

పనులకు నిధుల కొరత లేకుండా చూడాలి

-జల వనరుల క్యాలెండర్లో వాటిని చేర్చాలి
-జులై నుంచి పోలవరం ఎడమ కాలువకు నీరు
 అమరావతి: 'రాష్ట్రంలోని 25 సాగునీటి ప్రాజెక్టులకు సంబంధించి జలవనరుల క్యాలెండర్ను ఇప్పటికే ప్రకటించారు. వాటిలో పాటు మరో 11 ప్రాజెక్టులూ ఎంతో ప్రాధాన్యమైనవి. వాటిని క్యాలెండర్లో చేర్చాలి. ఆ ప్రకారం పూర్తిచేయాలి. ఆర్థికశాఖ అధికారులు నిధుల కొరత లేకుండా చూడాలి' అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నిర్దేశించారు. వెలగపూడిలోని సచివాలయంలో సాగునీటి ప్రాజెక్టులపై సీఎం సమీక్షించారు. 'ప్రతినెలా పోలవరం వసుల పురోగతిపై సమీక్షిస్తా. ప్రధాన డ్యాం గ్యాస్ 1, 2 వసుల్ని చెప్పిన సమయానికి పూర్తిచేయాలి. ఈ ఏడాది జులై నుంచి పురోగతిపట్టు ఎత్తిపోతల ద్వారా పోలవరం ఎడమ కాలువకు నీరవ్వాలి. పోలవరంలో 2027 ఏప్రిల్కే నిర్మాణము తరలింపు పూర్తికావాలి. స్పెల్వేకు దిగువన ఐకానిక్ వంతెన నిర్మించాలి' అని చంద్రబాబు ఆదేశించారు. ఏప్రిల్లో, మే ప్రారంభంలో డిజిల్ కొరతవల్ల పోలవరం లక్ష్యంలో కొంత కోత పడిందని ఈఎన్సీ సరసింహమూర్తి చెప్పారు. ప్రస్తుతం డిజిల్ సర్దుబాటు అయిందని వివరించారు. పెండింగు పనులను చేపట్టాలని, జూన్లో పోలవరం సందర్శనకు వస్తానని సీఎం చెప్పారు. 'పోలవరం-నల్లమలసాగర్ అనుసంధానం, గోదావరి-కావేరి అనుసంధానం ప్రాజెక్టులపై కేంద్రంతో చర్చించండి' అని ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సాయిప్రసాద్, జలవనరులశాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి శశిభూషణ్కుమార్లను ఆదేశించారు. వెలిగొండ పునరావాసానికి నిధులు 'వెలిగొండ ప్రాజెక్టుకు అత్యంత ప్రాధాన్యమిచ్చి ఆగస్టు నాటికి నిరందించేలా పూర్తి చేయాలి' అని సీఎం ఆన్వారు. పునరావాసం,



పనులకు కలిపి రూ.2,019 కోట్లు అవసరమని అధికారులు చెప్పారు. పునరావాసానికి నెలకు రూ.300 కోట్లున్నా ఇవ్వాలని ప్రతిపాదించారు. నిధులు ఎలా సర్దుబాటు చేయాలనే అంశంపై ఆర్థికశాఖ అధికారులకు సీఎం మార్గనిర్దేశం చేశారు. 'ఎల్సీసో పరిస్థితులను అంచనా వేసుకుంటూ వెళ్లాలి. అందుకు అనుగుణంగా రైతులు సాగుచేసేలా చూడాలి. జలధార-జలహారతి కార్యక్రమాన్ని పక్కనపెట్టి అమలు చేయాలి' అని సీఎం నిర్దేశించారు. సీనియర్లను అభివృద్ధి కార్పొరేషన్ పరిధిలోని నివృత్తల పథకాలపై చర్చించారు. సమావేశంలో మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు, ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయ కార్యదర్శి రాజమౌళి, సలహాదారు ఎం.వెంకటేశ్వరరావు, చీఫ్ ఇంజనీర్లు పాల్గొన్నారు. రాష్ట్రంలో 2028 డిసెంబరులోపు 36 ప్రాజెక్టులు పూర్తిచేయాలని ముఖ్యమంత్రి నిర్దేశించారు.

అణు ఇంధన ఆర్థిక వ్యవస్థలో భాగస్వామిగా ఏపీ

-'యూఎస్ ఎగ్జిక్యూటివ్ న్యూక్లియర్ మిషన్ టు ఇండియా' సదస్సులో మంత్రి లోకేశ్
 దిల్లీ: ఆంధ్రప్రదేశ్ను కొత్తతరం అణు ఇంధన ఆర్థిక వ్యవస్థలో సముక్తమైన ప్రపంచ భాగస్వామిగా నిలబెట్టడమే తమ ధ్యేయమని, ఇందుకోసం ప్రపంచస్థాయి వ్యవస్థలతో కలిసి పని చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని ఏపీ విద్య, ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్ శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ ప్రకటించారు. ప్రపంచ అణు ఇంధన ఉత్పత్తి రంగం కొత్త దశలోకి ప్రవేశిస్తున్న నేపథ్యంలో భవిష్యత్తు ఆర్థిక వ్యవస్థలో ఇది కీలకంగా మారబోతోందన్నారు. న్యూక్లియర్ ఎనర్జీ ఎన్సీట్యూట్ (ఎన్ఈఐ), యూఎస్- ఇండియా న్యూక్లియర్ పార్టనర్షిప్ ఫోరం (యూఎస్ఐఎన్పీఎఫ్) సంయుక్తంగా 'యూఎస్ ఎగ్జిక్యూటివ్ న్యూక్లియర్ మిషన్ టు ఇండియా' పేరిట దిల్లీలో నిర్వహించిన సదస్సులో లోకేశ్ మాట్లాడారు. 'చిన్న తరహా అణు రియాక్టర్లు, భవిష్యత్తు తరం రియాక్టర్ వ్యవస్థలో తయారీ, సప్లయ్ చైన్, పంటికి విస్తృత అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఇప్పుడు ప్రపంచ దేశాలు పర్యావరణ కట్టుబాట్లు పాటించి ఏట యుగాన్ని ఎలా ముందుకు నడిపించాలి, అందుకు అవసరమైన విద్యుత్ను తక్కువ ఖర్చుతో ఎలా నిర్మించేసుకోవాలి, ఇంధన భద్రతను ఏ విధంగా సాధించాలనే దానిపై దృష్టి సారించాలి. ఆంధ్రప్రదేశ్ కూడా ఇదే ఆలోచనతో ముందుకొస్తోంది. పునరుత్పాదక, స్టోరేజ్, గ్రీన్ హైడ్రోజన్, సరఫరా వ్యవస్థ, తయారీకి అనువైన వాతావరణ కల్పన, గ్రీన్ ఆధునికీకరణ రంగాల్లో సుమారు రూ.10 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులను ఆకర్షించాలని మేం లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాం. మొత్తం ఏట ఏకో సిస్టం నిర్మిస్తున్నాం



మేం దేశంలోని అతిపెద్ద డేటా సెంటర్ ఎకోసిస్టమ్ నిర్మిస్తున్నాం. మా దృష్టిలో డేటా సెంటర్ అంటే సర్వర్తో కూడిన భవనాలకు ఆతిథ్యమివ్వడమే కాదు. మొత్తం వ్యవస్థ గురించి ఆలోచిస్తున్నాం. కూలింగ్ సిస్టమ్ను తయారు చేయడం, ట్రాన్స్ఫార్మర్ల తయారీని ప్రోత్సహించడం, బ్యాటరీ స్టోరేజ్ సప్లయ్ చైన్, సెమీకండక్టర్-అనుసంధాన పరిశ్రమలను ఆకర్షించడంపై దృష్టి సారించాం. ఇదేవిధంగా అణు ఇంధన ప్రాజెక్టుల్ని విడివిడిగా ఏర్పాటు చేయడం కాకుండా అణుఇంధన పారిశ్రామిక ఎకోసిస్టమ్లను నిర్మించడానికి ఇది సరైన సమయమని భావిస్తున్నాం. ప్రపంచంలోని అతిపెద్ద టెక్ కంపెనీలు ఇప్పుడు దీర్ఘకాలిక అణు ఇంధన భాగస్వామ్యాల కోసం వెతుకుతున్నాయి. అందులో భాగస్వామి కావాలనుకుంటున్నాం' అని లోకేశ్ పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో తెలుగుదేశం పార్లమెంటరీ పార్టీ నాయకుడు లావు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు పాల్గొన్నారు.

సామాన్యుల ఆర్థిక స్వావలంబనే లక్ష్యంగా కార్యచరణ ఉండాలి

-దిశా సమావేశంలో అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేసిన అనకాపల్లి పార్లమెంటు సభ్యులు & రైల్వే స్టాండ్లింగ్ కమిటీ చైర్మన్ సీఎం రమేష్-భాగస్వామ్యమైన ఎమ్మెల్యేలు, వివిధ కార్పొరేషన్ చైర్మన్లు, జిల్లా కలెక్టర్, వివిధ విభాగాల అధికారులు - జిల్లాలో గ్యాస్, పెట్రోల్, డిజిల్ కొరత లేకుండా అధికారులు ఆసక్తికర ఆప్రమత్తంగా ఉండాలి -ఎంపీ, ఎమ్మెల్యేల సూచన
 అనకాపల్లి: జిల్లాలో గ్యాస్, పెట్రోల్, డిజిల్ కొరత లేకుండా అధికారులు అత్యంత ఆప్రమత్తంగా ఉండాలని, సామాన్యుల ఆర్థిక స్వావలంబన సాధించే దిశా ప్రోత్సహిస్తూ.. వారికి కేంద్ర ప్రాయోజిత పథకాల ద్వారా ఆర్థిక ఫలాలు అందేలా అధికారులు కృషి చేయాలని, విభిన్న చర్యలు చేపడుతూ ప్రత్యేక కార్యచరణ రూపొందించి ముందుకు వెళ్లాలని అనకాపల్లి పార్లమెంటు సభ్యులు సీఎం రమేష్ సూచించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాల గురించి వాటి ద్వారా కలిగే ప్రయోజనాల గురించి ప్రజలకు వివరించాలని, విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని చెప్పారు. పథకాల అమలు కొరకు కేంద్రం నుంచి వస్తున్న నిధులను సమృద్ధిగా వినియోగించాలని, లబ్ధిదారులకు పూర్తి స్థాయిలో ఫలాలు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని చెప్పారు. రాష్ట్ర పరిధిలో అమలవుతున్న కేంద్ర ప్రాయోజిత పథకాల తీరు తెన్నులు, సమస్యలు, ఎదురవుతున్న సవాళ్లు, అధికారుల సమస్యలను తదితర అంశాలపై కలెక్టర్ల మీటింగు హాలులో జరిగిన దిశా (డిస్ట్రిక్ట్ డెవలప్మెంట్ కో-ఆర్డినేషన్ అండ్ మానిటరింగ్ కమిటీ/జిల్లాస్థాయి అభివృద్ధి సమన్వయ మరియు మానిటరింగ్ కమిటీ) సమావేశంలో శాసనసభ స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యప్పపాత్రుడు, జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్, శాసనసభ్యులు పంచకర్ల రమేష్ బాబు, బండారు సత్యనారాయణమూర్తి, కొణతాల రామకృష్ణ, కె ఎన్ ఎన్ ఎన్ రాజు లతో కలిసి ఎంపీ సీఎం రమేష్ వివిధ అంశాలపై సమీక్షించారు. ఈ క్రమంలో జిల్లాలో గ్యాస్, పెట్రోల్, డిజిల్ లభ్యత, వినియోగంతో పాటు 31 విభాగాల పరిధిలో అమలు చేస్తున్న మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం, దీని ద్వారా అంతర్జాతీయ యోజన, జిల్ జీవన్ మిషన్, నేషనల్ హైవేస్, సోలార్ లైటింగ్, నేషనల్ హైవేస్, అగ్రికల్చర్, టెలికం సేవలు, సోలార్ లైటింగ్ ఏర్పాటు, స్మిల్ డెవలప్మెంట్, ఐసిడిఎస్, ప్రధాన మంత్రి పవన్ భీమా యోజన, ప్రధాన మంత్రి మాతృమంద యోజన, నేషనల్ హెల్త్ మిషన్, పీఎం షోషన్, ప్రధాన మంత్రి ఉజ్వల యోజనపథకాల తీరు తెన్నులు, ఇతర అంశాలపై సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. పలు అంశాల్లో అనుసరించాల్సిన పద్ధతులపై అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో గ్యాస్, పెట్రోల్, డిజిల్



కోరారు. శాసనసభ్యులు పంచకర్ల రమేష్ బాబు, బండారు సత్యనారాయణమూర్తి, కొణతాల రామకృష్ణ, కె ఎన్ ఎన్ ఎన్ రాజు, సమీక్షలో భాగంగా వివిధ అంశాలపై వారి అభిప్రాయాలను వెల్లడించారు. చివరగా జిల్లా కలెక్టర్ సమావేశంలో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అనకాపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ కు సన్నాసించిన సందర్భంగా పార్లమెంటు సభ్యులు, రాష్ట్ర శాసనసభ స్పీకర్, శాసనసభ్యులు జిల్లా కలెక్టర్ శాలువాతో ఘనంగా సత్కరించారు. నాతపరం మండలం శృంగవరం పంచాయతీ ఉత్తమ గవర్నర్స్ పంచాయతీ కేటగిరీలో 2006 సంవత్సరానికి జాతీయ అవార్డు సాధించినందుకు గాను జిల్లా పంచాయతీ అధికారి సందీప్ ను ఘనంగా సత్కరించారు. అదే విధంగా ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులు, సమగ్ర శిక్ష ఆధ్వర్యంలో మన రాష్ట్రం నుండి వివిధ వైకల్యాలు ఉన్న 21 మంది దివ్యాంగ విద్యార్థులు 5364 మీటర్ల ఎత్తులో ఉన్న ఎవరెస్ట్ బేస్ క్యాంప్ ను అధిరోహించడం జరిగింది. అందులో మన అనకాపల్లి జిల్లా నుండి ఇద్దరు దివ్యాంగ విద్యార్థులు లెక్కల హరి శ్రీ దుర్గాప్రసాద్ జడ్పీచావేస్, జోగంపేట, సిపావే పవన్ కుమార్, జి.డి.పి.చావే.ఎన్ కూండ్రం విద్యార్థులు ఎవరెస్ట్ బేస్ క్యాంప్ అధిరోహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా వారిని శాలువా మరియు సర్టిఫికేట్ మెంటులతో సత్కరించారు. ఈ సమీక్ష సమావేశంలో ఏపీ గవర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ మళ్ళా సురేంద్ర, ఏపీ స్టేట్ హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ బత్తుల తాతయ్య బాబు, జిల్లా సహకార మార్కెటింగ్ సొసైటీ చైర్మన్ కోట్ల బాలాజీ, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై. సత్యనారాయణ రావు, జిల్లా పరిషత్ సీకెవో సత్యనారాయణమూర్తి, డ్యామా పీడి, డిఆర్డిఎ పిడి, సిపిడి, వైద్య ఆరోగ్యశాఖ, విద్యుత్, పోలీస్, ఇతర విభాగాల జిల్లాస్థాయి అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గ్రామకంఠం భూముల రిజిస్ట్రేషన్లకు సై

-ఇంటి, ఖాళీ స్థల పన్ను రశీదుల ఆధారంగా రిజిస్ట్రేషన్ -లింకు డాక్యుమెంట్లు తప్పనిసరి కాదు - మార్గదర్శకాలు జారీ చేసిన రెవెన్యూశాఖ
 అమరావతి: గ్రామకంఠం భూముల రిజిస్ట్రేషన్లకు చిక్కుముడులు తొలగిపోయాయి. వెబ్‌లాండ్ రికార్డుల్లో ఒక సర్వేసంబంధ గ్రామకంఠంగా నమోదైతే.. అది నిషేధిత జాబితాలో ఉన్నా, లేకున్నా రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకునేందుకు ప్రభుత్వం అనుమతించింది. ఇంటిపన్ను, ఖాళీస్థల పన్ను రశీదుల ఆధారంగా వాటిని రిజిస్ట్రేషన్ చేయాలని రిజిస్ట్రేషన్ శాఖకు ఆదేశాలిచ్చింది. గ్రామకంఠం భూముల రిజిస్ట్రేషన్ కు సంబంధించి సీఎస్, రెవెన్యూశాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి సాయిప్రసాద్ మార్గదర్శకాలు జారీ చేశారు. వెబ్‌లాండ్ రికార్డుల్లో గ్రామకంఠం అని నమోదైన సర్వే సంబంధక మాత్రమే ఇవి వర్తిస్తాయని అందులో పేర్కొన్నారు. గ్రామకంఠం భూములంటే.. సాధారణంగా గ్రామంలోని నివాస ప్రాంతాలు. ప్రభుత్వ, సామాజిక అవసరాలకు కేటాయించిన భూమి మినహా.. మిగిలిన గ్రామకంఠం భూముల్ని 22వ నిషేధిత ఆస్తుల జాబితా నుంచి తొలగిస్తూ 2015లోనే ఉత్తర్వులు జారీ అయ్యాయి. అయితే గ్రామకంఠంగా నమోదైన సర్వేసంబంధక మాత్రమే 22వలో ప్రభుత్వ భూమిగా కనిపిస్తున్నాయి. సబ్ డివిజన్ జరగకపోవడంతో ఆ సర్వేసంబంధ మొత్తాన్ని 22వలో పెట్టేశారు. పాత నివాస ప్రాంతాల్లో గ్రామకంఠం భూములకు సంబంధించి ఆస్తుల వివరాల్లో రెవెన్యూ రికార్డుల్లో స్పష్టంగా లేవు. వారసత్వంగా వచ్చిన పాత ఇళ్లస్థలాలకు స్పష్టమైన లింక్ డస్తావేజులు లేవు. ఫలితంగా గ్రామకంఠం స్థలాల రిజిస్ట్రేషన్ జరగడం లేదు. పన్ను రశీదు చూపిస్తే చాలు. ఆస్తి..వెబ్‌లాండ్ రికార్డుల్లో గ్రామకంఠంగా నమోదైన సర్వేసంబంధంలో ఉంటే ఆ సర్వేసంబంధ నిషేధిత ఆస్తుల జాబితాలో ఉండా లేదా అనే దానితో సంబంధం లేదు. రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియ కొనసాగించాలి. ఆస్తి గ్రామకంఠం సర్వేసంబంధంలో భాగమనే లింకు డాక్యుమెంట్లు ఉంటే



రిజిస్ట్రేషన్ అధికారి ఆ పత్రాలను అంగీకరించాలి. ఒక స్థలంలో ఇల్లు ఉంది. ఎలాంటి లింక్ డస్తావేజులు లేవు. స్థానిక సంస్థలు జారీ చేసిన ఇంటిపన్ను రశీదును అంగీకరించి రిజిస్ట్రేషన్ చేయాలి. పట్టణ ప్రాంతాల్లో వంశపారంపర్య ఖాళీ స్థలాలు ఉన్నాయి. వాటికి లింకు డాక్యుమెంట్లు లేవు. ఇంటిపన్ను రశీదులు లేవు. ఖాళీ స్థల పన్ను రశీదును రిజిస్ట్రేషన్ అధికారి అంగీకరించాలి. తగిన ధ్రువీకరణ రికార్డులు (2023 మార్చి 21న జారీ చేసిన సర్వీసలోనివి) పరిశీలించి రిజిస్ట్రేషన్ చేయాలి. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వంశపారంపర్య ఖాళీ స్థలాలున్నాయి. వాటికి లింకు డాక్యుమెంట్లు, ఇంటిపన్ను రశీదు లేకపోతే.. రిజిస్ట్రేషన్ చేసే వారి పత్రంలోనే స్వయం ధ్రువీకరణ చేర్చాలి. అందులో వారసత్వ వివరాలు, ఆస్తిని స్వీచ్ చేసిన అనుభవించడం, 22వలో లేదనే విషయాలు పొందు పరచాలి. రెవెన్యూ అధికారుల నుంచి సర్టిఫికేట్ తెచ్చుకోమని ఒత్తిడి చేయకూడదు. 2026 ఫిబ్రవరి 17న ఇచ్చిన మార్గదర్శకాలు అనుసరించాలి.

