

# కాన్యాయేను రెండు వాహనాలకు కుదించుకున్న ప్రధాని

దీర్ఘ పశ్చిమ సియా సంక్షోభం నేపథ్యంలో ఇంధన పొదుపు పాటించాలంటూ ప్రజలకు పిలుపునిచ్చిన ప్రధాని మోదీ.. ప్రభుత్వపరంగా జరిగే వ్యయాన్ని కట్టిడి చేసేందుకు చర్యలు ప్రారంభించారు. అందులో భాగంగా తన అధికారిక కాన్యాయేలో వాహనాల సంఖ్యను గణనీయంగా తగ్గించారు. ఈ మేరకు సైబల్ ప్రాటెక్ట్ గ్రూప్ (ఎస్సీజీ) అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. క్యాబినెట్ సమావేశానికి ఆయన కేవలం రెండు వాహనాలతో వచ్చారు. సాధారణంగా మోదీ కాన్యాయేలో 12 నుంచి 15 వాహనాల వరకు ఉంటాయి. ఇంధన పొదుపు ప్రాధాన్యాన్ని మంత్రులకు మంత్రి వర్గ సమావేశంలోనూ ప్రధాని వివరించారు. వాహనాల శ్రేణిని తగ్గించుకోవాలని, విదేశీ పర్యటనలు మానుకోవాలని పేర్కొన్నారు. తన కాన్యాయేలో పెట్రోల్/డీజిల్ వాహనాలను తగ్గించి ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల(ఈవీ)ను చేర్చాలని అధికారులను ప్రధాని ఆదేశించినట్లు సమాచారం. కాన్యాయేల సంఖ్యను తగ్గిస్తూ ప్రధాని తీసుకున్న నిర్ణయంతో స్పూర్తి పొందిన కేంద్ర మంత్రులు, ఎన్సీయే రాష్ట్రాల సీఎంలు కూడా వాహనాల సంఖ్యను తగ్గించుకున్నారు. గురువారం నుంచి మహారాష్ట్రలో పర్యటించనున్న కేంద్ర మంత్రి నితిన్ గడ్కర్.. బస్సులో ప్రయాణించాలని నిర్ణయించుకున్నారు.



అభివృద్ధి, సంక్షేమానికి కోత లేదు... ప్రభుత్వ ఉద్దేశం ఖర్చులను పూర్తిగా తగ్గించడం కాదని, అనవసర వ్యయాలను నియంత్రిస్తూ, ప్రజాధనాన్ని మరింత తెలివిగా ఖర్చుచేయడమని మంత్రివర్గ సమావేశంలో మోదీ స్పష్టం చేసినట్లు అధికార పక్షం తెలిపాయి. దేశంలో పెట్రోల్, డీజిల్ వినియోగాన్ని తగ్గించడంతో పాటు, విదేశీ మారక ద్రవ్యాన్ని కాపాడటాన్ని కూడా ప్రభుత్వం కీలకంగా భావిస్తోందని సమాచారం ప్రధాని తెలిపినట్లు సమాచారం. దేశంలో జరిగే అభివృద్ధి పనులకు, సంక్షేమ పథకాలకు మాత్రం కోత విధించబోమని కూడా ఈ సందర్భంగా మోదీ పేర్కొన్నట్లు తెలుస్తోంది.

# పిఠాపురం టెన్ట్ టాపర్లకు ఉచితంగా ఉన్నత విద్య.. పవన్ భరోసా

అమరావతి: తన సొంత నియోజకవర్గం పిఠాపురంలో టెన్ట్ టాపర్లకు డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ భరోసా కల్పించారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో 580కి పైగా మార్కులు వచ్చిన విద్యార్థులకు ఉచితంగా ఉన్నత విద్య అందించనున్నారు. నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా 31 మంది టాపర్లను గుర్తించారు. పవన్ చొరవతో పలు విద్యా సంస్థలు ముందుకొచ్చాయి. విద్యార్థుల ఆసక్తికి తగిన విధంగా ఆయా కళాశాలల్లో కోర్సులు ఎంపిక చేసుకునేందుకు అవకాశం కల్పించారు. వీరిలో ఇప్పటికే పవన్ కల్యాణ్ నుంచి రూ.5వేల ఆర్థికసాయం అందుకుంటున్న ఏడుగురు విద్యార్థులు కూడా ఉన్నారు. తన నిర్ణయాన్ని గౌరవించి అడిగిన వెంటనే పిఠాపురం విద్యార్థులకు అడ్మిషన్లు ఇచ్చేందుకు ముందుకొచ్చిన విద్యాసంస్థలకు పవన్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.



# ఏపీలో అమెండెడ్ భారత్ నెట్ ప్రోగ్రాం

దిల్లీ: ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యాప్తంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో బ్రాడ్ బ్యాండ్ కనెక్టివిటీ, డిజిటల్ మార్కెట్ వసతుల బలోపేతం కోసం అమెండెడ్ భారత్ నెట్ ప్రోగ్రాం అమలు చేయడానికి కేంద్ర టెలికమ్యూనికేషన్ల శాఖ అధ్యక్షులలోని డిజిటల్ భారత్ నిధి, ఆంధ్రప్రదేశ్ భారత్ నెట్ ఇన్ ప్రోగ్రామ్ క్వీర్, బీఎస్ఎన్ఎల్, ఏపీ టెలికామ్యూనికేషన్ల కంపెనీలతో ఒప్పందం చేసుకున్నాయి. ఇక్కడి సంచారభవనలో జరిగిన కార్యక్రమంలో అందుకు సంబంధించిన పత్రాలపై సంతకాలు చేశాయి. ఈ కార్యక్రమాన్ని రాష్ట్రంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ భారత్ నెట్ ఇన్ ప్రోగ్రామ్ క్వీర్ లిమిటెడ్ (ఏపీబీఎల్) అమలు చేస్తుంది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న 13,426 గ్రామ పంచాయతీలు, 3,942 గ్రామాలకు డిమాండ్ ప్రాతిపదికన బ్రాడ్ బ్యాండ్ సౌకర్యం కల్పిస్తుంది. తొలిదశలో 1,692 గ్రామ పంచాయతీల్లో నెట్ వర్క్ ని బలోపేతం చేస్తారు. రెండో దశలో మిగతా గ్రామ పంచాయతీలకు విస్తరిస్తారు. అమెండెడ్ భారత్ నెట్ ప్రోగ్రాం అమలు చేయడానికి కేంద్ర



ప్రభుత్వం ఆంధ్రప్రదేశ్ కు రూ.2,432 కోట్ల ఆర్థికసాయం చేస్తుంది. దీంతో గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 5 లక్షలకుపైగా ఇళ్లకు ఫైబర్ కనెక్షన్లు అందించడానికి వీలవుతుంది. ఎంఓయూ కార్యక్రమంలో డిజిటల్ భారత్ నిధి అడ్మినిస్ట్రేటర్ శ్యామలాలామిశ్ర, టెలికమ్యూనికేషన్స్ డిపార్ట్ మెంట్ డైరెక్టర్ జనరల్ ఆనంద్ ఖర్, ఆంధ్రప్రదేశ్ భారత్ నెట్ ఇన్ ప్రోగ్రామ్ క్వీర్ లిమిటెడ్ సీఈఓ, గీతాంజలిశర్మ, డైరెక్టర్ పి.సుధాకర్ రావు, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# పేరుకు పోయిన వ్యర్థాలను వెంటనే తొలగించాలి

- జిల్లా కలెక్టరు విజయ క్రిష్ణన్  
 అసకాపల్లి: జిల్లాలోని అన్ని మండలాలు, గ్రామ పంచాయతీలలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను వెంటనే పూర్తిగా తొలగించి పరిశుభ్రతపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని జిల్లా కలెక్టరు విజయ క్రిష్ణన్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో డిప్యూటీ ఎంపీడిఓ లతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ జిల్లాలో ఎక్కడా కూడా వ్యర్థాలు లేకుండా సముగ్ర కార్యాచరణ చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. మండలాలు, గ్రామ పంచాయతీలలో వ్యర్థాలను గుర్తింపు, విభజన, శుద్ధి, మరియు శాశ్వత పరిష్కారంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని తెలిపారు. అవసరమైన యంత్రాలు, సిబ్బంది, నిధులను సమకూర్చి కొని పనులను పురమాయింది వేగవంతం చేయాలని ఆదేశించారు. ప్రతి మండలంలో గార్డెన్ ట్రాన్సిట్ స్టేషన్లు ఏర్పాటు చేసి, చెత్త సేకరణ మరియు రవాణా వంటి వ్యవస్థను మరింత సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలన్నారు. అన్ని ఏప్రిల్ దిపాలు సక్రమంగా వెలిగిలా చూసుకోవాలని, ఎక్కడా లోపాలు లేకుండా మరమ్మత్తులు ఉంటే



తక్షణమే మరమ్మత్తులు చేయాలని సూచించారు. ప్రతి ఇంటిలో సొంత మరుగుదొడ్డు ఉండేలా మరియు వాటిని వినియోగించు కునేలా ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలన్నారు. గ్రామ పంచాయతీల్లో ఇంటి ఇంటి పన్ను వసూళ్లను మరింత మెరుగుపరచాలని, పన్నుల వసూళ్లలో నిర్లక్ష్యం ఉండకుండా లక్ష్యాలను చేరుకుని జిల్లాల రాష్ట్రంలో అగ్రస్థానంలో నిలపాలని సూచించారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా పంచాయతీ అధికారి సందీప్, డి ఎల్ డి ఓ, డిప్యూటీ ఎం పి డి ఓ లు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# అమరావతినే కాదు.. విశాఖనూ విశ్వనగరంగా చేస్తున్నాం

- సిఎం చంద్రబాబు  
 అమరావతి: అభివృద్ధి విషయంలో ఒక్క అమరావతిపైనే శ్రద్ధ పెట్టడం లేదని, విశాఖనూ విశ్వనగరంగా చేస్తున్నామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తెలిపారు. రాజధాని ప్రాంతంలో కిమ్స్ ఆసుపత్రి, వైద్య విశ్వవిద్యాలయం నిర్మాణానికి సిఎం భూమి పూజ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సభలో ఆయన మాట్లాడుతూ .... రాయలసీమను రతనాల సీమగా మారుస్తున్నామన్నారు. ఆ ప్రాంతానికి అనేక పరిశ్రమలు వస్తున్నాయన్నారు. ఏరో స్పేస్ హబ్ గా అనంతపురం మారబోతోందన్నారు. రాయలసీమ 'టెక్నాలజీ హబ్'గా తయారవుతోందని తెలిపారు. తిరుపతిలో ఏరో స్పేస్ సిటీ, కర్నూలులో డ్రోన్ సిటీ ఏర్పాటు కాబోతున్నాయన్నారు. శ్రీశీలీ.. ఇండస్ట్రియల్ హబ్ గా తయారైందన్నారు. భాస్కర్ రావు ఒక విజన్ ఇచ్చారని తెలిపారు. 2027 మే 13న కిమ్స్ ఆసుపత్రిని ప్రారంభిస్తామన్నారు. 2028 ఆగస్టు 15 కంటే ముందే విశాఖలో గూగుల్ తన కార్యకలాపాలు ప్రారంభిస్తుందని చెప్పారు. 2028 డిసెంబరులో ఫేజ్-1 పూర్తి చేయాలని ఆర్గిలైజర్ మిత్రులకు ఆదేశాలు ఇచ్చామన్నారు. ఎలాంటి అనుమతులు కావాలన్నా త్వరగా ఇస్తామన్నారు. లక్ష మందికి స్కిల్ డెవలప్ మెంట్ శిక్షణ ఇస్తామన్నారు. వైద్యులు కూడా ఏఐఐఐఐ నేర్చుకుంటున్నారు... లక్ష మందికి ఉద్యోగాలు ఇవ్వాలనేది తమ ప్రభుత్వ ఆలోచన అని చెప్పారు. ప్రపంచంలో ప్రతి ముగ్గురు వైద్యుల్లో ఒకరు ఇక్కడి నుంచే ఉండాలన్నారు. డిసెంబరు నాటికి భారత్ లో క్వాంటం కంప్యూటింగ్ కు చిరునామాగా అమరావతి అవుతుందని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో ప్రభుత్వంలోనూ వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ ఉంటుందని అన్నారు. విదేశాలపై ఆధారపడకుండా గ్రీన్ ఎనర్జీని మన రాష్ట్రంలోనే ఉత్పత్తి చేసుకునేలా కార్యాచరణ



రూపొందిస్తున్నామన్నారు. ప్రతి పొలంలో, ఇంటిపైనా సోలార్ రూఫ్ టాప్ లాంటి విద్యుదుత్పత్తి కేంద్రాలు తీసుకొస్తామన్నారు. పశ్చిమాసియా యుద్ధం వల్ల పెట్రోల్, గ్యాస్, డీజిల్ కొరత వచ్చిందన్నారు. భవిష్యత్తులో వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ వస్తుందని తెలిపారు. ప్రభుత్వంలో కూడా తీసుకొస్తామన్నారు. 10 కార్తీక కాన్యాయే గా రావడం ఘోషనైందని, సెక్యూరిటీ అర్థవంతంగా ఉండాలి అని చెప్పారు. హోబిడే వస్తే విదేశాలకు వెళ్తున్నారని అని, ఎంపి పర్యాటక ప్రదేశాలు మన దేశంలోనే ఉన్నాయి అని అన్నారు. అరకు, పాపికోండలు, గండికోట వంటి ప్రదేశాలు మన రాష్ట్రంలో ఉన్నాయన్నారు. గోవాను మించిన టూరిజం కేంద్రంగా సూర్యలంక మారుతుంది అని సిఎం అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కేంద్రమంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్, పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

