటారు. అయితే దీనిపై ఆరోగ్యనిపుణులు మాత్రం షాకింగ్ కామెంట్స్ చేశారు. నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తినడం రొమాంటిక్ అనుకోకుండా.. ఇది చాలా ప్రమాదకరం అంటున్నారు వారు. రాత్రి అన్నం తిన్న తర్వాత ఐస్ క్రీమ్ తినడం వలన ఆరోగ్యం దెబ్బతినడమే కాకుండా విపరీతంగా బరువు పెరిగి, ఊబకాయం బారిన పడే ఛాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుందంటుంది. అంతే కాకుండా ఐస్ క్రీమ్లో కెలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. చక్కెర చక్కెర కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన బరువు పై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాగే హార్ట్‌వస్టును నియంత్రించే సామర్థ్యం కోల్పోయేలా చేస్తుందంటుంది. అంతేకాకుండా నిద్ర లేమి సమస్య కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉన్నదంటుంది. అలాగే గ్యాస్, అసిడిటీ, అజీర్ణం లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయంటుంది. అందువలన రాత్రి సమయంలో



అస్సలే ఐస్ క్రీమ్ తినకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. ఒక వేళ మీకు నైట్ టైమ్ స్వీట్ తినాలనిపిస్తే తేనె, స్వీట్ ఫ్రూట్స్, డార్క్ చాక్లెట్ మొదలైన వంటి వాటిని తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీని వలన ఆరోగ్యం బాగుండటమే కాకుండా ,అతి బరువు, ఊబకాయం నుంచి బయటపడవచ్చునంటుంది.

మధుమేహులు మామిడి పండు తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదా..?

మామిడి పండ్లలో పోషకాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో ఎ, బి, సి విటమిన్లతో పాటు ప్రోటీన్లు, పీచులు, కావర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియంలాంటి మినరల్స్ అధిక మోతాదులో ఉంటాయి. శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా ఎక్కువే. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు షుగర్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు మామిడికాయ తినవచ్చు, కానీ కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ పండులో ఉండే షుగర్ లెవెల్స్ కారణంగా మీరు షుగర్ సమస్యల బారిన పడాల్సి ఉంటుందని ఆరోగ్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే మీరు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే మాత్రం రోజుకు సుమారు 1/2 కప్పు మామిడి పండు తింటే తినవచ్చు. అలాగే, మామిడిని తినేటప్పుడు ఇతర తీపి ఆహారాలను తినకుండా ఉండండి. మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకోవాలి. మామిడిలో చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఇది డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి కొన్ని ప్రయోజనాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. మామిడిలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మామిడి పండ్లను పరిమిత మోతాదులో తినడమే కాకుండా, రోజులో ఎన్నిసార్లు తింటున్నాం, ఎంత



గ్యాప్ తింటున్నామో గమనించుకోవాలి. మామిడిపండు ద్వారా మనం కార్బోహైడ్రేట్లు తీసుకుంటున్నప్పుడు అందుకు తగ్గమోతాదులో ప్రోటీన్ ఫైబర్ తప్పకుండా తినాలి. అందుకోసం గుడ్లు, గింజలులాంటి వాటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. మామిడిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. మామిడిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మంచి ఆరోగ్యానికి అవసరం. మీకు డయాబెటిస్ ఉంటే మీరు మామిడి తినడం సురక్షితమైనదా అని మీ వైద్యుడిని సంప్రదించటం మంచిది.

పడుకునే ముందు అరటి పండు తింటే..!

అరటి పండులో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అరటిపండులో పొటాషియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఫైబర్, మాంగనీస్ వంటి అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. వాటిలో కెలరీలు, కొవ్వు కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే అరటిపండు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. అయితే రోజు రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక అరటిపండు తినడం వల్ల హాయిగా నిద్ర పట్టడమేకాకుండా, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల కలిగే ఇతర ప్రయోజనాలు ఇవే.. అరటిపండులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా ఉంటాయి. అవి కండరాల నడలింపు లక్షణాలకు మేలు చేసే మినరల్స్ కలిగి ఉంటాయి. అందుకే రాత్రి పడుకునే ముందు అరటి పండు తీసుకోవడం వల్ల కండరాల విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ప్రోత్సహించి, రిలాక్స్ చేయడానికి తీసుకోవచ్చుంది. అరటిపండులో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మెలటోనిన్‌గా మారుతుంది. ఈ హార్మోన్ నిద్రను



నియంత్రించడంలో సహాయపడే న్యూరోట్రాన్సిమిటర్లను నివారించి హాయిగా నిద్రపోయేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. అరటిపండు మితమైన గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటాయి. అంటే నెమ్మదిగా శక్తిని విడుదల చేస్తుంది. పడుకునే ముందు ఒకటి తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు రాత్రి పూట పెరగకుండా నివారిస్తుంది. అరటిపండులో ఫైబర్ అత్యధికంగా ఉంటుంది. పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల రాత్రిపూట ఆకలి దప్పులను నివారిస్తుంది. ఫలితంగా కలత లేకుండా రాత్రొచ్చేలా చేస్తుంది.

రెస్టారెంట్లలో పామ్ ఆయిల్‌నే ఎందుకు వినియోగిస్తారో తెలుసా?

వీధుల్లో ఉండే చిరు తిట్ల దుకాణాల నుంచి బేకరీల వరకు వివిధ ఆహార తయారీశాలల్లో, రెస్టారెంట్లలో అధికంగా వినియోగించే వంటనూనె.. పామాాయిల్. పామాాయిల్ తినడం నూనె. అందుకే ఇది వంట ప్రపంచంలో బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఈ నూనెను పామ్ ఆయిల్ పండ్ల నుంచి తయారు చేస్తారు. రోడ్డువక్కన ఉన్న హోటళ్లలో, గ్రీల్ షాపుల్లో, బేకరీల్లో వండడానికి ఈ నూనెను ఇప్పుడు సర్వత్రా వినియోగిస్తున్నారు. అయితే ఈ నూనె ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఈ విషయం అందరికీ తెలిసినా.. దీని వినియోగం మాత్రం ఎక్కడా ఆగడం లేదు. ప్రతిచోటా యదేచ్ఛగా వినియోగిస్తున్నారు. అసలంతకీ ఈ నూనె ఎందుకు అనారోగ్యకరమైనది? అనారోగ్యం అని తెలిసినా ఎందుకు వాడుతున్నారో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పామాాయిల్ శరీరానికి ఏమాత్రం ఆరోగ్యకరం కాదని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ నూనెలోని అధిక సంతృప్తి కొవ్వు శరీరంలో %బాణా% కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అనేక రెట్లు పెంచుతుంది. అది ఒక్కటే పూర్వం సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని చాలా రెట్లు పెంచుతుంది. అలాగే ఉష్ణోగ్రత పెరిగినప్పుడు, పామాాయిల్లో వివిధ రకాల సమ్మేళనాలు ఏర్పడతాయి. పామాాయిల్ ఈ విధంగా గ్లైసిడ్ల ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ వంటి సమ్మేళనాలను ఏర్పరుచుకోవడం ద్వారా శరీరానికి వివిధ విధాలుగా హానిని కలిగిస్తుంది. అలాగే ఈ నూనె తింటే కేలరీల సంఖ్య కూడా పెంచుతుంది. దీని వల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ



నూనె ఉత్పత్తి పర్యావరణంపై కూడా తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఖతార్‌లో పామ్ చెట్లను సరికి పామాాయిల్ ఉత్పత్తి చేస్తారు. దీని వల్ల పర్యావరణ సమతుల్యత కూడా దెబ్బతింటుంది. ఆగ్నేయాసియాలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ నూనెలో ఎక్కువ భాగం ఆగ్నేయాసియా దేశాల్లోనే ఉత్పత్తి చేస్తారు. కానీ ఎన్ని ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉన్నప్పటికీ వివిధ ఆసియా దేశాలలో ముఖ్యంగా భారతదేశంలో పామాాయిల్‌ను అత్యధికంగా వినియోగిస్తున్నారు. పామాాయిల్‌లో వేయింది తింటే రుచిగా ఉండటమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఈ నూనెలో పండటం వల్ల ఆహారం రుచికరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రతిచోటా దీని ఉపయోగం అత్యధికంగా ఉంటుంది.

వారానికోసారి క్యాబేజీ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

క్యాబేజీలో సల్ఫర్‌ఫేస్, కాయోఫెరాల్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇంఫ్లేమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల క్యాబేజీని తింటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపు సమస్యలు రాకుండా నివారించవచ్చు. క్యాబేజీలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతో పాటు కొల్జెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుతుంది. క్యాబేజీ నీటిని రోజూ తాగితే శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్నెక్షన్లు దూరమవుతాయి. విషజ్వరాలు, బాక్టీరియా, వైరస్‌ల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. దృష్టి సమస్యలు పోతాయి. కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. కంటి చూపు తగ్గిన వారు క్యాబేజీ నీటిని వాడితే చాలా మంచిది. అలాగే ఈ నీటిని తాగితే ముఖంపై ఉన్న మచ్చలు పోతాయి. క్యాబేజీలోని కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియంల ఉండడంతో ఎముకలకు బలాన్నిస్తాయి. ఆల్జీమాస్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాల నుంచి విముక్తి కలిగిలా చేస్తుంది. లివర్ శుభ్రమవుతుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. అల్సర్‌తో బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే చాలా మంచిది. క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వారు క్యాబేజీ వాడితే రక్తహీనత తొలగిపోతుంది. అలాగే క్రొవ్వు కలిగిపోతుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని మెరుగుపర్చడంతో పాటు మలబద్ధకం సమస్యను నివారించడంలో దోహదపడుతుంది. ఎరుపురంగు క్యాబేజీలో ఆంథోసయానిన్స్ అనబడే శక్తివంతమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది గుండె జబ్బులు రాకుండా



నివారిస్తుంది. క్యాబేజీలో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టకుండా నివారిస్తుంది. అలాగే గాయాలు అయినప్పుడు రక్తస్రావం అవకుండా చూస్తుంది. క్యాబేజీలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీపీని నియంత్రించే ఉంచుతుంది. రక్తనాళాల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపర్చి గుండెకు రక్తసరఫరా మెరుగవ్వడానికీ చేస్తుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు కలిగిపోయి బరువు కూడా తగ్గుతారు. క్యాబేజీలో కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆల్జీమాస్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాల నుంచి లివర్‌ను కాపాడతాయి. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను శుభ్రం చేసి కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

మెలకువగా ఉండేందుకు కాఫీలను తెగ తాగేస్తున్న యువత..!

