

90 కొత్త రైతుబజార్లు

-మదనపల్లెలో ఇండియన్ సూల్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్.. జిల్లాలో శంకుస్థాపన -మత్స్యకారులకు రూ.240 కోట్లతో 200 మరపడవలు -తూ.గో. జిల్లా దేవరపల్లి వద్ద కోకోనీటి -పులివెందుల ఫుడ్ టెస్టింగ్ ల్యాబ్ రిలేటివ్ రూ.3కోట్లు -వ్యవసాయ, అనుబంధశాఖల సమీక్షలో సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: రాష్ట్రంలోని 90 నియోజకవర్గాల్లో కొత్తగా రైతుబజార్లను ఏర్పాటుచేయాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. మత్స్యకారులకు రూ.240 కోట్లతో 200 మరపడవల్ని అందించాలని నిర్ణయించింది. క్యాంపు కార్యాలయంలో వ్యవసాయ, అనుబంధశాఖలపై సమీక్ష సందర్భంగా సీఎం చంద్రబాబు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. మదనపల్లెలో ఏర్పాటుచేసే ఇండియన్ సూల్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్కు జిల్లాలో శంకుస్థాపన చేయనున్నట్లు చెప్పారు. తూర్పుగోదావరి జిల్లా దేవరపల్లి సమీపంలో యాదవోలు వద్ద కోకోనీటి ఏర్పాటుచేసే అంశాన్ని పరిశీలించాలని అధికారుల్ని ఆదేశించారు. పులివెందులలో సెంట్రల్ ఫుడ్ టెస్టింగ్ ల్యాబ్ రిలేటివ్ రూ.3 కోట్లను వెంటనే విడుదల చేసి పనులు ప్రారంభించాలని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. ఎల్ఎన్ఎస్ ఎదుర్కొనేందుకు ప్రణాళికలు రూపొందించాలని, ప్రకృతిసేద్యం చేపట్టేలా రైతులకు అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. సమీక్షలోని అందులోని ప్రధానాంశాలు..



దాణాతో పాటు సైలేజిని తక్కువ ధరకే అందుబాటులోకి తేవాలి. రాయలసీమలో అరటికి కోల్డ్స్టోరేజి సౌకర్యం కల్పించాలి. భూసార పరీక్షలు చేసి.. ఏ పంటకు అనువుగా ఉందో రైతుకు చెప్పండి. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పశువుల మేత పండించేలా చూడాలి. భూసార పరీక్షలు చేసి.. ఏ పంటకు భూములు అనువుగా ఉన్నాయో రైతుకు చెప్పాలి. పంటలకు సాగునీరు అందించడంపై దృష్టిపెట్టాలి. తెగుళ్లు, చీడపీడల నియంత్రణ, పురుగుమందుల వినియోగం ఎంతమేర తగ్గిందో అంచనాచేయాలి. రసాయన ఎరువుల లభ్యతపై యుద్ధ ప్రభావం రసాయన ఎరువుల వినియోగం తగ్గించి.. నూక్లుపోషకాల వాడకం పెంచాలి. రసాయన ఎరువుల లభ్యతపై యుద్ధ ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంది. ప్రకృతిసేద్యం దిశగా రైతుల్ని ప్రోత్సహించాలి. వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయ ఆచార్యులు, విద్యార్థులు క్షేత్రస్థాయికి వెళ్లి అధ్యయనం చేసేలా కార్యచరణ ప్రణాళిక రూపొందించాలి. రైతు సాధికార సంస్థ ద్వారా కోత యంత్రాలు, పరికరాలు అందించేలా చూడాలి. ఫార్టర్ యాప్ ద్వారా డ్రోస్ప, వ్యవసాయ యంత్రాల్ని అద్దెకు ఇచ్చే విధానం అందుబాటులోకి తేవాలి. సాగునీటి ప్రాజెక్టులు, రహదారుల నిర్మాణం, గోదాములు, మౌలిక సౌకర్యాలు కల్పిస్తాం.

సరిహద్దుల పరిరక్షణకు చతుర్భుజ భద్రతా చట్రం

-కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా పిలుపు
 బీకానేర్: దేశ సరిహద్దుల పరిరక్షణకు బీబిఎస్, ఆర్మీ దళాలకు తోడు బార్డర్లో నివసించేవారు, స్థానిక పరిపాలన యంత్రాంగం చతుర్భుజ భద్రతా చట్రంగా వ్యవహరించాలని కేంద్ర హోంశాఖ మంత్రి అమిత్ షా పిలుపునిచ్చారు. ఈ నాలుగు విభాగాల సమన్వయం లేకపోతే సురక్షితమైన సరిహద్దును ఊహించలేమున్నారు. సరిహద్దులను కాపాడటం కేవలం భద్రతా దళాల బాధ్యతగా మాత్రమే మిగిలిపోకూడదని చెప్పారు. రాజస్థాన్లోని బీకానేర్ జిల్లా సాంచూ వద్ద గల బీబిఎస్ ఔట్పోస్టులో మంగళవారం భద్రతా దళాలను ఉద్దేశించి అమిత్ షా మాట్లాడారు. సరిహద్దుకు ఆవల నుంచి వచ్చే ముప్పుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండటమే కాకుండా, అటు వైపు నుంచి వచ్చే



ఆదేశాలతో దేశంలో అంతర్గతంగా ఎదురయ్యే ముప్పుల విషయంలోనూ భద్రతా దళాలు జాగ్రూకతతో ఉండాలన్నారు.