# ఐదు రోజుల్లో సిలిండర్ల డెలివరీ చేయాలి

- పౌరసరఫరాల అధికారులతో మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్  
 అమరావతి: పంట గ్యాస్ సిలిండర్ల పంపిణీలో నిరీక్షణ జాబితాలు (బ్యూక్ లాగ్) తగ్గిలా ప్రణాళికతో సాగాలని పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ ఆదేశించారు. గుంటూరు జిల్లా తెనాలి నుంచి ఇతర జిల్లాల్లోని పౌరసరఫరాల శాఖ అధికారులతో ఆయన టెలి కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. 'గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని కొందరు గ్యాస్ డిస్ట్రిబ్యూటర్ల పరిధిలో ఒక్కోకోట 5 వేలకు పైగా సిలిండర్ల డెలివరీ పెండింగ్ లో ఉంది. పంపిణీలో జాప్యం చేస్తున్న వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలి. గుంటూరు, ఏలూరు, పశ్చిమగోదావరి, అనకాపల్లి, విశాఖపట్నం తదితర జిల్లాల్లో ఎక్కువ నిరీక్షణ జాబితాలు ఉన్నాయి. సత్వరం ఈ పరిస్థితి మారాలి. అక్రమాలకు పాల్పడే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి. ఇష్టానుసారం వ్యవహారించే డీలర్లను సస్పెండ్ చేయడానికి మొక్కుకోవాలి. వారిపై కేసులు నమోదు చేయాలి. తగినన్ని ఎల్ఐసీలీ నిల్వలున్నా.. బ్యూక్ లాగ్ ఉండటం సరికాదు. అధికారులు క్షేత్రస్థాయి పర్యటనల ద్వారా సమస్యలను గుర్తించి సరిచేయాలి. ఈ నెల 16 నాటికి అన్ని జిల్లాల్లోనూ గ్యాస్ బుక్ చేసిన 5 రోజుల్లోగా డెలివరీ అయ్యేలా చూడాలి. పెట్రోల్ బంకులపై నిత్య పర్యవేక్షణ, బల్బ్ విక్రయాలపై నిఘా కొనసాగాలి. ప్రస్తుతం పరిస్థితి సాధారణ స్థితికి చేరినా, పర్యవేక్షణ పరంగా నిర్లక్ష్యం వద్దు. సామాజిక



మాధ్యమాల్లో అనవసర భయాలకు తెరలేపే వారిపై పోలీసుల సాయంతో చర్యలు తీసుకోండి' అని మంత్రి పేర్కొన్నారు. పీడిఎస్ బియ్యం అక్రమ రవాణాను అరికట్టడానికి జిల్లా వారిగా ప్రత్యేక టాస్క్ ఫోర్సులు ఏర్పాటు చేసి, నిఘా ఉంచాలని సూచించారు. 'గోదాములు, రేషన్ దుకాణాల నుంచి బియ్యం తరలిపోతోందన్న సమాచారం ఉంది. బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోండి. 6వ కేసులే కాకుండా పీడి యాక్ట్ నమోదు చేయించండి. పలు జిల్లాల్లోని కొన్ని రేషన్ దుకాణాల ద్వారా నాణ్యత లేని సరకులు పంపిణీ అవుతున్నాయన్న సమాచారం వస్తోంది. దీనిపై ఆయా జిల్లాల అధికారులు సముగ్ర నివేదికను ప్రధాన కార్యాలయానికి పంపండి' అని మనోహర్ ఆదేశించారు.

# పెట్టుబడుల ఆకర్షణకు అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలి

- సమీక్షా సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త కిశోర్ ఆదేశాలు  
 విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జిల్లాలో పెట్టుబడులను ఆకర్షించే దిశగా అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించి సమన్వయంతో పనిచేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త కిశోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ మీటింగు హాల్ లో నిర్వహించిన సమీక్షా సమావేశంలో వివిధ శాఖల అధికారులతో కలిసి పెట్టుబడులు, పరిశ్రమల స్థాపన, భూసేకరణ, మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి, ఎంపీయూల అసంతర చర్యలు తదితర అంశాలపై ఆయన సమీక్ష నిర్వహించారు. జిల్లాలో ఇప్పటికే కుదించిన అవగాహన ఒప్పందాలు, వాటి ప్రగతి, గ్రాండ్స్ కి దశలో ఉన్న ప్రాజెక్టులు, నిర్మాణ పనుల స్థితిగతులపై అధికారులు సముగ్ర వివరాలు అందించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ముఖ్యంగా భూ బ్యాంకింగు గుర్తించి ప్రభుత్వ భూములతో పాటు అవసరమైతే ప్రైవేటు భూములను కూడా సమీకరించే అవకాశాలను పరిశీలించాలన్నారు. పరిశ్రమల స్థాపనకు అనువైన భూభాగాలను ముందుగానే గుర్తించి అవసరమైన మౌలిక వసతులు కల్పించాలని ఆదేశించారు. పెట్టుబడిదారులతో నిరంతర సంబంధాలు కొనసాగిస్తూ వారికి అనుకూల వాతావరణం కల్పించాలని, అనుమతుల ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. సింగిల్ విండో సేవలను సమర్థవంతంగా అమలు చేస్తూ పరిశ్రమల స్థాపనకు ఎదురయ్యే ఇబ్బందులను తక్షణమే పరిష్కరించాలన్నారు. వివిధ శాఖల అధికారులు పరస్పర సమన్వయంతో పనిచేసి ప్రాజెక్టుల అమలులో జాప్యం లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. పర్యాటక, ఐటీ, మౌలిక



వసతుల రంగాల్లో పెట్టుబడుల అవకాశాలను వినియోగించు కోవాలని, భాగస్వామ్య సదస్సులో జరిగిన అవగాహన ఒప్పందాల ద్వారా మరిన్ని పెట్టుబడులను ఆకర్షించే దిశగా కార్యాచరణ రూపొందించాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. రాబోయే పరిశ్రమలు, టూరిజం ప్రాజెక్టులు, ఐటీ కంపెనీల వివరాలను సేకరించాలని, వాటికి ఎలాంటి బోట ఏదో భూములు అవసరమో ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకోవాలని పేర్కొన్నారు. జిల్లాలో గుర్తించిన భూభాగాలను సద్వినియోగం చేసుకుని అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని చెప్పారు. సీఐఐ, ఎస్.ఐ.ఐ.ఐ. అనుమతులు పొందిన ప్రాజెక్టుల ఏర్పాటులో వేగవంతమైన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. సమావేశంలో వీఎంఆర్డీ కమిషనర్ తేజ్ ధర్మ, జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి, ఆర్డీవోలు సంగీత్ మాధుర్, శేషలెజ, ఏపీఐఐసీ జెడ్ఎం సింహాల్, పరిశ్రమల శాఖ జీఎం ఆడిశేషు, టూరిజం అధికారిణి మాధవి, వీఎంఆర్డీఎ ఎన్టీఓ అధికారి దయానిధి, ఏడీసీ సత్యవేణి, ఇతర శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

మానవ మూలధన అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి

ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణలతో సహా దేశమంతటా రహదారులు, రేవులు, రైల్వేలు, విమానాశ్రయాలు, సాగునీటి ప్రాజెక్టులు నిర్మితమవుతున్నాయి. కొత్త పట్టణ కేంద్రాలు వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్నాయి. ఏపీలో రాజధాని అమరావతి నిర్మాణం, పోలవరం ప్రాజెక్టు, జాతీయ రహదారుల విస్తరణ, ఓడరేవుల అభివృద్ధి; హైదరాబాద్ లో నివాసం, వాణిజ్యం కోసం నిర్మిస్తున్న ఆకాశహర్షాలు ఇవన్నీ మౌలిక వసతుల పురోగతికి నిదర్శనాలు. అయితే, మిరుమిట్లు గొలిపే ఈ వృద్ధి వెనక తక్షణం దృష్టి సారించాల్సిన సమస్య ఒకటి ఉంది. అదే నిపుణ కార్మికులకు, నైపుణ్యం లేని శ్రామికులకు నెలకొన్న కొరత. చాలా చోట్ల స్థానికులు ఆయా పనులను ఇష్టపడకపోతుండటంతో సమస్య అపరిష్కృతంగా మిగిలిపోతోంది. నిర్మాణ రంగంలో శారీరక శ్రమతో కూడిన పనులే విరివిగా అందుబాటులోకి వస్తాయి. వాటిని చేయడానికి స్థానికులు ఆసక్తి చూపకపోవడంతో ఒడిశా, రూర్కండ్, బిహార్, పశ్చిమ బెంగాల్, అస్సాం, ఛత్తీస్ గఢ్ వంటి రాష్ట్రాల నుంచి వస్తున్న వలస కార్మికులే కీలకంగా మారుతున్నారు. మిగతా దేశంతో పాటు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో జరుగుతున్న నిర్మాణ పనుల్లో కూడా వలస కార్మికులే అత్యధికంగా కనిపిస్తున్నారు. ఈ పరిస్థితి హైదరాబాద్, విశాఖపట్నం వంటి నగరాల్లో మరీ కొట్లాచ్చిస్తున్న కనిపిస్తోంది. తాపీ మేడ్చిలి, ఎలక్ట్రీషియన్లు, ఇతర నిపుణ కార్మికులు స్థానికంగా అందుబాటులో లేకపోవడం వల్ల ప్రాజెక్టుల నిర్మాణంలో జాప్యం పెరుగుతోందని కాంట్రాక్టర్లు వాపోతున్నారు. విశాఖపట్నంలో నిర్మాణ రంగ వృద్ధి నిపుణ కార్మికుల కొరత వల్లే మందగిస్తోందని పరిశ్రమ వర్గాలు అంగీకరిస్తున్నాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాల జనాభాలో పని చేసే వయసులో (15-59 ఏళ్లు) ఉన్న వారి సంఖ్య 70శాతానికి పైనే ఉంది. ఇది జాతీయ సగటు 66శాతం కంటే ఎక్కువ. ఆ లెక్కన ఇక్కడ కార్మికులకు కొరత ఉండకూడదు. కానీ, వాస్తవ పరిస్థితి వేరుగా ఉంది. చాలామంది స్థానిక కార్మికులు, ముఖ్యంగా యువత- నిర్మాణ రంగం, వ్యవసాయం వంటి శారీరక శ్రమతో కూడిన పనుల వైపు మొగ్గు చూపడంలేదు. వారు ఉబర్, స్కింగ్ వంటి సంస్థల తరఫున గిగ్ వర్క్ చేయడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. రిటైర్ రంగంలోనూ ప్రత్యామ్నాయ ఉపాధి మార్గాలను ఎంచుకుంటున్నారు. లేదా ఇతర ప్రాంతాల్లో శారీరక శ్రమ లేని ఉద్యోగాలను వెతుక్కుంటున్నారు. మరికొందరు విదేశాలకు వలస వెళ్తున్నారు. విదేశాంగశాఖ గణాంకాల ప్రకారం 2021-2025 మధ్య ఏపీ నుంచే 76వేల మందికిపైగా కార్మికులు విదేశాల్లో.. ముఖ్యంగా గల్ఫ్ దేశాల్లో పనిచేయడానికి అనుమతి పొందారు. స్వదేశంలో కార్మికులకు గిరాకీ పెరుగుతున్న సమయంలోనే ఇలా వలసల వల్ల స్థానికంగా శ్రామికుల లభ్యత మరింత తగ్గిపోతోంది. వలస కార్మికులపై ఆధారపడటం కేవలం నిర్మాణ రంగానికి పరిమితం కాలేదు. వ్యవసాయ రాష్ట్రాలైన ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణల్లో విత్తనాలు విత్తడానికి, నాట్లు వేయడానికి, పంట కోతలకూ వలస కార్మికుల కోసం చూడాల్సి వస్తోంది. హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లు, సెక్యూరిటీ సర్వీసులు, గోదాములు, ఇతర వ్యాపారాల్లో ఒడిశా, బెంగాల్ తదితర తూర్పు రాష్ట్రాల కార్మికులు పెద్ద సంఖ్యలో పనిచేస్తున్నారు. ఇది రాష్ట్రాల మధ్య సామాజికంగా, ఆర్థికంగా పెరుగుతున్న పరస్పరాశ్రిత సంబంధాన్ని తెలియజేస్తోంది. అయితే, భారతదేశంలో కార్మిక కొరత అనేది వృద్ధి, సమానత్వం, ప్రాంతీయ ఆర్థిక వ్యవస్థలపై విస్తృత ప్రభావం చూపే అంశం. దీని ప్రతికూల ప్రభావాలు పలుకరాలూ ఉంటాయి. కార్మికుల కొరత వల్ల ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు ప్రాజెక్టులు ఆలస్యమై వ్యయం పెరుగుతుంది. శిక్షణ పొందిన స్థానిక కార్మికులు తగినంత సంఖ్యలో లేకపోతే ఉత్పాదకత దెబ్బతింటుంది. అభివృద్ధి వేగం తగ్గుతుంది. వలస కార్మికులపై ఎక్కువగా ఆధారపడటం వల్ల వారి నివాసం, సంక్షేమం, సామాజిక సమగ్రత, కార్మిక హక్కుల వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అదే సమయంలో పని అవసరమైన స్థానిక వర్గాలు ఉపాధి అవకాశాలను కోల్పోతాయి. ఈ అసమతుల్యతను సరిదిద్దాలంటే, అభివృద్ధి వ్యూహంలో కార్మిక ప్రణాళికనూ అంతర్భాగం చేయాలి. పరిశ్రమ అవసరాలకు అనుగుణంగా శిక్షణ కార్యక్రమాలు ఉండాలి. రహదారులు, స్పార్ట్ సిటీలు, సాగునీరు, గృహ నిర్మాణ ప్రాజెక్టులకు అవసరమైన శిక్షణను యువతకు అందించాలి. నిర్మాణ రంగం, వ్యవసాయం, అనుబంధ వృత్తుల పట్ల యువతరంలో ఆసక్తి పెంచడానికి మెరుగైన వేతనాలు, భద్రత, గౌరవప్రదమైన పని వాతావరణం, వృత్తిపరమైన ఎదుగుదలకు అవకాశాలు కల్పించాలి. శారీరక శ్రమను తగ్గించడానికి ఆధునిక నిర్మాణ పద్ధతులు, ప్రికాస్ట్ బెకాల్ జిబ్బులు, యాంటీకరణలో పెట్టుబడులు పెట్టాలి. సంక్షేమ పథకాల ద్వారా వలస కార్మికులకు భరోసా కల్పించాలి. భారతదేశం మౌలిక సదుపాయాలను విస్తరించాలనే మహత్తర లక్ష్యంతో ముందుకు సాగుతోంది. ఇది అత్యవసరం కూడా. అయితే మౌలిక వసతులంటే కేవలం కాంక్రీటు, ఉక్కు మాత్రమే కాదు- అది మానవ మూలధనం కూడా. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణల్లోని ప్రస్తుత పరిస్థితులు కార్మిక సరఫరా-గిరాకీ, ఆకాంక్ష-అవకాశం, శిక్షణ-ఉద్యోగాల మధ్య ఉన్న తీవ్రమైన వ్యత్యాసాన్ని పట్టి చూపుతున్నాయి. విధాన నిర్ణేతలు, పరిశ్రమలు, సమాజం కలిసి కార్మిక విధానాలు, నైపుణ్యాభివృద్ధి, వారి గౌరవం గురించి పునరాలోచించాలి. లేకుంటే కార్మిక కొరత వల్ల దేశాభివృద్ధి మందగించే ప్రమాదం ఉంది. జాతీయ మౌలిక సదుపాయాల నిర్మాణానికి ఇచ్చే ప్రాధాన్యాన్నే మానవ మూలధన అభివృద్ధికి కూడా ఇవ్వాలి.