రాష్ట్రమంతటా గ్రీన్ షాపులు

-ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్
 అమరావతి: ఘన వ్యర్థాల నిర్వహణలో భాగంగా అమలుచేస్తున్న స్వచ్ఛ రథాల విధానం మంచి ఫలితాలు ఇస్తోందని ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు. 'ప్రజలు స్వచ్ఛ రథాల వద్ద పొడి వ్యర్థాలిచ్చి, నిత్యావసరాలు తీసుకెళ్తే ఈ విధానం బాగుంది. దీనిని మరింత విస్తరించేలా చర్యలు తీసుకోవాలి. దీంతో పాటు తిరుపతి జిల్లాలో పైలట్ ప్రాజెక్ట్ కింద తీసుకొచ్చిన గ్రీన్ షాప్ విధానాన్ని రాష్ట్రమంతటా అమలు చేయాలి. వీటి వద్ద కూడా పొడి వ్యర్థాలిచ్చి నిత్యావసరాలు తీసుకెళ్తామని తెలిసేలా విస్తృత ప్రచారం కల్పించాలి. స్వచ్ఛ రథాల ద్వారా ఏప్రిల్లో 18.86 లక్షల కేజీల చెత్త సేకరించాం. వీటి విలువ రూ.3 కోట్ల వరకు ఉంటుంది' అని పవన్ చెప్పారు. ఆయన క్యాంప్ కార్యాలయంలో పంచాయతీరాజ్ శాఖ ఉన్నతాధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. పవన్ మాట్లాడుతూ.. 'స్థానిక సంస్థలు చేసే అభివృద్ధి పనులు మరింత పారదర్శకంగా ప్రజలందరికీ తెలిసేలా చేసేందుకు, ప్రత్యేకంగా ఒక డ్యాష్ బోర్డు రూపొందించాలి. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జరుగుతున్న రోడ్ల నిర్మాణం, అభివృద్ధి పనులన్నీ అందులో తెలుసుకునే అవకాశం ఉండాలి. పంచాయతీరాజ్ ఇంజనీరింగ్ విభాగం రోడ్ల పనులు



చేపట్టేముందు కచ్చితంగా ఎప్పటిలోపు పూర్తిచేస్తామనే గడువు పెట్టుకొని పూర్తి చేయాలి. నాణ్యతలో ఎక్కడా రాజీవడకూడదు. నిరంతరం క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలన ఉంటేనే రోడ్ల పరిస్థితి అర్థమవుతుంది. దీనిపై ఉన్నతాధికారులు దృష్టిసారించాలి' అని సూచించారు. సమావేశంలో పంచాయతీరాజ్ శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి కాంతిలాల్ దండే, కమిషనర్ కృష్ణతేజ, ఈఎన్సీ బాలు నాయక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కొరత లేకుండా అధికారులు చూసుకోవాలన్నారు. మాడుగుల మోదకొండమ్మ అమ్మవారి పండుగ సందర్భంగా అక్షయ ప్రజలకు గ్యాస్ కొరత లేకుండా చూడాలని డిమాండ్ చేశారు. జలజీవన్ మిషన్ ద్వారా జిల్లాలో చేపట్టుతున్న కార్యక్రమాలపై అధికారులకు దిశా నిర్దేశం చేశారు. జిల్లాలో ఉన్న 68 కిలోమీటర్ల నేషనల్ హైవేస్ కి సంబంధించి వివరాలను సంబంధిత అధికారుల నుండి అడిగి తెలుసుకున్నారు. రహదారికి ఇరువైపులా సోలార్ లైటింగ్ ఏర్పాటుపై అధికారులకు సూచనలు చేశారు. అనకాపల్లి పార్లమెంటు పరిధిలో పూర్తిస్థాయిలో టెలికం సిగ్నల్స్ ఉండేలా చూడాలని ఆన్వారు. జిల్లాలో గత నాలుగైదు సంవత్సరాలుగా అసంపూర్ణంగా ఉన్న అంగన్వాడీ భవనాలు సుమారు 6 లేదా 7 లక్షలతో పూర్తి అయ్యే వాటికి నిధులు మంజూరు చేసి భవనాలను పూర్తి చేయాలని సీకెవో, జిల్లా పరిషత్ ను



కోరారు. శాసనసభ్యులు పంచకర్ల రమేష్ బాబు, బండారు సత్యనారాయణమూర్తి, కొణతాల రామకృష్ణ, కె ఎన్ ఎన్ ఎన్ రాజు, సమీక్షలో భాగంగా వివిధ అంశాలపై వారి అభిప్రాయాలను వెల్లడించారు. చివరగా జిల్లా కలెక్టర్ సమావేశంలో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అనకాపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ కు సన్నాసించిన సందర్భంగా పార్లమెంటు సభ్యులు, రాష్ట్ర శాసనసభ స్పీకర్, శాసనసభ్యులు జిల్లా కలెక్టర్ శాలువాతో ఘనంగా సత్కరించారు. నాతపరం మండలం శృంగవరం పంచాయతీ ఉత్తమ గవర్నర్స్ పంచాయతీ కేటగిరీలో 2006 సంవత్సరానికి జాతీయ అవార్డు సాధించినందుకు గాను జిల్లా పంచాయతీ అధికారి సందీప్ ను ఘనంగా సత్కరించారు. అదే విధంగా ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులు, సమగ్ర శిక్ష ఆధ్వర్యంలో మన రాష్ట్రం నుండి వివిధ వైకల్యాలు ఉన్న 21 మంది దివ్యాంగ విద్యార్థులు 5364 మీటర్ల ఎత్తులో ఉన్న ఎవరెస్ట్ బేస్ క్యాంప్ ను అధిరోహించడం జరిగింది. అందులో మన అనకాపల్లి జిల్లా నుండి ఇద్దరు దివ్యాంగ విద్యార్థులు లెక్కల హరి శ్రీ దుర్గాప్రసాద్ జడ్పీచావేస్, జోగంపేట, సిపావే పవన్ కుమార్, జి.డి.పి.చావే.ఎన్ కూండ్రం విద్యార్థులు ఎవరెస్ట్ బేస్ క్యాంప్ అధిరోహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా వారిని శాలువా మరియు సర్టిఫికేట్ మెంటులతో సత్కరించారు. ఈ సమీక్ష సమావేశంలో ఏపీ గవర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ మళ్ళా సురేంద్ర, ఏపీ స్టేట్ హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ బత్తుల తాతయ్య బాబు, జిల్లా సహకార మార్కెటింగ్ సొసైటీ చైర్మన్ కోట్ల బాలాజీ, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై. సత్యనారాయణ రావు, జిల్లా పరిషత్ సీకెవో సత్యనారాయణమూర్తి, డ్యామా పీడి, డిఆర్డిఎ పిడి, సిపిడి, వైద్య ఆరోగ్యశాఖ, విద్యుత్, పోలీస్, ఇతర విభాగాల జిల్లాస్థాయి అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కోరారు. శాసనసభ్యులు పంచకర్ల రమేష్ బాబు, బండారు సత్యనారాయణమూర్తి, కొణతాల రామకృష్ణ, కె ఎన్ ఎన్ ఎన్ రాజు, సమీక్షలో భాగంగా వివిధ అంశాలపై వారి అభిప్రాయాలను వెల్లడించారు. చివరగా జిల్లా కలెక్టర్ సమావేశంలో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అనకాపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ కు సన్నాసించిన సందర్భంగా పార్లమెంటు సభ్యులు, రాష్ట్ర శాసనసభ స్పీకర్, శాసనసభ్యులు జిల్లా కలెక్టర్ శాలువాతో ఘనంగా సత్కరించారు. నాతపరం మండలం శృంగవరం పంచాయతీ ఉత్తమ గవర్నర్స్ పంచాయతీ కేటగిరీలో 2006 సంవత్సరానికి జాతీయ అవార్డు సాధించినందుకు గాను జిల్లా పంచాయతీ అధికారి సందీప్ ను ఘనంగా సత్కరించారు. అదే విధంగా ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులు, సమగ్ర శిక్ష ఆధ్వర్యంలో మన రాష్ట్రం నుండి వివిధ వైకల్యాలు ఉన్న 21 మంది దివ్యాంగ విద్యార్థులు 5364 మీటర్ల ఎత్తులో ఉన్న ఎవరెస్ట్ బేస్ క్యాంప్ ను అధిరోహించడం జరిగింది. అందులో మన అనకాపల్లి జిల్లా నుండి ఇద్దరు దివ్యాంగ విద్యార్థులు లెక్కల హరి శ్రీ దుర్గాప్రసాద్ జడ్పీచావేస్, జోగంపేట, సిపావే పవన్ కుమార్, జి.డి.పి.చావే.ఎన్ కూండ్రం విద్యార్థులు ఎవరెస్ట్ బేస్ క్యాంప్ అధిరోహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా వారిని శాలువా మరియు సర్టిఫికేట్ మెంటులతో సత్కరించారు. ఈ సమీక్ష సమావేశంలో ఏపీ గవర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ మళ్ళా సురేంద్ర, ఏపీ స్టేట్ హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ బత్తుల తాతయ్య బాబు, జిల్లా సహకార మార్కెటింగ్ సొసైటీ చైర్మన్ కోట్ల బాలాజీ, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై. సత్యనారాయణ రావు, జిల్లా పరిషత్ సీకెవో సత్యనారాయణమూర్తి, డ్యామా పీడి, డిఆర్డిఎ పిడి, సిపిడి, వైద్య ఆరోగ్యశాఖ, విద్యుత్, పోలీస్, ఇతర విభాగాల జిల్లాస్థాయి అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

బాధ్యులను ఇంకా కఠినంగా దండించాలి

'వైద్య కోర్టు ప్రవేశ పరీక్షకు సన్నద్ధమయ్యే విద్యార్థులు ఎంతగా శ్రమిస్తారో అందరికీ తెలుసు. ఎంతో ప్రాధాన్యం కలిగిన ఆ పరీక్షను నిర్వహించే సంస్థ నిష్పక్షపాతంగా దృఢంగా వ్యవహరించాలి. నీట్ నిర్వహణలో ఎవరి వైపు నుంచైనా 0.001శాతమంత నిర్లక్ష్యం కనపడినా సరే, కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి' అని రెండేళ్ల నాడే నేషనల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ(ఎన్టీఏ)కి సుప్రీంకోర్టు దిశానిర్దేశం చేసింది. అయినప్పటికీ ఎన్టీఏ పనితీరులో మార్చేమీ రాలేదన్న సంగతి తాజా పరిణామాలతో నిరూపితమవుతోంది. నీట్-యూజీ పరీక్ష ప్రశ్నపత్రం రాజస్థాన్ లో లీక్ అయినట్లు మొన్న ఆందోళన రేగగానే ఎన్టీఏ ఏమని స్పందించింది. పూర్తి భద్రతతో ప్రణాళికాబద్ధంగా పరీక్షను నిర్వహించామంటూ సెలవిచ్చింది. అలాంటిది 24 గంటలు గడిచేసరికి పరీక్షను రద్దు చేస్తున్నట్లుగా ప్రకటించి, దానికి హాజరైన విద్యార్థులందరినీ హతాశులను చేసింది. తమకు వచ్చిన సమాచారం, దర్యాప్తు సంస్థలు అందించిన వివరాల ఆధారంగా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు చావుకబురు చల్లగా చెప్పింది. కలల కోర్టులో చేరేందుకు విద్యార్థులు నిద్రాహారాలు మాని అహోరాత్రాలు కష్టపడి చదువుతారు. బోలెడంత డబ్బు వెచ్చించి శిక్షణ పొందుతారు. దూరాభారాలు ప్రయాణిస్తారు. అలాగే ఈసారి ఎంతో ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటూ 'నీట్' పరీక్ష రాసిన 23 లక్షల మంది విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రుల ఆశలను చిదిమేసినవారు క్షమార్థులు కారు. ఆరేండ్ల మార్కుల ప్రశ్నలు 'ప్రాక్టీస్ పేపర్' రూపంలో పరీక్షకు 42 గంటల ముందే వాట్సాప్ లో ప్రశ్నకం కావడంలో ఎన్టీఏ వర్గాల నిర్లక్ష్యం, ఇంటిదొంగల హస్తం ఉన్నట్లు తెలితే బాధ్యులను ఇంకా కఠినంగా దండించాలి. ఇలాంటిది మళ్లీ ఎప్పుడూ జరగకుండా ప్రభుత్వం స్పష్టమైన కార్యచరణకు ఉపక్రమించాలి. ఉన్నత విద్యాసంస్థల్లోకి ప్రవేశాలకోసం అర్జులను ఎంచడానికంటూ ఎనిమిదేళ్ల కిందట ఎన్టీఏ పురుడుపోసుకుంది. సమర్థంగా, పారదర్శకంగా, అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా అభ్యర్థుల సామర్థ్యాలను పరీక్షించడం ఆ సంస్థ ప్రధాన కర్తవ్యం. కానీ ప్రశ్నపత్రాల లీకేజీలు, పరీక్షల వాయిదాలు, సాంకేతిక సమస్యలు, మూల్యాంకనంలో అనుమానాస్పద ధోరణులు, ఫలితాల వెల్లడిలో జాప్యాలతో ఎన్టీఏ పనితీరు తరచూ విద్యార్థులకు పిడుగుపాటు అవుతోంది. 2024లో నీట్-యూజీ ప్రశ్నపత్రం లీకేజీలో ముందే బయటికి రావడంపై దేశవ్యాప్తంగా గగ్గోలురేగింది. అదే ఏడాది యూజీసీ-నెట్ పరీక్ష విశ్వసనీయత ప్రశ్నార్థకం కావడంతో అది రద్దు అయ్యింది. ఆ సంవత్సరంలో ఎన్టీఏ పద్యాలగు పోటీ పరీక్షలు నిర్వహిస్తే కనీసం అయిదు పెను వివాదాల పాలయ్యాయి. నిరుడు నీట్-యూజీ, సీయూఈటీ-యూజీ పరీక్షల నిర్వహణలోనూ లోపాలనేకం బయటపడ్డాయి. ఇటీవల జేఈఈ మెయిన్స్ లో ప్రశ్నలను తొలగించడం, జవాబులను మార్చడం, ఫలితాలను వాయిదా వేయడం వంటి నిర్వాకాలతో విద్యార్థులను ఎన్టీఏ తీవ్ర గందరగోళానికి గురిచేసింది. సాంకేతికంగా అద్భుతాలెన్నో ఆవిష్కృతమవుతున్న రోజుల్లో లక్షల మంది భవిష్యత్తును నిర్దేశించే పోటీ పరీక్షలను దోషరహితంగా నిర్వహించలేకపోవడం యావత్ వ్యవస్థకూ సిగ్గుచేటే. ఎన్టీఏను సాకల్యంగా సంస్కరించాలని అవసరాన్ని ఇస్రో మాజీ చైర్మన్ కె.రాధాకృష్ణన్ నేతృత్వంలోని నిపుణుల కమిటీ గతంలోనే నివేదించింది. ప్రశ్నపత్రాల ప్రింటింగ్, ప్యాకేజింగ్, రవాణా ప్రక్రియ మొత్తం గట్టి నిఘా నేత్రాల కింద జరిగేలా చూడాలని సూచించింది. పరీక్షల నిర్వహణలో ప్రైవేట్ సంస్థలపై ఆధారపడటాన్ని తగ్గించి అంతర్గత రక్షణ ఏర్పాట్లను పటిష్ఠం చేయాలని పార్లమెంటరీ స్పాయిసంఘమూ సిఫార్సు చేసింది. ప్రభుత్వం దాన్ని అమలు చేయడంతో పాటు వృత్తినిపుణులతో ఎన్టీఏను కొత్తరూపునిచ్చాలి. ఆ సంస్థలో జవాబుదారీతనాన్ని పెంచాలి.

రాయల్ ఎన్ఫీల్డ్ ప్రతినిధులతో సీఎం చంద్రబాబు

ఏటా 9 లక్షల మోటార్ సైకిళ్లు ఉత్పత్తి చేస్తామన్న ప్రతినిధులు -త్వరలో 'ఫైయింగ్ ఫ్లీ సీ6' పేరిట ఎలక్ట్రిక్ వేరియంట్ మోడల్

అమరావతి: రాయల్ ఎన్ఫీల్డ్ ప్రాజెక్టును 18 నెలల్లో పూర్తి చేసి ఉత్పత్తి ప్రారంభించాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున అన్ని విధాలా సహకరిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. రాయల్ ఎన్ఫీల్డ్ సంస్థ సీఈవో గోవిందరాజన్ నేతృత్వంలో ప్రతినిధులు సచివాలయంలో చంద్రబాబుతో మర్యాదపూర్వకంగా భేటీ అయ్యారు. తిరుపతి జిల్లా సత్యవేదు మండలం రాళ్లకుప్పం వద్ద రూ.2,500 కోట్ల పెట్టుబడితో ఏర్పాటు చేయనున్న బుల్లెట్ వాహనాల తయారీ ప్లాంట్ గురించి వారు చంద్రబాబుకు వివరించారు. 'ఈ ప్లాంట్ నుంచి ఏడాదికి 9 లక్షల మోటార్ సైకిళ్ల ఉత్పత్తిని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాం. ఆత్మాధునిక తయారీ యూనిట్ తో పాటు టెస్టింగ్ ట్రాక్, పరిశోధనా కేంద్రం, వెండార్ పార్క్ ఎకోస్ట్రీమ్ ఏర్పాటు చేస్తాం. దీని ద్వారా సుమారు 15 వేల మందికి ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయి. త్వరలో ఫైయింగ్ ఫ్లీ సీ6 పేరిట ఎలక్ట్రిక్ వేరియంట్ ను కూడా



తీసుకొస్తాం' అని చంద్రబాబుకు వివరించారు. ప్రభుత్వం తరఫున ప్రోత్సాహకాలు ప్రకటించినందుకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. బుల్లెట్ 350 మోడల్ మినియేచర్ ను ముఖ్యమంత్రికి అందజేశారు. ఈ మోడల్ వాహనాన్ని పరిశీలించిన చంద్రబాబు హెల్మెట్ ధరించి, ఓ వాహనం ఎక్కారు.

విచారణకు ధర్మాసనం ఏర్పాటు చేయండి

-ఏపీ హైకోర్టు సీజేకు సుప్రీంకోర్టు ఆదేశం

దిల్లీ: వైకాపా హయాంలో జరిగిన ఇసుక అక్రమ తవ్వకాలకు సంబంధించి ఏపీ హైకోర్టులో పెండింగ్ లో ఉన్న 77 రిట్ పిటిషన్లపై విచారణను త్వరగా పూర్తి చేయాలని సుప్రీంకోర్టు ఆదేశించింది. ఆ కేసుల విచారణ కోసం ధర్మాసనం ఏర్పాటు చేసి, త్వరగా విచారించేలా వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తికి సూచించింది. ఈ కేసులన్నీ ఒకేసారి విచారించడం సాధ్యం కాకపోతే కనీసం ప్రధాన కేసు (డబ్ల్యూఎన్.సం.1058/2022)ను అయినా వేరు చేసి వేగంగా విచారించాలని ఆదేశించింది. వచ్చే విచారణ తేదీ నాటికి ఆ కేసుల పురోగతిని చెప్పాలని నిర్దేశించింది. గత ప్రభుత్వ హయాంలో జరిగిన ఇసుక అక్రమ తవ్వకాల విషయంలో ఎన్నో విధించిన రూ.18 కోట్ల జరిమానాను సవాల్ చేస్తూ జై ప్రకాశ్ పవర్ వెంచర్స్ సంస్థ దాఖలు చేసిన అప్పీళ్లపై విచారణ సందర్భంగా జస్టిస్ సంజయ్ కరోల్, జస్టిస్ విజ్ మనీషాలతో కూడిన ధర్మాసనం ఈ మేరకు ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఇసుక అక్రమ తవ్వకాలకు సంబంధించి ఏపీ హైకోర్టు ఏకసభ్య, డివిజన్ బెంచ్ ముందు పెండింగ్ లో ఉన్న కేసుల విచారణను వేగంగా పూర్తి చేసేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని గత విచారణ సందర్భంగా ధర్మాసనం ఆదేశించింది. వాటి తాజా పరిస్థితి ఏమిటని ఏపీ ప్రభుత్వం తరఫున హాజరైన సీనియర్ న్యాయవాది హుజైఫా అహ్మద్ ది ధర్మాసనం సోమవారం ఆరా తీసింది. ఆయన స్పందిస్తూ 'ఇదివరకు వాదనలు విని రిజర్వ్ చేసిన తీర్పును వెలువరించక ముందే హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి (జస్టిస్ ధీరజీసింగ్ తాకర్) పదవీ విరమణ పొందారు' అని చెప్పారు. అక్కడ మొత్తం 77 రిట్ పిటిషన్లు పెండింగ్ లో ఉన్నప్పటికీ అందులో ప్రధాన కేసు ఒక్కటే ఉందని, దానిపై త్వరగా విచారించేలా చూడాలని కోరారు. అందుకు అంగీకరించిన జస్టిస్ సంజయ్ కరోల్ ఆ మేరకు ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఇది హైకోర్టు ముందున్న కేసుల పరిస్థితి అని సుప్రీంకోర్టు 2018లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జిఎన్ఆర్ స్టోన్ క్రష్టర్ అనే సంస్థకు



డిమాండ్ నోటీసు జారీ చేసింది. ఆ డిమాండ్ నోటీసును కొట్టివేస్తూ హైకోర్టు ఏకసభ్య ధర్మాసనం తీర్చిదిద్దింది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం దాన్ని డివిజన్ బెంచ్ ముందు సవాల్ చేసింది. ఆ ధర్మాసనం విచారణ పూర్తి చేసి 2025 జనవరి 1న తీర్పు రిజర్వ్ చేసింది. తర్వాత తీర్పు తేదీని వాయిదా వేస్తూ వెళ్లింది. ఈ మధ్యలో సుప్రీంకోర్టు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జరిగిన ఇసుక అక్రమ తవ్వకాలపై ఏం చర్యలు తీసుకున్నారో చెప్పాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించింది. దీంతో రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత జైప్రకాశ్ పవర్ వెంచర్స్, ప్రతిమా ఇన్ఫ్రా, జేసీకేలకు నోటీసులు జారీ చేసింది. వాటిని సవాల్ చేస్తూ ఆ మూడు సంస్థలు కలిపి హైకోర్టులో మొత్తం 77 రిట్ పిటిషన్లు వేశాయి. అందులో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జారీ చేసిన డిమాండ్ నోటీసుల మొత్తం విలువ రూ.1,900 కోట్లుగా ఉంది. ఏకసభ్య ధర్మాసనం ఆ డిమాండ్ నోటీసులపై స్టే ఇస్తూ వస్తోంది. డిమాండ్ నోటీసులకు సంబంధించిన అసలు కేసు (రిట్ అప్పీల్ 1058/2022) డివిజన్ బెంచ్ ముందు పెండింగ్ లో ఉందన్న కారణంతో ఏకసభ్య ధర్మాసనం తన ముందున్న 77 పిటిషన్లపై విచారణను వాయిదా వేస్తోంది. హైకోర్టులో కేసులు తెలితే సుప్రీంకోర్టులో ఉన్న కేసుల్లో తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై స్పష్టత వస్తుందన్న ఉద్దేశంతో సర్వోన్నత న్యాయస్థానం ఆ కేసుల విచారణకు ధర్మాసనాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించింది.