విశాఖలో జూలై 9, 10 తేదీల్లో వరల్డ్ ఫుడ్ ఇండియా ప్రాంతీయ సమ్మిట్

-వర్యాట్లపై జేసీ విద్యార్థి, ఏపీ ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ సొసైటీ సీఈవో శేఖర్ బాబు ప్రాథమిక సమీక్ష -హాజరుకానున్న రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి, ఇతర మంత్రులు దక్షిణాది రాష్ట్రాల మంత్రులు, అధికారులు -భాగస్వామ్యం కానున్న లండమాన్ నికోబర్, పాండిచ్చేరి సహా ఏపీ, తెలంగాణ, తమిళనాడు, కేరళ, కర్ణాటక విశాఖపట్టణం: విశాఖపట్టణం మరొక ప్రాంతీయ సమ్మిట్ కు నిర్ణయం కాబోతుంది. జూలై 9, 10 తేదీల్లో ప్రతిష్టాత్మకమైన వరల్డ్ ఫుడ్ ఇండియా పేరుతో దక్షిణాది రాష్ట్రాలతో కూడిన ప్రాంతీయ సమ్మిట్ జరగనుంది. ఆంధ్ర యూనివర్సిటీ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల మైదానంలో జరగనున్న ఈ సదస్సులో ఆహార ప్రాసెసింగ్, ఫుడ్ టెక్నాలజీ, ఎగుమతులు, పెట్టుబడుల రంగాల ప్రతినిధులు పాల్గొనున్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆతిథ్యం ఇస్తుండగా, ఫిక్సీ నోడల్ ఏజెన్సీగా వ్యవహరించనుంది. లండమాన్ నికోబర్, పాండిచ్చేరి సహా, ఏపీ, తెలంగాణ, తమిళనాడు, కేరళ, కర్ణాటక రాష్ట్రాలు భాగస్వామ్యం కానున్నాయి. ఈ సమ్మిట్ ద్వారా ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ రంగంలో పెట్టుబడుల ఆకర్షణ, ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞాన ప్రదర్శన, పరిశ్రమల మధ్య భాగస్వామ్యాలు, ఎగుమతుల అవకాశాల విస్తరణకు వేదిక కల్పించనున్నారు. రాష్ట్రంలోని ఆహార ప్రాసెసింగ్ రంగం అభివృద్ధి, రైతులకు విలువ ఆదారిత అవకాశాల సృష్టి, స్టాక్ ఎక్స్చేంజీ ప్రోత్సాహం కల్పించడం ప్రధాన లక్ష్యంగా నిర్వహించుకుంటుంది. ఆయా రాష్ట్రాలకు చెందిన వ్యాపార సంస్థలు, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్లు అత్యున్నత ప్రమాణాలతో కూడిన ప్రదర్శనలు ఏర్పాటు చేస్తాయని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో వివిధ రాష్ట్రాల ప్రతినిధులు, పరిశ్రమల ప్రముఖులు, పెట్టుబడిదారులు, కేంద్ర-రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రతినిధులు పాల్గొని ఆహార రంగం భవిష్యత్ దిశపై చర్చించనున్నారు. విశాఖలో రెండు



రోజుల పాటు జరిగే ఈ కార్యక్రమాన్ని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, సంబంధిత శాఖకు చెందిన కేంద్ర, రాష్ట్ర మంత్రులు, దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు చెందిన మంత్రులతో కలిసి ప్రారంభిస్తారని ఏపీ ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ సొసైటీ అధికారులు తెలిపారు. విశాఖలో జేసీ ఆధ్వర్యంలో ప్రాథమిక సమీక్ష కార్యక్రమం నిర్వహణకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లపై కలెక్టర్ల మీటింగ్ హోటల్ జాయింట్ కలెక్టర్ గొట్టిళ్ల విద్యార్థి ఆధ్వర్యంలో ప్రాథమిక స్థాయి సమీక్ష జరిగింది. ఏపీ ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ సొసైటీ సీఈవో జి. శేఖర్ బాబు, జీఎం హనుమానాయక్, కేంద్ర ప్రభుత్వ ప్రతినిధి సురేందర్ సింగ్ తో పాటు, డీఆర్సీ ఎం. విశ్వేశ్వరనాయుడు, ఫిక్సీ ప్రతినిధులు, వివిధ నోడల్ ఏజెన్సీల అధికారులు తదితరులు పాల్గొని వివిధ అంశాలపై చర్చించారు. జిల్లా యంత్రాంగం, కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రతినిధుల సమన్వయంపై ఇతర అంశాలపై మాట్లాడుకున్నారు. అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకమైన కార్యక్రమమైన వరల్డ్ ఫుడ్ ఇండియా కార్యక్రమాన్ని అందరూ సుమ్మి కృషితో విజయవంతం చేయాలని పేర్కొన్నారు.

'కులం కోసం రాజకీయాల్లోకి రాలేదు'

-నన్ను విమర్శించే కాపు నాయకుల నోళ్లు మూసేసే వరకు అందరితో మాట్లాడిస్తా - జనసేన అధ్యక్షుడు పవన్ కల్యాణ్ స్పష్టికరణ

రాజమహేంద్రవరం: 'నన్ను విమర్శించే కాపు నాయకులకు 12 ఏళ్ల తరువాత సమాధానం చెబుతున్నా. నన్ను కులపరంగా తిట్టింది చాలు. మా భావజాలం నచ్చితే మద్దతు తెలపండి.. లేకపోతే మానంగా ఉండండి. నేను కులం కోసం రాజకీయాల్లోకి రాలేదు. నా దేశం.. నా నేల.. నా రాష్ట్రం కోసం వచ్చా. నన్ను ఒక కుల నాయకుణ్ణి చేయాలనుకునేవారికి ఓ సలహా. మీరంతా ఏకాభిప్రాయంతో ముఖ్యమంత్రి అభ్యర్థిని నిలబెట్టండి. మీ వెనక ఉన్న కుల నాయకుల సాయంతో సీఎం అయిపోండి' అని జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ తనను నిత్యం విమర్శించేవారికి ఘాటుగా బదులిచ్చారు. 'మాట్లాడితే వంగవీటి రంగాను తీసుకొస్తారు. ఆయన సతీమణి కమ్మ. వాళ్ల బిడ్డలు రెండు వర్గాలకు చెందినవారవుతారు. అది ఎవరూ చూడరు. నేనెప్పుడూ కుల ప్రస్తావన తీసుకురాలేదు. కులం ఆదేది సామాజిక సత్యం. దాన్ని గౌరవిస్తాం. ఎంత కాలం మీరంతా విమర్శిస్తారు.. మీ చిట్టాలు విప్పాలా' అని ఘాటుగా ప్రశ్నించారు. రాజమహేంద్రవరం పర్యటనలో భాగంగా పవన్ కల్యాణ్ మంగళవారం రాత్రి జిల్లా జనసేన సాధికారితో ఆత్మీయ సమావేశం నిర్వహించారు. కులాలూ, మతాలూ దాటి మాట్లాడుతుంటే తగ్గితగ్గి విసుగు వచ్చిందని, పనికిరాని విశ్లేషణలు, విమర్శలు చేస్తే బలంగా సమాధానమిస్తానని హెచ్చరించారు. 'జేడీ వచ్చారు.. విశాఖ ఎంపీ స్థానం ఇస్తే ఓడిపోయారు. సినిమాలు చేస్తున్నారని వెళ్లిపోయారు. తోట చంద్రశేఖర్ భారాసకు వెళ్లిపోయారు. వాళ్లంటే రాజసభ సభ్యులయ్యేవారేమో! నేను మనోహర్ ను నాయకుడిగా పెట్టుకుంటా. ఎవరేం చేస్తారో చేసుకోండి' అని వ్యాఖ్యానించారు. కులాల గురించి ఎవరైనా మాట్లాడితే సామాజిక మాధ్యమ వేదికగా ఘాటుగా స్పందించాలని సాధికారితో ఆదేశించారు. మీ 20 వేల మంది గొంతెత్తితే యంత్రాంగం భయపడాలి