పరీక్షలు సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలి

- పరీక్షలకు పకడ్బందీగా ఏర్పాట్లు - జిల్లా కలెక్టరు విజయ క్రిష్ణన్



అసకాపల్లి: మే 21 నుండి జూన్ 04 తేదీ వరకు జిల్లాలో జరగనున్న ఇంటర్మీడియట్ అడ్వాన్స్డ్ సెస్టిమెంటరీ పరీక్షలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టరు విజయ క్రిష్ణన్ అధికారులను ఆదేశించారు. బుధవారం ఉదయం కలెక్టరు కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో పోలీస్, విద్యుత్, వైద్య, విద్య, రవాణా తదితర అధికారులతో పరీక్షల నిర్వహణ పై సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ఇంటర్మీడియట్ అడ్వాన్స్డ్ సెస్టిమెంటరీ పరీక్షలు ఈనెల 21వ తేదీ నుండి జూన్ 4వ, తేదీ వరకు ఉదయం, సాయంత్రం 25 పరీక్షా కేంద్రాలలో నిర్వహించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. పరీక్షల కేంద్రాల్లోకి హాల్ టికెట్ మరియు ఒరిజినల్ ఐడి ప్రూఫ్ తప్ప మొబైల్ ఫోన్, కాల్కులేటర్లు, ఐపాడ్, బ్లూటూత్, ఇతర ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలను అనుమతించబోమని అన్నారు. టాలులెట్లు, వైద్య విద్యుత్, త్రాగు నీరు తదితర మౌలిక సదుపాయాలు పరిశీలన చేసుకోవాలన్నారు. మెడికల్ క్యాంపును ఏర్పాటుచేసి మందులు అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఎండ్ తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నందున ఓ ఆర్ ఎస్ ప్యాకెట్లను అందుబాటులో ఉంచాలని జిల్లా వైద్య అధికారిని ఆదేశిస్తూ సంబంధిత అధికారులను పరీక్షలు పారదర్శకంగా,

జరిగేలా ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు లేకుండా సజావుగా నిర్వహించేందుకు అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని ఆదేశించారు. పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద తగిన భద్రతా ఏర్పాట్లు చేయడంతో పాటు, త్రాగునీరు, విద్యుత్, వైద్య సదుపాయాలు, శానిటేషన్ వంటి మౌలిక సదుపాయాలు అందుబాటులో ఉంచాలని సూచించారు. పరీక్షల సమయంలో విద్యార్థులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా రవాణా సౌకర్యాలు సమకూర్చాలని, ట్రాఫిక్ నియంత్రణపై ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలని పోలీసు అధికారులకు ఆదేశించారు. అలాగే, ప్రశ్నాపత్రాల రవాణా మరియు భద్రతపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో విద్యాశాఖ, పోలీసు, ఆరోగ్య శాఖ, విద్యుత్ శాఖ మరియు రవాణా ఇతర సంబంధిత విభాగాల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సమ్మర్ క్యాంప్ ల ద్వారా విద్యార్థుల్లో క్రీడాస్ఫూర్తి పెంపొందించాలి

- క్రీడా సామాగ్రి కిట్స్ పంపిణీ చేసిన జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్



అసకాపల్లి: విద్యార్థుల శారీరక, మానసిక వికాసానికి క్రీడలు ఎంతో దోహదపడతాయని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ పేర్కొన్నారు. అసకాపల్లి కలెక్టరేట్ లో సమ్మర్ క్యాంప్ ప్రత్యేక శిక్షణ కార్యక్రమం సందర్భంగా కలింకోట మండలం బయ్యవరం సెయింట్ జోసెఫ్ స్కూల్ కు సంబంధించిన క్రీడా సామాగ్రి కిట్స్ ని విద్యార్థులకు జిల్లా కలెక్టర్ పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, వేసవి సెలవులను సద్వినియోగం చేసుకుంటూ విద్యార్థులు క్రీడలు, వ్యాయామం, సృజనాత్మక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనాలని సూచించారు. మే 1 నుండి మే 30, 2026 వరకు నిర్వహిస్తున్న సమ్మర్ క్యాంప్ లను విద్యార్థులు పూర్తిస్థాయిలో వినియోగించుకోవాలని

ఆకాంక్షించారు. విద్యార్థుల్లో క్రీడాస్ఫూర్తి పెంపొందించేందుకు కృషి చేస్తున్న సంబంధిత గేమ్స్ కోచ్ ను జిల్లా కలెక్టర్ అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా క్రీడా అభివృద్ధి అధికారి పి.శైలజ, కోచ్ సిహెచ్ సూరి అప్పారావు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

జర్నలిస్టుల హెల్త్ స్కీమ్ కు సిఎస్ ఆర్ నిధులు కేటాయించాలి

-పెండింగ్ అక్రిడిటేషన్లు జారీ చేయాలి -జిల్లా కలెక్టర్ కు జర్నలిస్టు సంఘాల ప్రతినిధులు వినతి



విశాఖపట్నం: ప్రతి ఏటా మాదిరిగానే వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ హెల్త్ స్కీమ్ (డబ్ల్యుజేహెచ్ ఎస్) కు సిఎస్ ఆర్ నిధులు కేటాయించాలని కోరుతూ జర్నలిస్టు సంఘాల ప్రతినిధులు జిల్లా కలెక్టర్ అభిశక్తి కిషోర్ కు వినతి పత్రాన్ని అందజేశారు. కలెక్టర్ కార్యాలయంలో ఆయనను కలిసి ఆ స్కీమును రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పొడిగించిందని త్వరితగతిన జర్నలిస్టుల ప్రీమియం చెల్లించాల్సిన అవసరం ఉందని తెలిపారు. దానిపై జిల్లా కలెక్టర్ స్పందిస్తూ నిధులు విడుదలకు చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. కొన్ని స్థానిక దినపత్రికల అక్రిడిటేషన్లు పెండింగ్ ఉంచారని తక్షణమే జారీ చేయాలని పలువురు జిల్లా మీడియా అక్రిడిటేషన్ కమిటీ(డిఎంఎస్) సభ్యులు, జర్నలిస్టు సంఘాల ప్రతినిధులు మరొక వినతి పత్రంలో ఆయనను కోరారు. భూకబ్జాల ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటూ పలు కేసులలో నిందితుడైన వ్యక్తి ఇచ్చిన తప్పుడు ఫిర్యాదును ఆధారంగా చేసుకుని నేషనల్ న్యూస్ ఎక్స్ ప్రెస్ దినపత్రికపై వేసిన ఎంక్వెరీ కమిటీని నిలుపుదల

చేయాలని కలెక్టర్ ను కోరారు. వీటిపై స్పందించిన కలెక్టర్ పరిశీలించి తగు చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. కలెక్టర్ ను కలిసిన వారిలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా జర్నలిస్ట్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి, డిఎంఎస్ సభ్యుడు ఆర్. రామచంద్రారావు, ఏపీయూడబ్ల్యుజే జిల్లా అధ్యక్షుడు, డిఎంఎస్ సభ్యుడు కె. రాము, ఏపీ ఎంఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షుడు డిఎంఎస్ సభ్యుడు కే కిరణ్ కుమార్ లోకల్ న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు పి. సత్యనారాయణ, డీజేఎఫ్ ప్రతినిధులు ఎమ్మెస్ రావు, జార్జి, ఏపీయూడబ్ల్యుజే గాజువాక జిల్లా అధ్యక్షుడు కె. పరశురాం, హరనాథ్, ఎం. శ్రీవారి, తిరుమల దేవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ ఆర్థిక సాయం అందజేత

విశాఖపట్నం: అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న ఆనందపురం మండలం గిడిజాల గ్రామానికి చెందిన సూరావజుల శ్రీనివాస్ కు సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ ను, 7వ వార్డుకు చెందిన దొడ్డి తులసీరాం కుటుంబానికి బీమా సాయాన్ని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అందజేశారు. సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ కింద మంజూరైన రూ. 5,23,742 విలువైన చెక్కును బాధితుడి కుటుంబ సభ్యులకు.. అలాగే ప్రమాదవశాత్తు మరణించిన దొడ్డి తులసీరాం భార్య దొడ్డి లక్ష్మికి పార్టీ తరఫున రూ.5 లక్షల బీమా మొత్తాన్ని ఎంపీపీ కాలనీ క్యాంప్ కార్యాలయంలో ఆయన అందజేశారు. కార్యక్రమంలో కూటమి నాయకులు చిక్కల విజయ్ బాబు, కోరాడ రాము, షిఖర్ రామకృష్ణ, కోరాడ వైకుంఠం, పిల్లా



వెంకట్రావు, కానూరు అచ్యుతరావు, శ్రీరామ్మూర్తి, పిల్లా మోహన్ కృష్ణ, సర్పింగ్, పిల్లా రాము తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైఎస్సార్స్ పీ కార్యకర్తలపై అక్రమ కేసులు ఆపాలి

- కక్షసాధింపు రాజకీయాలను ఖండిస్తున్నాం -జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షులు కెకె రాజు

విశాఖపట్నం: వైఎస్ఆర్ పీ యువజన విభాగం కర్నూలు సీటీ అధ్యక్షుడు బాలుపై శ్రీ టౌన్ పోలీసులు వేధింపులు, అక్రమ కేసులు బనాయింపు చేయడాన్ని నిరసిస్తూ.. విశాఖపట్నం జిల్లా యువజన విభాగం అధ్యక్షులు ఉరుకూటి రామచంద్రారావు (చదుం) అధ్యక్షులతో విశాఖపట్నం జిఎంసీని ఎదుర్కొని గల మహాత్మా గాంధీ విగ్రహం వద్ద నిరసన కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో విశాఖపట్నం జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షులు కెకె రాజు పాల్గొని మహాత్మా గాంధీ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళు లర్పించి నిరసన తెలిపారు. జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షులు కెకె రాజు మాట్లాడుతూ వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తలపై అక్రమ కేసులు, గంజాయి బనాయిస్తూ ఈ కూటమి ప్రభుత్వం వేధింపులకు పాల్పడుతోంది. అందులో భాగంగానే కర్నూలు జిల్లా యువజన విభాగం అధ్యక్షులు బాలుపై అక్రమంగా కేసులు పెట్టి, మానసికంగా హింసిస్తూ తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నారు. ప్రజలు ఇచ్చిన అధికారాన్ని సద్వినియోగం చేసి పరిపాలన చేయవలసింది పోయి, ప్రతిపక్ష నాయకులు, కార్యకర్తలపై కక్షసాధింపు చర్యలకు దిగడం దురదృష్టకరం. ఎన్నికల సమయంలో ప్రకటించిన సూపర్ సిక్స్, సూపర్ సెవెన్ హామీలను అమలు చేయాలని ప్రశ్నించినందుకు మా యువజన, విద్యార్థి నాయకులపై అక్రమ కేసులు పెట్టి వేధిస్తున్నారు. ఇది పూర్తిగా పిరికిపంద చర్య. ప్రజాస్వామ్యంలో ప్రశ్నించే హక్కును అణచివేయడం సరైనది కాదు. ఇదే విశాఖపట్నం జిల్లా విద్యార్థి విభాగం నాయకుడు కొండారెడ్డిని కూడా అక్రమంగా అరెస్ట్ చేసి



వేధించారు. ప్రజల సమస్యలు, ఎన్నికల హామీల అమలు గురించి ప్రశ్నించిన వారిపై కేసులు పెట్టడం ద్వారా ప్రభుత్వం తన వైఫల్యాలను దాచిపెట్టాలని చూస్తోంది. ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో ప్రతిపక్ష స్వరాన్ని అణచివేయడం సరైన విధానం కాదు. ఇలాంటి అక్రమ అరెస్టులు, కక్షసాధింపు రాజకీయాలు వెంటనే మానుకో వాలని, ప్రజాస్వామ్య విలువలను కాపాడాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేస్తున్నామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ కటమూరి సతీష్ అనుబంధ విభాగం అధ్యక్షులు ఎస్.కె మహాంతి, అనుబంధ విభాగం కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షులు డ్రోణం రాజు శ్రీవత్సవ్, జోనల్ అధ్యక్షులు అంబటి శైలేష్, యం.సునీల్, యువజన విభాగం రాష్ట్ర నాయకులు ఇప్రూస్, దొడ్డి కిరణ్, కనకాల ఈశ్వర్, గుజ్జు దీర్శా రెడ్డి, జిల్లా అనుబంధ విభాగాల అధ్యక్షులు నీలి రవి, సనపల రవీంద్ర భద్రత్, మనోజు యువజన విభాగం నియోజకవర్గ అధ్యక్షులు సంతోష్, తాడి రవిశేఖ, రవి కిరణ్, పార్టీ నాయకులు బిపిఎన్ కుమార్ జైన్, భిశెట్టి ప్రసాద్, ఉమ్మడి కళ్యాణ్, చంద్ర మౌలి, రమేష్, రఘువలు, సురేష్, హరి కృష్ణ, రాజు, కోట్లూడ సూర్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రెవెన్యూ సేవలు వేగవంతం చేయాలి



- రెవెన్యూ క్లినిక్ లో వచ్చిన అర్జీలపై క్షేత్ర స్థాయిలో విచారణ చేసి సత్కరమే పరిష్కరించాలి - జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యమాన్ పటేల్