అర్జీదారుల నుంచి వచ్చిన అర్జీలు కాలపరిమితి లోగా పరిష్కరించాలి



-రెవెన్యూ క్షినిక్ ద్వారా భూసంబంధిత సమస్యలకు వేగవంతమై పరిష్కారం కల్పించాలి -పి జిఆర్.ఎస్ కు - 120, రెవెన్యూ క్షినిక్ కు 158 - అర్జీలు -జిల్లా కలెక్టరు విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి: పి జి ఆర్ ఎస్, రెవెన్యూ క్షినిక్ కార్యక్రమం ద్వారా ప్రజల నుండి స్వీకరించిన అర్జీలను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని ఎల్లీ పరిస్థితుల్లోను రీ ఓపెన్ కాకుడదని వివిధ శాఖల అధికారులను కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ ఆదేశించారు. సోమవారం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరం లో నిర్వహించిన పి.జి.ఆర్.ఎస్, రెవెన్యూ క్షినిక్ ల కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్, సి. ఇ ఓ జడ్పీ పి.నారాయణమూర్తి డి.ఆర్.వై సత్యనారాయణ రావు జిల్లాలోని వివిధ మండలాల నుండి వచ్చిన ప్రజల నుండి అర్జీలు స్వీకరించారు. ప్రజల నుండి తీసుకున్న అర్జీల గూర్చి వెంటనే సంబంధిత అధి కారులను వివరాలు అడిగి తెలుసుకొని వాటి పరిష్కారానికి సత్వరమే చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రజల నుండి వచ్చిన అర్జీలను సకాలంలో పరిష్కరించాలని తెలిపారు. అదేవిధంగా డివిజన్, మండల, గ్రామ, వార్డు స్థాయిలలో నిర్వహించే (పిజిఆర్ఎస్) కార్యక్రమానికి సంబంధిత అధికారులు



హాజరయి ఆయా స్థాయిలోనే సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. అర్జీదారులు అందజేసిన ధరఖాస్తుల పరిష్కారానికి అర్జీదారులతో నేరుగా మాట్లాడాలన్నారు. పరిష్కారం అయ్యే సమస్యలను పరిష్కరించి, ధరఖాస్తుదారునికి తెలియజేయాలని, పరిష్కారం కాని ధరఖాస్తుల గూర్చి వారికి అందుకుగల కారణాలు వివరంగా తెలియజేయడం ద్వారా అర్జీలు రీ ఓపెన్ కాకుండా నివారించవచ్చని తెలిపారు. అధికారులు క్షేత్ర స్థాయి పర్యటనలు చేయాలని, ప్రజల సమస్యలను క్షేత్రస్థాయిలోనే పరిష్కరించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ప్రతి శాఖ అధికారి వారి వారి శాఖ లకు సంబంధించిన అర్జీల పరిష్కార పరిస్థితిని ప్రతిరోజూ పర్యవేక్షణ చేసి, గడువులోపల చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. తదుపరి జిల్లా కలెక్టర్ పి జి ఆర్ ఎస్ కార్యక్రమంలో ప్రజలనుండి 120 విజ్ఞప్తులు స్వీకరించారు. మరియు రెవెన్యూ క్షినిక్ లో 158 మొత్తం 278 విజ్ఞప్తులు అందాయి. కార్యక్రమంలో ఐ సి డి ఎస్ పి డి సర్కల లక్ష్మి, పి డి డి ఆర్ డి, శబీ దేవి , జిల్లా ఎక్యూజీ అధికారి వి.సుధీర్, సి పి ఓ జి. రామారావు, జిల్లా సర్వే మరియు భూ రికార్డుల సహాయ సంచాలకులు గోపాల్ రాజా, జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి, డ్యామా పీడీ, ఇతర జిల్లా అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ట్యాంకర్ నుంచి హెచ్సీఎల్ లీకేజీ

-విశాఖ ఎన్హెచ్ఎస్ ఉత్కంఠ -ట్యాంకర్ నుంచి లీకేజీ

విశాఖపట్నం: ప్రమాదకర హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ (హెచ్సీఎల్)తో ప్రయాణిస్తున్న ట్యాంకర్ నుంచి యాసిడ్ లీక్ కావడంతో వాహన చోదకులు, స్థానికులు హడలిపోయారు. విశాఖపట్నం జిల్లా ఆనందపురం సమీపంలో జాతీయ రహదారిపై ఈ ప్రమాదం జరిగింది. కొవ్వూరులోని ఆంధ్ర షుగర్స్ నుంచి భీమిలి పరిధిలోని దివీస్ ల్యాబ్ కు హెచ్సీఎల్ ను తీసుకువెళుతున్న ట్యాంకరును ఓ వ్యాన్ వెనుక నుంచి బలంగా ఢీకొట్టింది. మరమ్మతుల అనంతరం సాయంత్రం వాహనాన్ని తీసేందుకు ప్రయత్నించగా యాసిడ్ లీకేజీ మొదలైంది. యాసిడ్ రోడ్డుపై పడుతుండటంతో పొగలు దట్టంగా కమ్ముకున్నాయి. ఆ గాఢతకు హైవేపై ప్రయాణిస్తున్న వారికి గొంతు, కళ్లు మండటం వంటి సమస్యలు కలిగాయి.



అరగంటకుపైగా ట్రాఫిక్ నిలిచిపోయింది. పోలీసులు రహదారి పక్కన గ్రీల్స్ తొలగించి ట్యాంకర్ ను సమీపంలోని చెరువు వద్దకు చేర్చారు. అనంతరం ట్రాఫిక్ ను పునరుద్ధరించారు.

పెట్టుబడులకు అగ్రశ్రేణి గమ్యస్థానంగా ఏపీ

-'యువ సంగం' కార్యక్రమంలో గవర్నర్

అమరావతి: దేశంలో పెట్టుబడులకు అగ్రగామి గమ్యస్థానంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆవిర్భవించినందుకు గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్ అన్నారు. భారతదేశపు మొత్తం పెట్టుబడి ప్రతిపాదనల్లో 25 శాతం పైగా వాటాను ఏపీనే దక్కించుకుందని పేర్కొన్నారు. అవిష్కరణ, సుస్థిరత, ప్రపంచస్థాయి వట్టణ రూపకల్పన ఆధారంగా అమరావతి నిర్మితమవుతోందని చెప్పారు. అమరావతి క్యాంటన్ వ్యాపి ఒక మార్గదర్శక సదుపాయమని అభివర్ణించారు. 'ఏక్ భారత్-జేష్ భారత్'లో భాగంగా మహారాష్ట్ర విద్యార్థులతో విజయవాడలోని లోక్ భవన్ లో నిర్వహించిన 'యువ సంగం' కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. 'భారతదేశానికి అమూల్యమైన కలికితురాయి ఏపీ. దేశ మత్స్య సంపద ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల్లో 40 శాతం వాటాతో అతిపెద్ద రాష్ట్రాల్లో ఒకటిగా నిలిచింది. 3 కేంద్రీయ విశ్వవిద్యాలయాలు, 19 కేంద్రీయ స్వయంప్రతిపత్తి సంస్థలు, 28 రాష్ట్ర విశ్వవిద్యాలయాలు, 7 డిప్యూ



విశ్వవిద్యాలయాలు, 13 ప్రైవేట్ విశ్వవిద్యాలయాలతో దేశంలోనే అగ్రగామి విద్య, అవిష్కరణ కేంద్రంగా రాష్ట్రం వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోంది' అని వెల్లడించారు.

శెట్టిపల్లె భూముల సమస్య పరిష్కారం రాష్ట్రానికి ఆదర్శం

-మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ -లజ్జిష్టన దస్తావేజుల పంపిణీ

తిరుపతి: రాష్ట్రంలో రెవెన్యూ సంబంధిత సమస్యల పరిష్కారానికి కూటమి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని, అందులో భాగంగానే ఏడు దశాబ్దాల నాటి శెట్టిపల్లె భూసమస్యను పరిష్కరించి ఆదర్శంగా నిలిచిందని మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ అన్నారు. అక్కడే అంతర్జాతీయస్థాయి మోడల్ టౌన్ షిప్, అన్ని మౌలిక సదుపాయాలతో లీఅవుట్ ను అందుబాటులోకి తెస్తామన్నారు. తిరుపతిలో తుడా చైర్మన్ సి.దివాకర్ రెడ్డి అధ్యక్షతన జరిగిన శెట్టిపల్లె భూముల రిజిస్ట్రేషన్ దస్తావేజుల పంపిణీ కార్యక్రమంలో ఆయనతోపాటు పురపాలక శాఖమంత్రి పి.నారాయణ ముఖ్యఅతిథులుగా హాజరయ్యారు. 2019 నాటికే పరిష్కారం చేసిన ఈ సమస్యను వైకాపా ప్రభుత్వం తన స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసం అడ్డుకుందని విమర్శించారు. పురపాలకశాఖ మంత్రి నారాయణ మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఇచ్చిన హామీని నిలబెట్టుకున్నారని చెప్పారు. తుడా చైర్మన్ సి.దివాకర్ రెడ్డి



మాట్లాడుతూ శెట్టిపల్లెలో 2048 మందికి ప్లాట్లు కేటాయించగా ఇప్పటివరకు ఏడు విధతల్లో 1,534 మందికి రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియ పూర్తిచేశారు, మిగిలిన వారికి త్వరలో అందజేస్తామన్నారు. కలెక్టర్ ఎస్.వెంకటేశ్వర్, ఎమ్మెల్యేలు నాని, సునీల్, బొజ్జల సుధీర్ రెడ్డి, గాలి భానుప్రకాష్ రెడ్డి, విజయశ్రీ, ఎమ్మెల్సీ కంచర్ల శ్రీకాంత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పండ్లపై స్టిక్కర్లు ఎందుకు వేస్తారో తెలిస్తే షాకవ్వాలిందే!

పండ్లపై స్టిక్కర్లు ఎందుకు వేస్తారో తెలియదు.. దానిపై రాసిన అంకెలకు అర్థం కూడా చాలా మందికి తెలియకపోవచ్చు. ఆర్గానిక్ పండ్లను మాత్రమే ఎక్కువగా వాడండి అంటున్నారు నిపుణులు. కొనుగోలు చేసే ముందు పండ్లపై రాసి ఉన్న సంఖ్యలను తనిఖీ చేయాలని నిపుణులు సిఫార్సు చేస్తున్నారు. మీరు మార్కెట్లో పండ్లను కొనుగోలు చేయడానికి వెళ్లినప్పుడు వాటిపై చిన్న స్టిక్కర్లు ఉంటాయి. వాటిని కొంతమంది చదవరు కూడా.. మీరు బాగా పరిశీలించినట్లయితే ఆ స్టిక్కర్పై ఒక సంఖ్య ఉంటుంది. ఈ విధంగా మనం పండు నాణ్యతను గుర్తిస్తాము. పండ్లపై లేబుల్ అతికించడానికి గల కారణాన్ని, పండ్లపై వ్రాసిన సంఖ్యల అర్థాన్ని ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పండు యొక్క నాణ్యతను సూచించే పండ్ల లేబుల్పై ఒక కోడ్ ఉంటుంది. స్టిక్కర్ పై ఐదు అంకెల సంఖ్య ఉంటే అది సేంద్రీయ పండ్ల సాగు. అయితే, పండుపై "4" అంకెల సంఖ్యతో ఉంటే.. దాని ఉత్పత్తిలో రసాయనాలు లేదా మందులు ఉపయోగించారని అర్థం. పండుపై ఐదు



అంకెల సంఖ్య ఉంటే.. మొదటి సంఖ్య 9 తో ప్రారంభమైతే, అది సేంద్రీయ వృద్ధిని సూచిస్తుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు. పండు యొక్క లేబుల్పై 8 తో ప్రారంభమయ్యే ఐదు అంకెల సంఖ్య ఉంటే, పండు నాన్ ఆర్గానిక్ అని అర్థం.

ప్రతి విషయంలోనూ టెన్షన్ పడుతున్నారా?..

మీరెప్పుడైనా గమనించారా? కొందరు ప్రతి చిన్న విషయంలోనూ టెన్షన్ పడుతుంటారు. అతిగా ఆలోచించడమో, చికాకు పడటమో చేస్తుంటారు. కాస్త ఆత్మతతో కూడిన సహజ ప్రవర్తనల వ్యక్తులను మినహాయించి.. మిగతావారు ఇలా బిహేవ్ చేయడానికి హెల్త్ పరమైన కారణాలు ఉండవచ్చునని నిపుణులు అంటున్నారు. అవేమిటి? సమస్య నుంచి ఎలా బయటపడాలి? ఇప్పుడు చూద్దాం. ఇటీవల మారుతున్న బిజీ లైఫ్ షెడ్యూల్ మనుషుల్లో అనారోగ్యాలనే కాదు, కొందరిలో ప్రవర్తనా తీరును కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. అధిక ఒత్తిడి నడుమ పని చేయాల్సి రావడం, కదలిక లేకుండా ఓకే చోట గంటల తరబడి కూర్చోవడం, సమయం లేదనే కారణంగా ఫిజికల్ యాక్టివిటీస్ కు దూరంగా ఉండటం, అన్ హెల్తీ ఫుడ్ హాబిట్స్ వంటివి శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. ముఖ్యంగా రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థలో లోపాలకు, అధిక రక్తపోటుకు కారణం అవుతాయి. ఈ పరిస్థితి సహజంగానే మనుషుల్లో ఆందోళనకరమైన ప్రవర్తనను ప్రేరేపిస్తుంది. ఫలితంగా ప్రతి చిన్న విషయానికి అధిక ఆందోళన చెందుతూ టెన్షన్ పడే ప్రవర్తన డెవలప్ అవుతుంది. నిర్లక్ష్యం చేస్తే క్రమంగా గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి ముందుగానే కేరీ తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలిని అలవర్చుకోవడం వల్ల అధిక రక్తపోటు సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. దీనివల్ల క్రమంగా ఆందోళన, టెన్షన్ పడటం లాంటి బిహేవియర్లో మార్పు వస్తుంది. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం, రెగ్యులర్ గా



ఫిజికల్ యాక్టివిటీస్ కలిగి ఉండేలా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇక రోజువారీ ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణ ధాన్యాలు, లీన్ ప్రోటీన్ ఆహారాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. సోడియం, చక్కెర స్థాయిలు, సంతృప్త కొవ్వులు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు, కెఫిన్ అధికంగా ఉండే పానీయాలు తీసుకోవద్దు. హై ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, ప్యాక్డ్ ఫుడ్స్ కు ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. వీటన్నింటితోపాటు మానసిక ఒత్తిడిని దూరం చేసే వ్యాయామాలు, ఇతర యాక్టివిటీస్ కూడా ముఖ్యం.

టాటూ వేయించుకుంటున్నారా?

ఈ మధ్యకాలంలో చిన్న, పెద్ద అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరు టాటూలు వేయించుకుంటున్నారు. ప్రజెంట్ ఇది ఫ్యాషన్ కూడా. ఇంకా కొందరు అయితే ఏకంగా బాడీ మొత్తం టాటూ వేయించుకుని ఫ్యాషన్ అని మురిసిపోతున్నారు. దీనిపై అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది టీనేజర్లు టాటూలతో ట్రెండ్ సెట్ చేస్తున్నామని అనుకుంటున్నారు కానీ శరీరాన్ని ప్రమాదంలో పడేస్తున్న విషయం తెలియట్లేదు. అయితే ఈ టాటూల వల్ల వ్యాధులు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. మరి ఆ ప్రమాదాలు ఏంటో ఇక్కడ చూద్దాం.. ఇటీవల జరిపిన పరిశోధనలో టాటూ సైజ్ ఎంత పెద్దదైతే.. అంత ప్రమాదం ప్రమాదం ఉందని, వీటి వల్ల బ్లడ్ క్యాన్సర్ కూడా రావచ్చని అంటున్నారు నిపుణులు. అదే విధంగా స్క్విడ్స్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో పచ్చబొట్టు కోసం టాటూ ఇంక్ ను శరీరంలోకి ఇంజెక్ట్ చేసినపుడు.. బ్యాక్టీరియా లేదా అనారోగ్య కారకం ప్రవేశిస్తుంది దాని వల్ల బ్లడ్ క్యాన్సర్ వస్తుందని తేలిందట. అలాగే లండన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన పరిశోధకుడు క్రిస్టోల్ నీల్స్ వెల్డించిన దాని ప్రకారం కొందరు చిన్న వయసులోనే టాటూలు వేయించుకుంటున్నారు. దానివల్ల ఆ భాగంలో నిరోధక వ్యవస్థ అప్రమత్తమై.. ఎక్కువ మొత్తంలోని ఇంక్ ను గ్రహించి లింఫ్ నోడ్స్ కు ప్రసారం చేస్తుంది. లింఫ్ నోడ్స్ లో ఇంక్ అవశేషాలు పేరుపోతాయి. అదే విధంగా టాటూ ఇంక్ ఎక్స్పోజర్ వల్ల ముందుగా తెల్లరక్త కణాలు ప్రభావానికి గురవుతాయి. దానివల్ల క్యాన్సర్ చాలా వేగంగా డెవలప్



అవుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీన్ని త్వరగా నిర్ధారించగలిగితే చికిత్స సాధ్యం అవుతుందట. అయితే, ఈ క్యాన్సర్ వేగంగా వ్యాపిస్తుంది కాబట్టి.. కనిపెట్టే లోపే ముదిరిపోయే అవకాశం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందట. చాలా మంది టాటూలు మానవ సంస్కృతిలో భాగంగా మారిపోయాయి అని.. అవి మన ఆరోగ్యం మీద తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి అని నృష్టం చేశారు. మీరు ఇప్పటికే పచ్చ బొట్టు పొడిపించుకుంటే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముఖ్యంగా మీ ఇంట్లో ఎవరైనా టీనేజర్స్ టాటూలు వేయించుకుంటే డాక్టర్ ను సంప్రదించడం బెటర్. పై వార్తలోని సమాచారం ఇంటర్నెట్ ఆధారంగా సేకరించబడింది. పాఠకుల అవగాహన కోసం మాత్రమే దీనిని అందిస్తున్నాం. నిర్ధారణలు, పర్యవసానాలకు సంబంధించి 'దిశ' ఎటువంటి బాధ్యత వహించదు. అనుమానాలు ఉంటే నిపుణులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

ప్యాంటు వేసుకోకుండా తిరిగితే బెనిఫిట్స్ ఇవే..?

ఈరోజుల్లో ఆడా, మగా ప్రతి ఒక్కరూ ప్యాంటు వేసుకోవడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. ఎవరైనా కొత్తగా జీన్స్ వేసుకుని కనిపిస్తే అది డెనీమా? పెనిల్ కటా.. బూట్ కటా?.. టైట్ ఫిట్టా.. లాజ్ వేరా? అని అబ్జర్వ్ చేస్తుంటారు. ఎవరైనా కాస్త పొట్టిగా ఉన్న ప్యాంటు వేసుకుంటే.. ప్యాంటు వేసుకోవడం మర్చిపోయావా? అని ఎగతాళి చేస్తుంటారు. ఎక్స్పోజింగ్ ఎందుకని ప్రశ్నిస్తుంటారు. అలాంటిది అసలు ప్యాంటే వేసుకోకపోతే ఎలా ఉంటుందో, జనాలు ఏమంటారో ఊహించుకోవచ్చు. కానీ వేసుకోకుండా తిరిగడంవల్ల మాత్రం మస్తు బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయట. పలువురిని ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తున్న ఈ 'ప్యాంట్ లెస్ ట్రెండ్' ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్యాంట్ వేసుకోకుండా తిరగడం చాలామందికి నచ్చకపోవచ్చు. పైగా ఇది సామాజిక నియమాలు పాటించకపోవడం, నైతిక విలువలను ఉల్లంఘించడంగా భావిస్తుంటారు. కానీ వేసుకోకుండా తిరగడమనేది కూడా ఒక పర్సనల్ ఛాయిస్. ఇష్టమైతే ప్యాంటు వేసుకోకుండా తిరగొచ్చు. దీనినే ప్రజెంట్ 'ప్యాంట్ లెస్ ట్రెండ్' అంటున్నారు. పైగా ఇలా చేయడంవల్ల పలు ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయనే ప్రచారం జరుగుతోంది. టైటుగా ఉండే ప్యాంటుకంటే లూజీగా ఉండేది ధరిస్తేనే రిలాక్స్ గా ఉంటుంది. అయితే అసలు ప్యాంటు వేసుకోకపోవడం మరింత రిలాక్సేషన్ ను ఇస్తుందని పలువురు నమ్ముతున్నారు. అందుకే బీచ్ లో నడుస్తున్నప్పుడు ప్యాంటు లేకుండా నడిచేవారు మన దేశంలో తక్కువ కానీ విదేశాల్లో చాలామంది ఉంటారు. దీనివల్ల సాయంకాలపు చల్లదనాన్ని ఆస్వాదించే మే కాకుండా, హ్యాపీ బాడీ నేచర్ తో మరింత



కనెక్ట్ అవుతుందని, శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుందని ప్యాంట్ లెస్ ట్రెండ్ ఫాలోవర్లు ప్రచారం చేస్తున్నారు. ప్యాంట్ లెస్ ఫ్లెట్ వల్ల బాడీ పాజిటివిటీ, కాన్ఫిడెంట్ కూడా మెరుగుపడతాయట. ఈ సందర్భంలో 'సెల్ఫ్ యాక్సెప్టెన్స్' భావాలు ఏర్పడి సామాజిక కట్టుబాట్లు, తమకు నచ్చని బ్యూటీ స్టాండర్డ్స్ నుంచి విముక్తి పొందినట్లు ఫీలవుతారు. తమ బాడీ ఎలా ఉంటే అలానే ఇష్టపడటం పలువురికి పాజిటివ్ ఎనర్జీని ఇస్తుంది. దీంతోపాటు గాలి, భూమి, సూర్యరశ్మి, సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయం వంటి ప్రకృతి దృశ్యాలతో కనెక్ట్ అవడంలో ప్యాంట్ లెస్ ట్రెండ్ ఎఫెక్టివ్ గా పనిచేస్తూ సౌకర్యంతోపాటు మానసిక వికాసాన్ని పెంపొందిస్తుందని దానిని ఫాలో అయ్యేవారు చెప్తుంటారు.