ప్రజలు తరచుగా టీ లేదా కాఫీ సిప్‌తో ఉదయం ప్రారంభిస్తారు. కొందరికి బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌తో పాటు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే మరికొందరికి బెడ్ మీద నుంచే టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. పెద్ద పిల్లలు కూడా టీ లేదా కాఫీకి అలవాటు పడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తాజాగా ఓ పరిశోధనలో ఆశ్చర్యకరమైన విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. 18 శాతం మంది టీనేజర్లు మెలకువగా ఉండేందుకు కెఫిన్ తాగుతున్నారని తాజాగా ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది. అమెరికాకు చెందిన మిచిగాన్ యూనివర్సిటీ నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో 25 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్ పిల్లలు ప్రతిరోజూ కెఫిన్ తీసుకుంటారని నివేదించారు. ఈ సర్వే కో-డైరెక్టర్, మోట్ శిశు వైద్యుడు సుసాన్ ఫూల్‌ఫోర్డ్ ఇలా అన్నారు. యువకులకు కెఫిన్ తీసుకోవడం ఎంతవరకు పరిమితం చేయాలనే విషయం చాలా మంది తల్లిదండ్రులకు తెలియదని మా నివేదిక చూపిస్తుంది. ఈ అధ్యయనం ఫిబ్రవరిలో 1,095 మంది యువకుల తల్లిదండ్రుల నుండి అందుకున్న సమాచారం ఆధారంగా రూపొందించ బడిందన్నారు. తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్ కి అత్యంత సాధారణ కెఫిన్ మూలాలు సోడా (73 శాతం), టీ (32 శాతం), కాఫీ (31 శాతం), ఎనర్జీ డ్రింక్స్ (22 శాతం) అని నివేదించారు. వారు ఎక్కువగా ఇంట్లో (81 శాతం), బయట తినే సమయంలో (43 శాతం), స్నేహితులతో (3 శాతం), పాఠశాలలో (25 శాతం) కెఫిన్ తీసుకుంటారని అధ్యయనంలో వెల్లడించారు. ఫూల్‌ఫోర్డ్ ఇంకా మాట్లాడుతూ.. కెఫిన్ అనేది మెదడు, నాడీ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఒక ఔషధం. ఇది అధిక మొత్తంలో యువతలో అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అమెరికన్ ఆకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్ పిల్లలు, యుక్తవయస్కుల కెఫిన్



వినియోగాన్ని నిరుత్సాహపరుస్తుందన్నారు. ఇతర నిపుణులు టీనేజ్‌లకు రోజుకు 100ఎన్న పరిమితిని నిశ్చయించి చేస్తున్నారని అధ్యయనం తెలిపింది. దాదాపు 60 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు అధిక కెఫిన్ కలిగిన ఉత్పత్తుల ప్రమాదాల గురించి తాము విన్నామని చెప్పారు. అయితే దాదాపు సగం మంది తమ టీనేజ్ కోసం పానీయాలు కొనుగోలు చేసేటప్పుడు కెఫిన్ కంటెంట్‌పై చాలా అరుదుగా శ్రద్ధ చూపుతారని చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు ఎక్కువ కెఫిన్ ప్రతికూల ప్రభావాల గురించి వారి టీనేజ్‌లతో మాట్లాడాలి. వారు ఇంట్లో, పాఠశాలలో లేదా స్నేహితులతో కలిసి ప్రయత్నించగల కెఫిన్ లేని ఉత్పత్తులకు ప్రత్యామ్నాయాలను కనుగొనాలని ఫూల్‌ఫోర్డ్ చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు కెఫిన్ ప్రమాదాలను, దానిని తగ్గించే వ్యూహాలను వివరించడంలో టీనేజ్ హెల్త్ కేర్ ప్రొవైడర్‌ను కూడా చేర్చుకోవచ్చు అని పేర్కొన్నారు.

పిల్లలు సంపన్నుల పట్ల ఈర్ష్య పడతారా..?

మనమందరం చిన్నతనంలో ఈ పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నాము. ఒకానొక సమయంలో మనకంటే మెరుగైన స్థితిలో ఉన్న వారి పట్ల మనం స్వల్పంగా అసూయపడతాము. కానీ కాలక్రమేణా మనం దాని గురించి ఆలోచించి నవ్వుతాము. అవును, మనం మన స్వంతంగా నిలబడి చాలా డబ్బు సంపాదించడం ప్రారంభించినప్పుడు, మనకు డబ్బు ఒక వస్తువుగా తెలియదు. డబ్బు దేనినైనా కొనగలదని మన చిన్ననాటి ఆలోచనలు తప్పు , డబ్బుతో ప్రతిదీ కొనలేమని, ముఖ్యంగా డబ్బు ఆనందాన్ని కొనడని మేము గ్రహించాము. మనం ఒక నిర్దిష్ట వయస్సు వచ్చిన తర్వాత మాత్రమే దానిని గ్రహిస్తాము. అలాంటప్పుడు మన పిల్లలు సంపన్నులంటే అసూయపడితే దాన్ని హ్యాండిల్ చేసే పరిపక్వత మనలో ఉండాలి. సాధారణంగా ఈ విషయంలో వచ్చే అసూయ ఏంటంటే.. ఆమె/అతను మాత్రమే చక్కని డ్రెస్ వేసుకుంటాడు, వాళ్ల ఇంట్లో వాళ్లకే కారు ఉంటుంది కానీ మన ఇంట్లో వాళ్లకు బట్టలంటే, వస్తువులంటే అసూయ కలుగుతుంది. దీన్ని నిర్వహించడానికి కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి. ఎందుకంటే నిరంతరం అసూయపడే పిల్లల బ్రెయిన్ బ్యాలెన్స్ దెబ్బతింటుంది కాబట్టి దీనికి సరైన మార్గం, నిర్ణయం తీసుకోవాల్సింది తల్లిదండ్రులే. 1. భావాలను గౌరవించండి: మొదట, మీ పిల్లలతో కార్యోన్ది , హృదయపూర్వకంగా ఉండటానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి. వారి మనసులో ఏముందో తెలుసుకోండి. వారి భావాలకు



విలువ ఇవ్వండి. మీరు వారి పట్ల అసూయపడుతున్నారని నేరుగా ఎత్తి చూపవద్దు. 2. ఆర్థిక పరిస్థితిని ఆర్థం చేసుకోండి: మీ ఆర్థిక స్థితిని వారికి వివరించండి. ఇది మీకు అర్థమైనది అని వారికి తెలియజేయండి. ఇది వారికి మంచి అవగాహనను ఇస్తుంది. అసూయను కూడా నివారిస్తుంది. 3. శ్రమ గురించి మాట్లాడండి: స్వీయ-నిరాశ లేదా అసూయపడే పిల్లలకు కష్టపడి పని యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి మాట్లాడండి. మనం కష్టపడితే ఆ ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోగలం కాబట్టి పని ఉన్నతమైనదని గ్రహించండి.

పాదాల్లో వాపు కనిపిస్తుందా...

పాదాల వాపు అనేది ఒక సాధారణ సమస్య. కానీ అది అప్పుడప్పుడు సంభవిస్తే మాత్రమే. కానీ ఇది ప్రతిరోజూ లేదా తరచుగా జరగడం అనేక రకాల సమస్యల లక్షణం కావచ్చు. సాధారణ సందర్భాల్లో రక్త ప్రసరణ సరిగ్గా జరగకపోవడం వల్ల కాళ్ళలో వాపు మొదలవుతుంది. అంతేకాకుండా ఇది తరచుగా శారీరక లేదా మానసిక సమస్యలకు సంకేతం అంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఈ కాళ్ళలో వాపు మూత్రపిండాల వ్యాధి కారణంగా కూడా ఉంటుందంటున్నారు. కొంతమందిలో ఇది గుండె జబ్బులకు కూడా సంబంధించినది. అందువల్ల మీ పాదాలలో వాపు సమస్య ఉంటే, దానిని నిర్ణయించేయకుండా వైద్యుడిని వెంటనే సంప్రదించాలంటున్నారు నిపుణులు.



ఆర్డెరిటీస్.. పెరుగుతున్న వయస్సుతో ప్రజలు ఆర్డెరిటీస్ సమస్యను అభివృద్ధి చేస్తారు. దీని కారణంగా పాదాలలో నొప్పి, వాపు వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. అనారోగ్య సీరలు.. అనారోగ్య సీరలు విస్తరించిన సీరలు. ఇది శరీరంలోని ఏదైనా సరాల పై ప్రభావం చూపుతుంది. కానీ ఇది పాదాల లేదా కాల్ వేళ్లను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ సీరలు కాళ్ళలో వాపు, నొప్పిని కలిగిస్తాయి. గుండె సమస్యలు.. నెమ్మదిగా గుండె

కొట్టుకోవడం, పనితీరు తగ్గడం వంటి గుండె సమస్యలు గుండె జబ్బులు, కాళ్ళలో వాపునకు దారితీస్తాయి. మూత్రపిండాల వ్యాధి.. కిడ్నీ వ్యాధికి అతి ముఖ్యమైన సంకేతం కాళ్ళలో వాపు. సోడియం తగిన మోతాదులో కిడ్నీలకు చేరినప్పుడు కిడ్నీలు సరిగా పనిచేయక కాళ్ళు వాచిపోతాయి. కాలేయ వ్యాధి.. కాలేయ వ్యాధి, సిరోసిస్ వంటివి శరీరంలో ద్రవం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతాయి. దీని వలన కాళ్ళలో వాపు వస్తుంది.

శరీరంలో హార్మోన్స్ అసమతుల్యత సంభవిస్తుందా..