అసకాపల్లి: రెవెన్యూ క్లినిక్ లో వచ్చిన అర్జీలపై క్షేత్ర స్థాయిలో విచారణ చేసి సత్కరమే పరిష్కరించాలని, రెవెన్యూ సేవలలో సమయపాలన, పారదర్శకత, బాధ్యతాయుత పరిపాలనను కట్టుదిట్టం చేయాలని జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యమాన్ పటేల్ డి.ఆర్.ఎస్, ఆర్డీఓలు, తహసీల్దార్లను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో జాయింట్ కలెక్టర్ రెవెన్యూ, సర్వే భూమి రికార్డులు, పౌర సరఫరాల శాఖలపై మండల, డివిజన్ ల వారిగా మరియు గ్రామ వార్డు సచివాలయాల సర్వీస్ లు, రెవెన్యూ క్లినిక్, పి జి ఆర్ ఎస్ లలో వచ్చిన అర్జీలపై సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జాయింట్ కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ సంబంధిత అధికారులు ప్రతి రోజు క్షేత్ర స్థాయిలో మానిటరింగ్ చేసి, రెవెన్యూ సేవలలో ఆలస్యం లేకుండా ప్రజలకు త్వరితగతిన సేవలు అందించాలన్నారు. ప్రభుత్వ భూములను పరిరక్షిస్తూ,

అక్రమణలను నివారించేందుకు కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. జిల్లాలో వివాదరహిత భూ రికార్డులు, బాధ్యతాయుత రెవెన్యూ పరిపాలన కోసం అధికారులు మరింత చురుకూగా పనిచేయాలన్నారు. ఆన్లైన్ సేవలు, భూ వ్యాపింగ్, రికార్డులు అప్డేట్, మ్యూటీషన్ దరఖాస్తులు వంటి సమస్యలపై కార్యాచరణ ప్రణాళిక తయారుచేసుకొని పరిష్కరించాలన్నారు. లోపాలు ఉన్న చోట వెంటనే సరిదిద్దాలని, నిర్ణీత సమయంలో నివేదికలు సమర్పించాలన్నారు. పిజిఆర్ఎస్, రెవిన్యూ క్లినిక్ లలో ప్రజల నుండి వచ్చే ఫిర్యాదులను నిర్ణీతం చేయకుండా వెంటనే విచారణ చేయాలన్నారు. సమావేశంలో డి.ఆర్.ఎస్ సుబ్బలక్ష్మి, ప్రత్యేక డిప్యూటీ కలెక్టర్ కె.మనోహర్, అనిత, అసకాపల్లి, సర్పంచ్లుం ఆర్డీఓలు షేక్ అయ్యాం, వి వి రమణ, ఎడి సర్వే గోపాలరాజు, జిల్లా పౌర సరఫరాల అధికారి మరియు పౌర సరఫరాల సంస్థ డి.ఎం. లు కె.ఎన్.మూర్తి, కె జయంతి, అన్ని మండలాల తహసీల్దార్లు, సర్వేయర్లు, కలెక్టరేట్ మేజిస్ట్రేయర్, కో ఆర్డినేషన్, భూ వ్యవహారాల వ్యవేక్షకులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# గుమ్మడి గింజల ప్రయోజనాలు చెవి నొప్పికి ఇంట్లోనే పరిష్కారం..

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



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

## పిల్లలకు ఎలాంటి ఆహారం ఇస్తున్నారు?

ప్రస్తుతం మలబద్ధకం సమస్య చాలా మందిని వేధిస్తోంది. ఈ సమస్య చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు కూడా సామాన్యంగా వస్తుంటుంది. అయితే ఆహార పదార్థాలు, ఆహార అలవాట్ల దీనికి కారణం అంటారు నిపుణులు.తిన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణం అవదు. దీని వల్ల కూడా మలబద్ధకం సమస్య వస్తుందట. అయితే చిన్న పిల్లలకు కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది. మరి మీ పిల్లలను ఈ సమస్య వేధించవద్దు అంటే ఏం చేయాలో ఓ సారి చూసేదాం. చాలా మంది పిల్లలకు ఎప్పుడు కూడా పప్పు అన్నం పెడుతుంటారు. ప్రతి రోజు ప్రతి పూట కూడా పప్పు అన్నమే తినిపిస్తుంటారు. కొందరు పప్పు అన్నంతో పాటు పెరుగు అన్నం అడవి చేస్తారు. చాలా మంది పిల్లలను మీరు అడిగితే కూడా ఇదే మాట చెబుతారు. పప్పు అన్నమో లేదా పెరుగు అన్నమో తిన్నామని సమాధానం ఇస్తుంటారు. మరి కేవలం ఈ పప్పు, పెరుగుల వల్ల పిల్లల పెరుగుదలకు కావాల్సిన విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, మినరల్స్ అందుతాయా అనే విషయాలను ఆలోచించరు. పప్పు పిల్లలకు బలం. కానీ పప్పు, పెరుగు జీర్ణం అవడానికి ఎలాంటి పదార్థాలను వారికి అందిస్తున్నామని అనేది కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. అయితే పిల్లలకు మీ పదార్థాలను అలవాటు చేయాలి. ప్రతి రోజు వారికి ఇచ్చే భోజనం తో పాటు ఫైబర్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. సమితి తినడం వల్ల చాలా లాభాలు



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

## తిన్న వెంటనే నీరు తాగుతున్నారా?

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



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

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



## మధుమేహాలు మామిడికాయలు తినాలంటే

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



## ఉదయాన్నే పెరుగు తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలు..

పెరుగు, మజ్జిగ రెండూ ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. పాలతో తయారు చేసే ఉత్పత్తులలో పెరుగు కూడా ఒకటి. ఇందులో ప్రోటీన్, కాల్షియం, విటమిన్ డి, ఇతర పోషకాలు ఉన్నాయి. పెరుగులో ఉండే పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనితో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తుంది. అలాగే చర్మం కూడా మెరుస్తూ ఉండటానికి సహాయపడుతుంది.పెరుగును బాగా చిలకడం ద్వారా మజ్జిగ తయారువుతుంది. వేసవిలో ఆర్థికరణకు ఇది ఉత్తమమైనదిగా భావిస్తారు. మజ్జిగ కూడా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అంతే కాదు రోజంతా రిఫ్రెష్గా ఉండేలా చేస్తుంది. అందుకే మీరు ఉదయం తీసుకునే ఆహారంలో మజ్జిగ, పెరుగు రెండింటినీ చేర్చుకోవడం ద్వారా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ప్రోటీన్ మొత్తం : పెరుగులో ప్రోటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందుకే మీరు దీన్ని ఖచ్చితంగా మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇది మీకు తక్షణ శక్తిని కూడా అందిస్తుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది : వేసవి కాలంలో ప్రజలు తరచుగా జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కొంటాయి. ఈ సమస్యను నివారించడానికి మీరు ఈ



## ఎండతో ఈ క్యాన్సర్.. తప్పక తెలుసుకోవాలిని విషయమిది

ప్రస్తుతం ప్రతి ఒక్కరూ ఎండలకు భయపడుతున్నారు. ఉదయం 8 నుంచి ఎండలు మొదలు అవుతున్నాయి. 9 తర్వాత ఇంట్లో నుంచి బయటకు వెళ్లాలంటే వామ్మో అనాల్సింది. అంతేకాదు ఇప్పుడు సన్ బర్న్ సమస్య కూడా పెరిగిపోయింది. దీన్ని తేలిగ్గా తీసుకోవద్దు అంటున్నారు నిపుణులు. సన్ బర్న్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పు కూడా ఉందట. ఎవరైనా ఎక్కువ సేపు ఎండలో ఉంటే సూర్యుని కిరణాల రేడియేషన్ వల్ల చర్మ కణజాలం లోని డీఎన్ ఏ కు హాని కలుగుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీని వల్ల మ్యుటిషన్ అవుతుందట. ఆ తర్వాత క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉందట. అందుకే ఎండలో పనిచేసే వారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉంటే మెలనోమా అనే క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందట. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది అంటున్నారు నిపుణులు. దీనికి సర్టిఫై మాత్రమే చికిత్స. ఆ తర్వాత కీమోథెరపీ, రేడియోథెరపీ వంటివి మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్నాయి. బేసల్ సెల్ కార్సిన్మా క్యాన్సర్.. సూర్య కిరణాల వల్ల వచ్చే చర్మ క్యాన్సర్ లలో ఈ క్యాన్సర్ కూడా ప్రధానమైనది. ముఖం, ముక్కు పెదవి, చేతులు, భుజాలు వంటి ప్రదేశాల్లో ఈ



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

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

# పిల్లల పౌడర్ తో క్యాన్సర్... శని దోషం పోవాలంటే..

## హెచ్చరించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

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



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

## బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా.?

మనం తీసుకునే ఆహారం జీవక్రియను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది, కేలరీలను మరింత బర్నింగ్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లయితే, రాత్రిపూట మీ ఆహారం ఎంపికలపై శ్రద్ధ వహించడం ముఖ్యం. మీ బరువు తగ్గించే ప్రయత్నాలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మీరు రాత్రిపూట పరిమితం చేయవలసిన ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. అధిక కొవ్వు ఆహారాలు: కొవ్వు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి, ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన సంతృప్త , ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్. ఇవి జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు. రాత్రిపూట వీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. దీని వల్ల శరీరంలో అదనపు క్యాలరీలు కొవ్వుగా నిల్వ ఉండే అవకాశం ఉంది. వేయించిన ఆహారాలు, మాంసం కొవ్వు, పూర్తి కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు , అధికంగా ప్రాసెస్ చేయబడిన స్నాక్స్ కు దూరంగా ఉండండి. చక్కెర ఆహారాలు: చక్కెరలో అధికంగా ఉండే ఆహారాలు , పానీయాలు రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలకు , తదుపరి క్రాస్ లకు కారణమవుతాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది , ఆకలిగా అనిపిస్తుంది. రాత్రిపూట చక్కెర మిఠాయిలు, సోడా, తీపి రసాలు , స్వీట్లను నివారించండి. మసాలా ఆహారాలు: మసాలా ఆహారాలు అజీర్ణం, గుండెల్లో మంటను కలిగిస్తాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. ఇది మీ విశ్రాంతి నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది , అర్థరాత్రి అల్పాహారానికి దారితీస్తుంది. మీరు కారంగా ఉండే ఆహారాలకు సున్నితంగా ఉంటే, సాయంత్రం తర్వాత వాటిని నివారించడం మంచిది. అదనపు భోజనం: నిద్రవేళకు ముందు పెద్ద మొత్తంలో భోజనం చేయడం వల్ల మీ శరీరానికి ఆహారం జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. ఇది అసౌకర్యం, నిద్ర భంగం



కలిగించవచ్చు. లీన్ ప్రోటీన్లు, కూరగాయలు , తృణదాన్యాలు కలిగి ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి. కెఫిన్, ఉత్తేరకాలు: కెఫిన్ లేదా ఇతర ఉద్దీపనలను కలిగి ఉన్న ఆహారాలు , పానీయాలు నిద్ర నాణ్యతకు అటంకం కలిగిస్తాయి. ఇది మీకు నిద్రపోవడం లేదా రాత్రంతా నిద్రపోవడం కష్టతరం చేస్తుంది. సాయంత్రం పూట కాఫీ, టీ, ఎస్సీ డ్రింక్స్ , చాక్లెట్ వంటి కెఫిన్ పానీయాలను పరిమితం చేయండి. ఈ ఆహారాలకు బదులుగా, గ్రీకు పెరుగు, కాబేజ్ చీజ్, పచ్చి లేదా తేలికగా వండిన కూరగాయలు, క్యారెట్, దోసకాయ, క్యాప్సికమ్ వంటి చిరుతిండిని తినండి. ఇవి కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి , ఫైబర్, విటమిన్లు , ఖనిజాలను అందిస్తాయి. చమామిలే లేదా పిప్పరమెంటు వంటి కెఫిన్ లేని హెర్బల్ టీలను ఎంచుకోండి. ఇది విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది , జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది. పుచ్చకాయ, దోసకాయ లేదా సెలెరీ వంటి నీరు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి.

## మొటిమలతో విసిగిపోయారా..?

మొటిమలు ముఖ సౌందర్యాన్ని పాడు చేస్తాయి. మొటిమలను వదిలించుకోవడానికి కొన్ని రకాల క్రిములు (ఫేస్ క్రిమ్) షాపుల్లో దొరుకుతాయి. అయితే మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాల ద్వారా కూడా మొటిమలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన , స్వచ్ఛమైన చర్మాన్ని పొందడానికి మీకు సహాయపడే ఆహారం ఇక్కడ ఉంది. మంచి చర్మం కోసం మీరు తినవలసిన 8 ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: పండ్లు , కూరగాయలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను నిర్మూలించడంలో సహాయపడుతుంది. రంగురంగుల పండ్లు , కూరగాయలు తినండి. ఎండుకంటే వాటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెర్రీలు, సిట్రస్ పండ్లు, క్యాప్సికం, గుమ్మడికాయ, బొప్పాయి, పైనాపిల్, యాపిల్, స్ట్రాబెర్రీలు మొదలైన పండ్లను తినండి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడటానికి , ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి, చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. కొవ్వు చేపలు , ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: సార్డినేస్, సాల్మన్, మాకరెల్, చిరుా విత్తనాలు, వాల్ నట్లు , అవిసె గింజలు వంటి ఒమేగా-3 రిచ్ ఫుడ్ సోర్స్ లు మొటిమలు , మొటిమల సంబంధిత వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి మెరిసే చర్మాన్ని ఇస్తుంది. మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయండి: ఆరోగ్యకరమైన చర్మానికి తగినంత ఆర్ద్రీకరణ ఒక ముఖ్యమైన అవసరం. తగినంత మొత్తంలో నీరు త్రాగడం వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్స్ తొలగించబడతాయి , మొటిమల సంభావ్యతను తొలగిస్తుంది. హైడ్రేటెడ్ చర్మం కోసం రోజుకు కనీసం 7-8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. పాల పదార్థాలను తగ్గించండి: పాలలో ఉండే గ్లోత్ ఫ్యాక్టర్స్ , హార్మోనుల కారణంగా పాల మూలాల వినియోగం మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తుందని అనేక పరిశోధన అధ్యయనాలు



పేర్కొన్నాయి. పాలలో ఉండే పాలవిరుగుడు , కేస్యేన్ వంటి ప్రోటీన్లు మొటిమలకు కారణమవుతాయి. పాలలోని హార్మోన్లు టెస్టోస్టెరాన్ కు పూర్వకములు, ఈ ప్రోటీన్లతో కలిపినప్పుడు మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. మీకు మొటిమలు ఉంటే పాల వనరులను పరిమితం చేయడం మంచి ఎంపిక. ప్రోబయోటిక్స్ తీసుకోండి: ఆరోగ్యకరమైన గట్ మైక్రోబయోమ్ కూడా మెరుగైన చర్మ ఆరోగ్యంతో ముడిపడి ఉంటుంది , గట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం , రోగనిరోధక ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా మొటిమల తీవ్రతను అధిగమించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రోబయోటిక్స్ సార్క్రెట్, కేఫీర్, పెరుగు , కొంబుచా వంటి పులియబెట్టిన ఆహారాలలో కనిపించే మంచి బ్యాక్టీరియా. ఇది ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు వాతావరణాన్ని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ట్రిగ్గర్ ఆహారాలను పరిమితం చేయండి: కొన్ని ఆహారాలు కొంతమందిలో మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి లేదా ప్రేరేపిస్తాయి. ప్రధాన ట్రిగ్గర్ ఆహారాలు మసాలా ఆహారాలు, కెఫిన్, చాక్లెట్ వాటిలో కొన్ని. వివిధ ఆహార వనరులకు మీ చర్మం ఎలా స్పందిస్తుందో తెలుసుకోండి.