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెంచే ఆహారాలు..!

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు మారుతూ ఉంటాయి. మనం తినే ఆహారం వల్ల షుగర్ లెవెల్స్ ఒక్కసారిగా పెరగవచ్చు. ముఖ్యంగా మనం తీసుకునే ఆహారాలు రక్తంలో చక్కెరను వెంటనే పెంచుతాయి. చక్కెరతో తయారుచేసిన అన్ని ఆహారాలు, పానీయాలు వెంటనే మీ రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ ను పెంచుతాయి. అందుకే మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే చక్కెరను తగ్గించాలని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. వేసవిలో మామిడి పండ్లను తింటే చక్కెర శాతం పెరుగుతుంది. ఎందుకంటే దీనిలో ఫ్రక్టోజ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ పండులో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. రోజూ మామిడిపండు తినడం వల్ల షుగర్ ఎప్పుడైనా పెరిగే అవకాశం ఉంది. వేసవిలో చాలా మంది చెరుకు రసం తాగుతుంటారు. దీనిలో చక్కెర వృద్ధులంగా ఉంటుంది. చెరుకు రసం మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది. మీకు మధుమేహం ఉంటే చెరుకు రసం తాగకపోవడమే మంచిది. చాక్లెట్, స్వీట్లు వంటి ఆహారాలలో చాలా చక్కెర ఉంటుంది. ఈ రకమైన



ఆహారాలు మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పుడైనా పెరగడానికి కారణమవుతాయి. పిండి పదార్థాలు తినడం వల్ల మీ బ్లడ్ లో షుగర్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. వైట్ బ్రెడ్, కేకులు, పాస్తా, బర్గర్లు, పిజ్జా, వరోటా వంటి ఆహారాలలో శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. ఇది హానికరమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఈ జంతువులు ఇంట్లో ఉంటే దరిద్రాన్ని పిలిచినట్లే ..

మనలో చాలా మంది కొన్ని రకాల జంతువులను ఇంట్లోనే పెంచుకుంటారు. కానీ, వీటిని ఇంట్లో అసలు పెంచకూడదని జ్యోతిషులు చెబుతున్నారు. ఒక వేళ మీరు పెంచినట్లయితే మీ జీవితంలో అనేక సమస్యలు ఎదురవుతాయని అంటున్నారు. కొంతమంది ఇంట్లో నల్ల పిల్లలను పెంచుకుంటారు. కానీ నల్ల పిల్లలు చెడు స్వభావాలు కలిగి ఉంటాయి. ఇంట్లో పాలని చూస్తే.. పాలు మొత్తం వాటికే కావాలని కోరుకుంటాయని చెబుతున్నారు. బయటికి వెళ్లేటప్పుడు పిల్లి ఎదురైతే వసులు కావని తిరిగొస్తుంటారు. ఇంట్లో కప్పలు లేకుండా చూసుకోండి. ఇవి కూడా పేదరికాన్ని తెస్తాయి. అందువల్ల, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ కప్పలను ఇంట్లో లేదా ఇంటి చుట్టుపక్కల కూడా లేకుండా చూసుకోవాలి. ఇటీవల కొందరు పాములను కూడా పెంచుకుంటున్నారు. అయితే ఇవి కూడా కొన్నిసార్లు



ఊహించని సమస్యలకు, మరణాలకు కూడా దారితీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే పాములను ఇంట్లో పెట్టుకోకూడదని అంటున్నారు. కాకులలో ఆత్మలున్నాయని అంటున్నారు. కాకి ఇంటికి "వాలి కావో" అని అరుస్తే, ఇది రాబోయే దురదృష్టానికి కారణమని భావిస్తారు. అందుకే కాకిని ఇంటి చుట్టుపక్కల వాలనియకుండా చూసుకోవాలి.

వేసవిలో వాల్ నట్స్ తింటే కలిగే అనర్థాలేంటో తెలుసుకోండి?

వాల్ నట్స్ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. వాల్ నట్స్ తినడం వల్ల శరీరానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. విటమిన్లు, ఫైబర్, మెగ్నీషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ ఇ వంటి మూలకాలు వాల్ నట్ లో కనిపిస్తాయి. ఇది అనేక సమస్యల నుంచి ఆరోగ్యాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. వాల్ నట్ లు మొత్తం ఆధారిత ప్రోటీన్ కు మంచి మూలం. వాల్ నట్ లును అనేక రకాల ఆహార పదార్థాలలో ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో ప్రధానంగా కేకులు, కుకీలు, ఎస్ న్టీ బార్లు మొదలైనవి ఉంటాయి. ఇది మాత్రమే కాదు.. వాల్ నట్ లు డయాబెటిస్ లో కూడా ప్రయోజనకరంగా పనిచేస్తుంది. శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడం ద్వారా మంచి కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడటానికి సహాయపడే వాల్ నట్ లో పాలిఅనెసాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్ లు ఉన్నాయి. కానీ వేసవిలో వాల్ నట్ లును ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి వాల్ నట్స్ తినడం వల్ల కలిగే సమస్యలను తెలుసుకుందాం. వేసవిలో వాల్ నట్ లును ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరిగే సమస్యలకు తలెత్తుతాయి. వాల్ నట్ లో ఫైబర్, క్యాలరీలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మీ బరువును పెంచుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు



ఉన్నవారు వాల్ నట్ లును తినకూడదు. ఎందుకంటే వాల్ నట్ లో ఉండే ఫైబర్ మీ కడుపులో గ్యాస్ ను కూడా కలిగిస్తుంది. వాల్ నట్ లును ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల చర్మంపై దద్దుర్లు వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉంది. అటువంటి మూలకాలు దాని పై తొక్కలో కనిపిస్తాయి. ఇది చర్మంపై ఎలాగైనా దద్దుర్లు కలిగిస్తుంది. వాల్ నట్ లో అనేక అంశాలు కనిపిస్తాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. కానీ వేసవిలో వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల దయ్యెరియా వస్తుంది.

వేరుశనగలు వేయించి కాదు..

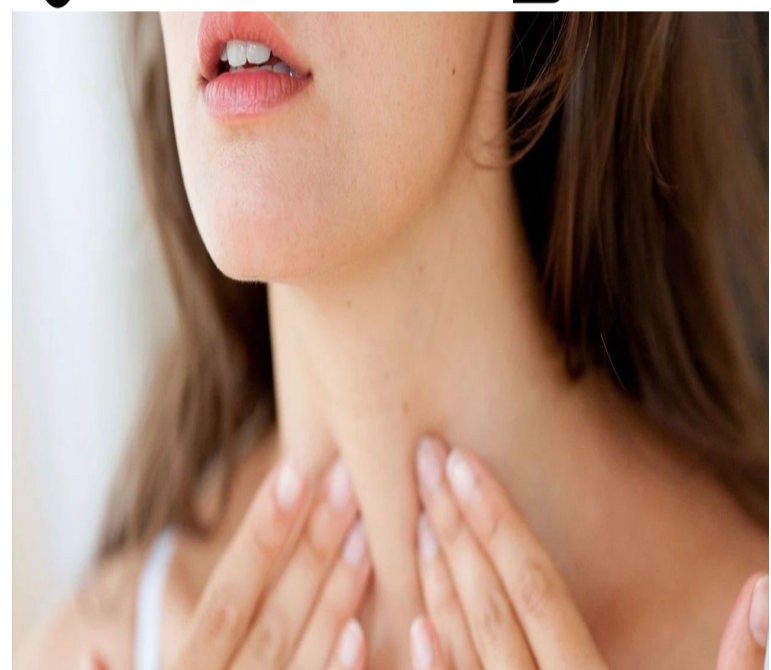
ఉడికించిన వేరుశనగలను తీసుకుంటే అజీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇందులోని ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ప్యాన్డ్రోగ సంబంధిత వ్యాధులను దూరం చేస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధి నుంచి ఉపశమనాన్నిస్తుంది. వేయించిన వేరుశనగల కంటే.. ఉడికించిన వేరుశనగల్లో తక్కువ కెలోరీలు వుంటాయి. ఫలితంగా ఒబిసీటీకి దూరంగా వుండొచ్చు. సూలకాయం: ఉడకబెట్టిన వేరుశనగలో ఉండే పోషకాలు మీ కడుపుని ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతాయి. దీన్ని తినడం వల్ల మీకు వెంటనే ఆకలి అనిపించదు. ఉడకబెట్టిన వేరుశనగను తినే వారి కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. వారు తమ బరువును కూడా నియంత్రించగలుగుతారు. కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రిస్తుంది: ఉడికించిన వేరుశనగలో ఉండే మోనోఅన్‌శాచురేటెడ్, పాలీఅన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయి. ఉడికించిన వేరుశనగ తీసుకోవడం కొలెస్ట్రాల్ రోగులకు ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి: ఉడకబెట్టిన వేరుశనగను తీసుకోవడం వల్ల మీ జ్ఞాపకశక్తి బాగా ఉంటుందని నమ్ముతారు. ఇది మీ జ్ఞాపకశక్తిని



మెరుగుపరుస్తుంది. వేరుశనగ విటమిన్ %%% మంచి మూలంగా పరిగణించబడుతుంది. ఇది జ్ఞాపకశక్తికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఉడికించిన వేరుశనగలు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా ప్రయోజనకరం. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఉడికించిన వేరుశనగలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువ పరిమాణంలో ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఉడికించిన వేరుశనగను తీసుకోవచ్చు.

థైరాయిడ్ సమస్య మహిళలకే వస్తుందా..!

థైరాయిడ్ సమస్య ప్రస్తుతం సర్వసాధారణంగా మారుతున్న వ్యాధి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. ఇది ఎవరికైనా, ఏ వయస్సులోనైనా ప్రభావితం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా థైరాయిడ్ సమస్యను ఎక్కువగా మహిళలు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంది. అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది తమకు థైరాయిడ్ సమస్య మొదలైంది అని మొదట్లో గుర్తించడం లేదు. దీనికి సంబంధించి ప్రజల్లో అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో థైరాయిడ్ వ్యాధి ఏమిటి? దీని గురించి అపోహలు ఏమిటి? వ్యాధి గురించి నిజాలు ఏమిటి? ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. థైరాయిడ్ అనేది హార్మోన్ల వ్యాధి. దీనిని సకాలంలో గుర్తించి చికిత్స తీసుకోక పోతే సమస్యలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. నిజానికి థైరాయిడ్ అనేది మెడ ముందు ఉండే చిన్న గ్రంథి. దీని పని హార్మోన్లను విడుదల చేయడం. అయితే అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ లేదా తక్కువ హార్మోన్లను విడుదల చేసినప్పుడు సమస్యలు మొదలవుతాయి. అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ హార్మోన్లను విడుదల చేయడం వల్ల హైపర్ థైరాయిడిజం.. అవసరమైన దానికంటే తక్కువ హార్మోన్లను విడుదల చేయడం వల్ల హైపోథైరాయిడిజం ఏర్పడుతుందని థైరాయిడ్ నియంత్రణ కోసం తీసుకోవాల్సిన ఆహారం థైరాయిడ్ సమస్య వస్తే బరువు పెరుగుతామనే ఒక అపోహ ప్రజల్లో ఉంది. అయితే ఇది పూర్తిగా నిజం కాదు. బరువు పెరగడం అనేది సాధారణ లక్షణం.. అదే విధంగా బరువు తగ్గడం కూడా జరగవచ్చు.థైరాయిడ్ జన్యుసంబంధమైన వ్యాధి అని అనుకుంటారు. అయితే థైరాయిడ్ సమస్య ఎవరికైనా, ఏ వయస్సులోనైనా సంభవించవచ్చు. దీనికి కారణం చెడు జీవనశైలి కూడా కావచ్చు.థైరాయిడ్ సమస్య మహిళల్లో మాత్రమే వస్తుంది అని ఎక్కువ మంది అనుకుంటున్నారు.



అయితే ఈ సమస్య ఎవరికైనా రావచ్చు.థైరాయిడ్ ఉంటే లక్షణాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయని అనుకుంటారు. అయితే కొన్నిసార్లు థైరాయిడ్ సమస్య బయటపడదు. అయితే ఆలోచనలో మార్పులు, చిరాకు, జుట్టు రాలడం వంటి చాలా సాధారణ లక్షణాలు కనిపిస్తే థైరాయిడ్ నిర్ధారణ కోసం పరీక్ష సహాయం తీసుకోవాలి.ఔషధం మాత్రమే ఈ వ్యాధిని నియంత్రించగలదని భావిస్తున్నారు. అయితే మందులతో పాటు మెరుగైన జీవనశైలితో ఈ వ్యాధిని నియంత్రించవచ్చు. థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారుక్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. తగినంత నిద్ర తీసుకోవాలి. ఒత్తిడిని నియంత్రించుకోవాలి. ఆహారం: అయోడిన్ అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. అయితే వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా సొంతంగా ఏమీ చేయవద్దు. ఈ వ్యాధి వృద్ధులలో మాత్రమే వస్తుందని ఎక్కువమంది అనుకుంటున్నారు. అయితే మారిన జీవనశైలి కారణంగా ప్రస్తుతం అన్ని వయస్సుల వారు ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు.

ఈ ఆకులు ఆ సమస్యలకు బ్రహ్మాస్త్రం..

కొత్తిమీరలో ఎన్నో ఔషధగుణాలు దాగున్నాయి. కొత్తిమీర ఆహారం రుచిని పెంచడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని వైద్య అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి.. కొత్తిమీరను భారతీయ వంటలలో ఉపయోగించడం సర్వసాధారణం.. దాదాపు ప్రతి కూరగాయల రుచిని మెరుగు పరచడానికి.. సువాసనతోపాటు తాజాగా కనిపించేలా చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది మాత్రమే కాదు, వెల్చుల్లి, అల్లం, పచ్చిమిర్చి, అనేక ఇతర మసాలా దినుసులను జోడించడం ద్వారా రుచికరమైన చట్నీ కూడా తయారు చేయవచ్చు.. అందుకే.. దీని పేరు ఎంతోనే ప్రజల నోళ్లలో నీళ్లు ఊరుతుంటాయి.. ప్రజలు అన్ని రకాల కూరగాయలతో పాటు నాన్ వెజ్ వంటలలో కూడా పచ్చి కొత్తిమీరను ఉపయోగిస్తారు. ఇలా దాదాపు ప్రతి వంటకానికి ఈ పచ్చి ఆకులే ప్రాణం. దాని రుచి, సువాసన అందరి మూడ్‌ని రిఫ్రెష్ చేస్తుంది. పచ్చి కొత్తిమీర ఆహారం రుచి, తాజాదనాన్ని పెంపొందించడమే కాకుండా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుంది. పచ్చి కొత్తిమీరను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. జీర్ణ సంబంధ సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతుంటే ఖచ్చితంగా పచ్చి కొత్తిమీరను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోండి.డ్రై స్పిర్స్, ఎగ్జిమా వంటి సమస్యల నుండి



ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది కొత్తిమీరలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దాని సహాయంతో మీరు వేసవిలో మీ శరీరాన్ని సహజంగా డిటాక్స్ చేయవచ్చు.రక్తశుద్ధిలో సహాయపడుతుంది.కీళ్ల నొప్పులు, వాపుల నుండి కూడా ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మూత్ర సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది..

క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గిస్తున్న బ్రోకలీ..

క్యాన్సర్ ఎందుకు వస్తుంది? దీనికి గల ప్రమాదకారకాలు ఏంటి? అనే విషయాలపై ఇంకా పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నాయి. ధూమపానం, వాయు కాలుష్యం, ఆస్ట్రోస్ట్రోన్, అల్ట్రావలెట్రా వినియోగం, అతినిలలోహిత వికిరణం, హెలికోబాక్టర్ పైలోరి ఇన్‌ఫెక్షన్, జీవనశైలి, అధిక శరీర బరువు, సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం కారణంగా ఉన్నాయని ఇప్పటి వరకు గుర్తించారు. కాగా ఈ అంశాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రయోగాలు చేస్తున్న శాస్త్రవేత్తలు.. బ్రోకలీ వినియోగం క్యాన్సర్ సంభావ్యతను తగ్గిస్తుందని ఇప్పటికే గుర్తించారు. అయితే తాజా అధ్యయనం దీని వల్ల కలిగే సైడ్ ఎఫెక్ట్‌పై దృష్టిపెట్టింది. దాదాపు 73వేల మంది శాస్త్రవేత్తలు ఇంతకు ముందు చేసిన అధ్యయనాలను సమీక్షించిన స్టడీ.. బ్రోకలీ తక్కువగా తీసుకుంటే క్యాన్సర్ రిస్క్ అధికంగా ఉందని తేల్చింది. తరచుగా తీసుకోవడం అనేక క్యాన్సర్ల నుంచి రక్షణ ప్రభావాన్ని అందించగలదని సూచిస్తుంది.అధిక బ్రోకలీ తీసుకోవడం అంటే కనీసం వారానికి ఒకసారి, గరిష్టంగా రోజుకు ఒకసారి తీసుకున్నా



వేసవిలో చాలా ఇళ్లలో పుదీనా చట్నీని ఇష్టపడుతుంటారు. అనేక రకాల పానియాలకు తాజా రుచిని కలిగించేందుకు పుదీనాను ఉపయోగిస్తుంటారు. పుదీనా రుచి, వాసన అద్భుతమైనది మాత్రమే కాదు, ఇది ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలను కూడా కలిగిస్తుంది. అయితే వేసవిలో, పుదీనా మిమ్మల్ని ఒకటి కాదు, రెండు కాదు అనేక సమస్యల నుండి కాపాడుతుంది. దీనితో పాటు వేసవిలో సంభవించే చర్మ సంబంధిత సమస్యల నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పుదీనాలో శీతలీకరణ గుణాలు ఉండడమే కాకుండా ఇందులో మెగ్నీషియం, నియాసిన్, థయామిన్, ఐరన్, పొటాషియం, విటమిన్ ఎ, సి వంటి అనేక పోషకాలు కూడా ఉన్నాయి. కాబట్టి వేసవిలో పుదీనా మీకు ఏ ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగు..వేసవిలో ప్రజలు చాలా జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. పుదీనాతో అజీర్ణం, అసిడిటీ, గ్యాస్ పెయిన్, వికారం, వాంతులు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. జీర్ణ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి, పుదీనా తీని తయారు చేసి త్రాగవచ్చు.శరీర ఉష్ణోగ్రత సమతుల్యంగా.. వేసవిలో, శరీర ఉష్ణోగ్రతను సమతుల్యం చేసే వాటిని తినడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇది హీట్‌స్ట్రోక్‌ను నివారిస్తుంది. పుదీనా ఆకులు కడుపుని చల్లబరుస్తాయి. దీని కోసం పుదీనా సిరప్ తయారు చేసి త్రాగవచ్చు.తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం..వేసవిలో శరీరంలో వేడి పెరగడం వల్ల

అలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్ లేవని గుర్తించింది. తక్కువ బ్రోకలీ తీసుకోవడం అంటే నెలకు కనీసం మూడు సార్లు అయినా ఆహారంలో చేర్చుకోకపోతే క్యాన్సర్ రిస్క్ ఫేస్ చేసే చాన్స్ ఉంటుందని హెచ్చరించింది. మొత్తానికి బ్రోకలీ వినియోగం సంపూర్ణ ప్రయోజనాలు ఇంకా తెలియాల్సి ఉండగా..మరిన్ని పరిశోధనలు అవసరం.

పుదీనా.. అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్..

వేసవిలో చాలా ఇళ్లలో పుదీనా చట్నీని ఇష్టపడుతుంటారు. అనేక రకాల పానియాలకు తాజా రుచిని కలిగించేందుకు పుదీనాను ఉపయోగిస్తుంటారు. పుదీనా రుచి, వాసన అద్భుతమైనది మాత్రమే కాదు, ఇది ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలను కూడా కలిగిస్తుంది. అయితే వేసవిలో, పుదీనా మిమ్మల్ని ఒకటి కాదు, రెండు కాదు అనేక సమస్యల నుండి కాపాడుతుంది. దీనితో పాటు వేసవిలో సంభవించే చర్మ సంబంధిత సమస్యల నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పుదీనాలో శీతలీకరణ గుణాలు ఉండడమే కాకుండా ఇందులో మెగ్నీషియం, నియాసిన్, థయామిన్, ఐరన్, పొటాషియం, విటమిన్ ఎ, సి వంటి అనేక పోషకాలు కూడా ఉన్నాయి. కాబట్టి వేసవిలో పుదీనా మీకు ఏ ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగు..వేసవిలో ప్రజలు చాలా జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. పుదీనాతో అజీర్ణం, అసిడిటీ, గ్యాస్ పెయిన్, వికారం, వాంతులు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. జీర్ణ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి, పుదీనా తీని తయారు చేసి త్రాగవచ్చు.శరీర ఉష్ణోగ్రత సమతుల్యంగా.. వేసవిలో, శరీర ఉష్ణోగ్రతను సమతుల్యం చేసే వాటిని తినడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇది హీట్‌స్ట్రోక్‌ను నివారిస్తుంది. పుదీనా ఆకులు కడుపుని చల్లబరుస్తాయి. దీని కోసం పుదీనా సిరప్ తయారు చేసి త్రాగవచ్చు.తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం..వేసవిలో శరీరంలో వేడి పెరగడం వల్ల



తరచు తలనొప్పితో బాధపడుతుంటారు. దీనిని దూరం చేయడంలో పుదీనా కూడా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. వేసవిలో శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడం వల్ల తలనొప్పి, ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి సమస్యలు ఎదురైతే పుదీనా సువాసన ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతే కాదు పుదీనా ఆకుల టీ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. చర్మ సమస్యలకు చెక్.. వేసవిలో చర్మం పై మొటిమల సమస్య పెరిగితే పుదీనా ఆకుల రసాన్ని అపై చేయవచ్చు. లేదా ఫేస్ ప్యాక్ లాగా చర్మ సంరక్షణలో ఉపయోగించవచ్చు. చర్మ సమస్యలను దూరం చేయడమే కాకుండా, చర్మానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది. అలాగే శరీరాన్ని, మనస్సును రిఫ్రెష్ చేస్తుంది.