శరీరం అన్ని విధులలో హార్మోన్లు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. జీవితం, జీవనశైలిని మెరుగుపరచడంలో హార్మోన్లు చాలా సహాయపడతాయి. కానీ బిజీగా, తీవ్రమైన జీవితంలో, మానసిక లేదా భావోద్వేగ సమస్యల కారణంగా, హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. అంతే కాకుండా పరిస్థితులు, పర్యావరణం కూడా హార్మోన్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మానసిక మార్పుల వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఆధునిక శాస్త్రం శరీరంలో వివిధ విధులను నిర్వహించే 50 కంటే ఎక్కువ రకాల హార్మోన్లను గుర్తించింది. ఈ హార్మోన్ల స్థాయి ఎక్కువగా పెరిగినప్పుడు లేదా తగ్గినప్పుడు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. ఫిట్నెస్ గురు, సంపూర్ణ నిపుణుడు మిక్కి మోహతా హార్మోన్ల అసమతుల్యత దశలు, దాని లక్షణాలు, తెలిస్తే సమస్యను తగ్గించే మార్గాలను తెలియజేస్తున్నారు. కౌమారదశ, గర్భధారణ, పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత సర్వసాధారణం. కాలక్రమేణా ఈ అసమతుల్యత అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. యుక్తవయస్సులో సాధారణంగా శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ముఖం పై మెటిమలు ఏర్పడతాయి. ఈ సమస్యకు ఇది మొదటి సంకేతం. అలాగే చిరాకు, మూడ్ బ్యాడ్, ఏకాగ్రత లేకపోవడం, అలసట వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతను నిర్ణయించేయకుండా వల్ల మహిళల్లో పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ డిజాస్, ఇతర వ్యాధులకు దారితీయవచ్చు. పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో మహిళలు



వేగంగా బరువు తగ్గడం లేదా పెరగడం వంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. దీనితో పాటు నెమ్మదిగా గుండె కొట్టుకోవడం, అలసట, అధిక చెమట, చేతులు జలదరింపు, థైరాయిడ్ గ్రంథి పనిచేయకపోవడం, కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుదల వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలతో పాటు, ఆందోళన, నిరాశ కూడా సంభవిస్తాయి. శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ప్రతి పక్షి వివిధ సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఈ అసమతుల్యత జీవక్రియ కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. హైపో థైరాయిడిజంను కారణమవుతుంది. అంతే కాకుండా మధుమేహం కూడా రావచ్చు. శరీరంలోని జీవక్రియ రేటు మందగించడం, కొవ్వు సులభంగా శక్తిగా మారకపోవడం వల్ల శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ఊబకాయం ఏర్పడుతుంది. దీని వల్ల కొవ్వు పేరుకుపోయి బరువు పెరుగుతుంది. ఇది ఊబకాయం సమస్యను సృష్టిస్తుంది.

వేసవిలో ఏ సమయంలో ఆహారం తినాలి ?

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సరైన సమయంలో ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మనం ఏ సమయంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్నా దాని ప్రభావం మన ఆరోగ్యం పై ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా సమర్థ సీజన్లో ఆహారం విషయంలో ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ సీజన్లో డిహైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉండవచ్చు. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వేసవిలో ప్రజలు తమ భోజన సమయాల విషయంలో చాలా అజాగ్రత్తగా ఉంటారని వైద్యునిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా మంది ఏ సమయంలోనైనా ఆకలిగా అనిపించినప్పుడు ఆహారం తీసుకుంటారు. అలాంటప్పుడు



ఉష్ణోగ్రత పెరిగేకొద్దీ, వారు అనేక రకాల జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కోవడం ప్రారంభిస్తారు. ఏ సమయంలో తినాలి.. వేసవిలో మీరు అల్పాహారం, భోజనం, రాత్రి భోజనాల సమయాన్ని నిర్ణయించుకోవాలని వైద్యునిపుణులు చెబుతున్నారు. అన్నింటికీ మొదటిది, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన 2 గంటలలోపు అల్పాహారం తీసుకోవాలి. దీని అర్థం మీరు 10-11 గంటల వరకు అల్పాహారం తీసుకోవాలని కూడా కాదు. మీరు మీ అల్పాహారాన్ని 8 గంటలకు ముగించడానికి ప్రయత్నించాలి. తేడా ఏమిటి.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అల్పాహారం, భోజనం తర్వాత 5 గంటల విరామం అవసరం. కాబట్టి మీరు మధ్యాహ్నం 1 గంటలోపు భోజనం చేయాలి.

మధ్యాహ్నం భోజనం ఆలస్యం చేయడం వల్ల శరీరంలో గ్లూకోజ్ లోపం ఏర్పడుతుంది. ఇది అలసట, బలహీనతను కలిగిస్తుంది. కాబట్టి సరైన సమయానికి భోజనం చేయడం చాలా ముఖ్యం. రాత్రి భోజనం, నిద్ర సమయం మధ్య 3 గంటల గ్యాప్ ఉండాలి. కాబట్టి మీరు మీ రాత్రి భోజనం 8 గంటలకు చేయాలి. రాత్రి భోజనం చేశాక అర్ధరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండకూడదు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం వేసవి కాలంలో వీలైనంత ఎక్కువగా హైడ్రేటింగ్ గా ఉండండి. దీని వల్ల వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత ఉండదు. దీనివల్ల వాంతులు, వికారం సమస్య ఉండదు. అలాగే హైడ్రేటింగ్ పండ్లను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు.

ఈ ఆహార పదార్థాలతో హీట్ స్ట్రోక్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు..

ఢిల్లీలో సహా భారతదేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రత 46-47 డిగ్రీలకు చేరుకుంది. ఇలాంటి సమయంలో శరీరం చల్లగా హైడ్రేటింగ్ గా ఉండాలంటే ఆహారం పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. %జబ్బు% ప్రకారం ఒకరు హీట్ స్ట్రోక్ కు గురైనప్పుడు, శరీర ఉష్ణోగ్రత ఒకటిగా పెరుగుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎలక్ట్రోలైట్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో కొన్ని ఆహారపదార్థాలు తినడం ద్వారా శరీర ఉష్ణోగ్రతను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చని వైద్యునిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగు, పుచ్చకాయ వంటి అనేక ఆహార పదార్థాలు మంచి హైడ్రేషన్ స్థాయిని కలిగి ఉంటాయి. అంతే కాదు వీటిలో పోషకాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. పుచ్చకాయ.. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరికీ ఇష్టమైన పుచ్చకాయలో 90% కంటే ఎక్కువ నీరు ఉంటుంది. శరీరంలో నీటి స్థాయిని పెంచేందుకు దీన్ని తినవచ్చు. పుచ్చకాయలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. సహజంగా తీపి పుచ్చకాయ వేసవిలో మనల్ని ఎనర్జిటిక్ గా ఉంచుతుంది. పుచ్చకాయను కోసి తినడమే కాకుండా, మీరు దాని నుండి రిఫ్రెష్ డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అలాగే నిమ్మ, పుదీనా వంటి కూలింగ్ ఏజెంట్లను డ్రింక్ లో చేర్చి ఆరోగ్యంగా ఉండండి. దోసకాయ.. సాధారణంగా సలాడ్ లో తినే దోసకాయలో 95 శాతం నీరు ఉంటుంది. హైడ్రేటింగ్ లక్షణాలతో పాటు, ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందువల్ల, దీన్ని తినడం ద్వారా మీరు అనేక ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఇందులో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. దోసకాయ సలాడ్ కాకుండా, మీరు దాని రైటా, శాండ్విచ్, డిటాక్స్ వాటర్ కూడా తాగవచ్చు. కొబ్బరి నీరు.. ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఉత్తమ మూలం, కొబ్బరి నీరు పొటాషియం, సోడియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు, పోషకాల లోపాన్ని తీరుస్తుంది. ఇది తక్కువ కేలరీలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ వేసవిలో తాగడం వల్ల మీరు డిహైడ్రేషన్ ను నివారించడమే కాకుండా మీ చర్మం మెరుగుస్తుంది. కొబ్బరినీళ్ళు తాగడమే కాకుండా అందులో విత్తనాలను నానబెట్టి స్నాకీని తినవచ్చు. పుల్లని చండ్లు.. వేసవిలో రోగ నిరోధక శక్తిని పటిష్టంగా



ఉంచుకోవాలంటే విటమిన్ సి సరైన మోతాదులో తీసుకోవాలి. కివి, నిమ్మ వంటి సిట్రస్ పండ్లు వంటివి. ఇవి శరీరాన్ని హైడ్రేటింగ్ గా ఉంచడమే కాకుండా యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉన్నందున వ్యాధుల వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. కివీని నేరుగా తినడమే కాకుండా, దాని రసం కూడా తాగవచ్చు. అంతే కాదు లెమోన్ వాటర్ వేసవిలో బెస్ట్ డ్రింక్. పుల్లని.. ప్రోటీన్, ప్రోబయోటిక్స్, కాల్షియం, పొటాషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలకు మూలం పెరుగు. మన జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా ఉంచడానికి ఇది పనిచేస్తుంది. వేసవిలో మీ జీర్ణక్రియ సరిగ్గా ఉంటే, మీకు వ్యాధుల ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. లంచ్ లో తప్పనిసరిగా ఒక గిన్నె పెరుగు తినాలని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. పుదీనా.. పొట్లకు చల్లదనాన్ని ఇచ్చే పుదీనాలో అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీని స్వభావం చల్లగా ఉంటుంది కాబట్టి దీన్ని కడుపునకు వరం అని భావిస్తారు. పొట్లలోని వేడిని శాంతపరిచే పుదీనా మన జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు పుదీనా సానీయం, దాని సలాడ్, పిప్పరమింట్ టీ, ఇతర పన్నులను కూడా తయారు చేసి తినవచ్చు. పచ్చని ఆకుకూరలు.. కూరగాయలు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యోపధంలా పనిచేస్తాయి. వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి, ఐరన్, కాల్షియం వంటి పోషకాలు, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ కేలరీల ఆహారం, శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. బచ్చలికూర, ఇతర ఆకుకూరలు తినడం ద్వారా వేసవి కాలంలో ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

వేసవిలో డయాబెటిక్ పేషెంట్లలో షుగర్ లెవెల్ ఎందుకు పెరుగుతుంది ?