మన ఇంటికి ఆనందం, శ్రేయస్సు , సానుకూలతను తీసుకురావడానికి ఇంట్లో వివిధ రకాల మొక్కలను పెంచుతాము. ఈ మొక్కలలో జమ్మి చెట్టు ఒకటి. ఇది శనితో సంబంధం కలిగి ఉంటుందని చాలా మంది చెబుతుంటారు. ఇంట్లో ఈ మొక్కను నాటడం వల్ల శనిశ్శురుని అనుగ్రహం ఉంటుంది. వాస్తవ దోషం కూడా తొలగిపోతుందని జ్యోతిష్య నిపుణులు అంటున్నారు.. దీనిలో ఎంత వరకు నిజమైందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. రాహువు స్థానం బల వర్ధేందుకు, శనిశ్శురుని అనుగ్రహం పొందడానికి జమ్మి చెట్టును క్రమం తప్పకుండా పూజించడం వలన మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. జమ్మి చెట్టు కొమ్మకు ఎరువు రంగు కలువతో పూజ చేయాలి. పూజా సమయంలో, కుటుంబం యొక్క శ్రేయస్సు, ఆనందం కోసం శనిశ్శురుని ప్రార్థించాలి. ఇది జాతకంలో రాహువు యొక్క స్థితిని బలపరిచి అలాగే ద్రుష్టభావాలను కూడా తగ్గిస్తుందని నమ్ముతారు. నవగ్రహాలు మన జాతకాలను ప్రభావితం చేస్తూనే ఉంటాయి. ఈ తొమ్మిది



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

## కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్ళీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

ఆకలి.. శరీరంలో జరిగే సహజ ప్రక్రియ. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి.. ఇలా రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు ఆకలివేసినప్పుడల్లా ఏదోకటి తింటూ ఉంటాం. ఆహారం.. శరీరానికి శక్తినిచ్చే ఇంధనం. అయితే.. కొందరికి ఆహారం తిన్న వెంటనే మళ్ళీ ఆకలి వేస్తూ ఉంటుంది. దీనికి కొన్ని కారణాలుంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని వ్యాధుల కారణంగా కూడా ఇలా అనిపించవచ్చు. నేటి జీవనశైలిలో.. దాదాపు అందరూ ఏదోక అనారోగ్యానికి మందులు వాడుతున్నారు. కొన్ని మెడిసిన్స్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కు కారణం అవుతాయి. మందుల వల్ల కూడా మీ ఆకలి పెరగవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. యాంటీ సైక్లోటిక్ మందులు, యాంటీ హిస్టామైన్లు, స్టెరాయిడ్స్ ఆకలిని పెంచుతాయి. అలాగే నిద్రలేమి కూడా అధిక ఆకలికి కారణం కావచ్చు. శరీరానికి కావలసినంత రెస్ట్ దొరికేది నిద్రలోనే. కాబట్టి.. రాత్రివేళ సరిగ్గా నిద్రపోకపోయినా.. ఎక్కువ ఆకలికి దారితీస్తుంది. ఒత్తిడి గురైనప్పుడు శరీరంలో హార్మోన్స్ స్థాయిలు మారడంతో ఆకలి పెరుగుతుంది. అలాగే.. షుగర్



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

## ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..

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



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

## సూప్లతో ప్లూ తగ్గుతుందా?

చలికాలంలో గొంతుకు, పొట్టకు హాయిగా ఉంటుందని చాలామంది సూప్లను తీసుకోవడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే వేడివేడిగా కడుపులోకి జారే ఈ సూప్లు ఆరోగ్యానికి ఏమైనా మేలు చేస్తాయంటారా? అసలు సూప్లలో ఏముంటుంది? చలికాలంలో సూప్లు తాగడం అన్నది కేవలం హాయినిచ్చే అంశమే కాదు, ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. వాతావరణం చల్లగా ఉండే ఈ సమయంలో జీవక్రియ మందగించి పెద్దగా ఆకలివేయదు. అలాంటప్పుడు సూప్ తాగడం ద్వారా సులభంగా పొట్ట నిండటంతోపాటు ఆకలి కూడా పెరుగుతుంది. దీనివల్ల మరింత ఆహారాన్ని తీసుకోగలం. వేడి వేడిగా ప్రవ రూపంలో ఉండే ఈ సూప్లు జీర్ణ వ్యవస్థను చురుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తాయి. అంతేకాదు, రకరకాల కూరగాయలతో చేసే ఈ ప్రవాలలో పీచులు ఎక్కువ. తిన్నది బాగా అరిగేందుకు, విసర్జక వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడేందుకు ఇవి సాయపడతాయి. విభిన్న రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయల మిశ్రమంగా తయారయ్యే సూప్లలో ప్రోటీన్, విటమిన్-సి, డి, జింక్, బీటా కెరోటిన్ లాంటి పోషకాలన్నీ ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్ఫ్లమేషన్ ను తగ్గించి శ్లేష్మం అధికంగా ఏర్పడకుండా సాయపడతాయి. జలుబులాంటి ప్లూలు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరల్స్ సూక్ష్మ పోషకాల సమాహారం అయిన సూప్లు తాగడం వల్ల వాటి నుంచి రక్షణ పొందొచ్చు. బోన్ బ్రాక్ ఆధారిత సూప్లు



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

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

సాధారణంగా కొన్ని సందర్భాలలో మనకి కాళ్లు చేతులు వంటివి తిమ్మిర్లు కనిపిస్తూ ఉంటాయి.. కొంచెం లేచి అటు ఇటు నడిస్తే సరిపోతుందని నడుస్తూ ఉంటారు.. అయితే ఇలా జరగడానికి ముఖ్య కారణం కండరాలలో రక్తప్రసారం జరగకుండా పోవడమే అన్నట్లుగా తెలుస్తోంది. కానీ ఇది ఎక్కువగా ఉంటే మాత్రం వైద్యులను సంప్రదించాల్సిందే అంటూ పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇలాంటి తిమ్మిర్లు దాదాపుగా ప్రతి 10 మందిలో 6 మందికి వస్తూ ఉంటుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. కొంతమందికి నిద్రిస్తున్న సమయంలో మరి కొంతమందికి కూర్చున్నప్పుడు ఇలా ఏదో ఒక పరిస్థితులలో వస్తుందని తెలుపుతున్నారు. రాత్రి సమయాల్లో ఒకవేళ ఇలాంటి తిమ్మిర్లు వస్తే కచ్చితంగా అందుకు కారణం విటమిన్ డీ-12 లోపమేనట.. ఈ లోపం ఎక్కువగా పెరిగితే కాళ్ల నొప్పులు వస్తాయని తెలుపుతున్నారు వైద్యులు. బి12 అన్నా కూడా ఒక రకమైన బాక్టీరియానేటే.. ఇది మన శరీరంలోను సాధారణంగా వృద్ధి చెందుతూ ఉంటుంది. దీనిలోపం తలెత్తినప్పుడే మోకాలు కూడా తరచూ నొప్పిస్తూ ఉంటాయి. ఒకవేళ బి12 విటమిన్ లోపించినట్లు అయితే రోజుకి రెండు గ్రాముల చొప్పున బి12



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

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



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

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

కోపం రావడం అనేది సహజం. చాలా మందికి కోపం అనేది వస్తుంటుంది. కానీ కొంత మందికి మాత్రం ఊరికూరికే, చీటికి మాటికి కోపం వస్తుంది. అయితే ఇలా పదే పదే కోపం రావడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు. తరచూ కోపం తెచ్చుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడుతాయంటే. అంతే కాకుండా కోపం కొన్ని సార్లు ప్రాణాలను కూడా తీసే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే తాజాగా కొలంబియా యూనివర్సిటీ ఇర్వింగ్ మెడికల్ సెంటర్, యేల్ స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్, న్యూయార్క్ లోని సెయింట్ జాన్స్ యూనివర్సిటీ, మరికొన్ని ఇతర సంస్థలతో కలిసి చేసిన ఓ అధ్యయనంలో షాకింగ్ విషయాలు వెల్లడి అయ్యాయంటే. పదే పదే కోపం రావడం గుండెపోటుకు కారణం అవుతుందని, ఒక్కోసారి చనిపోయే ఛాన్స్ కూడా ఉందని తేలిందంటే. వారు బాధ, ఆందోళన, ఒత్తిడి, కోపంతో ఉన్న 280 మంది సభ్యులను పరిశోధన చేయగా, వారిలో కోపంతో ఉన్న గ్రూప్ సభ్యుల రక్త నాళాలు విస్తరించే సామర్థ్యం చాలా తగ్గిందని, కొన్ని నిమిషాల పాటు కోపంగా ఉండటం వలన



గుండెపోటు పెరుగుతుందని అలాగే భావోద్వేగాలు గుండెను ప్రభావితం చేస్తున్నట్లు వారు తెలుసుకున్నారు. అతిగా కోపం తెచ్చుకోవడం వలన గుండెపోటు వస్తుందని, మరి ముఖ్యంగా ఆరోగ్యం సరిగా లేని వారిలో తీవ్రమైన భావోద్వేగాలు మరిన్ని గుండె సమస్యలకు కారణం ఛాన్స్ ఉందని పరిశోధకులు తెలిపారు. ఈ సమస్య ఒక వేళ ఎక్కువైతే మనిషి ప్రాణాలు కోల్పోయే ఛాన్స్ కూడా ఉంటున్నారని నిపుణులు.

ఎండలు ముడుతుంటే ఏదైనా చల్లగా తాగాలి అనిపిస్తుంటుంది కదా. ఇక జ్యూస్ లు తాగకుండా ఉండటం ఎవరి వల్ల కాదు. కచ్చితంగా ఏదో ఒక జ్యూస్ లు తాగే వారి సంఖ్య ఎక్కువగానే ఉంటుంది. మరి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవాలి అంటే ఆ మాత్రం జాగ్రత్త తీసుకోవాల్సిందే. ఇంతకీ పండ్ల రసాలను తీసుకుంటారు సరే.. చెరుకు రసాన్ని కూడా తాగుతున్నారా? అయినా ఈ చెరుకు రసానికి కూడా ఫ్యాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటారు కదా. మరి దీని వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఓ సారి చూసేద్దాం. జీరో ఫ్యాట్, ఫైబర్, కొలిస్ట్రాల్, ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. కేలరీలు, సహజ చక్కెరలకు నిలయం చెరుకు రసం. అంతేనా ఆరోగ్యకరమైన పానీయం కూడా. ఇందులో ఉండే సుక్రోజ్ వల్ల శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉంటుంది. ఎనర్జీ ఇన్వెస్ట్మెంట్ కూడా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక చెరుకు రసంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఖనిజాలు, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయట. అంతేకాదు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాయిడ్, ఫినాలిక్ యాసిడ్ లు ఉంటాయి కాబట్టి వీటి వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు రావటం, చర్మంపై ముడతలు పడకుండా క్షియర్ చేస్తుంది చెరుకు రసం. చెరుకు రసంలో ఫోలిక్ యాసిడ్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు,



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

## ఒలిచిన వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్లో పెడుతున్నారా..

వంటలకు రుచి రావాలంటే అందులో కావలసిన అన్ని ఇంగ్రీడియెంట్స్ వేయాల్సిందే. ఇక భారతీయ వంటకాల్లో రుచికోసం ఉల్లితో పాటు వెల్లుల్లిని కూడా తెగ వాడేస్తూ ఉంటారు. వీటిని వేయడం ద్వారా వంటల రుచి అద్భుతంగా ఉంటుంది. అంతేకాదు ఆయుర్వేదంలో వెల్లుల్లిని అనేక వ్యాధుల నివారణకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. రుచి, ఆరోగ్యం దృష్ట్యా ప్రతి ఇంట్లోనూ వెల్లుల్లిని వాడుతుంటారు. అయితే వెల్లుల్లి పొట్టు తీయడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయితే చాలామంది వారు ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో వెల్లుల్లిని శుభ్రం చేసి వాటిని రిఫ్రిజిరేటర్లో నిల్వ చేస్తారు. కానీ వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఇది సరైన మార్గం కాదంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. ఒలిచిన వెల్లుల్లిని రిఫ్రిజిరేటర్లో ఉంచడం వల్ల ఫంగస్, అచ్చు పేరుకుపోవచ్చని చెబుతున్నారు. అలాంటి వాటిని తినడం ద్వారా అనారోగ్యం పాలవుతారు చెబుతున్నారు. మీరు కూడా తొక్క తీసిన వెల్లుల్లిని తరచుగా ఫ్రిజ్లో ఉంచితే, దాని వల్ల ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోండి. రిఫ్రిజిరేటర్లో వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఒక మార్గం కూడా ఉంది. మీరు గాలి చొరబడని కంటైనర్లో నిల్వ చేయకపోతే, అది త్వరగా చెడిపోయే అవకాశం పెరుగుతుంది. కొన్నిసార్లు రిఫ్రిజిరేటర్లో తేమ పెరుగుతుంది. దీనిద్వారా వెల్లుల్లికి అచ్చు, ఫంగస్ పెరిగేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువని చెబుతారు. మనం రిఫ్రిజిరేటర్ డోర్ను పదే పదే తెరిచి