నీరు తగినంత తీసుకోకపోతే వచ్చే అనారోగ్య సమస్యలు..!

శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గినప్పుడు రకరకాల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. శరీరంలో నీరు తక్కువగా ఉండడంతో జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే ఈ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.శరీరానికి తగినంత నీరు అందనప్పుడు శరీరంలో డీహైడ్రేషన్ ఏర్పడుతుంది. ఇది ప్రతి ఒక్కరినీ డీహైడ్రేషన్ చేస్తుంది. అయితే, శరీరంలో నీరు లేకపోవడం వల్ల అనేక లక్షణాలు కనిపిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తలనొప్పి: మీకు తీవ్రమైన తలనొప్పి ఉంటే, మీ శరీరం డీహైడ్రేట్ అయిపోవడం వల్ల. నీటి కొరత వల్ల. శరీరం అలాంటి సంకేతాలను పంపుతుంది. ఈ సందర్భంలో, మెదడుకు రక్త ప్రసరణ, ఆక్సిజన్ లేకపోవడం వల్ల నిర్ణీతకరణం సంభవిస్తుంది. ఆహార కోరికలు: మీరు నిర్ణీతకరణానికి గురైనప్పుడు, ఆకలి, దాహం మధ్య వ్యత్యాసాన్ని మర్చిపోవడం సులభం. దాహం, ఆహారం కోసం ఆరాటపడటం, అతిగా తింటారు. దీని వల్ల మీ గొంతు కూడా ఎండిపోతుంది. దీని వల్ల అజీర్ణం, మలబద్ధకం సమస్యలు



వస్తాయి. నోటి దుర్వాసన: ఇది నీటి కొరత వల్ల వస్తుంది. నోటి నుండి తరచుగా దుర్వాసన వస్తుంది. తక్కువ నీరు త్రాగడం వల్ల మీ గొంతు ఎండిపోతుంది. దీని వలన మీ నోటిలో బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది.

నిమ్మ గడ్డితో ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

అప్పుడప్పుడు కొంతమంది అనుకోకుండా మూడ్ ఆఫ్ లోకి వెళుతుంటారు. ఆ మానసిక స్థితిని సెట్ చేసుకునేందుకు అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. మానసిక స్థితి ఆఫ్ లో ఉన్నప్పుడు తాజా అనుభూతిని కలిగించే మొక్కను ఇదివరకే కనుగొన్నారు. ఆ మొక్కల్లో ఒకటి నిమ్మ గడ్డి. నిమ్మ గడ్డి అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంది. దాని రిఫ్రెష్ సువాసన మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడమే కాకుండా అనేక ఇతర ప్రయోజనాలను కూడా ఉన్నాయి. ఈ నిమ్మ గడ్డిని హెర్బ్ గా కూడా ఉపయోగిస్తారు. దాని సువాసన అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను నయం చేయడానికి, పరిమళ ద్రవ్యాల తయారీలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. దీన్ని ఇంట్లో కూడా సులభంగా పెంచుకోవచ్చు. ప్రస్తుతానికి, నిమ్మ గడ్డి వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు, దానిని ఎలా ఉపయోగించవచ్చో తెలుసుకుందాం. నిమ్మగడ్డితో మానసిక ప్రశాంతత.. మీ మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి నిమ్మ గడ్డి సువాసన బాగా పనిచేస్తుంది. దీని సువాసన వేసవిలో తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మీరు దాని సువాసన ఆయిల్ డిఫ్యూజర్ లో ఉంచి ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మీ ఇంటిని అంతటా ఆహ్లాదకరమైన సువాసనను వ్యాప్తి చేస్తుంది. లెమన్ గ్రాస్ తో రోగనిరోధక శక్తి.. లెమన్ గ్రాస్ తో టీ తయారు చేసి తాగవచ్చు. ఒక కప్పు వేడి నిమ్మ గడ్డి టీని సిప్ చేయడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఇది ఒక రుచికరమైన

మార్గం. జీర్ణ సమస్యలకు చెక్.. పొట్ట సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగించడంలో నిమ్మగడ్డి రసం సహాయపడుతుంది. లెమన్ గ్రాస్ టీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అపానవాయువు, తిన్న తర్వాత అసౌకర్యంగా అనిపించడం వంటి సాధారణ జీర్ణ సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. చర్మ సౌందర్యానికి.. నిమ్మ గడ్డి ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా చర్మానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. మొటిమలు, జిడ్డు చర్మంతో ఇబ్బంది పడే వారు తమ చర్మ సంరక్షణలో నిమ్మగడ్డిని చేర్చుకోవాలి. ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్, సహజ ప్రక్షాళనగా పనిచేస్తుంది. ఈ నీళ్లతో ముఖం కడుక్కోవచ్చు లేదా గ్రెండ్ చేసి ఫేస్ ప్యాక్ లా వేసుకోవచ్చు.



థైరాయిడ్ సమస్య ఎందుకు వస్తుంది..?

థైరాయిడ్ అనేది ప్రస్తుత రోజుల్లో ఒక సాధారణ సమస్యగా మారింది. ఈ సమస్యపై ప్రజల్లో అనేక సందేహాలు ఉన్నాయి. థైరాయిడ్ పూర్తిగా నయం అవుతుందా..? దానిని ఎలా నివారించాలి వంటి తరచుగా ప్రజల్లో ఎదురయ్యే సందేహాలు. అయితే, థైరాయిడ్ గ్రంథి సరిగ్గా పని చేయనప్పుడు, అది ఉత్పత్తి చేసే థైరాయిడ్ హార్మోన్ చాలా ఎక్కువ లేదా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.. అటువంటి పరిస్థితిలో, థైరాయిడ్ సమస్య ఏర్పడుతుంది. థైరాయిడ్తో బాధపడే వ్యక్తి వేగంగా బరువు కోల్పోతారు. థైరాయిడ్తో బాధపడేవారు ఆహారం, తీసుకునే పానీయాల విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. లైఫ్ స్టైల్ తో థైరాయిడ్ పూర్తిగా నయం అవుతుందా..? లేదంటే, దానిని ఎలా నివారించాలి అనే ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. థైరాయిడ్ ను పూర్తిగా నయం చేయలేము. కానీ, మందులు, జీవనశైలి మార్పుల సహాయంతో దీనిని నియంత్రించవచ్చు. థైరాయిడ్ బాధితులు ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండాలి. మానసిక, శారీరక ఒత్తిడి మీ శరీరంలో మంటను పెంచుతుంది. ఒత్తిడిని తొలగించుకోవడానికి ధ్యానం అలవాటు చేసుకోండి. మంచి పోషకాహారం తీసుకోవటం తప్పనిసరి. మీ ఆహారంలో తగినంత కార్బోహైడ్రేట్, ప్రోటీన్, అయోడిన్, మెగ్నీషియం



ఉండటం వల్ల మీ థైరాయిడ్ పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటుంది. ఇది కాకుండా, థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు విటమిన్ ఎ, బి మరియు సి అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం మంచిది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. రోజూ వ్యాయామం చేయడం ద్వారా థైరాయిడ్ ను నియంత్రించవచ్చు. రోజూవారీ తేలికపాటి వ్యాయామ దినచర్య ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. శరీరం జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది మీ థైరాయిడ్ రుగ్మతలను మెరుగుపరుస్తుంది. మీ బరువును అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

ఎండు ద్రాక్షను ప్రయోజనాలు

ప్రతిరోజూ మీ ఆహారంలో తప్పనిసరిగా ద్రాక్ష ప్రూట్స్ చేర్చుకోవాలి. ఇది మీ శరీరాన్ని అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ద్రాక్షప్రూట్లలో ఒకటి ఎండుద్రాక్ష.. ఇది మంచి హెల్త్ ప్రోటీన్ నిధి. ఇది అనేక విటమిన్లు, డైటరీ ఫైబర్, పొటాషియం వంటి అవసరమైన పోషకాలతో నిండి ఉంటుంది. ఎండుద్రాక్షలో ఉండే పోషకాలు శరీరానికి వ్యాధులతో పోరాడే శక్తిని అందించి వ్యాధినీరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అయితే ఎండుద్రాక్షలను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తీసుకుంటే కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి చాలా మందికి తెలియదు.. 10 ఎండుద్రాక్షలను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తీసుకుంటే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మరింత రెట్టింపు అవుతాయి. అది తెలిస్తే వెంటనే మొదలుపెట్టేస్తారు.. ఎండు ద్రాక్ష నీరు తాగితే అద్భుతమైన లాభాలు కలుగుతాయంటున్నారు డైటీషియన్లు.. ఎండుద్రాక్ష నీరు తాగడం వల్ల శరీరం డిటాక్సిఫై అవుతుంది. ఎండుద్రాక్ష నీటిలో ఎక్కువ ఫైబర్ ఉంటుంది. మీ పొట్టను ఆరోగ్యంగా ఉంచడం ద్వారా సరైన జీర్ణక్రియను నిర్వహించడంలో ఇది మీకు సహాయపడుతుంది. ఫైబర్ తో పాటుగా న్యూట్రీషియన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ ను కంట్రోల్లో ఉంచి గుండె



పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది మీ శరీరంలో రక్తం కొరతను నివారిస్తుంది. ఎండుద్రాక్షలో ఐరన్, బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు, రాగి పుష్కలంగా ఉంటాయి. రక్త కణాలను పెంచడంలో ఐరన్ మీకు అతి ముఖ్యమైనది. చాలా మందికి కొంచెం తిన్న వెంటనే ఎసిడిటీ వస్తుంది. అలాంటి వారికి ఎండుద్రాక్ష నీటిని తాగటం వల్ల ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. యాంటాసిడ్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటివి ఈ నీటిలో ఉన్నాయి. ఉదర అమ్లని సయం చేయడం ద్వారా మీకు ఎసిడిటీ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

ఫేషియల్ చేయించుకుంటే.. మహిళలకు హెచ్ఐవి?

సాతరణంగా ఆడవాళ్ళకి మేకప్ అంటే ఎంత ఇష్టమో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. దేవుడు ఇచ్చిన అందానికి మరింత మెరుగులు దిద్దుకునేందుకు మేకప్ ని ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు అన్న విషయం తెలిసిందే. ఈక్రమంలోనే ఇంటి నుంచి కాలు బయటపెడుతున్నారు అంటే చాలు ఏకంగా మేకప్ వేసుకోకుండా అస్సలు బయట అడుగు పెట్టరు ఆడవాళ్ళు. అందుకే మేకప్ కి ఆడవాళ్ళకి మధ్య విడదీయరాని అనుబంధం ఉంది అని అప్పుడప్పుడు సోషల్ మీడియాలో జోక్స్ కూడా పేలుతూ ఉంటాయి అని చెప్పాలి. అయితే ఇక ఇటీవల కాలంలో ఎక్కడ చూసినా బ్యూటీ పార్లర్ల సంఖ్య పెరిగిపోయిన నేపథ్యంలో.. ఇక అక్కడికి వెళ్లి తమకు కావాల్సిన వన్నీ చేయించుకుని అందం కోసం వేల రూపాయలు ఖర్చు పెడుతున్న వారు చాలామంది ఉన్నారు అని చెప్పాలి. అయితే కొంతమంది ఏకంగా తమ అందాన్ని మరింత పెంచుకునేందుకు కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు పెట్టి సర్టిఫైడ్ కూడా చేయించుకుంటున్న ఘటనలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. అయితే కొన్ని కొన్ని సార్లు ఇలా అందంగా మారేందుకు చేయించుకుంటున్న చికిత్సలు వికలించి చివరికి



ఉన్న అందం పోగొట్టుకున్న ఘటనలు కూడా అందరిని అవాక్కయ్యేలా చేస్తూ ఉంటాయి. ఇక్కడ మనం మాట్లాడుకోబోయేది ఇలాంటి తరహా ఘటన గురించే. ఎప్పటిలాగానే బ్యూటీ పార్లర్ కు వెళ్లి ఏకంగా ఫేషియల్ చేయించుకున్నారు ముగ్గురు మహిళలు. కానీ చివరికి హెచ్ఐవి బారిన పడ్డారు. ఈ ఘటన న్యూ మెక్సికోలో వెలుగులోకి వచ్చింది.

సమ్మర్ లో చికెన్ అధికంగా తింటున్నారా..?

నేటి రోజుల్లో మాంసాహార ప్రియుల సంఖ్య రోజురోజుకు పెరిగిపోతుంది. నాన్ వెజ్ వండుతున్నట్లు వాసన వచ్చింది అంటే చాలు ఎండుకో తెలియకుండానే నోరూరిపోతూ ఉంటుంది అని చెప్పాలి. హాయిగా నాన్ వెజ్ లాగించేయాలి అని అందరూ అనుకుంటూ ఉంటారు. అయితే నాన్ వెజ్ లో ఎన్నో రకాలు ఉన్నాయి. ఫిష్, మటన్, చికెన్ అంటూ ఉండగా.. ఇక ప్రతి ఒక్కరికి అందుబాటు ధరలో ఉండేది మాత్రం చికెన్ అని చెప్పాలి. ఈ క్రమంలోనే మాంసాహారం తినాలి అనిపించింది అంటే చాలు వెంటనే ఇక తెచ్చుకుని హాయిగా లాగించేస్తూ ఉంటారు. ఇక కొంతమందికి అయితే ముక్క లేనిదే ముద్ద దిగదు అన్న విధంగా ఉంటుంది పరిస్థితి. దీంతో వారంలో కనీసం 5 లేదా 6 రోజులు చికెన్ తెచ్చుకొని తినడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. అయితే కొంతమందికి చికెన్ అనేది ఎప్పుడు ఫేవరెట్ ఫుడ్ గానే కొనసాగుతూ ఉంటుంది. కానీ ఎండాకాలంలో అతిగా చికెన్ తింటే మాత్రం అసర్దాలు తప్పవు అంటూ హెచ్చరిస్తున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే ప్రస్తుతం ఎండలు దంచి కొడుతున్న నేపథ్యంలో.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. ఇక ఎక్కడికైనా బయటికి



వెళ్లిన ఉపశమనం కోసం ఏదో ఒకటి తాగుతూ డిహైడ్రేషన్ కి గురవకుండా జాగ్రత్త పడాలి పరిస్థితి. అయితే ఇక ఎండాకాలంలో అతిగా చికెన్ తినడం కూడా మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు. సమ్మర్ లో చికెన్ అతిగా తినకూడదని ఒక అలా తినడం వల్ల పలు రకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి అంటూ చెబుతున్నారు. రోజూ చికెన్ తీసుకోవడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుందట.

దిండు లేకుండా నిద్రపోండి..!

రాత్రిపూట 7 నుండి 8 గంటలు ప్రశాంతంగా నిద్రపోవాలని మనందరికీ తెలుసు. ఇది మన శరీర పనితీరు సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. నిద్రలేమి ఉంటే, బద్ధకం, అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. కానీ ఇలాంటి సమస్య దీర్ఘకాలంలో పెను ముప్పుగా మారుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం.. కొన్ని చిన్న అలవాట్లు మన జీవితంలో పెను మార్పును తెస్తాయి. అలాంటి అలవాటు ఒకటి ఏంటంటే.. రాత్రిపూట దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు లభిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. మీరు దిండును పూర్తిగా వదులుకోలేకపోతే, మీ దిండు సన్నగా ఉండేలా చూసుకోండి. ఇది మీకు అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. తప్పనిసరిగా దిండు వేసుకుని పడుకునే వారిలో కొన్ని రకాల చర్మ సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అందులో ముఖ్యంగా ముఖంపై మొటిమలు వస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల మొటిమలు రాకుండా నిరోధించవచ్చునని చెబుతున్నారు. దిండుపై పడుకున్నప్పుడు.. మీ ముఖం దిండుకు అంటుకుని ఉంటుంది. ఇది మీ ముఖంపై బ్యాక్టీరియా, మురికిని వ్యాపింపజేస్తుంది. ఇలాంటిప్పుడు ముఖంపై మొటిమలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. మొటిమలే కాకుండా ముఖంపై ముడతలు కూడా కలిగిస్తుంది. చర్మాన్ని సంరక్షించుకోవాలనుకునే వారు దిండు లేకుండా నిద్రపోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల మీ ఒత్తిడి స్థాయి తగ్గుతుంది. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల మీ నిద్ర



నాణ్యత మెరుగుపడుతుందని అనేక అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల నిద్రలేమి వంటి నిద్ర సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తుకుండా ఉంటుంది. మీకు కూడా దిండు వేసుకుని పడుకునే అలవాటు ఉంటే, మీ తల చాలా ఎత్తుగా కాకుండా.. చాలా చిన్న పాటి దిండును వాడుకునేలా అలవాటు చేసుకోండి. చాలా ఎత్తుగా ఉన్న దిండును వాడటం వల్ల మెడ, వెన్నెముకలో నొప్పిని భరించాల్సి వస్తుంది. మీరు దిండు లేకుండా నిద్రపోతున్నప్పుడు మీ వెన్నెముక నిటారుగా ఉంటుంది. తల కింద దిండు ఉంటే వెన్నెముక మీద ప్రభావం పడుతుంది. మీరు కూడా ఇలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటూనే ఉండి ఉంటారు. ఒకసారి గమనించుకోండి.

ఈ చెట్టు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

గోల్డెన్ షవర్ (రేల చెట్టు).. బంగారు వర్షంలో ఉండే ఈ చెట్టు పూలు చూసేందుకు కనువిందుగా ఉంటుంది. ఔషధ ప్రయోజనాలు పుష్కలంగా కలిగి ఉంటుందని ఆయుర్వేదం స్పష్టం చేస్తుంది. దీని ఆకుల నుండి మూతల వరకు అనేక వ్యాధులకు ఆయుర్వేదంలో ఔషధంగా గోల్డెన్ షవర్ను ఉపయోగిస్తారు. ఈ చెట్టు వేరు, పువ్వు, ఆకు, బెరడు, అన్నీ ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది అనేక రకాలైన చర్మ వ్యాధులకు చికిత్సలో ఉపయోగిస్తారు.. శరీర శక్తిని పెంచడానికి ఇది మంచిది. సోరియాసిస్ ను నయం చేస్తుంది. సెల్ ఉపరితలాలపై పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్ ను తొలగించడంలో కూడా ఇది అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది. రేల చెట్టుతో అల్సర్లు, కణితులు, గౌట్, రుమాటిజం, గుండె జబ్బులు, కామెర్లు వంటి వ్యాధులకు కూడా ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. రేల కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి, విషపూరిత జంతువుల కాటు వల్ల కలిగే ద్రవం, నొప్పిని తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ప్రేగు సంబంధిత వ్యాధులు, జ్వరం, కుష్టు వ్యాధి, మధుమేహం చికిత్సకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. రేల చెట్టు బెరడును తురిమి పొడర్గా చేసుకుని పుండ్లు, వాపు ఉన్న చోట పూయడం వల్ల ఉపశమనం లభిస్తుంది. రేల చెట్టు ఆకులను మెత్తగా నూరి మజ్జిగలో కలిపి తాగితే ఊబకాయం తగ్గుతుంది. పువ్వు కషాయం గుండెల్లో మంట, కడుపు పూతలకి కూడా



మంచినీ నమ్ముతారు. పువ్వు కషాయం గుండెల్లో మంట, కడుపు పూతలకి కూడా మంచినీ నిపుణులు చెబుతున్నారు. గోల్డెన్ షవర్ (రేల చెట్టు) ఆకుల రసం తీసుకోవడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇది కాకుండా రేల పువ్వుల వినియోగం మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం, రేల ఆకులను బాగా కడిగి ఆపై దానిని మెత్తగా మిక్సీ పట్టుకుని దాని రసం తీయండి. ఈ రసాన్ని రోజూ నాల్గవ కప్పు పరిమాణంలో తీసుకోండి. ఇలా చేస్తూ క్రమంగా బ్లడ్ షుగర్ నియంత్రితం ఉంటుంది. కొంతమంది దీనిని టీ రూపంలో కూడా తీసుకుంటారు.

దాల్చిన చెక్కతో ఈ సమస్యలకు చెక్..