'మేం రాష్ట్ర దేశ భవిష్యత్తు కోసం నిర్ణయాలు తీసుకుంటాం. మీరంతా కుల, మతాలను గౌరవించండి. జనసేనకు 20 వేల మంది సాధికారులు, 21 లక్షల మంది ఉద్యమిలున్నారు. పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయం నుంచి వచ్చే సందేశాలపై వెంటనే స్పందించండి. మీ 20 వేల మంది గొంతెత్తితే 5 కోట్ల మందిని నడిపే యంత్రాంగం భయపడాలి' అని సాధికారితో పిలుపునిచ్చారు. సమాజంలో మార్పు కోసం ప్రయత్నించానే తప్ప, ముఖ్యమంత్రి అవ్వాలనుకుంటే వేరే వ్యూహం ఉండేదేమో అని వ్యాఖ్యానించారు. ప్రముఖ విశ్లేషకుడి ఆరెస్సు వద్దని చెప్పా.. 'గుర్తింపు పొందాలని కొందరు ప్రముఖులు విశ్లేషణలు చేస్తుంటారు.. ఆయన పొరపాటున మాట్లాడి ఉండొచ్చు.. ఆరెస్సు చేస్తామంటే వద్దని సూచించాను. మనోళ్లు కేసులు పెడితే వద్దని, వదిలేయమని చెప్పాను' అని పవన్ కల్యాణ్ వివరించారు. 'ఎన్నో ఏళ్లు కష్టపడి పార్టీని నిలబెట్టాం.. ఎమ్మెల్యేలను చేశాం.. మీ వ్యక్తిగత ప్రవర్తన వల్ల పార్టీని దిగజార్చవద్దని ఇద్దరికి సమస్యారంపెట్టి చెప్పానని అన్నారు.

మెడ్ టెక్ ఛాలెంజ్ తో ఏపీ సేవల లైట్ హౌస్ గా ఏపీ

-వ్యాధుల భారం తగ్గించడంలో కృత్రిమ మేధ కీలకం -మంత్రి సత్యకుమార్

అమరావతి: దేశంలోనే తొలిసారిగా మెడ్ టెక్ ఛాలెంజ్ విధానంలో వైద్యసేవల్లో కృత్రిమ మేధ వినియోగంతో ఆంధ్రప్రదేశ్ లైట్ హౌస్ స్టేట్ గా నిలిచిందని వైద్యారోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ అన్నారు. మంగళగిరిలోని రత్నవీటా ఇన్స్టిట్యూట్ హాల్ (ఆర్టీఐహౌస్)లో 'ఏపీ ఆధారిత ఆరోగ్య వ్యవస్థల వ్యూహాత్మక సదస్సు', 'ఏపీ మెడ్ టెక్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఛాలెంజ్ గ్రాండ్ ఫినాలేలో' ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు. 'ఏపీ సమగ్ర వినియోగంతో తక్కువ వ్యయంతో నాణ్యమైన వైద్యసేవలు రోగులకు అందుతాయి. కుటుంబాలపై ఆర్థిక భారం తగ్గుతుంది' అని తెలిపారు. 'ఏపీ ప్రభుత్వం ఏపీ ఆధారిత వైద్య సేవల్లో పొరుగు రాష్ట్రాలకు మార్గదర్శకంగా నిలుస్తూ జాతీయ స్థాయిలో ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందింది. ప్రభుత్వం, స్టార్టప్లు, విద్యాసంస్థలు, పరిశ్రమలు కలిసి పనిచేస్తే సాంకేతిక పరివర్తన సాధ్యమవుతుంది' అని నేషనల్ హెల్త్ ఆథారిటీ (ఎన్ హెచ్ఏ) జాయింట్ సెక్రటరీ కిరణ్ గోపాల్ వాస్కు అన్నారు. ఆర్టీఐహౌస్ సీఈవో ధాత్రీ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. 'ఆరోగ్య రంగంలో అత్యాధునిక సాంకేతిక విజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించే అంకుర సంస్థలను ఆహ్వానిస్తున్నాం. ఇందుకోసం పెట్టుబడిదారులతో ఇన్వెస్టర్ ఆర్మీని తయారు చేస్తున్నాం. రాష్ట్రంలో 300 కళాశాలల్లో ఈ-సెల్స్ ఏర్పాటుచేసి యువతను పారిశ్రామికవేత్తలుగా తీర్చిదిద్దేందుకు కృషిచేస్తున్నాం' అని చెప్పారు. అంకుర సంస్థలకు నగదు ప్రోత్సాహకాలు..



పరీక్షలను ప్రయోగాత్మకంగా నిర్వహించాయి. ఆయా సంస్థలు క్యాంప్ కమిటీ ఎదుట తమ పరికరాలను ప్రదర్శించాయి. ఒక్కో కేటగిరీలో ప్రథమ స్థానంలో నిలిచిన సంస్థలకు మంత్రి సత్యకుమార్ నగదు ప్రోత్సాహకాలు అందించారు. ఏపీ పవర్ డయాగ్నోస్టిక్ కేటగిరీలో సానిటల్ టెక్నాలజీ, పోర్టబుల్ పాయింట్ ఆఫ్ కేర్ డివైజెస్ కేటగిరీలో రెమిడియా ఇన్స్టిట్యూట్ సాల్యూషన్స్.. స్మార్ట్ మానిటరింగ్ అండ్ వేరియబుల్స్ కేటగిరీలో కేర్ ఎక్స్ ఇన్స్టిట్యూట్, రిమోట్ మానిటరింగ్ కేటగిరీలో రీజివిస్ మెడికల్ ఇండియా సంస్థలు తొలి స్థానంలో నిలిచాయి. యు కార్యక్రమంలో వైద్యారోగ్య శాఖ కార్యదర్శి సోభిత్ గౌర్, కమిషనర్ వీరపాండ్యయ్య, సెకండరీ హెల్త్ డైరెక్టర్ చక్రధరబాబు, రాష్ట్ర వివత్తుల నిర్వహణ సంస్థ ఎంపీ ప్రఖర్ జైన్, సుస్తి డి హెల్త్ క్యాబ్లెస్ సంస్థ వ్యవస్థాపకులు శివకుమార్, డీఐహెచ్ పద్మావతి, వైద్యారోగ్య, ఎన్ హెచ్ఏఎం అధికారులు పాల్గొన్నారు.