మూసేస్తూ ఉంటాం. అలాంటప్పుడు లోపల ఉష్ణోగ్రతలో హెచ్చుతగ్గులు వస్తాయి. దీంతో వెల్లుల్లిలో శీలీంధ్రాలు పెరిగే అవకాశం పెరుగుతుంది. మీరు వెల్లుల్లిని శుభ్రంగా ఒలిచినా, మీరు దానిని శుభ్రంగా లేని లేదా ఇప్పటికే ఏదైనా ఉంచిన కంటైనర్లో నిల్వ చేసినట్లయితే ఫంగస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ అంటున్నారు. వెల్లుల్లి ఒలిచిన తర్వాత, దానిలోని ఆక్సికరణ ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. దీని వల్ల ఒలిచిన వెల్లుల్లి క్రమంగా నల్లగా మారి కొద్ది రోజుల్లోనే పాడైపోతుంది. పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎల్లప్పుడూ తాజా, ఒలిచిన వెల్లుల్లిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

## టీ తర్వాత వెంటనే నీళ్లు తాగుతున్నారా..

కొందరు టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగుతారు. ఇది వారికి అలవాటు అవుతుంది. కానీ అది ఆరోగ్యానికి హానికరం అని బహుశా వారికి తెలియదు. ఇలా చేయడం వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి. టీ సిప్ చేయడం వల్ల తాజాదనం వస్తుంది. చాలా మంది రోజుకు అనేక కప్పుల టీ తాగుతారు. కొందరికి టీ అంటే చాలా ఇష్టం. అది లేకుండా ఒక్క క్షణం కూడా జీవించలేరు. చాలామంది టీతో తమ రోజును ప్రారంభిస్తారు. టీ తాగిన తర్వాత శరీరం చురుకుగా మారుతుంది. చాలా సార్లు ఇంట్లో పెద్దలు టీ తర్వాత నీళ్లు తాగకుండా ఆపేస్తారు. అయినప్పటికీ మీరు మీ అలవాటును మెరుగుపరచుకోకపోతే, మీరు అనేక సమస్యలు వస్తాయి. టీ తర్వాత వెంటనే నీరు తాగడం దంతాలు పాడవుతాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీరు గే అలవాటు మీకు ఉంటే మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే ఇది అజీర్ణం, లూజ్ మోషన్ వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఎసిడిటీ, గ్యాస్ కూడా ఇబ్బందిని కలిగిస్తాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగడం వల్ల కూడా జలుబు వస్తుంది. గొంతు నొప్పి సమస్య కూడా



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

## కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ తాగిన సమస్యలేనట..!

వేసవి కాలం ప్రారంభమైన దాహం తీర్చుకోవడానికి ప్రజలు అనేక రకాల పానీయాలు తాగుతూ ఉంటారు. ఈ సీజన్లో చాలా మంది ప్రజలు శీతల పానీయాలను ఇష్టపడతారు. చిన్నపిల్లలైనా, ముసలివారైనా, అందరూ దీనిని వినియోగిస్తారు. అయితే శీతల పానీయం ఎక్కువగా తాగడం వల్ల తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తెలుసుకోండి. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. శీతల పానీయాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల శరీర భాగాలు దెబ్బతింటాయి. ఇందులో ఉండే కృత్రిమ చక్కెర, కేలరీలు ఊబకాయాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి. ఇది మాత్రమే కాదు దీని కారణంగా మీరు మధుమేహంతో సహా అనేక ఇతర తీవ్రమైన సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అతిగా శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల కాలేయంపై చెరు ప్రభావం చూపుతుంది. నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది కాకుండా పెద్ద పరిమాణంలో శీతల పానీయాలు కాలేయానికి చేరుకుంటాయి. ప్రక్కోజ్ను కొవ్వుగా మారుస్తాయి. దీని కారణంగా కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. అధిక చక్కెర, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం మెదడుకు తీవ్రమైన హాని కలిగిస్తుంది. వాస్తవానికి ఈ విషయాలు మెదడుకు గుండె ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. వాటిని అధికంగా తీసుకోవడం వ్యవసానికి దారితీస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు వీటికి



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

## మామిడి పండ్లతో క్యాన్సర్ వస్తుందా..

వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలు ఆ సీజన్ లో వచ్చే పండ్లలో అందరూ ఎక్కువగా ఇష్టపడేది మామిడిపండు. ఈ కాలంలో పండిన మామిడికాయతో ఎన్నో రకాల వెర్రిటీలు తయారు చేసుకోవచ్చు. మీకు కూడా మామిడిపండు తినడం ఇష్టమైతే ఖచ్చితంగా ఈ విషయాలను తెలుసుకోండి. మామిడి పండ్లను సరిగ్గా తినకపోవడం వల్ల కలిగే కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతే కాదు మామిడి పండు తినడం వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉందని అంటున్నారు. మరి ఆ వివరాలను తెలుసుకుందాం. తీపిగా ఉన్నప్పటికీ మామిడి తక్కువ కేలరీలు గల ఆహారం. ఇందులో చాలా విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉన్నాయి. మామిడిపండు రుచిలో అన్నిటికన్నా విభిన్నంగా ఉంటుంది. లాంగ్రా, తోతాపరి, అల్పిన్స్, దస్సేరీ, కేసర్ వంటి అనేక రకాలు ఉన్నాయి. అయితే ఈ ప్రయోజనాలన్నీ పొందాలంటే మామిడిని సరైన పద్ధతిలో తినండి. పోషకాహార నిపుణులు మామిడి పండు తినే సరైన మార్గాలను చెప్పారు. మామిడిని కొన్ని పద్ధతులతో తినడం వల్ల శరీరానికి ఎలాంటి హాని జరగదంటున్నారు నిపుణులు. మామిడికాయను తినడానికి ముందు కనీసం 2 గంటల పాటు నానబెట్టి తినాలంటున్నారు.



మామిడి తొక్కలో ఫైటిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది విటమిన్లు, బరన్ ను గ్రహించడానికి అనుమతించదు. మామిడి పండ్లను నానబెట్టడం ద్వారా, ఈ ఫైటిక్ యాసిడ్ తగ్గుతుంది. దీంతో పోషకాహారం సులభంగా లభిస్తుంది. మామిడి పండు తినడం వల్ల మొటిమలు, కురుపులు వస్తాయి, ఇది మీ అందాన్ని తగ్గిస్తుంది. మామిడిని నానబెట్టకుండా తినడం ద్వారా, ఫైటిక్ యాసిడ్ కడుపులోకి ప్రవేశించి థరోజెనిసిస్ ప్రారంభిస్తుంది. దీని వల్ల శరీరంలో వేడి, కురుపులు, చర్మ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

# పేడపురుగు అని లైట్ తీసుకునేరు...

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



క్రమంలోనే ప్రత్యేకంగా వీటిని పెంచి దబ్బులు సంపాదించేందుకు షాన్ చేసారు వ్యాపారస్తులు. మొత్తానికి ఒక్క స్టాగ్ బీటీల్ ధర ప్రస్తుతం రూ. 75 లక్షలకు పైమాటే. కాగా బీఎండబ్ల్యా, ఆడి కారు కన్నా ఖరీదు అయినదిగా వర్ణిస్తున్నారు. అయితే దీన్ని అదృష్టానికి చిహ్నంగా సూచించేందుకు ఎలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు.

# లోబీపీ, హైబీపీ మధ్య తేడా ఏంటి..

రక్తపోటు (బిపి) అనేది మన ఆరోగ్యంలో కీలకమైన అంశం. ఎందుకంటే, ఇది మన ధమనుల గోడలకు వ్యతిరేకంగా రక్తం యొక్క శక్తిని కొలుస్తుంది. సాధారణంగా ఒక ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటు 120/80 mmHg ఉంటుంది. అయితే రక్తపోటు ఈ సాధారణ పరిధి నుండి పక్కకు వెళ్లే సందర్భాలు ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ రక్తపోటు (హైపోటెన్షన్), అధిక రక్తపోటు (హైపర్టెన్షన్) అని పిలువబడే పరిస్థితులకు దారితీస్తుంది. ఇప్పుడు తక్కువ రక్తపోటు, అధిక రక్తపోటు మధ్య తేడాలతో పాటు సరైన రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహించడానికి ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలనే దాని గురించి చర్చిస్తాము. రక్తపోటు సాధారణం కంటే తక్కువగా ఉన్నప్పుడు లోబీపీ సంభవిస్తుంది. ఇది మైకము, మూర్చ, అలసట, అస్పష్టమైన దృష్టి వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. కొందరు వ్యక్తులు ఎటువంటి లక్షణాలు లేకుండా తక్కువ రక్తపోటును అనుభవించవచ్చు. డిప్రెషన్, కొన్ని మందులు, అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితులు వంటి వివిధ కారణాల వల్ల తక్కువ రక్తపోటు సంభవించవచ్చు. మీకు తక్కువ రక్తపోటు ఉంటే మీ పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి మీరు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చు. మొదట రోజంతా పుష్కలంగా నీరు త్రాగడం ద్వారా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటం చాలా అవసరం. కూర్చున్న లేదా పడుకున్న స్థానం నుండి చాలా త్వరగా నిలబడటం మానుకోండి. ఎందుకంటే, ఇది రక్తపోటు అకస్మాత్తుగా పడిపోవడానికి కారణమవుతుంది. అలాగే మీ రక్తపోటు స్థాయిలను పెంచడానికి మీ ఆహారంలో ఎక్కువ ఉప్పును చేర్చడానికి ప్రయత్నించండి. శరీరంలోని ధమనుల గోడలకు వ్యతిరేకంగా రక్తం యొక్క శక్తి స్థిరంగా చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అధిక రక్తపోటు సంభవిస్తుంది. ఇది గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, మాత్రపిండాల సమస్యలు వంటి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అధిక రక్తపోటు



యొక్క సాధారణ లక్షణాలు తలనొప్పి, శ్వాస ఆడకపోవడం ఇంకా ముక్కు నుండి రక్తస్రావం వంటివి గమనించవచ్చు. అధిక రక్తపోటు తరచుగా గుర్తించదగిన లక్షణాలను చూపించదు కాబట్టి మీ రక్తపోటును క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించడం చాలా ముఖ్యం. మీకు అధిక రక్తపోటు ఉంటే సమస్యలను నివారించడానికి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అత్యవసరం. మొదట పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, లీన్ ప్రోటీన్లతో కూడిన సమతుల్య ఆహారాన్ని చేర్చడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని మార్చుకోండి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల అధిక రక్తపోటు స్థాయిలను తగ్గించవచ్చు. అలాగే, ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటును నిర్వహించడానికి ధూమపానం మానుకోండి. ఇంకా ముఖ్యంగా మీ మద్యపానాన్ని పరిమితం చేయండి. ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటును నిర్వహించడం చాలా అవసరం. మీ పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడంలో తక్కువ రక్తపోటు, అధిక రక్తపోటు మధ్య వ్యత్యాసాలను అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ జాగ్రత్తలు పాటించడం, జీవనశైలిలో మార్పులు చేయడం ద్వారా మీరు సమస్యలను నివారించవచ్చు. ఇంకా సరైన రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహించవచ్చు.

# జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవచ్చా?

తినే ఆహారమే ఆరోగ్యాన్ని డిస్టెండ్ చేస్తుంది. అందుకే మంచి ఆరోగ్యమే తీసుకోవాలి. లేదంటే చాలా సమస్యలు ఎదురౌతాయి వస్తుంది. జీవనశైలి, ఆహారం సరిగ్గా ఉంటే మీ ఆరోగ్యం పదికాలాల పాటు పదిలంగా ఉంటుంది. ఇక పిల్లల విషయంలో కూడా చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వర్షాకాలం వచ్చింది కాబట్టి మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. సూక్ష్మ జీవులు, బ్యాక్టీరియా మరింత అనారోగ్యం తెస్తాయి. అయితే వర్షాకాలంలో



జ్వరం రావడం కామన్. మరి జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవద్దు అంటారు పెద్దలు. నిజంగా జ్వరం వస్తే చికెన్ తినవచ్చా? లేదా ఓ సారి తెలుసుకుందాం. నేటి యువతరం ముక్కు లేనిదే ముద్దు దిగదు అంటున్నారు. ఒక్కప్పుడు చుట్టాలు వస్తే, పండ్లగలు వస్తే మాత్రమే చికెన్, మటన్ తినేవారు. కానీ ప్రస్తుతం వారానికి రెండు మూడు సార్లు తింటున్నారు. అంతేకాదు లోట్టలేసుకుంటూ మరీ తినేస్తుంటారు. ఈ చికెన్ మటన్ లను రోజూ ఇష్టంగా తినేవారు ఉన్నారు. అయితే జ్వరం వస్తే పిల్లలను, పెద్దలను ఎవరినైనా చికెన్ తినవద్దని వారి శ్రేయోభిలాషులు చెబుతుంటారు. తింటే పచ్చకామెర్లు వంటి చాలా రోగాలు వస్తాయని చెబుతారు. మరి ఇందులో నిజం ఎంత ఉంది అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్, మటన్ తినవద్దు అనడం కేవలం అపోహనే అంటున్నారని వైద్య నిపుణులు. అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు అన్ని రకాల పోషకాలు, విటమిన్స్ శరీరానికి అందించడం చాలా ముఖ్యం. రోగనిరోధక శక్తి బలహీన పడినప్పుడు శరీరంలో వైరస్ దాడి చేస్తుంది. అంటే తిరిగి శరీరానికి బలాన్ని అందించాలి. జ్వరం వస్తే జీర్ణ వ్యవస్థ

మందగిస్తుంది. కాబట్టి తేలికగా జీర్ణం జీర్ణం అయ్యే ఆహారం తీసుకోవాలి అని డాక్టర్ల సలహా. అయితే కూరలు తినడం మానేసి కొందరు రసం అన్నం తింటారు. కానీ రసం అన్నంతో శరీరానికి సరిపడా పోషకాలు అందవు. అందుకే జీర్ణం అయ్యే విధంగా చికెన్ ను వండుకొని తినవచ్చు అని సలహా ఇస్తున్నారు వైద్యులు. జ్వరంతో బాధపడుతున్నప్పుడు చికెన్ తినడం వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు రావటం. మీరు ఎలాంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు. కానీ చికెన్ తినేటప్పుడు మాత్రం అది జీర్ణం అవ్వాలని గుర్తుపెట్టుకోండి. బాగా మసాలా పట్టించిన చికెన్ వల్ల కాస్త సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది జాగ్రత్త. ఇక కూరలు, వేపుళ్లు, బిర్యానీలు కూడా జ్వరం వచ్చిన సమయంలో అనారోగ్యమే వస్తుందట. అలాంటివి కాకుండా జ్వరం సమయంలో తక్కువ నూనెతో మసాలాలు లేకుండా వండుకొని తినాలి. సుమ్ చేసుకుంటే మరీ మంచిది. ఈ నూన్ లో ప్రోటీన్స్, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. జ్వరం సమయంలో శరీరానికి ఇవి రెండు మరీ ముఖ్యంగా ఉపయోగపడతాయి. అయితే కారం, మసాలాలు తక్కువగా ఉన్న ఏ వంటలైన పరవాలేదు.