ప్రస్తుత యుగంలో అనేక వ్యాధులకు మూలం తినే ఆహార పదార్థాలు. ఇన్సైబెట్ ఫుడ్ తో శరీర బరువు పెరిగిపోతుంది. ఇవే అనేక సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. దీనిని ఊబకాయం లేదా ఒబెసిటీ అంటారు. ఈ వ్యాధి గ్రస్తులు దాల్చిన చెక్క నీటిని తాగడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇందులో శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించే మూలకాలు ఉంటాయి. దాల్చిన చెక్క పొడి బయట మార్కెట్లలో దొరుకుతుంది. కల్లీ లేకుండా చూసి తీసుకోవాలి. లేదా ఇంట్లో మిక్సర్ చేసుకోవచ్చు. ప్రతి రోజూ ఒక టేబుల్ స్పూన్ దాల్చిన చెక్క పొడర్ ను గ్లాసు నీటిలో మరిగించి కషాయంలా సేవిస్తే జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. దాల్చిన చెక్క ఆకలిని నియంత్రించడమే కాకుండా.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్ చేసే హార్మోన్ ఇన్సులిన్ తో పనిచేస్తుంది. దాల్చిన చెక్కను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దీంతో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోని మలినాలను బయటకు పంపుతాయి. దాల్చిన నీరు తాగడం వల్ల శరీరం మెటబాలిజం



పెరుగుతుంది. దీంతో వెయిట్ లాస్ అయ్యేందుకు చక్కగా పని చేస్తుంది. దాల్చిన చెక్కలో అనేక యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీలు ఉంటాయి. ఆర్థరైటిస్ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను చెక్ పెడుతుంది. మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తుంది. సాధారణ జలుబు, ఫ్లు, వార్మి ఇన్ఫెక్షన్లు, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వంటి ఇన్ఫెక్షన్లను మన దగ్గరకు రాకుండా ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది.

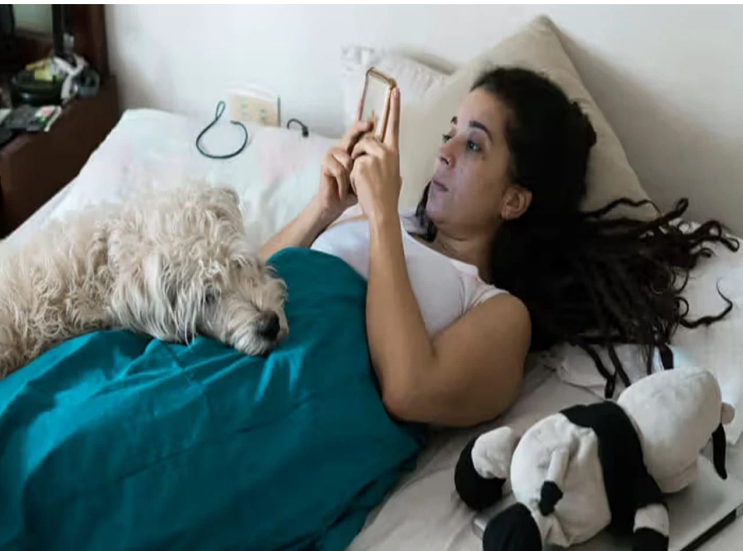
మానసికంగా దృఢంగా ఉండాలంటే.. నిద్ర కోసం ఈ టిప్స్ పాటించండి

జీవితంలో మన ముందుకు ఎన్నో సమస్యలు వస్తుంటాయి. వీటిని ఎదుర్కొని జీవితంలో, వృత్తిలో ముందుకు సాగడానికి మానసికంగా బలంగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. కానీ చాలా సార్లు జీవితంలోని ఈ విధమైన ఒడిదుడుకులు మానసికంగా బలహీనపరుస్తాయి. ఇంటువంటి వారు చిన్న విషయాలకే కలత చెందుతారు. సమస్యలను సరైన మార్గంలో పరిష్కరించడంలో వీరు విఫలమవుతారు. ఈ విధమైన ప్రవర్తన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్నేకాదు.. వృత్తిపరంగా వారి ఎదుగుదలను ప్రభావితం చేస్తుంది. మానసికంగా బలహీనంగా ఉండటం వల్ల తమ జీవితానికి సంబంధించిన నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో తరచుగా ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటారు. అందువల్ల మానసికంగా మిమ్మల్ని మీరు బలంగా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మిమ్మల్ని మానసికంగా దృఢంగా మార్చడంలో సహాయపడగల కొన్ని పద్ధతులు నిపుణుల మాటల్లో మీకోసం.. మీకు వచ్చిన కష్టం పెద్దదైనా.. చిన్నదైనా ఆ పరిస్థితికి మీరు ఎలా స్పందిస్తారు అనే దానిని బట్టి మీరు మానసికంగా ఎంత బలంగా ఉన్నారనే విషయం స్పష్టం చేస్తుంది. తొలుత ఎవరైనా చెప్పేదానిపై త్వరగా స్పందించవద్దు. ఎదుటి వారితో వాదించడం వల్ల మీ మానసిక స్థితిని పాడు చేస్తుంది. అవతలి వ్యక్తి చెప్పేది కొంత సమయం పాటు పట్టించుకోకూడదు. ఇది చాలా ముఖ్యమైన ప్రశ్న అయినప్పుడు మాత్రమే ప్రత్యుత్తరం ఇవ్వాలి. ఇలా భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం నేర్చుకోవాలి. రోజు వారి



జీవితంలో భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం, నిర్వహించడం నేర్చుకోవాలి. ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితుల్లో కూడా ప్రశాంతంగా, తెలివిగా ఉంటే రాబోయే ప్రమాదాలను సగం అడ్డుకున్నట్లే. కాబట్టి ఎలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనా మీ కోపాన్ని అదుపులో పెట్టుకుని తెలివిగా వ్యవహరించాలని గుర్తుంచుకోవాలి. మితిమీరిన కోపంతో ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోకూడదు. ఏదైనా సమస్య గురించి ఆలోచిస్తూ, ఆందోళన చెందుతూ ఉంటే దీని కారణంగా మీరు ఒత్తిడికి గురయ్యే అవకాశం ఉంది. దానిని తగ్గించడానికి ఒత్తిడి నిర్మూలన పద్ధతులను అనుసరించాలి. ప్రతిరోజూ 5 నుండి 10 నిమిషాలు ధ్యానం చేయాలి. లేదా సంగీతం వినడం, డ్యాన్స్ చేయడం, పెయింటింగ్ చేయడం వంటి అలవాట్లను జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోవాలి.

మంచి ఆరోగ్యంతో జీవించాలంటే మంచి ఆహారపు అలవాట్లతో పాటు నిద్ర కూడా అవసరం. అయితే మారుతున్న ఆధునిక జీవనశైలిలో అర్థరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండటం సర్వసాధారణంగా మారిపోయింది. కారణం ఏమైనప్పటికీ. ఇలా అర్థరాత్రి వరకూ మెలకువగా ఉండడం పని చేసే సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేయడమే కాకుండా.. ఈ నిద్ర లేమి .. పేలవమైన నిద్ర విధానం ఆరోగ్యంపై కూడా చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. కనుక ప్రతిరోజూ 7 నుంచి 8 గంటల వరకు మంచి నిద్ర పొందడం చాలా ముఖ్యం. స్ట్రీమ్ పై పనిచేయడం లేదా అర్థరాత్రి వరకు ఫోన్ ఉపయోగించడం, రోజూ తొందరగా నిద్రలేచే అలవాటు కారణంగా కొంతమంది ఖాళీ సమయంలో కూడా సమయానికి నిద్రపోలేరు. రాత్రి సరిగ్గా నిద్రపోకపోవడం మానసిక స్థితిపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. చిరాకును కలిగిస్తుంది. ఇది రోజువారీ జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. కనుక ప్రతిరోజూ అర్థరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండటం లేదా సరైన నిద్ర పట్టకపోవడం వల్ల ఎవరి ఆరోగ్యనికైనా ఎలాంటి హాని కలుగుతుందో.. మంచి నిద్ర కోసం ఏమి చేయాలో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. ప్రతిరోజూ అర్థరాత్రి వరకు మేల్కొని ఉండే అలవాటు ఉంటే అది బరువును పెంచుతుంది. మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు వంటి అనేక తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది. అంతేకాదు అర్థరాత్రి వరకూ నిద్రపోకపోతే అది మానసిక ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావితం అవుతుంది. రాత్రి సమయంలో ఎక్కువసేపు మెలకువగా ఉన్నప్పుడు.. ఇది ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి



సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఇప్పటికే ఈ సమస్యలను కలిగి ఉన్నవారికి, వారి సమస్యలను మరింత ప్రేరేపించే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ నేపథ్యంలో మంచి నిద్ర కోసం ఏం చేయాలో తెలుసుకుందాం. రాత్రి భోజనంలో తేలికగా జీర్ణమయ్యే అటువంటి ఆహారాన్ని తినివాలి. వెయ్యించిన లేదా పిండి పదార్థాలు జీర్ణం కావడానికి సమయం పడుతుంది. ఇది నిద్రకు అటంకం కలిగిస్తుంది. రాత్రి భోజనం చేయడానికి, నిద్రపోవడానికి మధ్య దాదాపు 2 గంటల గ్యాప్ ఉండాలని గుర్తుంచుకోండి. అంటే రాత్రి 7 నుండి 8 గంటల మధ్య రాత్రి భోజనం చేయాలి. దీని తర్వాత కొంత సేపు నడవాలి. అనంతరం నిద్రపోవాలి. దినచర్యలో యోగా చేయడం మంచి ఆరోగ్యంతో పాటు ప్రశాంతమైన నిద్రకు కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఉదయమే అనులోమ్-విలోమ్ వంటి ప్రాణాయామం మీ మనస్సును రిలాక్స్ చేస్తాయి.

వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ చేస్తున్నారా..?

కరోనా కారణంగా ఉద్యోగులు చాలా కాలంగా ఇంటి నుండి పని చేస్తున్నారు. వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ కారణంగా ప్రజలు అనేక విషయాలలో సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. కరోనా కారణంగా ప్రజలు బయటకు వెళ్లడం, స్నేహితులను కలవడం, ఇతర విషయాలు కూడా ఆగిపోయాయి. ఇది చాలా ప్రయోజనాలను ఇచ్చినప్పటికీ ఇప్పుడు దాని ప్రయోజనం ప్రతికూలంగా మారింది. వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ అనే సంస్కృతి విదేశాల్లో ఏళ్ల తరబడి కొనసాగుతోంది. అయితే ఇది భారతదేశంలో మొదటిసారిగా కనిపించింది. కార్యాలయాలకు వెళ్లేవారు నెలల తరబడి ఇళ్లకే పరిమితమయ్యారు. దీంతో వారి ఆహారపు అలవాట్లు, ఆరోగ్యం దెబ్బతింటున్నాయి. చాలా కాలంగా ఇంటి నుండి పని చేయడం వల్ల మహిళలు ఒకటి కాదు అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. కాబట్టి మీరు మరికొన్ని రోజులు ఇంటి నుండి పని చేయబోతున్నట్లయితే మీరు ఈ విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి. తద్వారా మిమ్మల్ని మీరు ఫిట్గా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. కరోనా కారణంగా ప్రజల మధ్య సంబంధాలు తగ్గిపోయాయి. ఇప్పుడు పరిస్థితులు



సాధారణంగానే ఉన్నప్పటికీ ప్రజలు ప్రయాణాలకు దూరంగా ఉంటున్నారు. తద్వారా వారు ఇంట్లో సురక్షితంగా ఉండగలమనే భావనలో ఉండిపోయారు. దీని కారణంగా వారి మానసిక ఒత్తిడి చాలా పెరుగుతుంది. మీరు ఎక్కువసేపు ఇంట్లో ఉంటే ఒంటరితనం కారణంగా నిరా, విచారం భావాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు ఒంటరిగా భావించకుండా వీలైనంత ఎక్కువ మందిని కలుసుకుని ఫోన్లో మాట్లాడాలి. వీడియో కాల్స్ చేయాలి.

ఏసీ ఆన్లో పెట్టి నిద్రపోతున్నారా?

ఎండలు తారెత్తిస్తున్నాయి. ఉదయం 10 గంటలకే భానుడు తన ప్రతాపం చూపటం మొదలుపెడుతున్నాడు. ఇక మధ్యాహ్నం వేళలో రోడ్డు నిర్మాణవృత్తిగా మారుతున్నాయి. తీవ్రమైన ఎండలు, ఉక్కుపోత ప్రజలు ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. ఉపశమనం కోసం కూలర్లు, ఏసీలను పరుగులు పెట్టిస్తున్నారు. ఉదయం కంటే రాత్రి ఉష్ణోగ్రతలు కూడా సాధారణం కంటే చాలా ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అందుకే మనలో చాలా మంది రాత్రంతా ఏసీ వేసుకునే నిద్రపోతారు. కానీ, ఇలా చేయడం వల్ల అనేక సమస్యలు ఎదుర్కొవాల్సి వస్తుంది ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రాత్రికి 5 నుండి 6 గంటలపాటు ఏసీ వేసుకుని నిద్రపోతే, అది మీ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుందిని చెబుతున్నారు. రోజూ ఏసీలో నిద్రించడం వల్ల శరీరంపై ఎలాంటి హాని కలుగుతుందో తెలుసుకుందాం. రాత్రంతా ఏసీ పెట్టుకుని పడుకోవడం వల్ల ఉదయం పూట శరీరం చాలా వేడిగా ఉంటుంది. ఏసీ వల్ల ఉదయానికి శరీరం బిగుసుకుపోయినట్టుగా మారి ఒంటి నొప్పిని కలిగిస్తుంది. ప్రతి రోజూ మీరు ఏసీలో ఎక్కువ సమయం నిద్రిస్తున్నట్లయితే.. మీ ఎముకలపై కూడా ప్రభావం ఉంటుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రతను తట్టుకోలేని స్థితి ఏర్పడుతుంది. చూజలోనే ఎక్కువ సమయం నిద్రించేవారిలో శ్వాస



తీసుకోవడంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. దగ్గ, ఛాతీ నొప్పి, ముక్కు కారటం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఏర్పడుతుంది. ఏసీ.. ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించడమే కాకుండా గదిలో ఉండే తేమను కూడా తగ్గిస్తుంది. దీని కారణంగా ప్రతిరోజూ చూజలో నిద్రించడం వల్ల చర్మం పొడిబారటం, కంటి అలెర్జీలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. దురద, మచ్చలు వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు. కాబట్టి మీరు మీ చర్మాన్ని కళ్ళను జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలనుకుంటే ఏసీని తక్కువ సమయం పాటు వేసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రాత్రిపూట గది ఉష్ణోగ్రత చల్లబడేవరకు ఏసీ ఆన్ చేసి పెట్టుకోవాలి. ఆ తరువాత ఏసీని ఆఫ్ చేసి ఫ్యాన్ ఆన్ చేసి పెట్టుకోవటం మంచిది.

ఇదే ఆరోగ్యం అంటున్న ఆయుర్వేదం..

భారతీయ ఆహారంలో అన్నం అతి ముఖ్యమైన భాగం. చాలా మంది ఉదయం, సాయంత్రం భోజనంలో ఖచ్చితంగా అన్నం తింటారు. అయితే, ఇటీవలి కాలంలో బియ్యంతో వండిన అన్నానికి సంబంధించి అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. అన్నం ఆరోగ్యానికి హానికరం అని కొందరి నమ్మకం. అయితే, ఆయుర్వేదంలో దీని ప్రయోజనాలు అనేకం వివరించబడ్డాయి. కానీ, మీరు అన్నం సరిగ్గా వండినప్పుడు మాత్రమే మీరు అన్నం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు పొందుతారు. అవును, అన్నం వండడానికి సరైన పద్ధతి ఆయుర్వేదంలో వివరించబడింది. అన్నంలో కార్యోపైజి-రైస్, గ్లూటెన్-ఫ్రీ, ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, విటమిన్లు వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అన్నం తినడం వల్ల శరీరానికి శక్తి, అవసరమైన అంశాలను అందిస్తుంది. అన్నంలో జీర్ణక్రియ మేలు చేసే పైబర్ కూడా ఉంటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో అన్నాన్ని సరైన పద్ధతిలో వండుకోవటం తప్పని సరి. ఇలా చేస్తే ఇది అన్నం పోషణ, రుచి రెండింటినీ పెంచుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం



బియ్యాన్ని కాస్త వేయించిన తరువాత అన్నం వాడాలట. దీనిని డ్రై రోస్ట్ అని అంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల గింజల ఉపరితలంపై ఉండే వివిధ పిండిపదార్థాలు ప్రభావితమవుతాయి. వాటిలో కొన్ని బియ్యానికి తియ్యదాన్ని అందిస్తాయి. ఇది బియ్యం రుచిని పెంచుతుంది. వేయించు ప్రక్రియ పిండిని తగ్గిస్తుంది. బియ్యం తక్కువ జిగటగా చేస్తుంది.

వధూవరులకు పసుపు ఎందుకు పెడతారు..?

వివాహం అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో చిరకాలం గుర్తుండిపోయే తీవ్ర జ్ఞాపకం. అలాంటి పెళ్లిని అందంగా తీర్చిదిద్దుకోవాలనుకుంటూ ప్రతి ఒక్కరు. అందుకే అన్ని విషయాలనూ ప్రత్యేకంగా ఉండాలనుకుంటారు. ముఖ్యంగా భారతీయ సాంప్రదాయ వివాహ వేడుకల్లో ఎన్నో తంతలు ఉంటాయి. అయితే, ఒక్కోదానికి ఒక్కో విశేషం దాగి ఉంటుంది. అందులో ఒకటి పసుపు వేయటం. సనాతన ధర్మంలో వివాహ సమయంలో అనేక రకాల ఆచారాలు నిర్వహిస్తారు. అన్ని ఆచారాలకు ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఈ ఆచారాలలో పసుపు కూడా ఒకటి. ఈ ఆచారంలో భాగంగా పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపు పూస్తారు. అయితే, ఇది కేవలం ఆచారం మాత్రమే కాదు.. దీని వల్ల కొన్ని ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. పసుపులో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. దీని కారణంగా పసుపు పూయడం వల్ల చర్మం మెరుస్తుంది. ఇది వధూవరుల రూపాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపు ఎందుకు పూస్తారో తెలుసుకుందాం?.. విష్ణువును లోక రక్షకుడు అంటారు. ఏ శుభ కార్యమైనా భగవంతుడిని తప్పకుండా పూజిస్తారు. శ్రీ హరి ఆరాధనలో పసుపుకు చాలా ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఉంది. అన్నింటికంటే పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపు రాయడం శుభప్రదంగా పరిగణించబడటానికి కారణం ఇదే. పసుపును



అభ్యుష్టానికి చిహ్నంగా భావిస్తారు. వధూవరులను చెడు కళ్ళ నుండి రక్షించడానికి పసుపు పూస్తారు. జ్యోతిషశాస్త్రం ప్రకారం, బృహస్పతి వివాహం, వివాహ సంబంధాలకు బాధ్యత వహించే గ్రహంగా పరిగణించబడుతుంది. ఈ కారణంగా పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపు పూయడం వల్ల వైవాహిక జీవితం ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉంటుందని విశ్వసిస్తారు.. అంతేకాకుండా పసుపును పూయడం వల్ల ప్రతికూల శక్తి కూడా దూరంగా ఉంటుందని నమ్ముతారు. దంపతుల జీవితంలో పసుపు, దాని రంగు ఐశ్వర్యం, శ్రేయస్సును తెస్తుందని చెబుతారు. పసుపు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.

వాడేసిన టీ బ్యాగ్ని పడేస్తున్నారా..?

గ్రీన్ టీ వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్ల పరిమాణం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. రోజూ ఖాళీ కడుపుతో గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. అలాగే జీవక్రియ వ్యవస్థ కూడా సరిగ్గా ఉంటుంది. మహిళలు 40 ఏళ్ల తర్వాత తప్పనిసరిగా గ్రీన్ టీ తాగాలి. ఇది వారి జీవక్రియను సరిచేస్తుంది. ఇది మహిళల్లో కనిపించే పొట్ట కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. చాలా మంది గ్రీన్ టీ తాగడానికి టీ బ్యాగ్ లను వాడుతుంటారు. ఇది ఊబకాయాన్ని తగ్గిస్తుంది. మంచి ఫిట్నెస్కు సహకరిస్తుంది. ఇందులో లభించే పోషకాలు శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. కానీ, మనం వాడిన గ్రీన్ టీ బ్యాగ్లను బ్యాగ్లను పారేసే బదులు, మీరు వాటిని ఈ స్కాల్డ్ మార్కెట్లో ఉపయోగించవచ్చు. ఊబకాయాన్ని దూరం చేయడంలో గ్రీన్ టీ ఎంతగానో సహకరిస్తుంది. ఫిట్నెస్ నిపుణులు కూడా గ్రీన్ టీ తాగాలని సూచిస్తున్నారు. కానీ, ప్రజలు గ్రీన్ టీ బ్యాగ్లను తాగిన తర్వాత పారేస్తారు. మీరు కూడా గ్రీన్ టీ ఉపయోగిస్తున్నట్లయితే దాని ఉపయోగాలు తెలిస్తే అప్పులు విసిరేయరు. ఇందుకోసం మీరు గ్రీన్ టీ బ్యాగ్ తీసి ఎండలో ఆరబెట్టి ఒక డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి. దీన్ని మీ ఇంట్లో పెంచుకుంటున్న మొక్కలకు ఎరువుగా ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మొక్కలకు మంచి పోషణను అందిస్తుంది. గ్రీన్ టీ బ్యాగ్



మీ ఆరోగ్యానికి అలాగే మీ జుట్టుకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇవి మీ జుట్టు మెరుపును పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. టీ బ్యాగ్ ను 1 గ్లాసు నీటిలో మరగించి, ఆపై చల్లటి నీటిలో కలపండి, ఆ తర్వాత మీరు ఈ నీటితో మీ జుట్టును కడగవచ్చు. ఇది జుట్టు పెరుగుదలకు కూడా సహాయపడుతుంది. ఉదయాన్నే గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల చర్మాన్ని డిటాక్సిఫై చేయడంలో కూడా మీకు సహాయపడుతుంది. ఇది ముఖానికి సంబంధించిన సమస్యలను తొలగించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. మీ చర్మానికి ఉపశమనం కలిగించడానికి తోడ్పడుతుంది.