'సర్'కు పార్టీలు సహకరించాలి

-ప్రతి ఓటరుకూ ఎన్యుమరేషన్ ఫాం అందిస్తాం-ఒక్కో బీఎల్ఎస్ రోజుకు గరిష్టంగా 50 ఫాంలు సమర్పించొచ్చు -రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులతో సమావేశంలో సీఈఓ వివేకయాదవ్

అమరావతి: ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (సర్) కార్యక్రమానికి రాజకీయ పార్టీలన్నీ సహకరించాలని రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి (సీఈఓ) వివేకయాదవ్ కోరారు. అర్హత కలిగిన ప్రతి పౌరుడూ ఓటరుగా సమోదయ్యేలా చూడటం, అనర్హులు, మృతులు, శాశ్వతంగా వలస వెళ్లినవారు, ఒకే వ్యక్తి ఒకటికి మించి ఓట్లు కలిగి ఉంటే వాటిని తొలగించడమే లక్ష్యంగా 'సర్' చేపట్టామని చెప్పారు. సచివాలయంలో వివిధ పార్టీల ప్రతినిధులతో సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వివేకయాదవ్ మాట్లాడుతూ, జూన్ 5 నుంచి 14 వరకూ సన్నాహక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తామని, జూన్ 15 నుంచి జూలై 14 వరకూ బీఎల్ఎస్లు ఇంటింటికి వెళ్లి ఓటర్లకు ఎన్యుమరేషన్ ఫాంలూ అందజేసే సర్వీ చేపడతారన్నారు. కార్యక్రమంలో తెదేపా తరపున పి.అశోక్ బాబు, కోనేరు సురేష్ కె. రాజశేఖర్, జనసేన నుంచి ఇ.సాంబశివ ప్రతాప్, వైకాపా తరపున పేర్ని ఎ.నాని, లోక్ అప్పిరెడ్డి, భాజపా నుంచి సుందీ సాగోతు రమేష్ నాయుడు, వి.శ్రీనివాసరాజు, వెన్న హేమంత్, ఆవ్ నుంచి



డా.టి.సేవకుమార్, ఎ.బాలాజీరెడ్డి, సీపీఎం నుంచి వై.వెంకటేశ్వరరావు, జె.జయరాం పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వివేకయాదవ్ చెప్పిన అంశాలు సర్ వల్ల పోలింగ్ పెరిగింది 20 ఏళ్ల తర్వాత సర్ ప్రారంభమైందని, ఇదేదో కొత్తగా అమలుచేస్తున్నది కాదని భాజపా రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి నాగోతు రమేష్ నాయుడు పేర్కొన్నారు. 'శుద్ధి కారణంగానే సవరణ తర్వాత జరిగిన ఎన్నికల్లో పోలింగ్ శాతం పెరిగింది. ఓటర్లు స్వేచ్ఛగా ఓటువేశారు. కొన్ని పార్టీలు బురదజల్లే ప్రయత్నం చేస్తున్నాయి' అని అన్నారు.