# కాలుష్యానికి చెక్ పెట్టనున్న పరిశోధకులు

రోజూ వాడే ప్లాస్టిక్ మనుషులకు పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. ఇది మానవులు స్వయంగా సృష్టించిన ప్రపంచ సమస్య. ప్రతిరోజూ 2,000 చెత్త ట్రక్కుల విలువైన ప్లాస్టిక్ను ప్రపంచంలోని మహాసముద్రాలు, నదులు, సరస్సులలోకి డంప్ చేస్తున్నారు. ప్లాస్టిక్ వస్తువులతో ఒక సమస్య ఏమిటంటే, ఈ వస్తువులు పూర్తిగా కుళ్ళిపోవడానికి కొన్ని వందల సంవత్సరాలు పడుతుంది. ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవటానికి సహజమైన మార్గం కనుగొన్నారు. మైనపు పురుగు అనే కీటకానికి ప్లాస్టిక్ను తినే సామర్థ్యం ఉంది. ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లు కరిగి పోయేందుకు 450 ఏళ్లు పడుతుందన్న వాస్తవాన్ని బట్టి ప్లాస్టిక్ కరిగి పోయేందుకు ఎంత సమయం పడుతుందో అంచనా వేయవచ్చు. 10 నుంచి 20 ఏళ్లలో ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ భూమిలో కలిసిపోతుంది. దీన్ని పోల్చుచూస్తే మైనపు పురుగులు కేవలం కొన్ని వారాల్లో ప్లాస్టిక్ను నాశనం చేస్తాయి. మైనపు పురుగు అంటే ఏమిటి, సంవత్సరాలుగా విచ్చిన్నమయ్యే ప్లాస్టిక్ ను ఎంత త్వరగా నాశనం చేస్తుందో తెలుసుకుందాం. గల్లెరియా మెల్లెనెల్లా అనే చిమ్మట గొంగళి పురుగు లార్వాను మైనపు పురుగు అంటారు. వారు తేనెటీగ తేనే తట్టు చుట్టూ నివసిస్తున్నారు. అందులో దొరికే మైనాన్ని తిని బతుకుతుంది. అందుకే వాటికి మైనపు పురుగులు అని పేరు వచ్చింది. వారు ఇష్టపూర్వకంగా పాలిథిన్ను తింటాయి. ఇది సాధారణంగా పాపింగ్ బ్యాగ్లలో ఉపయోగించే ఒక రకమైన ప్లాస్టిక్. కీటకాల ఈ ప్రత్యేక సామర్థ్యాల గురించి సమాచారం అనుకోకుండా పొందారు. ఇది 2017 నుండి కాంట్రాబియా విశ్వవిద్యాలయానికి



చెందిన డెవలప్ మెంట్ బయాలజిస్ట్ ఫెడెరికా బెర్టోచిని తేనెటీగలను శుభ్రం చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో అందులో నివసించే తేనెటీగల్లో ఉండే కొన్ని మైనపు పురుగులను బయటకు తీసి పాలిథిన్ సంచిలో వేసి వదిలేశారు. కొంత సేపటికి బ్యాగులో చిన్న చిన్న రంధ్రాలు ఉండటాన్ని గమనించాడు. అప్పటి నుంచి మైనపు పురుగుల అద్భుతమైన సామర్థ్యాల పై పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. కెనడాలోని బ్రాండన్ యూనివర్సిటీ మైనపు పురుగులు పనిచేసే విధానాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి 2021లో పరిశోధన నిర్వహించింది. ఈ సమయంలో మైనపు పురుగుకు చాలా రోజుల పాటు పాలిథిన్ తినిపించారు. కీటకాలు ప్లాస్టిక్ షీట్ తినడంతో, వాటి ఉద్గారాలు మారిపోయి ద్రవంగా మారాయి. అతని వ్యర్థాల్లో గైకాల్, ఆల్బుహాల్ ఉన్నట్లు పరిశోధనలో తేలింది. ప్రయోగశాలలో ఉంచిన 60 మైనపు పురుగులు వారంలోపే 30 చదరపు సెంటీమీటర్ల ప్లాస్టిక్ సంచిన తిన్నాయని పరిశోధనలో తేలింది.

# సత్తుపిండిని ఎక్కువగా తింటున్నారా

సత్తు పిండి గురించి కొత్తగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చాలా మందికి ఇది తెలిసే ఉంటుంది. ప్రస్తుతం ఆరోగ్యం మీద చాలా మంది శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు. కాలాన్ని బట్టి ప్రజలు వారి ఆహార అలవాట్లను కూడా మారుస్తున్నారు. ఇక సమ్మర్ లో చాలా జాగ్రత్తగా ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటూ జ్యూస్ లను తాగుతున్నారు. ఇక సత్తుపిండిని కూడా తయారు చేసుకొని తింటున్నారు. బియ్యం, గోధుమలు లేదా జొన్నల నుంచి తయారు చేస్తుంటారు ఈ సత్తుపిండిని. తేలికగా జీర్ణం అవడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది సత్తుపిండి. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్ వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. శరీరానికి వెంటనే ఎనర్జీ అందుతుంది కూడా. దీని వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. ఇక ఇందులోని ఐరన్ లెవల్స్ రక్తంలో ఆక్సిజన్ సరఫరాను మెరుగుపరచడంలో సహాయం చేస్తాయి. వేసవిలో అలసట వంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. మరి ఇన్ని మంచి గుణాలు ఉన్నాయని ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారా? ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల అసర్ధాలు కూడా ఉన్నాయి. అనీడిటీ, గ్యాస్ వంటి సమస్యలతో బాధ పడుతుంటే సత్తు పిండికి దూరంగా ఉంటేనే మంచిదట. ఎక్కువ తినడం వల్ల గ్యాస్ సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి కడుపులో తిమ్మరి,



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

# చర్మం మెరిసిపోయి అదిరిపోయే టిప్స్?

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



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



# కేంద్రంలో వైసీపీ వాయిస్ కట్...?

అమరావతి: కేంద్రంలోను.. ఢిల్లీ రాజకీయాల్లోనూ ఇప్పటి వరకు వైసీపీ కొంత మేరకు హవా చెలాయుతున్న విషయం తెలిసిందే. అధికారంలో ఉన్నప్పుడు ఇప్పుడు కూడా.. అదేవిధంగా వ్యవహరిస్తోంది. దీనికి కారణం.. రాజ్యసభలో బలం ఎక్కువగా ఉండడమే. అయితే.. ఇప్పుడు ఆ బలం సగానికిపైగా తగ్గిపోయింది. దీంతో కేంద్రంలో వైసీపీ వాయిస్ పెద్దగా వినిపించే అవకాశం లేదని తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం వైసీపీకి రాజ్యసభలో వైపి సుబ్బారెడ్డి, మేదా రఘునాథ రెడ్డి, ఆళ్ల అయ్యోధ్య రామిరెడ్డి, పిల్లి సుభాష్ చంద్రబోస్, ఎస్.నిరంజన్ రెడ్డి, పరిమళ సత్యానీ.. ఇలా ఏడుగురి బలం ఉంది. అయితే.. వీరిలో పరిమళ సత్యానీ.. పేరుకే వైసీపీ తరపున మిగిలినా.. ఆయన రాజకీయం అంతా కూడా బీజేపీతోనే ఎండి పడి ఉంది. పైగా.. అప్పుడు సీటు కోసం అంటానీతో కలిసి జగన్ నేను కలుసుకునేందుకు వచ్చారు. ఆ తర్వాత రాజ్యసభకు ఎన్నికయ్యారు. ఇక, అప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు పరిమళ సత్యానీ ఏపీ వైపు చూసిందేలేదు. అయినప్పటికీ.. ప్రస్తుతం ఏడుగురి బలం ఉంది. దీంతోనే కేంద్రంలోని సరేంద్ర మోడీ సర్కారు వైసీపీ విషయంలో సానుకూలంగా వ్యవహరిస్తోంది. వైసీపీ కూడా సానుకూలంగానే సహకరిస్తోంది. కానీ, ఇప్పుడు ఈ ఏడుగురిలో ముగ్గురి వదలి కాలం మరో 40 రోజుల్లోనే ముగిసిపోతుంది. వచ్చే నెల 21తో ముగ్గురు రాజ్యసభ సభ్యుల వదలి కాలం ముగియనుండడంతో వైసీపీకి కేంద్రంలో ప్రాధాన్యం



తగ్గడం ఖాయంగా కనిపిస్తోంది. వీరిలో పిల్లి సుభాష్ చంద్రబోస్, పరిమళ సత్యానీ, ఆళ్ల అయ్యోధ్య రామిరెడ్డి ఉన్నారు. వీరంతా వచ్చే నెల 21న రిటైర్ కానున్నారు. పైగా.. ప్రస్తుతం అసెంబ్లీలో వైసీపీ బలం కూడా లేకపోవడంతో ఈ సీట్లన్నీ.. అధికార కూటమి పార్టీలకే చెందుతాయి. ఫలితంగా రాజ్యసభలో వైసీపీ బలం నరుగురు సభ్యులకు వదిలిపోతుంది. దీంతో సహజంగానే రాజకీయంగా ప్రాధాన్యం తగ్గుతుందని అంటున్నారు పరిశీలకులు. వచ్చే 2029 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో వైసీపీ పుంజుకునే ప్రయత్నం చేస్తే తప్ప.. మళ్లీ పెద్దల సభపై ఆశలు ఉండవని చెబుతున్నారు.

# పశ్చిమాసియా సంక్షోభం కొనసాగితే పాకిస్తాన్, డీజిల్ ధరల పెంపు తప్పదు

- ఆర్బిబి గవర్నర్ సంజయ్ మల్హోత్రా  
 ఢిల్లీ: పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతలు దీర్ఘకాలం పాటు కొనసాగితే, మన దేశంలో పెట్రోల్, డీజిల్ రిటెయిల్ ధరలు పెంచక తప్పకపోవచ్చని రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్బిబి) గవర్నర్ సంజయ్ మల్హోత్రా తెలిపారు. ఇరాన్ పై అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ యుద్ధం కారణంగా దేశానికి ఇంధన దిగుమతుల్లో ఆటంకాలు, ధరలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఆర్బిబి గవర్నర్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రపంచంలో మూడో అతిపెద్ద చమురు వినియోగదారుగా ఉన్న మనదేశీయ ముడిచమురు అవసరాల్లో 87%, గ్యాస్ అవసరాల్లో 50% వరకు దిగుమతులే తీరుతున్న సంగతి విదితమే. హరూజ్ జలసందిలో నౌకా రవాణాకు ఆటంకాల వల్ల, ఇంధన దిగుమతులపై ప్రభావం పడుతోంది. ముడిచమురు ధర 50% వరకు పెరిగితే, వంటగ్యాస్ లభ్యతకు కొరత ఏర్పడింది. ప్రజలపై కొంత భారం పడొచ్చు: ప్రస్తుత అనిశ్చితులు దీర్ఘకాలం కొనసాగితే, పెరిగిన చమురు ధరల భారాన్ని కొంత మేర ప్రజలకు ప్రభుత్వం బదిలీ చేయొచ్చని మల్హోత్రా అభిప్రాయపడ్డారు. సిస్టర్ రాండోల్ఫ్ స్పెన్సర్ నేషనల్ బ్యాంక్, ఐఎంఎఫ్ నిర్వహించిన సదస్సులో ఆయన మాట్లాడారు. ఇప్పటికే పెట్రో ఉత్పత్తులపై ఎక్సైజ్ సుంకాలను ప్రభుత్వం తగ్గించగా, కొంత సప్లై చమురు సంస్థలు భరిస్తున్నాయని వివరించారు. సరఫరా ఇబ్బందులు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, ఆర్థిక సమస్యలను చాలా కీలకమన్నారు. ఏప్రిల్ లో రిటెయిల్ ప్రవ్యూబ్లం 3.48 శాతానికి పెరిగింది.



ఇంధన ధరలు ఇంకా పెరిగితే, ద్రవ్యోల్బణం మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంది. పరిస్థితులకు అనుగుణంగా విధాన నిర్ణయాలు తీసుకుంటామని, జూన్ 5న జరగనున్న ఆర్బిబి తదుపరి ఎంపీసీ సమావేశంలో దీనిపై స్పష్టత వచ్చే అవకాశం ఉందని గవర్నర్ తెలిపారు. ప్రస్తుతం బ్యాంకల్లో ముడిచమురు ధర 100 డాలర్ల ఎగువన ఉన్నప్పటికీ, దేశీయంగా ఇంధన రిటెయిల్ ధరలను ప్రభుత్వం స్థిరంగా ఉంచింది. భవిష్యత్తులో పెట్రోల్, డీజిల్ ధరల పెంపును తోసిపుచ్చలేమని ప్రభుత్వ వర్గాలు పేర్కొంటుండటం గమనార్హం.