ఏడాది చివరికి గ్రీన్ ఫీల్డ్ పోర్టులు పూర్తికావాలి

-మంత్రి బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి

అమరావతి: 'మూలపేట, మచిలీపట్నం, రామాయపట్నం పోర్టుల నిర్మాణాన్ని కూటమి ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తీసుకుంది. ఈ ఏడాది చివరికి వీటిని పూర్తిచేసి, అందుబాటులోకి తీసుకురావాలి' అని పెట్టుబడులు, మౌలికసౌకర్యాలు, ఆర్ అండ్ బీ శాఖల మంత్రి బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి ఆధికారులను ఆదేశించారు. గ్రీన్ ఫీల్డ్ పోర్టులు, ఫిషింగ్ హార్బర్ల పనుల పురోగతిపై సచివాలయంలో ఆయన సమీక్షించారు. మంత్రి మాట్లాడుతూ.. 'వీటి నిర్మాణంలో సమస్యలు ఉంటే నా దృష్టికి తీసుకురావాలి. వేగంగా వాటిని పరిష్కరించేలా చూస్తాను. మూలపేట గ్రామానికి పునరావాస కల్పన పనులు వేగవంతం చేయడంతో డ్రెడ్జింగ్ను సకాలంలో పూర్తిచేయవచ్చు. ఏడాది చివరికి పోర్ట్ నిర్మాణం పూర్తవుతుంది. ఈ పోర్టుకు చెందిన ఉప్పు భూముల సమస్య, రోడ్లు, రైల్వే లైన్ నిర్మాణం, ఆర్ అండ్ ఆర్ వంటి మౌలిక సదుపాయాల పనులు వేగవంతం కావాలి. మచిలీపట్నం పోర్టుకు రైల్వే లైన్ తో అనుసంధానం, విద్యుత్, మంచినీటి సదుపాయం వంటి పనులు త్వరగా చేయాలి. క్రేక్ వాటర్, డ్రెడ్జింగ్ పనులు వేగవంతంవ్వాలి. రామాయపట్నం పోర్టులో డ్రెడ్జింగ్, పునరావాస పనుల సమస్యలు త్వరగా పరిష్కరించేలా



చర్యలు చేపట్టాలి' అని సూచించారు. రాష్ట్రానికి మంజూరైన, నిర్మాణంలో ఉన్న జాతీయ రహదారులు, రైల్వే ప్రాజెక్టులకు సంబంధించిన భూసేకరణ, అటవీ అనుమతులు వంటి సమస్యలు త్వరగా పరిష్కరించి, అవి వేగంగా పూర్తయ్యేలా సంబంధిత అధికారులు చర్యలు చేపట్టాలని మంత్రి జనార్దన్ రెడ్డి ఆదేశించారు.

యూరియా పంపిణీకి ప్రత్యేక కార్డుల విధానం

-ఎల్ నిసోపై రైతులకు అవగాహన కల్పించాలి -ఖరీఫ్ సన్నద్ధతపై సమీక్షలో మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు

అమరావతి: పారదర్శకంగా యూరియా పంపిణీ చేయడంలో భాగంగా ప్రత్యేక కార్డుల విధానం అమలు చేయనున్నట్లు వ్యవసాయశాఖ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు తెలిపారు. ఈ కార్డుల ద్వారా రైతులు తమ అవసరానికి అనుగుణంగా ఎరువులు పొందే అవకాశం కల్పిస్తామని చెప్పారు. ఖరీఫ్ సన్నద్ధతపై వ్యవసాయశాఖ ఉన్నతాధికారులు, జేడీఓ, జిల్లా వ్యవసాయ అధికారులతో సచివాలయంలో ఆయన సమీక్ష నిర్వహించారు. మంత్రి మాట్లాడుతూ.. 'జిల్లాల వారీగా ఎరువుల నిల్వలపై పర్యవేక్షణ ఉండాలి. వాటి దుర్వినియోగం, అక్రమ రవాణాపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి. నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే సంబంధిత డీలర్లపై క్రమశిక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలి. ఫ్రైవేట్ దుకాణాల వద్ద యూరియా కోసం గందరగోళ పరిస్థితులు తలెత్తకూడదు. ఉండ్రంతో సమన్వయం చేసుకుంటూ యూరియా తెప్పించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలి. నానో యూరియా, మిశ్రమ పంటలు, అంతర పంటల సాగును విస్తృతంగా ప్రోత్సహించాలి' అని పేర్కొన్నారు. ఎల్ నిసో నేపథ్యంలో కర్షకులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు రాకుండా ముందస్తు ప్రణాళికలు అమలు చేయాలని అధికారులకు



మంత్రి సూచించారు. దీనిపై విస్తృత అవగాహన కల్పించాలన్నారు. సమావేశంలో వ్యవసాయశాఖ ఎక్స్ అఫీశియో ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి రాజశేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దావూద్ అనుచరుడి రూ.700 కోట్ల ఆస్తి జప్తు

దిల్లీ: అందర్ వరల్డ్ దాన్ దావూద్ ఇబ్రహీం అనుచరుడు, ముంబయి పేలుళ్ల కేసు ప్రధాన నిందితుల్లో ఒకడు అయిన ఇక్బాల్ మిర్చీ కుటుంబానికి చెందిన రూ 700.27 కోట్ల విలువైన ఆస్తుల్ని ఎన్ ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడీ) తాత్కాలికంగా జప్తు చేసినట్లు అధికార వర్గాలు తెలిపాయి. ముంబయి పేలుళ్ల అనంతరం బ్రిటన్ కు పారిపోయిన ఇక్బాల్ మిర్చీ 2013లో లండన్ లో గుండెపోటుతో మరణించారు. వర్షి ప్రాంతంలో జప్తు చేసిన అతని ఆస్తులు... రాబియా మ్యాషన్, మరియం లాస్ట్, 'సీ వ్యూ' విలువ రూ.497 కోట్లు ఉంటుందని అంచనా వేశారు. అతని కుటుంబానికి సంబంధించిన రూ 203.27 కోట్ల విలువైన ఆస్తుల్ని దుబాయ్ లో పూజిబీఎల్ ఎకనామిక్ అఫెండర్స్ యాక్ట్ (ఎఫ్ ఈఓఏ) కింద జప్తు చేశారు. ఐసీసీలోని వివిధ సెక్షన్లతోపాటు, ఆయుధాల చట్టం, టాడా, ఎన్ డీపీఎస్ చట్టాల కింద ఇక్బాల్ మొహమ్మద్ మెమన్ అలియాస్ ఇక్బాల్ మిర్చీపై ముంబయి పోలీసులు నమోదు చేసిన వివిధ ఎఫ్ ఐఆర్ ల ఆధారంగా ఈ చర్య తీసుకున్నట్లు ఈడీ వర్గాలు తెలిపాయి. ముంబయి పేలుళ్ల అనంతరం బ్రిటన్ కు పారిపోయిన ఇక్బాల్ మిర్చీ అనేక వ్యవస్థాత్మక నేర కార్యకలాపాల్లో పాల్గొన్నాడని ఆ వర్గాలు వివరించాయి. సర్ మొహమ్మద్ యూసుఫ్ బ్రుస్టు పేరుతో ఉన్న ఈ ఆస్తుల్ని ఇక్బాల్ కుటుంబం 1986లో రూ 6.5 లక్షలకు కొనుగోలు చేసినా అవి ఇప్పటికీ బ్రుస్టు ఆధీనంలోనే ఉన్నాయని, అయితే వాటి వాస్తవ



నిర్వహణ బాధ్యతలు నిందితుని కుటుంబం నిర్వహిస్తుందని విచారణలో తేలినట్లు ఈడీ తెలియజేసింది.

జైలు ఖైదీల కోసం రూ.5తో వీడియోకాల్

రాంపూర్: జైలులో ఉండే ఖైదీల కుటుంబాలకు ఉపశమనం కలిగించేలా ఛత్తీస్ గఢ్ జైళ్ల శాఖ వినూత్న కార్యక్రమాన్ని చేపట్టింది. 200 మంది మహిళా ఖైదీలున్న రాంపూర్ సెంట్రల్ జైలు ప్రాంగణంలో వీడియో కాల్స్ సౌకర్యాన్ని ప్రవేశపెట్టింది. మాతృ దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రారంభించిన ఈ సదుపాయం మహిళా ఖైదీలు తమ కుటుంబాలతో వీడియోకాల్ ద్వారా నేరుగా మాట్లాడటానికి వీలు కల్పిస్తుంది. ఈ మొత్తం వ్యవస్థ బయోమెట్రిక్ టెక్నాలజీపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రతి మహిళా ఖైదీకి ఒక ప్రత్యేక బయోమెట్రిక్ కార్డు జారీ చేస్తారు. ఖైదీలు తమ కార్డుల్లో అందుబాటులో ఉన్న బ్యాలెన్స్ ఆధారంగా వీడియోకాల్స్ చేసుకోవచ్చు. బయోమెట్రిక్ డ్రువీకరణ తర్వాత మాత్రమే కాల్స్ సెషన్ ప్రారంభమవుతుంది. ఆ సమయంలో ఖైదీ పేరు తెరపై కనిపిస్తుంది. వారం రోజులకు గరిష్టంగా 5 నిమిషాలపాటు వీడియోకాల్ చేసేందుకు అనుమతిస్తారు. ఇందుకోసం నిమిషానికి రూ.5 రుసుమును నిర్ణయించారు. కేటాయించిన సమయం ముగియగానే కాల్ డిస్ కనెక్ట్ అవుతుంది. సుదూర ప్రాంతాల నుంచి వచ్చే ఖైదీల కుటుంబ సభ్యులకు ఇది



ఎంతో సౌకర్యవంతంగా ఉంటుందని రాంపూర్ సెంట్రల్ జైలు సూపరింటెండెంట్ యోగేష్ క్షత్రి తెలిపారు.

కేజీహెచ్ లో హిమోగ్లోబిన్ పతి కేర్ సెంటర్ ప్రారంభం

విశాఖపట్నం: గిరిజన ప్రాంతాల్లోని సికల్ సెల్ ఎసిమియా, తలసేమియా వంటి జన్యుపరమైన రక్తహీనత వ్యాధుల నిర్మూలనకు ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యమిస్తోందని రాష్ట్ర గిరిజన, స్త్రీ శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి గుమ్మడి సంద్యారాణి పేర్కొన్నారు. కేజీహెచ్ లో కేంద్ర ప్రభుత్వ నిధులు రూ. 3.77 కోట్లతో సూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన హిమోగ్లోబిన్ పతి-కాంప్రహెన్సివ్ కేర్ సెంటర్ ను ఆమె ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ దక్షిణ భారతదేశంలోనే తొలిసారిగా నవజాత శిశువులకు పుట్టిన 24 గంటలకే రక్త పరీక్షలు చేసే విధానాన్ని కేజీహెచ్ లోనే ప్రారంభించామన్నారు. దీనివల్ల చిన్న వయసులోనే వ్యాధిని గుర్తించి ప్రాణనష్టాన్ని నివారించవచ్చని తెలిపారు. కేజీహెచ్ వచ్చే గిరిజన రోగుల మార్గదర్శకత్వం కోసం ఐటీడీఐ ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక 'ఎస్టీ సెల్' ఏర్పాటు చేశామని, అవసరమైన వారికి సీఎం సహాయ నిధి ద్వారా ఆర్థిక సాయం అందిస్తామని చెప్పారు. సికల్ సెల్ ఎసిమియా జన్యుపరమైనదని తెలిపారు. ర్గదర్శకత్వం కోసం ఐటీడీఐ



ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక 'ఎస్టీ సెల్' ఏర్పాటు చేశామని, అవసరమైన వారికి సీఎం సహాయ నిధి ద్వారా ఆర్థిక సాయం అందిస్తామని చెప్పారు. సికల్ సెల్ ఎసిమియా జన్యుపరమైనదని తెలిపారు.

ఎస్టీఆర్ ఆస్పత్రిలో నూతన భవనాలు ప్రారంభం

అనకాపల్లి: ఎస్టీఆర్ ఆస్పత్రిలో జిల్లా ఆరోహణ మ్యూజిటిక్ సంస్థకు చెందిన సీఎస్ఆర్ రూ.1.50కోట్ల నిధులతో నిర్మించిన నూతన భవనాలను ఎంపీ సీఎం.రమేష్, కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్, ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ, ఎస్సీ తుహినీ సిన్హా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఆరోహణ సీఎస్ఆర్ నిధులతో ఆస్పత్రి అవరణలో రోగులకు కావలసిన మౌలిక సదుపాయాలు నిమిత్తం నూతన భవనాలను ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందన్నారు. రూ.6లక్షల ఎంపీ నిధులతో మత శిశువు వార్డు వద్ద పరిశుభ్రమైన ఆర్ ఓ ఫ్లాంట్ ను నిర్మించామన్నారు. ఆస్పత్రిలో ఎంఆర్ఐ స్కానింగ్ సౌకర్యం లేక ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, సుమారుగా రూ.5 నుంచి 6 కోట్ల నిధులతో ఏర్పాటు చేసేందుకు చర్యలు చేపట్టడం జరుగుతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో ఆరోహణ సంస్థ సీఈవో అభిషేక్ శర్మ, మాజీ ఎమ్మెల్యే పీలా గోవింద సత్యనారాయణ, బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు ద్వారపరెడ్డి పరమేశ్వరరావు, డిఎంహెచ్ వో



శ్రీనివాసరావు, ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ రవి, డైట్ కళాశాల చైర్మన్ డా. రత్నాకర్ పాల్గొన్నారు.

సోలార్ ప్లాంట్ కు భూములివ్వబోమని ధర్మా

వీడికాడ: సోలార్ ప్లాంట్ ఏర్పాటు పేరుతో నాలుగు గ్రామాల రైతులు నుంచి బలవంతపు భూ సేకరణ అపాలని సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి జి.కోటేశ్వరరావు, వ్యవసాయ కార్యక సంఘం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి డి.వెంకన్న, జీఎంపీఎస్ జిల్లా చైర్మన్ గంటా శ్రీరాం, సీబీయూ మండల కార్యదర్శి ఆర్.దేముడునాయుడు డిమాండ్ చేశారు. బాధిత గ్రామాలైన బైలపూడి, చినగోగడ, జి.కొత్తపల్లి, అడవి అగ్రహారం గ్రామాల రైతులతో బైలపూడిలో మహాధర్మా నిర్వహించారు. వీరికి మద్దతుగా పాల్గొన్న నాయకులు మాట్లాడుతూ నాలుగు గ్రామాల్లో భూ సేకరణను వ్యతిరేకిస్తూ అధికారులు జారీ చేసిన నోటీసులకు సమాధానం చెప్పినా సరే తహసీల్దార్ బెదిరింపులకు దిగడం దారుణమన్నారు. అవి ప్రభుత్వ భూములని పోలీసుల సహకారంతో సేకరిస్తామని బెదిరించడం తగదన్నారు. నాలుగు గ్రామాల్లో 262 ఎకరాలకు 40 ఏళ్ల క్రితమే సాగు హక్కు పత్రాలు మంజూరు చేశారన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏపీఈఓసీఎల్ ద్వారా 57.97 మెగావాట్ల సోలార్ ప్లాంట్ నిర్మించనున్నట్లు ప్రకటించిందన్నారు. ఈ భూముల్లో వందలాది మంది రైతులు పాపాయిల్, నువ్వులు, వేరుశనగ, తదితర పంటలతో తమ కుటుంబాలను పోషించుకుంటున్నాయని తెలిపారు. ఇప్పటికే నా ప్రభుత్వ



యంత్రాంగం రైతులకు ఇష్టం లేకుండా భూసేకరణ పేరిట ఇబ్బందులకు గురిచేయడం తగదన్నారు. గ్రామసభల్లోనే భూములు ఇవ్వబోమని చెప్పినా పట్టించుకోకుండా సేకరణ పేరిట ముందుకు వెళ్లే ప్రయత్నాలు మానుకోవాలని హితవు పలికారు. ఎ.అగ్రహారం మాజీ సర్పంచ్ సలాది గంగశేషు, మాజీ ఎంపీ కొల్లి అప్పలనాయుడు, గంటా మత్స్యరాజు, జాజిమెగ్గల రమేష్, సిహెచ్ శ్రీను, సన్యాసిరావు, సిరికి రాము, అప్పలనాయుడు, మహాలక్ష్మి, రాములమ్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జీవీఎంసీ పీజీఆర్ఎస్ కు 93 వినతులు

విశాఖపట్నం: జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రజా సమన్వయ పరిష్కార వేదికకు 93 వినతులు వచ్చాయి. కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ అదనపు కమిషనర్లు డీపీ రమణమూర్తి, పి.నల్లనయ్యతో కలిసి ఫిర్యాదులు స్వీకరించారు. జోనల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ 2, జీవీఎంసీ అడ్మినిస్ట్రేషన్ అండ్ అకౌంట్స్ విభాగానికి 6, రెవెన్యూ సెక్షన్ కి 14, ప్రజారోగ్య విభాగానికి 2, అంజనీరింగ్ కు 23, యూసీడీకి 3 ఫిర్యాదులు రాగా వట్టణ ప్రణాళికా విభాగానికి అత్యధికంగా 43 వినతులు వచ్చాయి. కార్యక్రమంలో జాయింట్ డైరెక్టర్ (అమృత్) డి.విజయభారతి, ప్రధాన ఇంజనీర్ పీవీవీ సత్యనారాయణరాజు, సీసీపీ ప్రభాకరరావు పలువురు అధికారులు పాల్గొన్నారు.



ఘనవ్యర్థాల నిర్వహణ అధికారాలు కలెక్టర్ కు..

-నిబంధనలు ఉల్లంఘించే సంస్థలకు నీరు, విద్యుత్తు నిలుపుదల -కేంద్రం నోటిఫికేషన్ జారీ

దిల్లీ: ఘనవ్యర్థాల నిర్వహణ నిబంధనలు-2026ని అమలుచేసే అధికారాలను కలెక్టర్లకు అప్పగిస్తూ కేంద్ర పర్యావరణ, అటవీ మంత్రిత్వశాఖ నోటిఫికేషన్ జారీచేసింది. పర్యావరణ పరిరక్షణ చట్టం-1986లోని సెక్షన్ 23 కింద ఉన్న అధికారాలు, ఛోపాల్ నగరపాలక సంస్థ వర్సెస్ డాక్టర్ సుభాష్ సి.పాండే కేసులో సుప్రీంకోర్టు ఈనెల 5న జారీచేసిన ఆదేశాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని కేంద్రం ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. పర్యావరణ పరిరక్షణ చట్టం-1986లోని సెక్షన్ 5 కింద తనకున్న అధికారాలను ఏడాదిపాటు కలెక్టర్లకు బదిలీ చేసింది. ఏడాది తర్వాత ఈ అధికారాలను కేంద్రం ఉపసంహరించుకోవడమో, ప్రజాప్రయోజనాల దృష్ట్యా కొనసాగించడమో చేయచ్చుని ఈ నోటిఫికేషన్ లో పేర్కొన్నారు. దీని ప్రకారం నిబంధనలకు

విరుద్ధంగా వ్యర్థాలు ఉత్పత్తిచేసే పరిశ్రమలు మూసివేయడానికి, వాటిపై నిషేధం విధించడానికి, నియంత్రణకు అధికారం కలెక్టర్లకు ఉంటుంది. అలాంటి సంస్థలకు విద్యుత్తు, నీటి సరఫరా నిలిపివేసే అధికారం కూడా ఉంటుంది. కలెక్టర్లు ఏ వ్యక్తికైనా, అధికారికైనా, సంస్థకైనా ఆదేశాలు జారీచేయడానికి వీలుపడుతుంది. వారి ఆదేశాలకు అందరూ కట్టుబడాల్సిందే. నోటిఫికేషన్ ద్వారా దక్షిణ అధికారాలను ఉపయోగించి కలెక్టర్లు తమ పరిధిలో ప్రత్యేక విభాగాలు ఏర్పాటుచేసి ఘనవ్యర్థాలను పర్యవేక్షించాల్సి ఉంటుంది. పెద్ద పరిమాణంలో ఈ వ్యర్థాలను ఉత్పత్తిచేసే సంస్థలకు నీరు, విద్యుత్తు సరఫరాను నిలిపేయాలి. కలెక్టర్లు దంపింగ్ స్థలాలను ప్రత్యేకంగా పరిశీలించి అక్కడ ఘన వ్యర్థాల నిర్వహణ నిబంధనలు కచ్చితంగా అమలయ్యేలా చూడాలి. ఆ నిబంధనల అమలుతీర, వాటిద్వారా వచ్చిన ఫలితాల గురించి పక్కం రోజులకోసారి రాష్ట్ర ప్రభుత్వ కార్యదర్శులకు నివేదిక పంపాల్సి ఉంటుంది.