వేసవి కాలం మధుమేహ రోగులకు హాని కలిగిస్తుంది. పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతతో షుగర్ స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం కూడా ఉంది. చక్కెర స్థాయి పెరగడం వల్ల కిడ్నీ, కాలేయం, గుండెకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే సాధారణ వ్యక్తుల కంటే డయాబెటిక్ పేషెంట్లు వేడికి ఎక్కువగా గురవుతారు. అలాంటి పరిస్థితిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీని గురించి నిపుణుల ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. వైద్యుల ప్రకారం శరీరంలో నీరు లేకపోవడం వల్ల వేసవిలో షుగర్ స్థాయి పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రత కారణంగా శరీరం ఎక్కువగా చెమట పడుతుంది. ఇది నీటి నష్టానికి దారితీస్తుంది. అంతే కాదు సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం లేకపోవడం వల్ల కూడా చక్కెర స్థాయి ప్రభావితమవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించాల్సిన అవసరం ఉంది. ఇందుకోసం కొన్ని ముఖ్యమైన అలవాట్లను పాటించాలి. వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం. వేసవిలో డైట్.. పుష్కలంగా నీరు తాగాలి - మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు వేసవిలో తమను తాము హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీంతో షుగర్ లెవెల్ అదుపులో ఉంటుంది.



అందువల్ల నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. పెరుగు - పెరుగు, పెరుగుతో చేసిన పన్నులను తినండి. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. అయితే పెరుగులో పంచదార వేయకూడదని గుర్తుంచుకోండి. సీజన్ల ప్రూట్స్ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో పుచ్చకాయ, బోయాలు, మామిడి వంటి సీజన్ల పండ్లను తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. వీటిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడదు. అయితే వాటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదు.

స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కన లేకపోతే నిద్ర పట్టడం లేదా?

ప్రస్తుతం ఫోన్ అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో భాగమైపోయింది. బంధాలు, బంధుత్వాలు పదులుకోవడానికైనా నిద్దపడుతున్నారు కానీ, స్మార్ట్ ఫోన్ వాడటం మాత్రం ఆపేయడం లేదు. అంతలా ఫోన్ కు అడెక్ట్ అయిపోయారు. ఉదయం లేచినట్లు, నైట్ పడుకునే వరకు చేతిలో ఫోన్. వీరు వారు అనే తేడా లేకుండా.. చిన్న పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ ఇదే దారిలో వెళ్తున్నారు. స్మార్ట్ ఫోన్ ను అతిగా యూస్ చేయకూడదు, ఆరోగ్యానికి అది మంచిది కాదు అని ఎంత మంది ఎన్ని చెప్పినా వాటిని ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. ముఖ్యంగా రాత్రి పడుకునే సమయంలో కూడా దానిని తలకు దగ్గరగా లేదా, పక్కనే పెట్టుకొని పడుకుంటున్నారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కననే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టూముట్టే అవకాశం ఉన్నదంటున్నారు. కాగా, ఆ సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. స్మార్ట్ ఫోన్ నుంచి వచ్చే నీటి కాంతి అనేది మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. దీని వలన నిద్రలేమి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా మొబైల్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ రేడియేషన్ ను విడుదల చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ కారకమని, దీని వలన చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంటుంది. అందువలన నైట్ టైమ్ లో



మొబైల్ ఫోన్ కు చాలా దూరంగా ఉండాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ హెచ్చరిస్తుంది. అంతే కాకుండా స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కనే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన సరాల బలహీనత, నడుము నొప్పి, మెద నొప్పి, క్యాన్సర్, చెవుడు, మెదడులో రేడియేషన్ వలన ప్రాణాంతకమైన గ్లియోమా అనే కణితం ఏర్పడటం ఇది మొదలు క్యాన్సర్ కు దారితీయడం లాంటిది జరుగుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందువలన సాధ్యమైనంత వరకు స్మార్ట్ ఫోన్ కు చాలా దూరంగా ఉండాలని వారు చెబుతున్నారు.

ఎయు చరిత్రను గ్రంథస్తం చేయించండి

విశాఖపట్నం: ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం వందేళ్ల చరిత్రను, విశిష్టతను భవిష్యత్ తరాలకు తెలియజేసే విధంగా ఎయు చరిత్రను గ్రంథస్తం చేయాలని పూర్వ రాజ్యసభ సభ్యులు, విశ్వ హిందీ పరిషత్ చైర్మన్ ఆచార్య యార్లగడ్డ లక్ష్మీప్రసాద్ అన్నారు. ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం తెలుగుశాఖ ఆధ్వర్యంలో శతాబ్ది ఉత్సవాలలో భాగంగా శ్రీరామినేని కోదండ రామయ్య భవనంలో నిర్వహించిన శతాబ్ది సాహితీ మహోత్సవాన్ని ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ విశ్వవిద్యాలయం ప్రతిష్ఠ, విశిష్టతను, ముఖ్య ఘట్టాలను తెలిపే విధంగా ఒక ప్రత్యేక మ్యూజియాన్ని సైతం ఏర్పాటు చేసే దిశగా కృషి చేయాలని సూచించారు. వీటి వల్ల భవిష్యత్ తరాలకు ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం స్థావన, ప్రగతి, వికాసం తెలిసే అవకాశం కలుగుతుందన్నారు. భాష, సాహిత్యం నేడు సామాన్యనికే చేరువయ్యాయని తెలిపారు. సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ ఉపకులపతిగా పనిచేసిన సమయంలో సాహిత్యాన్ని ప్రోత్సహించిన విధానం, సందర్భాలను వివరించారు. ఎయు విసి ఆచార్య జి.పి రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ, ఎయు త్వరలో మరొక శతాబ్దిలోకి అడుగు పెడుతుందన్నారు. ఇటువంటి క్రమంలో సాంకేతికత, క్రీడా, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. ఈ



సందర్భంగా తాను స్వయంగా రచించిన కొన్ని హైకూలను వేదికపై చదివి వినిపించారు. తెలుగు విభాగాధిపతి ఆచార్య జి.రా అప్పారావు తెలుగు శాఖ గౌరవదాని, భాష, సాహిత్య రంగాలకు విభాగం అందించిన సేవలను వివరించారు. కార్యక్రమంలో ప్రముఖ కవులు అట్లాడ అప్పల నాయుడు, తల్లావజ్రుల పతంజలి శాస్త్రి, తెలుగు బిఎస్ చైర్మన్ ఆచార్య నల్లా సత్యనారాయణ తదితరులు ప్రసంగించారు.

పాత పద్ధతిలోనే మెడికల్ ఇన్స్ట్రూరెన్స్ కొనసాగించాలి

గాజువాక: స్టీల్ షాంట్ కు చెందిన సుమారు 21 వేల మంది విశ్రాంత ఉద్యోగులకు మెడికల్ ఇన్స్ట్రూరెన్స్ ప్రీమియాన్ని పాత పద్ధతిలోనే కొనసాగించాలని సిబిఐయూ నాయకులు ఎన్.రామారావు యాజమాన్యాన్ని డిమాండ్ చేశారు. మెడికల్ ఇన్స్ట్రూరెన్స్ పెంపును వ్యతిరేకిస్తూ ఉక్కు ప్రధాన పరిపాలన భవనం ఎదుట విశ్రాంత స్టీల్ ఉద్యోగుల ఆధ్వర్యంలో నిరసన తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఎన్.రామారావు మాట్లాడుతూ, స్టీల్ యాజమాన్యం మెడికల్ ఇన్స్ట్రూరెన్స్ ప్రీమియాన్ని భారీగా పెంచి విశ్రాంత ఉద్యోగులపై అదనపు ఆర్థిక భారం మోపుతోందని విమర్శించారు. పరిశ్రమ అభివృద్ధిలో కీలక పాత్ర పోషించిన ఉద్యోగుల పట్ల యాజమాన్యం అనుసరిస్తున్న వైఖరి సరైనది కాదన్నారు. గతంలో ఒక్కొక్కరు రూ.1300 చెల్లించగా, ప్రస్తుతం రూ.8512కు పెంచడం అన్యాయమని పేర్కొన్నారు. ఈ సర్దుబాటు తక్షణమే ఉపసంహరించుకుని పాత విధానాన్ని కొనసాగించాలని డిమాండ్ చేశారు. నాయకులు



డి.ఆదినారాయణ, జె అయోధ్య రామ్, సంపూర్ణ మాట్లాడుతూ, స్టీల్ బోర్డు, ప్రజాప్రతినిధులు వ్యతిరేకించినప్పటికీ యాజమాన్యం ఇలాంటి నిర్ణయం తీసుకోవడం అన్యాయమన్నారు. విశ్రాంత ఉద్యోగులకు నెలకు రూ.1000 నుండి రూ.3000 వరకు మాత్రమే పెన్షన్ వస్తోందని, ఇంత భారీ ప్రీమియం చెల్లించడం కష్టమని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎం.కృష్ణారావు, వై.టి.దాస్, పెద్దిరాజు, శివరాం, డి.విరంజివి, రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అవసరమైతే స్లీపర్ బస్సుల రద్దు

- దీనిపై కేంద్రాన్ని సంప్రదించాం - మంత్రి రాంప్రసాద్ రెడ్డి వెల్లడి

అమరావతి: ప్రజల ప్రాణాలను బలిగొంటున్న స్లీపర్ బస్సులను అవసరమైతే భవిష్యత్తులో రద్దుచేస్తామని రవాణాశాఖ మంత్రి మండిపల్లి రాంప్రసాద్ రెడ్డి తెలిపారు. ఇప్పటికే దీనిపై కేంద్రాన్ని సంప్రదించామని పేర్కొన్నారు. 'ప్రయాణించే రెండు ప్రాంతాల మధ్య దూరాన్ని తగ్గించి బస్సు గమ్యస్థానం చేర్చాలని సమయాన్ని నిర్ణీతం. అంతకంటే ముందే వెళ్తే బస్సును సిటీలోకి అనుమతించడం. 300 కి.మీ., అంతకంటే ఎక్కువ దూరం ప్రయాణించే ప్రైవేటు బస్సుల్లో ఇద్దరు డ్రైవర్లు ఉండాలి. ర్యాపిడ్ రైలు నిర్మాణం ద్వారా ఒక సీటు కేటాయించాలి. ఈ విషయాలను ప్రైవేటు బస్సు యాజమాన్యాలకు స్పష్టం చేశాం' అని మంత్రి వెల్లడించారు. బస్సు ప్రమాదాల నియంత్రణపై ఏర్పాటైన మంత్రివర్గ ఉపసంఘం మంజూరైన సవిచారణలో భాగస్వామి అయింది. హోంమంత్రి అనిత, రవాణాశాఖ మంత్రి మండిపల్లి రాంప్రసాద్ రెడ్డి, ఆయా శాఖల అధికారులతో సమీక్షించారు. అనంతరం రాంప్రసాద్ రెడ్డి మీడియాతో మాట్లాడారు. 'ప్రభుత్వ అంబిబస్ లక్ష్య ప్రమాదాల నివారణ. అందుకు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకునేందుకైనా వెనుకాడబోం. రవాణా వంటి స్ట్రీట్ గేట్ల ఏర్పాటుకు ప్రభుత్వం ఇప్పటికే రూ.40 కోట్ల మంజూరీచేసింది. డ్రైవర్లు, ఎదురుగా వచ్చే వాహన కదలికల్ని అంచనా వేసేలా ప్రతి బస్సులో రెండు కెమెరా ఏర్పాటుచేయాలని ప్రైవేటు ప్రాప్రైవేట్ యాజమాన్యాలను ఆదేశించాం' అని వివరించారు. 'కర్నూలు, మార్కెట్మిల్లి, మార్కాపురం బస్సు ప్రమాదాలకు