# సైబర్ నేరాలు అరికట్టండి

- అధికారులకు సిఎం ఆదేశం  
 అమరావతి: సైబర్, ఆర్థిక నేరాలు అరికట్టడానికి చర్యలు తీసుకోవాలని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు అధికారులను ఆదేశించారు. సైబర్ నేరాల్లో తక్షణ స్పందన-ఎపిలో నియంత్రణ వ్యవస్థలపై సచివాలయంలో బుధవారం ఆయన సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఈ నేరాల్లో బాధితులు పోగొట్టుకున్న సొమ్మును రాబట్టేందుకు గోల్డెన్ అవర్ ఫండ్ రికవరీ టెక్నాలజీలపై దృష్టి పెట్టాలని చెప్పారు. ఈ అంశంపై అవసరమైతే రిజర్వ్ బ్యాంకును సంప్రదించాలని తెలిపారు. ఆర్థిక, సైబర్ నేరాల్లో ఇన్వెస్ట్ మెంట్ ప్రాడ్స్ పెద్ద ఎత్తున జరుగుతున్నాయనే అంశంపై సిఎం కొన్ని సూచనలు చేశారు. ఆధార్ ఆధారితేషన్, కెప్టెన్ పంటివి లేకుండా ప్రారంభిస్తున్న షెల్ కంపెనీలపై అధ్యయనం చేయాలన్నారు. బ్యాంకర్లు, పోలీసు విభాగం, ఏపీటీఎన్, ఆర్థిక శాఖల సమన్వయంతో ఆన్ లైన్ ఆర్థిక మోసాల విషయంలో ఓ నియమావళిని సిద్ధం చేయాలని నిర్దేశించారు. అనుమానిత బ్యాంకు ఖాతాలను ఫ్రాగ్ చేసి అంశాన్ని పరిశీలించి, ఖాతాదారుల ప్రయోజనాలు రక్షించేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. యుపిఐ పేమెంట్స్ ద్వారా మిలియన్ల సంఖ్యలో ఆర్థిక లావాదేవీలు క్షణాల్లో జరుగుతున్నాయని, ఈ నేపథ్యంలో గోల్డెన్ అవర్ ఫండ్ రికవరీ అంశంపై మరింతగా దృష్టి పెట్టాలని అవసరం ఉందని అన్నారు. సైబర్ నేరాల నియంత్రణలో ఏపీటీఎన్ ముఖ్య భూమిక పోషించాలని, జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో టెక్నాలజీలను అధ్యయనం చేయాలని సూచించారు. అన్ని బ్యాంకులు వారంతాల్లో పెద్ద మొత్తంలో జరిగే ఆర్థిక లావాదేవీలపై దృష్టి పెట్టాలని చెప్పారు. కొన్ని నిబంధనల్ని మార్చుకునే విషయంలో రిజర్వ్ బ్యాంకును సంప్రదించాలని అన్నారు. హరూజ్,



మహారాష్ట్ర సహా ఇతర రాష్ట్రాల్లో అమలు చేస్తున్న ఉత్తమ విధానాల్ని అధ్యయనం చేసి ఓ నిర్దిష్టమైన కార్యాచరణ సిద్ధం చేయాలని చెప్పారు. దీంతో పాటు ప్రజల్లో నిరంతరం అవగాహన కల్పించాలని స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్రంలో ఈ తరహా నేరాలకు సంబంధించి 9.29 లక్షల క్యాష్ బాధితుల నుంచి 1930 టోల్ ఫ్రీ నెంబరులు ఫిర్యాదులు వచ్చాయని, ఇప్పటి వరకు రూ.652కోట్లు బాధితులు కోల్పోయారని డిజిపి హరీష్ కుమార్ గుప్తా వివరించారు. నిబడి సైబర్ క్రైమ్ విభాగం-బ్యాంకర్లతో కలిసి రూ.116 కోట్ల వైచిలుకు మొత్తాన్ని సైబర్ నేరగాళ్లకు చేరకుండా కాపాడగలిగినట్లు తెలిపారు. ఈ నేరాల నియంత్రణ కోసం రాష్ట్ర స్థాయిలో నిబడి సైబర్ క్రైమ్ ఇన్వెస్టిగేషన్ యూనిట్ పని చేస్తోందని, విజయవాడ, విశాఖ, తిరుపతిలో సైబర్ పోలీసు స్టేషన్లు ఏర్పాటు చేశామని వివరించారు. సైబర్ సెక్యూరిటీ అవరేషన్ సెంటర్ ద్వారా డేటాకు రక్షణ కల్పిస్తున్నామని ఐటీ శాఖ కార్యదర్శి కాటమనేని భాస్కర్ సీఎంకు వివరించారు. ఈ సమీక్షలో ఆర్థిక శాఖ మంత్రి పయ్యప్పల కేశవ్, హోంశాఖ మంత్రి పంగలపూడి అనిత, హోంశాఖ కార్యదర్శి కుమార్ విశ్వజిత్, నిబడి చీఫ్ రవిశంకర్ అయ్యన్నార్, ఏపీ ఫోరెన్సిక్స్ సలహాదారు కెపిసి గాంధీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# బంగారంపై భారీగా సుంకం

- 6% నుంచి 15 శాతానికి చేరిక - 10 గ్రాముల పసిడి రూ.1,66,250 - కిలో వెండి రూ.2,99,000  
 విదేశీ మారకపు ప్రవ్యాన్ని జాగ్రత్తగా వాడుకునేందుకు వీలుగా బంగారం కొనడాన్ని ఏడాదిపాటు ఆపేయాలని ప్రధాని మోదీ ప్రజలకు పిలుపు ఇచ్చిన 3 రోజుల్లోనే, విలువైన లోహంపై దిగుమతి సుంకాలను భారీగా పెంచుతూ ప్రభుత్వం ఆదేశాలు ఇచ్చింది. ఇప్పటివరకు బంగారం, వెండిపై దిగుమతి సుంకం 6% కాగా, దీన్ని 15 శాతానికి పెంచుతూ ఆదేశాల్నిచ్చింది. ఫ్లాటినంపై సుంకం 6.4% నుంచి 15.4 శాతానికి పెరిగింది. ఫలితంగా ఒక్కోజులోనే మేలిమి (24 క్యారెట్ల) బంగారం 10 గ్రాముల ధర రూ.9,000లకు పైగా పెరిగి రూ.1,66,250కి, కిలో వెండి ధర రూ.21,000లకు పైగా పెరిగి రూ.2,99,000కు చేరింది.



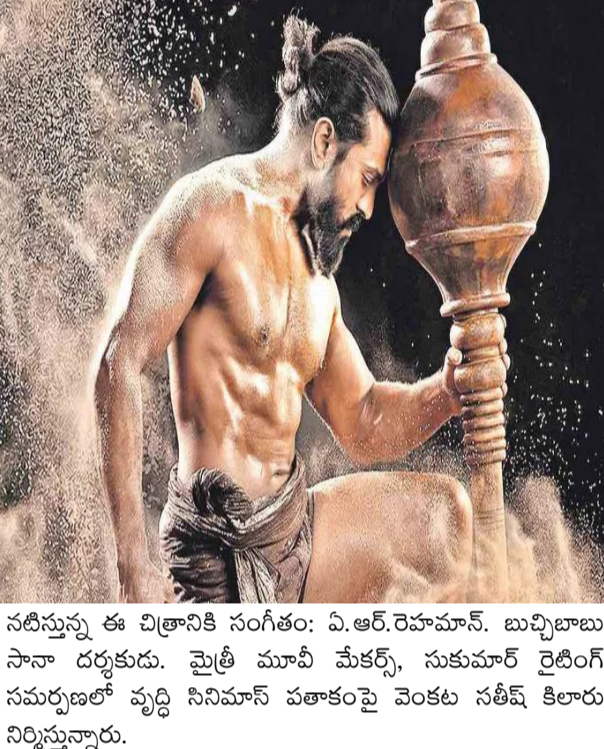
# బన్నీతో జోడిగా పూజాహెగ్డే?

మంగళూరు సోయగం పూజాహెగ్డేకు తెలుగులో మళ్లీ మంచి రోజులు వచ్చాయి. గతకొంతకాలంగా ఇక్కడ భారీ హిట్ కోసం ఎదురుచూస్తున్న ఈ భామ అందుకు తగినట్లుగానే ఆచితూచి అడుగులు వేస్తున్నది. ఇప్పటికే ఆమె దుల్కర్ సల్మాన్ తో కలిసి ఓ చిత్రంలో నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. తాజా సమాచారం ప్రకారం అల్లు అర్జున్ తో ఈ సాగసరి ముచ్చటగా మూడోసారి జోడికట్టబోతున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం సైంటిఫిక్ ఫిక్షన్ 'రాకా'లో నటిస్తున్నారని అల్లు అర్జున్, దీని తర్వాత లోకేష్ కనకరాజ్ డైరెక్షన్ లో సినిమా చేయాల్సి ఉంది. ఈ సినిమా ప్రీప్రొడక్షన్ వర్క్ జరుగుతున్నది. ఇందులో పూజాహెగ్డే కథానాయికగా ఖరారయ్యే ఛాన్స్ ఉందని ఫిల్మ్ నగర్ టాక్. ఇప్పటికే బన్నీ-పూజాహెగ్డే కలిసి 'డీజే' అల వైకుంఠపురములో చిత్రాల్లో నటించిన విషయం తెలిసిందే. వీరిద్దరికీ హిట్ పెయిర్ గా గుర్తింపు ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో మూడోసారి ఈ జంట జోడి కట్టనుండటం ప్రాధాన్యతను సంతరించుకుంది.



# 'పెద్ది' కథలో అదే కీలకం!

రామ్ చరణ్ 'పెద్ది' జూన్ 4న ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ నేపథ్యంలో పాన్ ఇండియా ప్రమోషన్స్ కు శ్రీకారం చుడుతూ ఈ నెల 18న ముంబయిలో ట్రైలర్ ను విడుదల చేయబోతున్నట్లు, ఆపై 23వ తేదీన భోపాల్ లో కూడా భారీ ఈవెంట్ ను నిర్వహించబోతున్నట్లు మేకర్స్ తెలిపారు. ఇదిలా ఉండగా 'పెద్ది' కథలోని కీలకంశాల గురించి ఆసక్తికరమైన విషయాలు బయటికొస్తున్నాయి. ట్రైలర్ విడుదలకు ముందే మెగాభిమానులు ఈ సినిమాలోని ఇంట్రెస్టింగ్ ఎలిమెంట్స్ ఇవేనంటూ చర్చించుకుంటున్నారు. గ్రామీణ క్రీడా నేపథ్యంలో ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఇందులో రామ్ చరణ్ ఆటకూలిగా కనిపించనున్నారు. క్రికెట్, కుస్తిపోటీల నేపథ్యంలో కథ సాగుతుందని చెబుతున్నారు. అయితే ఈ కథలో 'పెద్ది' గ్రామానికి సంబంధించిన ఓ ఎవెంషన్ లో పాయింట్ కీలకంగా ఉంటుందట. తన ఊరి శ్రేయస్సు కోసం పెద్ది ఏం చేశాడు? ఎలాంటి నిర్ణయాలు తీసుకున్నాడనేది కథలో ప్రధానాంశమని అంటున్నారు. 'పెద్ది' తండ్రిగా జగపతిబాబు, కోచ్ గా శివరాజ్ కుమార్ పాత్రలు కథాగమనంలో అత్యంత కీలకంగా ఉంటాయట. ట్రైలర్ లో ఇందుకు సంబంధించిన విషయాల్ని కూడా వెల్లడిస్తారని అంటున్నారు. జానీకపూర్ కథానాయికగా



నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: ఎ.ఆర్.రెహమాన్. బుచ్చిబాబు సానా దర్శకుడు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్, సుకుమార్ రైటింగ్ సమర్పణలో వృద్ధి సినిమాస్ పతాకంపై వెంకట సతీష్ కిలారు నిర్మిస్తున్నారు.

# నేటితరం మెచ్చేలా 'రాజా ది రాజా'

రుత్విక్ హీరోగా పరిచయమవుతున్న చిత్రం 'రాజా ది రాజా'. అనిల్ బోయడపు దర్శకుడు. కె.నిహారిక దాసరి నిర్మాత. బుధవారం ఈ చిత్ర టీజర్ ను అగ్ర దర్శకుడు నాగ్ అశ్విన్ ఆవిష్కరించారు. తండ్రికొడుకుల అనుబంధాన్ని ఆవిష్కరిస్తూ టీజర్ సాగింది. యువత తమ కలల కోసం పరుగులు తీయడం, తల్లిదండ్రులు తమ ఆశయాలను పిల్లలపై రుద్దడం వంటి నేటి తరానికి కనెక్ట్ అయ్యే అంశాలను చర్చిస్తూ ఈ సినిమాను తెరకెక్కించామని, చక్కటి ప్రేమకథతో ఆకట్టుకుంటుందని దర్శకుడు తెలిపారు. నేటి ట్రెండ్ కు తగిన కథ ఇదని, యువతరాన్ని మెప్పిస్తుందని నిర్మాత పేర్కొన్నారు. విశాఖ ధీమాన్, సాయికుమార్, వీకే నరేష్, అవసరాల శ్రీనివాస్ నిర్మాణ సంస్థ: వృందావన్ క్రియేషన్స్, దర్శకత్వం: అనిల్ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: మార్క్ కె రాబిన్, బోయడపు.



# భిన్న తరాల మహిళల కథ

ఏడుగురు మహిళల జీవితాలు, వారి భావోద్వేగాలు ప్రధానంగా రూపొందిస్తున్న చిత్రం 'హక్సీ జర్నీ'. అభిరామ్ నాయుడు దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని బాలాజీ గుత్తా, కౌశిక్ రెడ్డి నిర్మిస్తున్నారు. అన్నపూర్ణమ్, ఆమని, రూపి, మాయల్ రాధాకృష్ణ, జినిషా అలీశెట్టి, రూపాశ్రీనివాస్, సునయన ప్రధాన పాత్రధారులు. ఫస్ట్ లుక్ విడుదల చేశారు. భిన్న తరాల మహిళలు, వారి స్నేహం, అప్యాయతలకు అద్దం పట్టే చిత్రమిదని, జీవిత ప్రయాణంలో వారు ఎదుర్కొన్న అనుభవాల సమాహారంగా ఆకట్టుకుంటుందని మేకర్స్ తెలిపారు. యారమ్ లోని బెనెన్, మౌంట్ పెలియర్ వంటి అందమైన ప్రదేశాల్లో చిత్రీకరణ జరిపామని, త్వరలో థియేట్రీకల్ రిలీజ్ చేస్తామని నిర్మాతలు చెప్పారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: మణికందన్ సుబ్రమణియన్, సంగీతం: శేఖర్ చంద్ర, రచన-దర్శకత్వం: అభిరామ్ నాయుడు.