సంపాదకీయం

దేశవ్యాప్తంగా క్షిపణి షెల్లర్లను నిర్మించడం అత్యవసరం

ఇప్పటిదాకా యుద్ధం అంటే- తుపాకులు, బాంబులు, ట్యాంకులు, విమానాలు, యుద్ధ నౌకలతో చేసేదే. శత్రు దేశ భూభాగ ఆక్రమణకు, స్వదేశ రక్షణకు యుద్ధాలు జరిగేవి. ఇప్పుడు రష్యా-ఉక్రెయిన్, ఇజ్రాయెల్ అమెరికాలు ఇరాన్ తో చేస్తున్న యుద్ధాలు మాత్రం ఇందుకు భిన్నమైనవి. ఇవి ఆయుధాలు, భూభాగ ఆక్రమణలకంటే సాంకేతిక పోరాటాలకే ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నాయి. డ్రోన్లు, క్షిపణులు, విలలను వాడుతూ, ఎదుటివళ్లను ఏమార్చే ప్రచార వ్యూహాలతో సాగుతున్నాయి. ఇవి భారత్ కు అత్యవసరం కావాలను నేర్పుతున్నాయి. వాటిని అందిచ్చుకుంటూ బహుముఖ ముప్పులను ఎదుర్కోవడానికి ఇండియా సన్నద్ధం కావాలి. జాతీయ భద్రతకూ, వ్యూహాత్మక ఆధిపత్యానికీ ఇది అనివార్యం. రష్యా-ఉక్రెయిన్, ఇరాన్ పై ఇజ్రాయెల్-అమెరికా యుద్ధాలలో డ్రోన్లు, క్షిపణులు ప్రధాన అస్త్రాలుగా నిలిచి, తమ వ్యూహాత్మక సత్తాను చాటుతున్నాయి. డ్రోన్లు ఉక్రెయిన్ లో కారచరణ. 'ఫస్ట్ పర్సన్ వ్యూ(ఎఫ్.పి.వి.)' డ్రోన్లు- ఖరీదైన ట్యాంకులు, శతఘ్నులు, కందకాలను ధ్వంసం చేస్తున్నాయి. సుదూర లక్ష్యాలను ఛేదించే డ్రోన్లు ఏమాత్రం ఆయుధ గిడ్డంగులపైన, వైమానిక స్థావరాలు, వంతెనలు, రవాణా మార్గాలపైన గురి తప్పకుండా దాడులు చేస్తున్నాయి. రష్యా 'షాహాద్' డ్రోన్ వ్యవస్థలను ఉపయోగించగా, ఉక్రెయిన్ 'ల్యూటీ', 'బోబర్' డ్రోన్లను వాడింది. గల్ఫ్ యుద్ధంలో ఇరాన్ తన డ్రోన్ సమాహారాలను ప్రయోగిస్తుంటే- ఇజ్రాయెల్ 'హెర్కూల్ 900', 'హాలోవెలను, అమెరికా 'ఎంక్యు9 రీవర్', 'ఎంక్యు-9బి' డ్రోన్లను నిషా కోసం, లక్షిత దాడుల కోసం ఉపయోగిస్తున్నాయి. భారత్ కూడా డ్రోన్ల తయారీలో పురోగతి సాధించినా, ప్రస్తుత యుద్ధాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని రాదార్లు, జామర్లు, లేజర్లు, తుపాకులు, క్షిపణులతో కూడిన బహుళస్థాయి 'కౌంటర్ డ్రోన్' రక్షణ వ్యవస్థను నిర్మించుకోవాలి. అలాగే లద్దాఖ్, అరుణాచల్ ప్రదేశ్ వంటి ప్రాంతాల్లో ఉపయోగపడే ఎఫ్.పి.వి. ఆత్యాహుతి డ్రోన్లు, స్టెల్ యుద్ధ డ్రోన్లు, ఎత్తయిన ప్రాంతాల్లో ఎక్కువసేపు ఎగిరి హై-అల్టిట్యూడ్ లాంగ్-ఎంజ్యూరెన్స్ (హాచేపిఎల్ఈ) డ్రోన్లను భారీగా ఉత్పత్తి చేయాలి. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న రెండు యుద్ధాల్లోనూ క్షిపణులు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. ఉక్రెయిన్ పై రష్యా ఇన్వేషన్, కాబిల్, కింజల్ వంటి క్షిపణులను ప్రయోగించింది. ఉక్రెయిన్ స్టార్మ్ షాడ్, హిమర్స్ వంటి వాటితో దీటుగా సమాధానం ఇచ్చింది. ఇజ్రాయెల్ పై పోరులో ఇరాన్ 'ఫతే, ఇమాద్, సెజిల్' క్షిపణులను వాడుతోంది. ఇజ్రాయెల్ 'యాహో', 'డేవిడ్స్ స్లింగ్', 'ఐరన్ డోమ్'ల ద్వారా ఇరాన్ క్షిపణులను అడ్డుకుంది. సుదూరంలోని శత్రు స్థావరాలపై దాడి చేయగల క్షిపణులను అమర్చుకోవడంతోపాటు స్వదేశీ హైపర్ సోనిక్, క్రూజ్, బాలిస్టిక్ క్షిపణుల నిల్వలను భారత్ పెద్దయెత్తున సమకూర్చుకోవాలని ఈ యుద్ధాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. భవిష్యత్తులో గగనతల యుద్ధాలు శత్రు వైమానిక రక్షణ వ్యవస్థల నిర్మింపు(ఎన్ఈఎఫ్డీ)పైనే ఆధారపడి ఉంటాయని ఈ యుద్ధాలు నిరూపిస్తున్నాయి. శత్రువుల రాదార్లను దెబ్బతీసే యాంటి-రేడియేషన్ క్షిపణులు, జామింగ్ సామర్థ్యం, ఉపగ్రహాల భారత్ కు అత్యవసరం. శత్రు రాదార్లను నిర్మింపు చేయడమే కాకుండా- క్షిపణి, డ్రోన్ లాంచర్లు, అయుద్ధ డిపొలరు దాడులు చేయడం, సకిలి డ్రోన్ల ద్వారా శత్రువులను బురిడి కొట్టించడం వంటి వ్యూహాలను భారత్ సిద్ధం చేసుకోవాలి. నగరాలను, సైన్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో బాలిస్టిక్ క్షిపణి నిరోధక వ్యవస్థ (బీఎంఓ) కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. దీనికి ఖరీదైన క్షిపణుల మీద ఆధారపడనక్కర్లేదనీ, చవకగా దొరికే డ్రోన్లతోనే యుద్ధ గమనాన్ని మార్చవచ్చని తాజా యుద్ధాలు నిరూపిస్తున్నాయి. చవక డ్రోన్లను ఎదుర్కోవడానికి ఖరీదైన క్షిపణులను ప్రయోగించడం ఆర్థికంగా పెను భారమవుతుంది. భారత్ దగ్గర ఆకాశ్, ఎస్-400 వంటి శక్తిమంతమైన వ్యవస్థలు ఉన్నప్పటికీ, తక్కువ ఖర్చయ్యే యాంటి-డ్రోన్ ఆయుధాలు, లేజర్లు, జామింగ్ వ్యవస్థల నిర్మాణానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధంలో డ్రోన్లతో దాడి చేయాల్సిన ప్రదేశాలను గుర్తించడానికి, నిషా సమాచార విశ్లేషణ కోసం 'పాలంటిర్', 'క్లియర్వ్యా ఏబి' వంటి వ్యవస్థలను వాడుతున్నారు. మొన్న ఫిబ్రవరిలో ఇరాన్ పై 'అపరేషన్ ఎపిక్ వ్యూహి' సమయంలో అమెరికా తొలిసారిగా 'లూకాస్' అటాక్ డ్రోన్లను రంగంలోకి దింపింది. ఇవి ఉపగ్రహాల ఇచ్చే అక్షాంశ, రేఖాంశాలకన్నా దృశ్యరావంతో వస్తువులు, శత్రు లక్ష్యాలను గుర్తించి దాడి చేయడానికి తోడ్పడతాయి. భారత్ కూడా ఇలాంటి స్వయంప్రతిపత్తి కలిగిన దాడి సాధనాల అభివృద్ధిపై దృష్టి సారించాలి. తప్పుడు కథనాలు, బాట్లు, ఫేక్ అకౌంట్లతో ప్రజల ఆలోచనా విధానాన్ని ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేసే 'కాగ్నిటివ్ వార్ ఫేర్' నియోగం రష్యా-ఉక్రెయిన్, ఇరాన్ యుద్ధాల్లో స్పష్టంగా కనిపించింది. 85 కోట్లమంది ఇంటర్నెట్ వినియోగదారులు ఉన్న భారతదేశం ఇటువంటి దుష్ప్రచారాలకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. దీన్ని ఎదుర్కోవడానికి వక్ర సమాచారాన్ని గుర్తించి నిరోధించే సత్తాను పెంచాలి. ఏవ పరిజ్ఞానంతో పెట్టబడుతున్న పెట్టాలి. డిఫెన్స్ సైబర్ ఏజెన్సీ ఇలాంటి ముప్పులను గుర్తించి జాతీయ సమగ్రతను కాపాడాలి. యుద్ధాలు త్వరగా ముగిసిపోతాయనే అంచనాలను ప్రస్తుత పరిస్థితులు తలకిందులు చేస్తున్నాయి. పాక్, చైనాతో ఇరువైపులా దీర్ఘకాలం పోరాడటానికి భారత్ సిద్ధమవాలి. 'అత్యునిర్భర్ భారత్' కింద మందుగుండు సామగ్రి ఉత్పత్తిని పెంచడం, ప్రైవేటు భాగస్వామ్యాన్ని ప్రోత్సహించడం చాలా ముఖ్యం. సుదీర్ఘ యుద్ధంలో ఆయుధాలతోపాటు ఇంధనం, ఆహారం, మందుగుండు సామగ్రి సరఫరా మార్గాలు కీలకమే. 'అపరేషన్ సిందూర్' వంటివి మారిన భారత సమర వ్యూహాలకు అద్దంపట్టాలి. అయితే, యుద్ధం తీరుతున్నట్లే మారిపోతున్న నేపథ్యంలో భారత్ ట్యాంకులు, పైలట్ విమానాలకే పరిమితం కాకుండా పోరాట పరిధిని విస్తరించుకోవాలి. స్వదేశీ డ్రోన్లు, ఏబి నిషా, సైబర్ సామర్థ్యాలను పెంచుకోవాలి. క్షిపణి సాంకేతికత పెరుగుతున్నందున పౌరులను, కీలక మౌలిక సదుపాయాలను రక్షించడానికి దేశవ్యాప్తంగా క్షిపణి షెల్లర్లను నిర్మించడం అత్యవసరం.