మానవ తప్పిదమే కారణమని తెలిపింది. మార్కాపురం ఘటన తర్వాత రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 16 చెక్పోస్టుల్ని ఏర్పాటుచేశాం. గత 10 రోజుల్లోనే 10వేల సార్లు వాహనాల్ని తనిఖీ చేశాం. చట్టాన్ని అడ్డుపెట్టుకుని దుశ్చర్యలకు పాల్పడేవారిపై ఉక్కుపాదం మోపుతాం' అని స్పష్టం చేశారు. పన్ను తగ్గిస్తాం... ఫైర్ సేఫ్టీ విషయంలో రాజీ పడం. అన్నీ నిబంధనలకు అనుగుణంగా ఉంటేనే బస్సును రోడ్డుకట్టెస్తాం. మిగతా రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల కంటే ఏపీలో ట్రావెల్స్ బస్సులపై వసూలు చేసే పన్ను తక్కువగా ఉండేలా చర్యలు తీసుకుంటాం. కర్నూలు ఘటన తర్వాత 50 బస్సుల్ని సీజ్ చేశాం. కానీ ఆ యాజమాన్యాల కోర్టుకు వెళ్లి తిరిగి అనుమతి తెచ్చుకున్నాయి. ఇలాంటి వాటికి అడ్డుకట్ట వేస్తాం' అని స్పష్టం చేశారు.

ఎన్సి, ఎస్టిలకు ఉచిత సౌరవిద్యుత్

- ఎసిఇపిడిసిఎల్ సిఎంఐ పుణ్యతేజ్, ఎమ్మెల్యే నాగమాధవి - డెంకాడలో సోలార్ ఫ్లాంట్ల ప్రారంభం

డెంకాడ : ప్రధానమంత్రి సూర్యఘర్ ముఖ్య బిజ్నెస్ యోజన పథకం కింద డెంకాడ మండలంలోని ఎన్సి కాలనీలో రెండు 2 కిలోవాట్ల సామర్థ్యం గల సౌర విద్యుత్ ఫ్లాంట్లను ఎసిఇపిడిసిఎల్ చైర్మన్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ ఇమ్మడి పుణ్యతేజ్, ఎమ్మెల్యే లోకం నాగ మాధవి ప్రారంభించారు. ఈ ఫ్లాంట్లను అభివృద్ధి చేశారు. ఈ రాంబాబు, శ్రీ సిహెచ్. లక్ష్మణ గార్ ఇళ్ల వద్ద ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా సిఎంఐ పుణ్యతేజ్ మాట్లాడుతూ, ప్రధానమంత్రి సూర్యఘర్ ముఖ్య బిజ్నెస్ యోజన ద్వారా దేశవ్యాప్తంగా కోటి ఇళ్లపై సోలార్ ప్యానెల్స్ ఏర్పాటు చేయడం ద్వారా పర్యావరణహిత విద్యుత్ ఉత్పత్తి చేయడమే కాకుండా వినియోగదారులకు విద్యుత్ బిల్లుల్లో గణనీయమైన ఆదా కలుగుతుందని తెలిపారు. ఈ పథకం అమలుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం రూ.75,021 కోట్ల సబ్సిడీని కేటాయించినట్లు చెప్పారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈ పథకాన్ని విస్తృతంగా అమలు చేస్తూ, ఎన్సి, ఎస్టి వినియోగదారుల కోసం యుటిలిటీ లెడ్ అగ్రగ్రేషన్ విధానంలో 2 కిలోవాట్ల సౌర రూఫ్టాప్ ఫ్లాంట్లను ఉచితంగా ఏర్పాటు చేస్తోందన్నారు. జిల్లాలో మొత్తం 50,946 ఎస్సీ, ఎస్టీ గృహ వినియోగదారులలో మొదటి విడతగా 15,018 మందికి రూ.170.48 కోట్ల వ్యయంతో 30.04 మెగావాట్ల సౌర రూఫ్టాప్ ఫ్లాంట్లను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఎమ్మెల్యే లోకం నాగ మాధవి మాట్లాడుతూ, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జగ్గీవన్ జ్యోతి యోజన ద్వారా ఎస్సీ, ఎస్టీ వినియోగదారులకు ప్రతి నెల 200 యూనిట్ల ఉచిత విద్యుత్ అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. నియోజకవర్గంలో 5089 మంది ఎస్సీ,



ఎస్టీ వినియోగదారులు ఉండగా, మొదటి విడతగా 1443 మందికి 2.866 మెగావాట్ల సామర్థ్యంతో సోలార్ ఫ్లాంట్ల ఏర్పాటుకు రూ.16.29 కోట్ల రాయితీ అందిస్తున్నట్లు చెప్పారు. తీరప్రాంత గ్రామాల వినియోగదారులకు మరింత మెరుగైన సేవలు అందించాలన్నారు. డెంకాడ గ్రామంలో 21 సోలార్ ప్యానెల్స్ ఏర్పాటు చేసుకోవడానికి ఎన్సి, ఎస్టి కుటుంబాలు ముందుకు వచ్చాయన్నారు. మండలంలో 246 కుటుంబాలు ఈ ఉచిత సోలార్ కు ముందుకు వచ్చాయని వీటిలో 128 కుటుంబాలకు సోలార్ ప్యానెల్ బిగించామని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో జిల్లాప్రభుత్వ ఎన్ఐఇ ఎం.లక్ష్మణరావు, రూరల్ ఎన్ఐఇ ఆపరేషన్ డి.సురేష్ బాబు, డిజి ఆపరేషన్ భోగాపురం సిహెచ్ మాధవ నాయుడు, ఎఐ అప్పలస్వామినాయుడు, ఎంపిపి బంటుపల్లి వెంకట వాసుదేవరావు, మాజీ ఎంపిపి కంది చంద్రశేఖరరావు, మాజీ జెడపీటిసి కందిసూర్యనారాయణ, టిడిపి నాయకులు పాణిరాజు, జనసేన రీజనల్ కోఆర్డినేటర్ తుమ్మిలక్ష్మి రాజ్, మండల జనసేన కోఆర్డినేటర్ పైలశంకర్, జనసేన నాయకుడు సిరి అప్పారావు విద్యుత్ శాఖ అధికారులు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

డెయిరీ కాలవ్యంతో ఇబ్బందులు

గాజువాక: విశాఖ డెయిరీ కాలవ్యంతో అక్కిరెడ్డిపాలెం ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి ఎం.జగ్గనాయుడు తెలిపారు. గాజువాక పరిసర ప్రాంతాల్లో కాలవ్య నివారణ కోరుతూ సిపిఎం ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 5వ తేదీన చేపట్టిన పాదయాత్ర మూడో రోజు అక్కిరెడ్డిపాలెంలో సాగింది. పాదయాత్రను జగ్గనాయుడు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, విశాఖ డెయిరీ అక్కిరెడ్డిపాలెంతోపాటు గాజువాక పరిసర ప్రాంతాల్లో తీవ్రమైన కాలవ్యం వెదజల్లుతుందన్నారు. దీనివల్ల ప్రజలు అనేక వ్యాధులకు గురవుతున్నారని చెప్పారు. విశాఖ డెయిరీ యాజమాన్యం రూ.వేల కోట్లలో ఆదాయం సంపాదిస్తున్నా... కాలవ్య నివారణకు ఎటువంటి చర్యలూ తీసుకోవడం లేదని తెలిపారు. స్థానిక ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావు ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన హామీని నెరవేర్చేటందుకు సరికాద, డెయిరీ యాజమాన్యంతో కుమ్మక్కై కాలవ్య నివారణ చర్యలు చేపట్టలేదని విమర్శించారు. డెయిరీ యాజమాన్యం దాదాపుగా 315 మంది కాంట్రాక్టు కార్మికులను తొలగించి దుర్భాగ్యులను చర్యకు పాల్పడిందన్నారు. కాలవ్యంపై వెంటనే విశాఖ డెయిరీ యాజమాన్యాన్ని ఎమ్మెల్యే సంప్రదించి తగు న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. లేకుంటే పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన చేస్తామని హెచ్చరించారు. సిపిఎం



గాజువాక జోన్ కార్యదర్శి ఎం.రాంబాబు మాట్లాడుతూ, అక్కిరెడ్డిపాలెనికి ఆసుకొని విశాఖ డెయిరీతో పాటు ప్రజల ప్రాణాలను తీసే కాలవ్యంతో కూడిన గాజువాకను ఏర్పాటుచేస్తున్నారని తెలిపారు. ఇప్పటికే డెయిరీ వల్ల అనేకమంది కేన్సర్ వంటి వ్యాధులకు గురయ్యారన్నారు. అక్కిరెడ్డిపాలెం, పంచవటి టౌన్షిప్, డెయిరీ కాలనీ, సింగపూర్ కాలనీలో పాదయాత్ర సాగింది. ప్రతి ఇంటికి కరవత్రాలు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఐదా జిల్లా కార్యదర్శి వై.సత్యవతి, జన విజ్ఞాన వేదిక జిల్లా నాయకులు డాక్టర్ రమేష్ కుమార్, త్రినాథ్ స్వామి, లోకేష్, ఎం.రమణ, ఎస్.జగన్నాథరావు, దాసరి అప్పారావు, జె.కోటేశ్వరరావు, ఎస్.అప్పలరాజు పాల్గొన్నారు.