ఘనంగా చదరం తులసిరామ్ జన్మదిన వేడుకలు



- మెగా మెడికల్ క్యాంపు నిర్వహించిన అభిమానులు గాజువాక, చైతన్యవారణి: 86వ వార్డ్ తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు, ఏపీ మీసేవ జనరల సెక్రటరీ చదరం తులసిరామ్ జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. కార్యక్రమానికి తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు వార్డు అధ్యక్షులు నల్లూరి సూర్యనారాయణ, క్లస్టర్ ఇంచార్జ్ వేగుంట శ్రీను, కల్లెపల్లి శ్రీనివాసరావు, తెలుగు యువత అధ్యక్షులు గణపతి, కొర్లన రమేష్, మాజీ కార్పొరేటర్లు లేళ్ల కోటేశ్వరావు, డిడిపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, ఎలమంచిలి నియోజకవర్గం పరిశీలకులు 87వ వార్డు కార్పొరేటర్ బోండా జగన్ పాల్గొని తులసి రామ్ సేవలను ప్రశంసించి అనంతరం పుష్పగుచ్ఛం ఇచ్చి కేక్ కటింగ్ లో పాల్గొని ఇలాంటి జన్మదిన వేడుకలు మరెన్నో జరుపుకోవాలని అలాగే పార్టీలో



మరింత ఉన్నత స్థాయికి వెళ్ళాలని ఆకాంక్షించారు, చదరం తులసి రామ్ మాట్లాడుతూ ఈరోజు జన్మదిన సందర్భంగా పలు సేవా కార్యక్రమంలో భాగంగా నేడు మెడికల్ క్యాంప్ ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని, ప్రతి సంవత్సరం ఎన్నో కార్యక్రమాలు చేసుకుంటూ వెళ్తున్నామని, అందులో భాగంగా ఈరోజు మెడికల్ క్యాంపు నిర్వహించామని, పెన్షన్ నమోదు కార్యక్రమం కూడా ఏర్పాటు చేశామని తెలియజేశారు, రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లె శ్రీనివాసరావు కార్యక్రమంలో పాల్గొనవలసినప్పటికీ మహానాడు షెడ్యూల్ పై మీడియా సమావేశంలో లేట్ అవ్వడంతో ఆయన హాజరు కాలేనప్పటికీ, తులసి రామ్ కి ఫోన్ చేసి ప్రత్యేక శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో వార్డు నాయకులు కాలనీవాసులు అభిమానులు తదితరులు పాల్గొన్నారు..

87వ వార్డులో నూతనంగా నిర్మిస్తున్న రోడ్డును పరిశీలన



-ముఖ్య అతిథులుగా మాజీ కార్పొరేటర్ బోండా జగన్నాథం (జగన్) గాజువాక, చైతన్యవారణి: గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డ్ పరిధి వడ్లపూడి, శెట్టిబలిజ, కాశీపాలెంలో నూతనంగా నిర్మిస్తున్న రోడ్ ను మాజీ కార్పొరేటర్ బోండా జగన్నాథం జగన్ ఆధ్వర్యంలో పరిశీలించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ కాశీపాలెం సాయుజ్యాలు గుడి వడ్లపూడి శెట్టిబలిజ వీధి వరకు ఉన్న రోడ్డు మరియు కాలువ శిథిలావస్థకు చేరడంతో ప్రజలు ఆ మార్గాన్ని వినియోగించడం కష్టంగా మారిందని వారిని



దృష్టిలో పెట్టుకొని జీవీఎంసీ నిధులు మంజూరు చేయించి కొత్త రోడ్ మరియు కాలువలు నిర్మాణం చేస్తున్నామని సంబంధిత కాంట్రాక్టర్ ని కలిసి జరుగుతున్న నిర్మాణంలో నాణ్యత లోపించకుండా పనులు పూర్తి చేయాలని కూటమి ప్రభుత్వం సంక్షేమ పథకాలు అందించడమే కాకుండా అభివృద్ధిలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు అధ్యక్షులు విజయరామరాజు, సెక్రటరీ బొట్టా ప్రకాష్, డివి అపారావ, కణితి ఈశ్వరరావు, ద్రోణాద్రి అప్పలనాయుడు, వెంకట్రావు, ఏఈ మహాలక్ష్మి, తిరుమల నగర్ అసోసియేషన్ సభ్యులు, జీవీఎంసీ వాటర్ లైన్ సిబ్బంది, గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

'ఆయుష్' ఉచిత హోమియో వైద్య శిబిరం నిర్వహణ

అసకాపల్లి: జిల్లా కలెక్టరేట్లో ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక "పబ్లిక్ గ్రీవెస్ రెడ్రెసెల్ సిస్టమ్" (పి జి ఆర్ ఎస్) నిర్వహించే రోజున 'ఆయుష్' ఉచిత హోమియో వైద్య శిబిరాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ సూచనల మేరకు కలెక్టరేట్లో 'ఆయుష్' ఉచిత హోమియో వైద్య శిబిరం ఏర్పాటు చేసినట్లు కలెక్టర్ తెలియజేశారు. ప్రజలకు అందుబాటులో ఆయుర్వేదం మరియు హోమియోపతి సేవలు అందించడం జరుగుతుంది. వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచే మందుల పంపిణీతో పాటు బీపీ చెక్ అప్, మోకాళ్ళ నొప్పులు, ఆయాసం, దగ్గు, నీరసం, ఎసిడిటీ, మధుమేహం, వంటి వ్యాధులకు మందులు మరియు సన్ స్క్రీమ్ నకు ప్రివెంటివ్ మందులు పంపిణీ చేసినట్లు రోగులను తనిఖీ చేయడానికి హోమియోపతి మెడికల్ అధికారి నీ క్యూడా నియమించినట్లు కలెక్టర్ తెలియజేశారు. జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ మరియు ఆయుష్ శాఖ డైరెక్టర్ రోణకి గోపాలకృష్ణ అదేశముల మేరకు



జిల్లా కలెక్టరేట్లో ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహిస్తామని అన్నారు. పి జి ఆర్ ఎస్ నందు దరఖాస్తుల సమర్పించేందుకు వచ్చిన ప్రజలు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసు కోవాలన్నారు.

బోర్లు, ఆర్వో ప్లాంట్లకు అనుమతులు తప్పనిసరి

-స్వచ్ఛం చేసిన హైకోర్టు -సురక్షిత తాగునీరు పొందడం జీవించే హక్కులో భాగమని వ్యాఖ్య -అందుబాటులో ఉంచాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వాలదేనన్న న్యాయస్థానం అమరావతి: బోర్ తప్పకాలకు వాల్టా చట్టం ప్రకారం అధికారుల అనుమతి తప్పనిసరిని హైకోర్టు తేల్చిచెప్పింది. ఏపీ పంచాయతీరాజ్ చట్టంలోని సెక్షన్ 120 ప్రకారం.. నీటిశుద్ధి ప్లాంటు నిర్వహించాలంటే సంబంధిత పంచాయతీ అనుమతి అవసరమని పేర్కొంది. సురక్షిత తాగునీరు విలాస వ్యవహారం కాదని, రాజ్యాంగ అధికరణ 21 ప్రకారం.. జీవించే హక్కులో భాగమని తెలిపింది. ప్రజలకు సురక్షిత తాగునీరు అందుబాటులో ఉంచాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వాలకు, యంత్రాంగంపై ఉందని వెల్లడించింది. ఈ మేరకు హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఎస్.సుబ్బారాజ్ ఇటీవల తీర్పు ఇచ్చారు. ప్రకాశం జిల్లా పొన్నలూరు మండలం విప్పగుంట గ్రామంలో కె.శ్రీను ఆర్వో ప్లాంటు నిర్వహిస్తున్నారు. దానికి అనుమతి లేదన్న కారణంతో 2025 జూలై 23న పొన్నలూరు తహసీల్దార్ నోటీసు ఇచ్చారు. 2025 జూలై 27న ప్లాంట్తో పాటు బోరు బానిని సీజ్ చేశారు. దీనిపై శ్రీను హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. ఆయన తరపు న్యాయవాది వాదనలు వినిపిస్తూ.. రూ. 3 లక్షలు ఖర్చు చేసి వాటర్ ప్లాంటు నిర్మించి, నామమాత్రపు ధరకు శుద్ధి చేసిన నీరు అందిస్తున్నారన్నారు. బోరు బావి తవ్వేందుకు వాల్టా చట్టం ప్రకారం అనుమతి అవసరం లేదని, ఆర్వో ప్లాంటు ఏర్పాటుకు పంచాయతీ అనుమతి, తీర్మానం అవసరం లేదని తెలిపారు. ప్లాంటును సీజ్ చేయడానికి ముందు అధికారులు పిటిషనర్



వాదన విసలేదని చెప్పారు. దానికి న్యాయమూర్తి స్పందిస్తూ.. పిటిషనర్కు వాదనలు చెప్పుకునే అవకాశం ఇవ్వలేదన్న కారణంతో అనధికారికంగా నిర్మించిన ప్లాంటు నిర్వహణకు అనుమతించలేవన్నారు. ఏపీ పంచాయతీరాజ్, వాల్టా చట్టాలను పిటిషనర్ ఉల్లంఘించారనడంలో సందేహం లేదని పేర్కొన్నారు. అదే సమయంలో ప్రజలకు అవసరమైన శుద్ధినీటిని అందించేందుకు పిటిషనర్ ప్లాంటును ఏర్పాటు చేశారనే విషయాన్ని న్యాయస్థానం విస్మరించలేదని వెల్లడించారు. ప్లాంటు అందించే నీరు ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా ఉందని అధికారులు ధ్రువీకరించారని గుర్తుచేశారు. పిటిషనర్ అనుమతి తీసుకోకుండా బోరు తవ్వడం, ఆర్వో ప్లాంట్ ఏర్పాటు చేసినప్పటికీ.. తాగునీటి అవసరాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని ఈ వ్యాఖ్యాన్ని పరిష్కరిస్తున్నామని స్పష్టం చేశారు. అధికారులెచ్చిన నోటీసుకు వివరణ ఇవ్వాలని పిటిషనర్కు స్పష్టం చేశారు. అనుమతి కోసం పిటిషనర్ దరఖాస్తు దాఖలు చేస్తే.. దాన్ని పరిశీలించి నిబంధనల ప్రకారం నిర్ణయం తీసుకోవాలని తహసీల్దారును ఆదేశించారు.

జాన్వీ కొంచెం మిస్ ఫైర్ అయ్యిందా

పెద్ది ట్రైలర్ లో జాన్వీ కపూర్ ని కేవలం గ్లామర్ షోక్ పరిమితం చేయడం ఆశ్చర్యానికి గురి చేసింది. ప్రతి సీన్ లో పైట గాల్లోకి ఎగరేస్తూ నడుము హైలెట్ అయ్యేలా పదే పదే ఫ్రేమ్ సెట్ చేసిన దర్శకుడు బుచ్చిబాబు ఆమె పాత్రలో బోల్ట్ నెస్ ఉంటుందనే హింట్ ఇచ్చారు. ఈవెంట్ లో రామ్ చరణ్ ఏమో ఆమె పెర్ఫార్మన్స్ గురించి ఆకాశానికి ఎత్తేశాడు. దాన్స్, నటన ఓ రేంజ్ లో ఉందని చెప్పుకొచ్చారు. కానీ అలాంటి విజువల్స్ వీడియోలో లేవు. ఇన్ సైడ్ టాక్ ప్రకారం జాన్వీ కపూర్ కు తగిన ప్రాధాన్యం ఉన్నప్పటికీ ట్రైలర్ లో అలా చూపించడానికి కారణం కేవలం మాస్ ని ఆకర్షించడానికేనట. తన క్యారిక్చర్ ని మరీ ఎక్కువగా ప్రజెంట్ చేస్తే లేనిపోని అనాలసిసులు బయటికి వస్తాయి కాబట్టి రామ్ చరణ్ మీద మాత్రమే ఫోకస్ వచ్చేలా బుచ్చిబాబు కట్ చేయించాడని చెబుతున్నారు. ఈ జంటకు దాన్సింగ్ డ్యూయెట్ ఉండకపోవచ్చనే టాక్ కూడా ఉంది. దాని వెనుక రీజన్ వేరే ఉండటం. ఏది ఏమైనా జాన్వీని కేవలం ఇలా గ్లామర్ ప్రదర్శించడం కోసమే అన్నట్లు ప్రొజెక్ట్ చేయడం కొంచెం మిస్ ఫైర్ అయ్యిందని చెప్పాలి. అయినా దేవరలో కూడా జాన్వీకి ఎక్కువ స్పోట్ దక్కలేదు. సెకండాఫ్ లో మాత్రమే కనిపిస్తుంది. కానీ పెద్దిలో అలా కాదు. ఫస్ట్ హాఫ్ నుంచే ఉంటుంది కానీ రెండో సగంలో కథ డిమాండ్ మేరకు పదే పదే కనిపించకపోవచ్చని టాక్. రామ్ చరణ్, శృతి హాసన్, జాన్వీ కాంటోలో తీసిన ఐటెం సాంగ్ ఇంటర్వెల్ అయిన



వెంటనే వస్తుందని టాక్. భోపాల్ లో 23న ఐటెం సాంగ్ లాంచ్ జరగనుంది. ఇదే వేదిక మీద ఏఆర్ రెహమాన్ మ్యూజికల్ కన్సెర్ట్ ఉంటుంది. పెద్దిని ప్యాన్స్ ఇండియా స్టాయిలో భారీ మార్కెటింగ్ చేసేందుకు టీమ్ పక్కా ప్రణాళికతో ఉంది. దాదాపు అన్నింటిలో జాన్వీ ఉండేలా చూసుకుంటున్నారట. పెద్ది హిట్ అయితే జాన్వీకి కలిగే మరో భారీ ప్రయోజనం స్టార్ హీరోల సరసం ఆఫర్లు. అల్లు అర్జున్ రాకలో ఉందనే వార్త ఆట్రెడ్ లీక్ అయ్యింది. అఫీషియల్ గా ఇంకా కన్ఫర్మ్ కాలేదు.

కథను మలుపు తిప్పే సావిత్రిగా

ఓ బ్యాగ్ చుట్టూ తిరిగే కథాంశంతో రూపొందుతున్న యాక్షన్ డ్రిల్లర్ 'ది రెడ్ బ్యాగ్'. కబీర్ సింగ్, ప్రసాద్ బెహరా, రాధ్య, మోనిక ప్రధాన పాత్రధారులు. రవికుమార్ సీరపు దర్శకుడు. హరికృష్ణ సోమశెట్టి నిర్మాత. చిత్రీకరణ పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ కార్యక్రమాలు జరుపుకుంటున్నది. ఇప్పటికే విడుదలైన ప్రచార చిత్రాలు సినిమాపై అంచనాలు పెంచాయి. తాజాగా ఈ సినిమాలో ప్రత్యేక పాత్ర పోషిస్తున్న రాశి పాత్రకు సంబంధించిన ఫన్స్ లుకొని సోమవారం మేకర్స్ విడుదల చేశారు. ఇందులో ఆమె సావిత్రిగా వర్వల్ రోల్ పోషిస్తున్నదని, కథను మలుపు తిప్పే కీలకమైన పాత్ర ఇదని మేకర్స్ తెలిపారు. స్నేహాసింగ్, ఆకాంక్ష, ఈషాన్ శంకర్, అవినాష్ బదల్, భార్గవి ఇతర పాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి రచన: విక్రమ్ రాజా, కెమెరా: ప్రీవీష్ గురుసామి, సంగీతం: శేఖర్ మోపూరి.



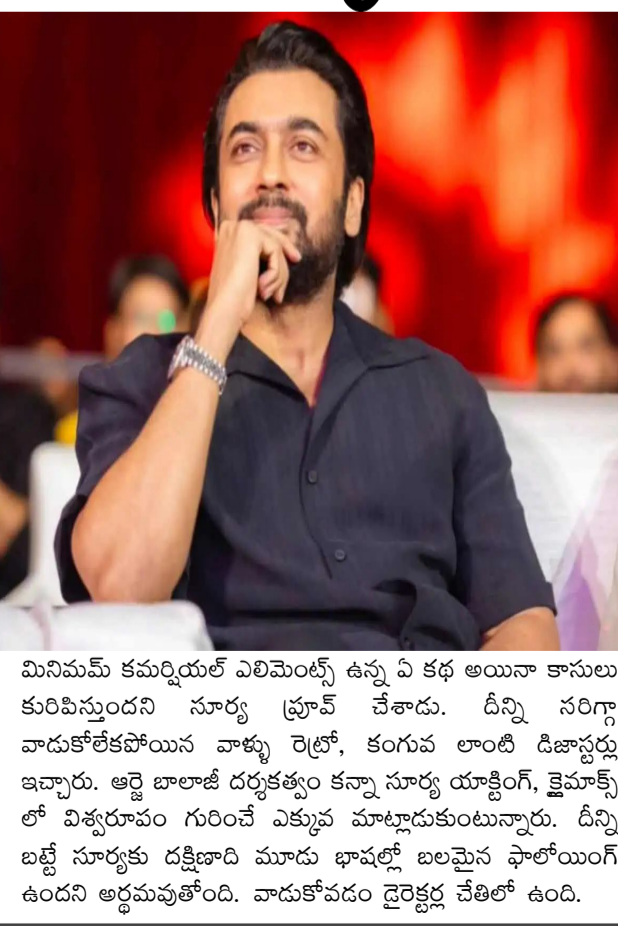
కాక్ టెయిల్ -2 ఓ విభిన్నమైన ప్రేమకథ

రష్మిక మందన్న ప్రస్తుతం ముంబైలో బిజీబిజీగా ఉన్నారు. షాహిద్ కపూర్, కృతిననల్ తో కలిసి ఆమె నటించిన 'కాక్ టెయిల్ 2' చిత్రం జూన్ 19న విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా ఈ సినిమా ప్రమోషన్స్ లో బిజీగా గడుపుతున్నది రష్మిక మందన్న. తాజాగా ముంబైలో ఈ చిత్రబృందం ఓ మ్యూజికల్ ఈవెంట్ ని నిర్వహించింది. ఈ సందర్భంగా రష్మిక మాట్లాడుతూ "కాక్ టెయిల్ 2' ఊపాలకు అందనంత గొప్పగా ఉంటుంది. ఇది చాలా భిన్నమైన సినిమా. ఈ డిఫరెంట్ ప్రేమకథను అందరూ ఎంజాయ్ చేస్తారు. కృతిననల్ మామూలుగానే చాలా హాట్. ఈ సినిమాలో మరింత అందంగా కనిపిస్తుంది. షాహిద్ తో మా ఇద్దరి కెమిస్ట్రీ ఓ రేంజ్ లో ఉంటుంది. ట్రైలర్స్, టీజర్స్ లో మీరు చూసింది చాలా తక్కువ. అసలు అవేదేట్స్ ముందున్నాయి. వాటికోసం మీతోపాటు నేనూ ఉత్సాహంగా ఎదురుచూస్తున్నా' అంటూ చెప్పుకొచ్చింది రష్మిక. ఇక 'కాక్ టెయిల్ 2' సినిమా విషయానికొస్తే.. ఇదొక త్రిముఖ ప్రేమకథ అని తెలుస్తున్నది. హోమీ అదజానియా దర్శకత్వంలో ఈ చిత్రాన్ని రూపొందించారు.



వంద కోట్లు దాటించిన సూర్య ఇమేజ్

ఇటీవలే విడుదలైన వీరభద్రుడు / కరుప్పు ఊహించని వీకెండ్ నమోదు చేసింది. ట్రేడ్ టాక్ ప్రకారం ప్రపంచవ్యాప్తంగా సూటా పాతిక కోట్ల దాకా గ్రాస్ వసూలైనట్లు సమాచారం. సూర్య గత పదమూడు సంవత్సరాల్లో ఈ నెంబర్ చూడలేదు. సింగం 2 తర్వాత ఇంత పెద్ద సక్సెస్ లేకపోవడమే దీనికి కారణం. తమిళనాడులో గత ఇరవై నాలుగు గంటల్లో నాలుగు లక్షలకు పైగా టిక్కెట్లు అమ్ముడుపోగా తెలుగు వెర్షన్ సైతం తొంభై వేలు దాటడం విశేషం. ఇవి పెద్ద నెంబర్లు. నిజానికి వీరభద్రుడుకి యునానిమస్ టాక్ రాలేదు. మిక్స్, నెగటివ్, పాజిటివ్ అన్నీ వినిపించాయి. అయితే చాలా కాలం తెలుగు తమిళ భాషాస్నేహితులకు సరైన మాస్ సినిమా ఒక్కంటే ఒక్కటి రాలేదు. దీంతో అందరూ ఆకలి మీద ఉన్న తరహాలో వీరభద్రుడుకి వెళ్ళిపోయారు. అందులోనూ తమిళ పేరుని పెట్టి జనాన్ని కన్నూజ్ చేయకుండా శుభ్రంగా తెలుగు దేవుడి పేరు టైటిల్ గా పెట్టడం బిసి నెంబర్స్ లో చాలా షన్ అయ్యిందని బయ్యర్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఇక ఈ రోజు నుంచి కరుప్పు ఎలా పెర్ఫార్మ్ చేస్తుందనేది కీలకంగా మారింది. ఒరిజినల్ వెర్షన్ కు డోశా లేదు. అక్కడి జనాలు బాగా కనెక్ట్ అయిపోయారు. ఏపీ తెలంగాణ ప్రేక్షకులకు ఇది తప్ప మరో మాస్ ఆప్షన్ లేకపోవడం కలిసి వచ్చింది. రెండో వారంలో ఉన్న గోదారి గట్టుపైన ఒక వర్షానికే పరిమితం కావడంతో మాస్ జనాలు సూర్యకే ఓటు వేశారు. ఇది శివ కార్తీకయన్ లాంటి హీరో చేసుంటే ఏమయ్యేదో కానీ సూర్య ఇమేజ్ పెద్ద రక్షణ కవచమైన మాట వాస్తవం. అలాని సూర్య సినిమాలన్నీ ఇలాగే వర్షాల్లో అవుతాయని కాదు. తన మీద



మినిమమ్ కమర్షియల్ ఎలిమెంట్స్ ఉన్న ఏ కథ అయినా కాసులు కురిపిస్తుందని సూర్య ప్రూవ్ చేశాడు. దీన్ని సరిగ్గా వాడుకోలేకపోయిన వాళ్ళు రెల్లో, కంగువ లాంటి డిజాస్టర్లు ఇచ్చారు. ఆర్థో బాలాజీ దర్శకత్వం కన్నా సూర్య యాక్టింగ్, కెమిక్స్ లో విశ్వరూపం గురించే ఎక్కువ మాట్లాడుకుంటున్నారు. దీన్ని బట్టే సూర్యకు దక్షిణాది మూడు భాషల్లో బలమైన ఫాలోయింగ్ ఉందని అర్థమవుతోంది. వాడుకోవడం డైరెక్టర్ చేతిలో ఉంది.