ఆర్థిక పరిస్థితులను అర్థంచేసుకుని వాగ్దానాలివ్వాలి

-పార్టీలకు మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడి సూచన

దిల్లీ: రాష్ట్రాల ఆర్థిక పరిస్థితులను దృష్టిలో పెట్టుకొని రాజకీయ పార్టీలు ఎన్నికల వాగ్దానాలు చేయాలని మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు సూచించారు. హామీలిచ్చి అధికారంలోకి వచ్చాక ఆర్థిక పరిస్థితులు బాగాలేవనడం సరికాదన్నారు. ఇక్కడి వ్యవసాయ పరిశోధన మండలి ప్రాంగణంలో కేంద్ర వ్యవసాయశాఖ మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ రచించిన 'అపొషన్' పుస్తకాన్ని మాజీ ప్రధాని దేవేంద్ర తో కలిసి ఆవిష్కరించి, మాట్లాడారు. "నేను ఉచిత పథకాలకు వ్యతిరేకం. ఉచితంగా ఇవ్వాలనుకుంటే విద్య, వైద్యమే ఇవ్వాలి. రాజకీయాల్లో సేవ, నిబద్ధత, చేసింది చెప్పుకోవడం ముఖ్యం. ప్రధాని మోదీని చూసి ఈ విషయాలు నేర్చుకోవాలి. మోదీ, శివరాజ్ సింగ్ లు గుజరాత్, మధ్యప్రదేశ్ సీఎంలగా ఉన్నప్పుడు సర్దర సద సమస్యను పరిష్కరించిన తీరును ఇతర రాష్ట్రాల ఆధర్భంగా తీసుకోవాలి. శివరాజ్ సింగ్ ను మధ్యప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రిగా ప్రతిపాదించింది నేనే" అని వెంకయ్యనాయుడు పేర్కొన్నారు. ప్రధాని మోదీ నేతృత్వంలోని ఈ ప్రభుత్వాన్ని ప్రజలు తమదిగా



భావిస్తున్నారు.. ఆ విషయాలనే పుస్తకంలో వివరించానని శివరాజ్ సింగ్ చెప్పారు. కార్యక్రమంలో పలు రాష్ట్రాల సీఎంలు, కేంద్రమంత్రులు కె.రామోహన్ నాయుడు, పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్, ఏపీ మంత్రి నారా లోకేశ్ తదితర ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా దేవేంద్ర, వెంకయ్యనాయుడు, సరేంద్రసింగ్ తోమర్, శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ సతీమణి సాధనాసింగ్ లు పాదాలకు లోకేశ్ సమస్కరించి, ఆశీస్సులు తీసుకున్నారు.

ప్రతి పౌరుడికీ పబ్లిక్ వైఫై అందుబాటులోకి తేవడమే మా లక్ష్యం

-కేంద్రమంత్రి పెమ్మసాని

దిల్లీ: పీఎం వాణి ద్వారా దేశవ్యాప్తంగా ప్రజలకు సులభమైన పబ్లిక్ వైఫై అందుబాటులోకి తేవడమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నట్లు కేంద్ర కమ్యూనికేషన్ శాఖ సహాయమంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ పేర్కొన్నారు. టెలికమ్యూనికేషన్ అధికారులతో పీఎం వాణి (ప్రైమినిస్టర్ వైఫై యాక్సెస్ నెట్ వర్క్ ఇంటర్ ఫేస్) అమలు గురించి ఆయన సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా పెమ్మసాని మాట్లాడుతూ.. ప్రస్తుత ప్రపంచంలో విద్యార్థులు, ప్రయాణికులు, చిరు వ్యాపారులు, ఉద్యోగులు సహా ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రజా వైఫై కీలక పౌర సేవగా మారుతుందన్నారు. ఈ సేవలను వినియోగదారులకు మరింత సులభతరంగా అందించేందుకు క్యూఆర్ కోడ్ ఆధారిత లాగిన్ విధానాన్ని అందుబాటులోకి తీసుకొస్తున్నట్లు తెలిపారు. మొదలై ద్వారా క్యూఆర్ కోడ్ ను స్వాగతం చేసే సులభంగా ల్యాప్ టాప్ తో కనెక్ట్ చేసుకొనే వ్యవస్థను రూపొందిస్తున్నామని వెల్లడించారు. వినియోగదారులకోసం 15, 30, 60 నిమిషాల స్వల్పకాల వినియోగ



ప్లాను ప్రవేశపెడుతున్నామని చెప్పారు. రైల్వేస్టేషన్లు, బస్ టెర్మినల్లు, మార్కెట్, ఇతర బహిరంగ ప్రదేశాల్లో పీఎం వాణి హాట్ స్పాట్లను సులభంగా గుర్తించేందుకు వీలుగా ప్రామాణిక గుర్తులను తెచ్చుస్తామన్నారు. ఇందుకు సంబంధించిన కొత్త మార్గదర్శకాలను త్వరలో దేశవ్యాప్తంగా అమల్లోకి తెస్తామని వెల్లడించారు.

ఎస్సీ కార్పొరేషన్ ఆధ్వర్యంలో పారదర్శకంగా షాపుల కేటాయింపు

-ఆరు దుకాణాలకు జేసీ గొబ్బళ్ల విద్యాధి సమక్షంలో లాటరీ నిర్వహణ

విశాఖపట్నం: ఎస్సీ కార్పొరేషన్ ఆధ్వర్యంలో పెదగంటూడ, సిరిపురం షాపింగ్ కాంప్లెక్స్ లోని షాపుల కేటాయింపును జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బళ్ల విద్యాధి సమక్షంలో పారదర్శకంగా లాటరీ ప్రక్రియ నిర్వహించారు. కన్వీనర్, కమిటీ సభ్యుల సమక్షంలో జీవ్ నెం.26 నిబంధనల ప్రకారం అర్హులైన అభ్యర్థుల మధ్య లాటరీ ద్వారా షాపులను కేటాయించారు. పెదగంటూడ షాపింగ్ కాంప్లెక్స్ లోని 5 షాపుల కోసం మొత్తం 47 మంది దరఖాస్తు చేసుకోగా, అర్హత సాధించిన 32 మంది అభ్యర్థులను లాటరీకి ఎంపిక చేశారు. అనంతరం నిర్వహించిన లాటరీలో ఎస్సీ మాల విభాగానికి ఇద్దరు, ఎస్సీ మాదిగ విభాగానికి ఇద్దరు, ఎస్సీ రెల్లి విభాగానికి ఒకరికి షాపులు కేటాయించారు. అదేవిధంగా సిరిపురం షాపింగ్ కాంప్లెక్స్ లోని ఒక దుకాణానికి ఓపెన్ కేటగిరీ కింద నిర్వహించిన లాటరీలో ఎస్సీ మాల వర్గానికి చెందిన అభ్యర్థి ఎంపికయ్యారు. ఈ లాటరీ ప్రక్రియ ద్వారా మొత్తం 6 మంది లబ్ధిదారులకు షాపులు మంజూరు చేసినట్లు ఎస్సీ కార్పొరేషన్ ఈడీ సత్యవధు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో డిఆర్ డి పీడి లక్ష్మీవతి, అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