జిల్లా సమగ్రాభివృద్ధి లక్ష్యాల సాధనే ధ్యేయం

- అధికారులకు కలెక్టర్ ఆదేశం

పాడేరు: జిల్లాకు సంబంధించి నిర్దేశించిన అభివృద్ధి లక్ష్యాలను అధికారులు విధిగా సాధించాలని కలెక్టర్ డి.నిశాంతి ఆదేశించారు. జిల్లా అభివృద్ధిలో భాగంగా వివిధ శాఖల అధికారులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. అభివృద్ధి పనులు చేపడుతున్న క్రమంలో ఎదురవుతున్న సవాళ్లను అధిగమించి ముందుకు సాగుతూ ప్రగతిని సాధించాలన్నారు. ప్రధానంగా జిల్లాలో సంపూర్ణ అభివృద్ధి 2.0 సూచికలను పక్కాగా అమలు చేయాలని, ఇందులో భాగంగా విద్య, వైద్యం, మహిళా శిశు సంక్షేమానికి పెద్దపీట వేయాలన్నారు. మాతా శిశు మరణాలను అరికట్టాలని, మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలని, స్వయం ఉపాధి, వృత్తి నైపుణ్యాలను పెంచేందుకు కృషి చేయాలన్నారు. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలను అందించాలని, మారుమూల ప్రాంతాల్లో మౌలిక సదుపాయాల కల్పనపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబరచాలని సూచించారు. జిల్లా అభివృద్ధి కేవలం గణాంకాలు మాత్రమే కాకుండా సామాన్యుడి జీవితంలో మార్పును తీసుకుని రావాలన్నారు. వివిధ శాఖల అధికారులు తమ లక్ష్యాలను విధిగా చేరుకోవాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇన్చార్జ్ జేసీ, ఐటీడీపీ పీవీ డి.పూజ, జిల్లా గ్రామీణాభివృద్ధి సంస్థ ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ వి.మురళి, జిల్లా సీటీ ఇన్చార్జ్ జేసీ శ్రీపూజ ఉన్నారు.



యాజమాన్య సంస్థ పీడీ విద్యాసాగరరావు, ఐసీడీఎస్ పీడీ రూప్నీబాబు, జిల్లా వైద్యారోగ్య శాఖాధికారి కృష్ణమూర్తినాయక్, ఏడీఎంహెచ్ఎం డి.ప్రతాప్, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు. బాలికల గురుకులం సందర్భం స్థానిక గిరిజన సంక్షేమ శాఖ బాలికల గురుకులాన్ని కలెక్టర్ డి.నిశాంతి మంజూరీతో సందర్శించారు. అక్కడ బాలికలకు కల్పిస్తున్న పనులు, విద్యాబోధనపై ఆరా తీశారు. చక్కగా చదువుకోవాలని ఆమె ఆకాంక్షించారు. జిల్లా కలెక్టర్ వెంట ఇన్చార్జ్ జేసీ శ్రీపూజ ఉన్నారు.

ప్రతి హామీ నెరవేరుసాం... తర్లువాడ రైతులకు గంటా భరోసా

విశాఖపట్నం: రాష్ట్ర ప్రగతిని మార్చే గేమ్ చేంజర్ గుగుల్ డేటా సెంటర్ కోసం భూములిచ్చిన రైతుల త్యాగాన్ని ప్రభుత్వం మర్చిపోదని, చెప్పిన ప్రతి హామీని నెరవేరుస్తుందని ఢీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు భరోసా ఇచ్చారు. ఎంపీపీ కాలనీ క్యాంప్ కార్యాలయంలో తర్లువాడ రైతులతో ఆయన సమావేశమయ్యారు. ఈనెల 28 న గుగుల్ డేటా సెంటర్ శంకుస్థాపనకు ముందే నష్ట పరిహారం, భూములు, ఉపాధి కల్పన వంటివి అందించాలని రైతులు విన్నవించారు. గుడిలోప నుంచి గుగుల్ డేటా సెంటర్ కు నిర్మిస్తున్న రోడ్డు కోసం 2.5 ఎకరాలు తీసుకుని పనులు ప్రారంభించినప్పటికీ ఇప్పటి వరకూ రెవిన్యూ అధికారులు తమతో పరిహారం గురించి చర్చించలేదని ఇద్దరు రైతులు ఫిర్యాదు చేయగా గంటా శ్రీనివాసరావు వెంటనే ఎమ్మార్వో శ్రీనివాసరావుతో మాట్లాడి సర్వే చేసి ఎంత భూమి తీసుకున్నది తేల్చి... పరిహారం పైలు నిర్ణయం చేయాలని ఆదేశించారు. రెవిన్యూ రికార్డుల్లో పేర్లు తప్పు పడ్డాయన్న కారణంతో నష్ట పరిహారం ఇవ్వలేదని కొందరు.. భూ హక్కులపై రెండు కుటుంబాల మధ్య వివాదం నడుస్తుండగా సంబంధం లేని మూడో వ్యక్తి పేరును రెవిన్యూ రికార్డుల్లో నమోదు చేసేసారని మరికొందరు ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. జిరాయతీ భూమికి, డి పట్టా భూమికి ఒకే పరిహారాన్ని ప్రకటించడం పట్ల ఇంకో రైతు అభ్యంతరం ప్రకటించారు. ప్రభుత్వం హామీ ఇచ్చినట్టు 51 మందికి జాతీయ రహదారి వెంబడి షాపింగ్ కాంప్లెక్స్ లో 20 ఎ 25 సైజు షాపులు.. కుటుంబానికి ఒక అప్పట్ సోర్సింగ్ ఉద్దేశ్యం.. 620 మందికి 3 సెంటల చొప్పున ఇళ్ల స్థలాలు.. ఇవ్వాలని రైతులు కోరారు. ఎకరా డి పట్టా భూమికి 20 సెంటల చొప్పున ప్రభుత్వం ప్రకటించిన భూమి పత్రాలనూ శంకుస్థాపనకు ముందే ఇవ్వాలన్నారు. వీటిపై గంటా శ్రీనివాసరావు ప్రభుత్వం చెప్పిన ప్రతి హామీని అమలు చేస్తామని, ఇందులో ఎలాంటి అపహేళనలు



తావు లేదని స్పష్టం చేశారు. ఐటీ శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి, ఏపీఐఐఎస్ ఎండీ, ప్రస్తుత జిల్లా కలెక్టర్, పూర్వ జిల్లా కలెక్టర్ లతో ఫోన్ కాన్ఫరెన్స్ లో మాట్లాడి రైతుల తన దృష్టికి తెచ్చిన అంశాలన్నింటికి పరిష్కారం కనుగొంటామని ఆయన పేర్కొన్నారు. భూమి తీసుకుంటున్న గుగుల్ సంస్థ లాగానే, భూములిస్తున్న రైతు కూడా సంతోషంగా ఉండేలా పరిహారం ఉండాలని సీఎం చంద్రబాబు దిశానిర్దేశం చేసిన బాటలో ముందుకెళ్తున్నామని వివరించారు. నష్టపరిహారం ఇతర ప్రయోజనాల అంశాల్లో అధికారుల నుంచి సరైన స్పందన ఉండడం లేదని ఒక దశలో అగ్రహించిన రైతులు.. ఎలాంటి నష్టం కలుగకుండా చూసుకుంటామని గంటా చెప్పడంతో శాంతించారు. టీడీపీ ప్రభుత్వం.. గంటా ఎమ్మెల్యేగా ప్రాతినిధ్యం వహిస్తుండడం వల్లే పరిహారం విషయంలో అసంతృప్తి ఉన్నా కోర్టులను ఆశ్రయించలేదని రైతులు పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో చిక్కల విజయ్ బాబు, ఘట్టమనేని సుభాష్ చంద్రశేఖర్, తాటిరాజు అప్పారావు, బి.ఆర్.బి. నాయుడు, బాలి అయ్యప్ప, మజ్జి శ్రీను, కోరాడ ఆదినారాయణ, బంకు రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాల్, ఎస్ఎంఎస్ కోసం మొబైల్ ప్లాన్లు

న్యూఢిల్లీ: భవిష్యత్తులో కేవలం కాల్, ఎస్ఎంఎస్ కోసం ప్రత్యేక మొబైల్ ప్లాన్లు అందుబాటులోకి రాబోతున్నాయి. ఇందుకు సంబంధించి టెలికాం నియంత్రణ మండలి ట్రాయ్...ఇలాంటి ప్రత్యేక మొబైల్ ప్లాన్లను తప్పనిసరిగా విడుదల చేయాలని టెలికాం సంస్థలను ఆదేశించింది. ఈ కొత్త ప్లాన్లు అందుబాటులోకి వస్తే డాటా కోసం అదనంగా వెచ్చించాల్సిన పనిలేదు. గతంలో టెలికాం సంస్థలు డాటాతోపాటు ప్రత్యేక ప్లాన్లను విడుదల చేసి ఈ ప్లాన్లలో డాటాను ఎత్తివేసినప్పటికీ చార్జీలో మాత్రం తగ్గించలేదని గుర్తించిన ట్రాయ్...ఈ కొత్త ప్లాన్లను ఆవిష్కరించాలని సూచించింది. దీంతో ఫీచర్ ఫోన్లను వాడుతున్న వారికి ఆర్థిక ప్రయోజనం కలుగుతుందని పేర్కొంది.



ఇతర రాష్ట్రాలకు ఆదర్శంగా అగ్నిమాపక శాఖ

- ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు

అమరావతి: ఇతర రాష్ట్రాలకు ఆదర్శంగా ఉండేలా అగ్నిమాపక వివక్ష నిర్వహణ శాఖను తీర్చిదిద్దడానికై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు తెలిపారు. వివక్షల సమయంలో పొరుగు రాష్ట్రాలకు సహాయం చేసిన చరిత్ర రాష్ట్రానికి ఉందని ఆయన గుర్తు చేశారు. అమరావతి పోలీస్ స్టేషన్లో అగ్నిమాపకశాఖ నూతన వాహనాలు, పరికరాలను ముఖ్యమంత్రి పచ్చ జెండా ఊపి మంగళవారం ప్రారంభించారు. రూ.252.93 కోట్లతో అగ్నిమాపక శాఖ ఆధునికీకరణలో భాగంగా రూ.33.25 కోట్ల విలువైన వాహనాలు, వివిధ పరికరాలను ప్రభుత్వం అందుబాటులోకి తెచ్చింది. రూ.18 కోట్ల వ్యయంతో తొలిదశలో 25 అధునాతన అగ్నిమాపక శకటాలు, రూ.10 కోట్లతో హైప్రెషర్ పంపిణీ కలిగిన 40 క్విక్ రెస్పాన్స్ వాహనాలు, రూ.2.49 కోట్లతో 50 ఇన్ ఫ్లేటబుల్ రబ్బర్ బోమ్స్, రూ.2.08 కోట్లతో 30 బిఎస్ సెల్ కంట్రోలర్లను కొనుగోలు చేసింది. ఈ వాహనాలను, పరికరాలను ప్రారంభించిన అనంతరం.. వాటి గురించి ముఖ్యమంత్రికి అధికారులు వివరించారు. ఈ సందర్భంగా సిఎం మాట్లాడుతూ.. ప్రజల ప్రాణాలు కాపాడటానికి ప్రథమ ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలన్నారు.