అసిస్టెంట్ సోఫ్ట్ వెర్షన్ అధికారి, పెదగంటూడ, మహారాణిపేట లబ్ధిదారులకు షాపులు మంజూరు చేసినట్లు ఎస్సీ కార్పొరేషన్ ఈడీ సత్యవధు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో డిఆర్ డి పీడి లక్ష్మీవతి, అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జిల్లాలో అక్షరాస్యత శాతాన్ని పెంచేందుకు అధికారులు మరింత నిబద్ధతతో పనిచేయాలి

-వాలంటీర్ల నియామకంలో వేగం పెంచాలి - సచివాలయ ఉద్యోగులు, అంగన్ వాడీలకూ బాధ్యతలు -జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్షిప్రీన్

అనకాపల్లి: జిల్లాలో అక్షరాస్యత శాతాన్ని పెంచేందుకు అధికారులు మరింత నిబద్ధతతో పనిచేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్షిప్రీన్ విద్యాశాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లాలో ఏదైనా శాతం అక్షరాస్యత సాధించడమే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన "అక్షర ఆంధ్ర" (ఉల్లాస్) అక్షరాస్యత కార్యక్రమం అమలుపై జిల్లా స్థాయి సమన్వయ కమిటీ సమావేశం జిల్లా కలెక్టర్ చాంబర్ లో జరిగింది. ఈ సమావేశంలో అక్షరాంధ్ర రెండవ దశలో భాగంగా 1,01,086 మంది నిరక్షరాస్యులను అక్షరాంధ్ర యాప్ లో సమోదు చేయవలసిన బాధ్యతను సచివాలయ, విద్య మరియు సంక్షేమ అసిస్టెంట్, డిఆర్ డి గ్రామ సమన్వయకర్తలు, క్రస్టర్ కోఆర్డినేటర్లు ద్వారా సంబంధించి ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్స్ మేట్స్ సమన్వయంతో గ్రామస్థాయి నుండి, మండల స్థాయిలో ఎంపీడీవోలు డిప్యూటీ ఎంపీడీవోలు ఏ పి ఓ లు ఏపీఎంలు, ఎం ఎస్ జి ఏస్ డెబ్బు అధికారి బాధ్యత తీసుకొని రిజిస్ట్రేషన్ కార్యక్రమాన్ని 1 వాలంటీర్ కు 10 మంది అభ్యుంకులతో మ్యూచింగ్, బ్యాచింగ్ చేసి 15 రోజులలో పూర్తి చేయాలని ఆదేశించడం అయినది. గతంలో జరిగిన కొన్ని క్లాసులను పరిశీలించినప్పుడు వాలంటీర్ల నియామకం ఆశించిన స్థాయిలో లేదని, మంచి సామర్థ్యం కలిగిన వారిని వాలంటీర్ లీవర్లగా నియమించి, 100 గంటలు తరగతులు నిర్వహించి , ప్రతి అభ్యాసకులు 100 గంటలు తరగతులు పూర్తిచేయాలని ఇందుకు సంబంధించి అటెండెన్స్ అక్షర ఆంధ్ర యాప్ లో సమోదు చేయాలని, రెండవ దశలో ఏ యే అంశాలలో వెనుక పడ్డామ ఆ అంశాలపై దృష్టి సారించి మూడవ దశలో మంచి ఫలితాలు చూపించాలని జిల్లా అధికారులను ఆదేశించారు. 100 రోజుల పాటు క్లాసులు షెడ్యూల్ చేసినప్పుడు, దానికి తగినట్లుగా హాజరు ఉండాలని స్పష్టం చేశారు. విద్య అనేది ఒక దానం లాంటిదని, దీనిని కేవలం గౌరవ వేతనం లేదా ఆదాయం కోసమే కాకుండా సామాజిక బాధ్యతగా తీసుకుని పనిచేయాలని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. గ్రామాల్లోని నిరక్షరాస్యులైన మహిళలు, పురుషులకు చదువు చెప్పేలా వాలంటీర్లను ఎంపిక చేసేటప్పుడు సరైన వ్యక్తులను గుర్తించాలన్నారు. గతంలో పురుషుల సంఖ్య తక్కువగా ఉందని, ఈసారి పురుషుల భాగస్వామ్యాన్ని కూడా పెంచాలని సూచించారు. ఒక మండలాన్ని కొన్ని క్షేత్రాలు చొప్పున ఏర్పాటు



చేయాలని, ప్రతి క్షేత్ర పరిధిలోకి వచ్చే సచివాలయ ఉద్యోగులు, అంగన్ వాడీ సిబ్బంది క్లాసులను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసి, నివేదికలు అందించాలన్నారు. మన జిల్లా అక్షరాస్యత జాతీయ సగటు కంటే తక్కువగా ఉండటంపై కలెక్టర్ అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. అందువలన ప్రతి ఒక్కరు బాధ్యత తీసుకుని అనకాపల్లి జిల్లా ను అక్షరాస్యతలో ముందు వరుసలో తీసుకు రావడానికి కృషి చేయాలని ఆదేశించారు. పారిశ్రామికంగా అభివృద్ధి చెందిన జిల్లాగా చెప్పుకుంటున్న తరుణంలో, నిరక్షరాస్యత ఎక్కువగా ఉండటం సరికాదన్నారు. గత ఏడాది లక్ష మందిని అక్షరాస్యులుగా తీర్చిదిద్దగా, ఈ ఏడాది కూడా అదే లక్ష్యంతో ముందుకు సాగాలని యోజన విద్యాశాఖ అధికారులకు స్పష్టమైన లక్ష్యాలు నిర్దేశించారు , ఇందుకు గాను లైన్ డిపాజిట్ అధికారులు సహకరించాలని, సిబ్బంది అందరు సమన్వయంతో పనిచేసి జిల్లాను అక్షర అనకాపల్లి గా మార్చాలని ఆమె పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమావేశంలో డిఆర్ డి పీడి సచీదేవి , ద్వారా పీడి నిర్మలాదేవి, ఐసిడిఎస్, పిడి సూర్యలక్ష్మి , డిపిఓ సందీప్ మెప్పా పీడి రమేష్ రామన్, ఎస్ జి ఎస్ డబ్ల్యు బివి సత్యనారాయణ ఏడి అడల్ట్ ఎడ్యుకేషన్, డి.వి.ని కృష్ణ మరియు ఇతర శాఖ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