అమరావతి రాజధానితో పాటు ఇప్పుడు ప్రధాన నగరాల్లో హై రైజ్ బిల్డింగ్లు నిర్మాణమవుతున్నాయని, వాటికి అనుగుణంగా అగ్నిమాపకశాఖ అన్ని విధాలా ఆధునిక పరికరాలను సమకూర్చుకోవాలని సూచించారు. అన్ని సవాళ్లను అధిగమించి, కేంద్ర పథకాలను, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ నిధులను సద్వినియోగం చేసుకుని శాఖను బలోపేతం చేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హోంమంత్రి అనిత, తాడికొండ ఎమ్మెల్యే శ్రావణ్ కుమార్, అగ్నిమాపకశాఖ డిజి పివి రమణ, హోంశాఖ ముఖ్యకార్యదర్శి కుమార్ విశ్వజిత్, పలువురు పోలీస్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

చట్టాలపై అవగాహనతోనే మహిళలకు రక్షణ

సబ్బవరం: న్యాయ పరిజ్ఞానం మహిళలకు అత్యవస్యాన్ని, శక్తిని ఇస్తుంది.. చట్టాలపై అవగాహన ఉంటే పని ప్రదేశాల్లో ఎదురయ్యే లైంగిక వేధింపులను అడ్డుకోవడం సులభమవుతుందని కేంద్ర సమాచార కమిషన్ కమిషనర్ సుధారాణి రేలంగి అన్నారు. పని ప్రదేశాల్లో మహిళలపై లైంగిక వేధింపుల నివారణ, నిషేధం, పరిష్కారానికి ఉద్దేశించిన 'పోప్' చట్టం-2013 అమలుపై దామోదరం నంజీయ్య జాతీయ న్యాయ విశ్వవిద్యాలయంలో దక్షిణ ప్రాంతీయ న్యాయ సమీక్ష కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ.. కార్యాలయాల్లో అనుచిత వ్యాఖ్యలు, అసభ్య ప్రవర్తన మహిళల గౌరవాన్ని దెబ్బతీయడమే కాకుండా వారి మానసిక ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. పోప్ చట్టం.. నివారణ, నిషేధం, పరిష్కారం అనే మూడు ప్రధాన అంశాలపై దృష్టి సారించుదని ఆమె వివరించారు. అంతర్జాతీయ చట్టాల సూక్ష్మత రూపొందిన ఈ చట్టాన్ని మారుతున్న సామాజిక పరిస్థితులకు అనుగుణంగా పరిశీలించి మార్పులు చేసే అవకాశం ఉందన్నారు. అంతకుముందు వర్షిణి ఉపకులపతి ఆచార్య సూర్యప్రకాశరావు ప్రారంభోపన్యాసం చేస్తూ.. ప్రాచీన కాలం నుంచి ఆధునిక కాలం వరకు మహిళల స్థానం వచ్చిన మార్పులను, పోప్ చట్టం నేపథ్యాన్ని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని రెండు విభాగాలుగా



నిర్వహించారు. మొదటి సెషన్లో పోప్ చట్టంలోని నిబంధనలు, సంస్కార వ్యవస్థలపై చర్చించారు. రెండో సెషన్లో చట్టం అమలులో ఎదురవుతున్న సవాళ్లు, కొత్త సమస్యలపై నిపుణులు తమ అభిప్రాయాలను పంచుకున్నారు. ముగింపు సమావేశంలో రాష్ట్ర న్యాయ విభాగం కార్యదర్శి డాక్టర్ ప్రతిభ రాణి వర్చువల్ గా ప్రసంగించారు. మహిళలు ప్రతి చోటా భద్రత కోసం పోరాడాల్సి రావడం సమాజ దురదృష్టకరమని వ్యాఖ్యానించారు. కార్యక్రమంలో జాతీయ మహిళా కమిషన్ సభ్యులు, విశాఖ బారీ అసోసియేషన్ న్యాయవాదులు, ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం, డిఎస్ఎస్ఎల్ఎల్ఎ అధ్యాపకులు, పలువురు నిపుణులు పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమ సమన్వయకర్తలుగా డాక్టర్ భాగ్యలక్ష్మి డి.షెర్ల హెప్పిభా వ్యవహరించారు.

ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవ సందర్భంగా వైద్య విజ్ఞాన అవగాహన సదస్సు

అనకాపల్లి, చైతన్య వారధి: ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవ సందర్భంగా అనకాపల్లి పూడిమడక రోడ్ లో వున్న సూర్య తేజ హెల్త్ కేర్ అధినేత భీమరెడ్డి మాణిక్య రత్నం ఆధ్వర్యంలో ఉత్తరాంధ్ర సామాజిక గ్రామీణ వైద్యుల సంక్షేమ సంఘం వైద్య విజ్ఞాన అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సదస్సులో స్యూరీ సర్జన్ డాక్టర్ ఎం జగదీష్, హెడ్ నెక్ సర్జరీ , అంకలజిస్ట్ డాక్టర్ కే ధీరజ్, రీడియేషన్ అంకలజీ డాక్టర్ ఎం వెంకట రమణ లు ముఖ్య అధిభులుగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రాథమిక దశలో కేన్సర్ ను గుర్తిస్తే నివారణ సులభం అని, అదేవిధంగా 3,4 స్టేజీ లో కూడా ఇప్పటి వైద్య శాస్త్ర అభివృద్ధి వలన అనాధ్యం కాదు అన్నారు. కేన్సర్ వ్యక్తికి మానసిక ధైర్యం కల్పించండి భయపెట్టకండి అని అన్నారు. గ్రామీణ సంఘం వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు జంగం జోషి మాట్లాడుతూ కేన్సర్ పై చక్కటి అవగాహన కల్పించిన వైద్యులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. హాస్పిటల్ మాణిక్య రత్నం కు అభినందనలు తెలిపారు. తమ సంస్థ తరుపున సహకారం వుంటుంది అని అన్నారు. సూర్య తేజ



అధినేత మాణిక్య రత్నం మాట్లాడుతూ కార్యక్రమం విజయవంతం చేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ తమ సంస్థ అభివృద్ధికి సహకారం అందించమని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంఘ పెద్దలు తిరుమలరావు, చిరంజీవి, ప్రకాష్, అలక రాజు, వీరభద్రరావు, రమేష్, రమణారావు, శివ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జగన్ చేసిన వృథా ఖర్చుతో.. 2 మెడికల్ కాలేజీలు, 10 హైస్కూల్స్ నిర్మించవచ్చు

- భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు

అనందపురం: క్యూఆర్ కోడ్ స్కానింగ్తో హద్దులు సహా మొత్తం భూమి వివరాలు మొత్తం తెలిపే విధంగా పట్టణం పాసుపుస్తకాన్ని రాజముద్రతో ప్రభుత్వం అందిస్తుందని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. అనందపురం మండలం మామిడిలో పంచాయతీలో మంగళవారం సమీకరించిన పట్టణం పాసు పుస్తకాలను ఆయన రైతులకు పంపిణీ చేశారు. పొరపాట్లు లేని పాసు పుస్తకాలను ఆయా భూ యజమానులకు ప్రతి నెల అందిస్తున్నామన్నారు. వైకాపా హయాంలో మాజీ సీఎం జగన్ తీసుకొచ్చిన ల్యాండ్ టైటిలింగ్ యాక్టు రైతులకు కంటి మీద కుసుకు లేకుండా చేసినదని పేర్కొన్నారు. పట్టణం పాసుపుస్తకాలు, సర్వే రాళ్లపై ఫోటోల కోసం జగన్ రెడ్డి రూ. 700 కోట్లు వృథా ఖర్చు చేశారని మండిపడ్డారు. ఆ సమయంలో 2 మెడికల్ కాలేజీలు, 10 హైస్కూల్స్ నిర్మించవచ్చన్నారు. "వారసత్వంగా వచ్చిన భూమి పత్రాలంటే రైతులకు సెంటిమెంట్, జగన్.. రైతుల భావోద్వేగాలతో ఆడుకున్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారం చేపట్టే నాటికి రూ. 10 లక్షల కోట్ల అప్పు



ఉంది. ఒకటి తేదీన ఉద్యోగులకు జీతాలు ఇచ్చే పరిస్థితి లేకుండా చేశారు. అనుభవజ్ఞుడైన నాయకుడు ముఖ్యమంత్రిగా ఉండడం వల్ల అలస్యం కాకుండా జీతాలివ్వడం సహా రూ. వేల కోట్లతో అభివృద్ధి పనులు చేసుకుంటున్నాం. బోని, ముప్పర్ల, శిర్డీపాలెం తదితర గ్రామాల్లో ఇలాంటి సమస్య పరిష్కారానికి కృషి చేస్తాం" అని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు.

డెకాయిట్ బ్లాక్ బస్టర్ అవ్వడం పక్కా

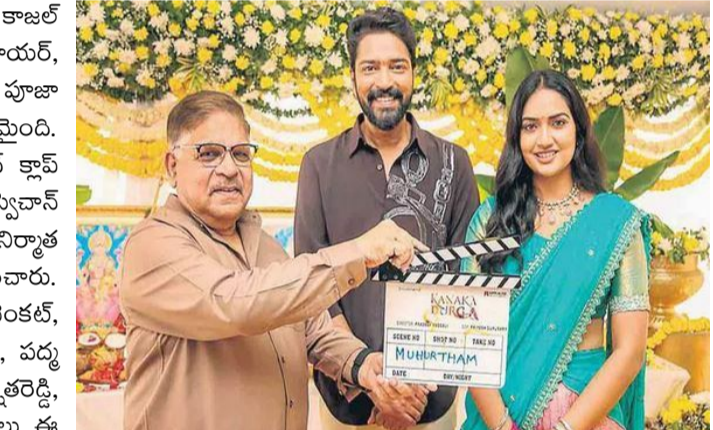
'మా మావయ్య యార్లగడ్డ సురేంద్ర అంటే నాకంతో ఇష్టం. ఆయన కోసమే వచ్చాను. తప్పకుండా సుప్రీయం మంచి సినిమా తీసే ఉంటుంది. జనం మెచ్చే సినిమా చేయాలనే కనికరం ఈ టీమ్ పనిచేసారని ట్రైలర్ చూస్తే తెలుస్తుంది. అడివి శేష్ మంచి నటుడు. సినిమా సినిమాకూ నటుడిగా ఎదుగుతూ వచ్చారు. మృణాళీరాకూర్ అన్ని భావాలూ పలికించగల నటి. వీరిద్దరితోపాటు ఈ టీమ్ అందరికీ ఇది బెస్ట్ మూవీ అవ్వాలని ఆశిస్తున్నా' అని అగ్ర హీరో వెంకటేశ్ అన్నారు. అడివి శేష్, మృణాళీరాకూర్ జంటగా రూపొందిన పానిండియా రొమాంటిక్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'డెకాయిట్'. షానియోల్ డియో దర్శకుడు. సుప్రీయం యార్లగడ్డ నిర్మాత. ఈ నెల 10న సినిమా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా మిస్సాటూ చేసిన ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్లో అతిథిగా పాల్గొన్న వెంకటేశ్ పై విధంగా స్పందించారు. మరో అతిథి స్టారీటోయ్ సిద్ధు జొన్నలగడ్డ చిత్రం విజయంపై ఆకాశావం వెలిబుచ్చారు. చిత్ర కథానాయకుడు అడివి శేష్ మాట్లాడుతూ 'సినిమా చూసుకున్నాక చాలా గ్రేట్గా అనిపించింది. నన్ను నిలబెట్టడానికి ఎంతోమంది పడిన కష్టం ఈ సినిమా. మా డైరెక్టర్ షానియోల్ డియో విజన్, సుప్రీయం సపోర్ట్ లేకపోతే ఈ సినిమా లేదు. అయిదు సినిమాలు చేస్తే చాలు అనుకున్న నేను ఇంతమంది అభిమానాన్ని పొందగలడం గొప్ప ఫీలింగ్. ఈ సినిమాలో కామన్ ఫ్యాక్షర్ లవ్. ఈ సినిమాలోని నా పాత్రలో ఆకాశమంత ప్రేమను చూస్తారు. మృణాళీరాకూర్ కేరకర్



ఈ సినిమాకు బ్యాక్ బోన్. ముఖ్యంగా ఇంటెలెట్లలో ఆమె పాత్ర పిచ్చెక్కిస్తుంది. ఏప్రిల్ 10న థియేటర్లకు వస్తున్నాం. మనసుపెట్టి చేసిన సినిమా. మంచి సినిమా. తెరపై మా కష్టాన్ని చూసి దీవించండి' అని చెప్పారు. ఇంకా చిత్రబృందంతో పాటు నిర్మాతలు డా.సురేశ్ బాబు, మైత్రీ రవిశంకర్, సూర్యదేవర నాగవంశీ, అభిషేక్ అగర్వాల్, దామోదరప్రసాద్, స్వప్నాదత్, జానీనారంగ్, సునీల్ నారంగ్, దర్శకులు సాయిమూర్తాండ్, శశికిరణ్ తిక్కా శౌరవ్, కార్తీక్ ఫుట్టమనేని, రాహుల్ రవీంద్రన్, సన్నీ నంజయ్య, రచయిత అబ్బూరి రవి కూడా మాట్లాడారు.

భక్తి, యాక్షన్ మేళవింపుగా కనకదుర్గ

అల్లరి నరేష్ హీరోగా నటిస్తున్న చిత్రం 'కనకదుర్గ'. కాజల్ చౌదరి కథానాయిక. ప్రదీప్ మద్దాలి దర్శకుడు. సమీర్ నాయర్, దీపక్ సెహగల్, అజిత్ రాకూర్, బీబీఎస్ రవి నిర్మాతలు. పూజా కార్యక్రమాలతో ఈ సినిమా లాంఛనంగా ప్రారంభమైంది. ముహూర్తపు సన్నివేశానికి అగ్ర నిర్మాత అల్లు అరవింద్ క్లాప్ ఇవ్వగా, చిరంజీవి సతీమణి సురేఖ కొడిదిల కెమెరా స్వీచాన్ చేశారు. స్వప్నదత్ గౌరవ దర్శకత్వం వహించారు. అగ్ర నిర్మాత శ్యామ్ ప్రసాద్ రెడ్డి (స్వీస్) దర్శకత్వం, నిర్మాతలకు అందించారు. వీరితోపాటు హాంకీశంకర్, మిక్కిలినేని సుధాకర్, కోన వెంకట్, ప్రశాంత్ వర్మ మధుర శ్రీధర్, సుప్రీయం, విద్యా కొప్పినేని, పద్మ కస్తూరి రంగన్, అనురాధ గూడూరు, దివ్య విజయ్, హన్మితరెడ్డి, జానీనారంగ్, ప్రపంచి చౌకారావు, వైపూర్ రెడ్డి తదితరులు ఈ కార్యక్రమానికి విచ్చేసి చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. 'కనకదుర్గ' సినిమా నాకంతో ప్రత్యేకం. ఆ తల్లిపై ఉన్న భక్తి కూడా అందుకు ఓ కారణం. ఇది భక్తిరసాత్మక చిత్రం మాత్రమే కాదు. అన్ని శక్తులకూ ఆదిమూలమైన మహాశక్తి ప్రభావం సకలవరచర



స్పృహపై ఎలా ఉందో తెలిపే కథ ఇది' అని దర్శకుడు ప్రదీప్ మద్దాలి తెలిపారు. సుబ్బారాజు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కథ: బీబీఎస్ రవి, సమర్పణ: అష్టాజ్ ఎంటర్టైన్మెంట్, నిర్మాణం: టెంపుల్ టౌన్ పిక్చర్స్.

ఒంటికన్ను రాక్షసుడితో మెగా పోరాటం

అగ్ర హీరో చిరంజీవి నుంచి రానున్న 'విశ్వంభర' సినిమా గురించి ఓ ఆసక్తికరమైన విషయం వెలుగు చూసింది. సోషియో ఫాంటసీ అద్భుతంగా తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రంలో ఒంటికన్ను రాక్షసుడితో చిరంజీవి చేసే యుద్ధం హైలైట్ గా ఉంటుందట. ఈ యాక్షన్ ఎపిసోడ్ ని హాట్ షెడ్ సైటాయిల్ రూపొందించారని ఇన్ సైడ్ టాక్. ఈ సినిమాలోని ప్రధాన ఆకర్షణలో ఈ ఎపిసోడ్ ఒకటని తెలుస్తున్నది. నిజానికి ఈ సినిమా ఈ సమ్మర్ లోనే విడుదల కావాలి. కానీ తాజాగా అందుతున్న సమాచారం ప్రకారం సమ్మర్ లేనే నుంచి కూడా ఈ సినిమా తప్పుకున్నదని తెలుస్తున్నది. సీజ్ వర్క్ బ్యాలెన్స్ ఉండటం వల్ల ఇంకాస్త అలస్యం అయ్యే అవకాశం ఉందని సమాచారం. త్రిష కథానాయికగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి మల్లీడి వశిష్ట దర్శకుడు. సంగీతం: ఎం.ఎం.కీరవాణి, నిర్మాతలు: విక్రమ్, పంకీ, ప్రమోద్, నిర్మాణం: యూవీ క్రియేషన్స్.



ఇకపై సింగిల్ గానే ఉంటా!

ప్రేమ, పెళ్లి విషయాల్లో తన అభిప్రాయాలను నిర్మాణమూటంగా వ్యక్తం చేస్తుంటుంది అగ్ర కథానాయిక శృతిహాసన్. గతంలో దూడల్ ఆర్టిస్టు శంకను హజారికాతో సుదీర్ఘ ప్రేమాయణం నడిపింది భామ. వారిద్దరూ పెళ్లిపీటలెక్కబోతున్నారనే వార్తలు కూడా వచ్చాయి. అయితే అనంతర పరిణామాల్లో ఈ జంట విడిపోయారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రస్తుతం నటనపై దృష్టి పెట్టింది శృతిహాసన్. సెలెక్టివ్ గా సినిమాల్ని ఎంచుకుంటున్నది. తాజా ఇంటర్వ్యూలో ఆమె తన బ్రేకప్ స్టోరీని పంచుకుంది. తాను ఇప్పటివరకు ఆరుసార్లు విఫల ప్రేమ అనుభవాల్ని చవిచూశానని, వాటివల్ల మానసిక సంపూర్ణత లోనయ్యానని చెప్పింది. ప్రస్తుతం సినిమాలో ప్రపంచంగా ప్రశాంత జీవితం గడుపుతున్నానని, ఇక మీదట తాను ఒంటరిగానే ఉంటానని శృతిహాసన్ తెలిపింది. ప్రస్తుతం ఆమె మాటలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి.



వాణిజ్య విలువలతో అహోం

వికే మిశ్రా, శృతిక జంటగా రూపొందుతున్న సినిమా 'అహోం'. ప్రసాద్ రాజు దర్శకుడు. దశరథ్ నిర్మాత. తెలుగు, హిందీ, తమిళ, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లో నిర్మితమవుతున్న ఈ పానిండియా చిత్రం ప్రారంభోత్సవం హైదరాబాద్ లో జరిగింది. నిర్మాత కె.ఎస్.రామారావు, దర్శకుడు వి.వి.వి.నాయక్ ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా విచ్చేసి చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. వాణిజ్య విలువలతో కూడిన తాజా కర్తవ్య ఈ సినిమా రూపొందుతున్నదని, దర్శకుడు ప్రసాద్ రాజు అద్భుతమైన కథను రాసుకున్నారని నిర్మాత దశరథ్ చెప్పారు. అజయ్ ఘోష్, శామ్, కోటకొండ కృష్ణ తదితరులు ఇతర పాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: మెంకట్ ఆనెం, సంగీతం: వికే-శ్రీనివాస్, నిర్మాణం: కనల్ ఐ స్టూడియో ఇంటర్నేషనల్.