జనగణన-2027 ఇండ్ల గణనలో ప్రజల సహకారం అత్యంత కీలకం

-ఇప్పటివరకు 9.13 లక్షల ఇండ్ల గణన పూర్తి -లెక్కలో నమోదు కాకపోయిన కుటుంబాలు వెంటనే సమాచారం అందించాలి అందుబాటులో కంట్రోల్ రూమ్ నెంబర్ -7893209417 - జీవీఎస్ అదనపు కమిషనర్, సిటీ సెన్సస్ ఆఫీసర్ డి.వి. రమణమూర్తి

విశాఖపట్నం: మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ పరిధిలోని అన్ని జోన్లలో జనగణన-2027 కార్యక్రమంలో భాగంగా నిర్వహిస్తున్న ఇండ్ల గణన ప్రక్రియ వేగవంతంగా కొనసాగుతోందని జీవీఎస్ కమిషనర్, ట్రిన్సిపల్ సెన్సస్ ఆఫీసర్ కేతన్ గార్ల సూచనల మేరకు జీవీఎస్ అదనపు కమిషనర్, సిటీ సెన్సస్ ఆఫీసర్ డి.వి. రమణమూర్తి ప్రత్యేక ప్రకటన ద్వారా తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన వివరిస్తూ ... జనగణన అధికారులు ఇంటింటికీ వెళ్లి నిర్వహించిన గణన ప్రక్రియలో భాగంగా 26-05-2026 నాటికి మొత్తం 9,13,600 ఇండ్ల గణన పూర్తిచేయబడినట్లు తెలిపారు. అలాగే నగర పరిధిలో 1,47,528 ఇళ్లు ఖాళీగా ఉన్నట్లు, మరో 37,358 ఇళ్లకు తాళాలు వేసివున్నట్లు గుర్తించినట్లు పేర్కొన్నారు. జనగణన దేశ ప్రణాళిక, సంక్షేమ పథకాల రూపకల్పన, మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి మరియు ప్రజా సేవల సమర్థ అమలుకు అత్యంత



ప్రాముఖ్యత కలిగిన కార్యక్రమమని ఆయన తెలిపారు. ప్రతి కుటుంబం తప్పనిసరిగా జనగణనలో నమోదు కావాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు.

రోజుకు ఎన్ని అడుగులు నడవాలి..?

నడవడం చాలా మందికి ఇష్టం. భాగస్వామితో కలిసి నడుస్తుంటే ఆ నడక మరింత హాయిగా అనిపిస్తుంది కదా. ఇక ఈ నడక.. మిగతా వాటితో పోలిస్తే తేలికైన వ్యాయామం కూడా అవుతుంది. మనం వేసే ప్రతి అడుగు ఆరోగ్యదాయని అని, మన ఆయుష్షును పెంచుతుందని ఇప్పటికే ఎన్నో సార్లు ఎన్నో అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఇంతకీ ఆరోగ్యకర జీవనానికి రోజుకు ఎన్ని అడుగులు వేయాలి? అని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఆ విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఈ విషయం కోసం దాదాపు 2.26లక్షల మందితో 17 వేర్వేరు పరిశోధనలు జరిపారు. అయితే వేసే అడుగుల సంఖ్యను బట్టి విభిన్న ప్రయోజనాలుంటాయని వివరించారు పరిశోధకులు. "రోజుకు దాదాపు 4వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాలకు అరికట్టవచ్చు. ఇది అల్బీమర్స్, డిమెన్షియా వ్యాధుల ముప్పును తగ్గిస్తుంది. అధికబరువు/ఊబకాయం, డయాబెటిస్ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. 2337 అడుగులతో గుండె సంబంధిత జబ్బులతో మరణించే అవకాశాలు తగ్గుతాయి అని తెలిపింది పరిశోధన. ఇక రోజుకు వెయ్యి అడుగులు నడిస్తే గుండె జబ్బులను 15 శాతం తగ్గించవచ్చు. 500 అడుగులు పెంచితే.. అవి ఏడు శాతం మేర తగ్గుతాయి. ఇక మరో విషయం ఏంటంటే.. 60 ఏళ్లు పైబడినవారు రోజుకు అరు వేల అడుగుల నుంచి 10 వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాల ముప్పు 42 శాతం



తగ్గుతుంది" అంటున్నారు పరిశోధకులు. రోజు ఎంత సేపు నడవాలి? ఎన్ని అడుగులు నడవాలి అనే విషయంపై స్పష్టత లేదు. ఎంత ఎక్కువ నడిస్తే అంత మంచి లాభాలుంటాయి. మెరుగైన ప్రయోజనాల కోసం 8వేల నుంచి 10వేల అడుగులు నడవడం అనేది ఉత్తమం అంటున్నారు నిపుణులు. వీలైనంత ఉత్తేజంగా ఉండాలి. వ్యాయామాన్ని ఆస్వాదించడం నేర్చుకోవాలి.

బెల్లం, పెరుగు కలిపి తింటున్నారా?

కొందరు డిఫరెంట్ డిఫరెంట్ టేస్టులను ఇష్టపడుతుంటారు. టీ తో పాటు కొందరు బిస్కెట్లు తింటే కొందరు ఏకంగా స్వీట్లు కూడా తింటారు. స్వీట్ టీ కాంబినేషన్ మీకు సచ్చతుందా? కానీ కొందరికి ఈ కాంబో చాలా ఇష్టం. ఇదిలా ఉంటే కొందరికి పెరుగు బెల్లం కాంబినేషన్ ఇష్టం. దీని వల్ల ప్రయోజనాలు కూడా మెండేనండోయ్.. బెల్లం, పెరుగులో దాగివున్న పోషకాలు తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోవడమే కాదు ఇప్పుడే తినాలి అనుకుంటారు. ఈ రెండింటి కలయిక రక్తహీనత సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. ఈ కాంబినేషన్ ఇమ్మ్యూనిటీ వరదను పెంచేందుకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్యానికి అవసరమైన అనేక వ్యాధుల నుంచి శరీరానికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇక బెల్లంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయనేది తెలిసిందే. ఇది ఆరోగ్యానికి అవసరమైన కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ ల మిశ్రమం. మీరు ఒకవేల రోగనిరోధక శక్తి లేక బలహీనంగా ఉంటే, మీరు తరచుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నా.. పెరుగు, బెల్లం తీసుకుంటే చాలు. రోగనిరోధక శక్తి ఇట్టే వస్తుంది.. జలుబు, దగ్గు వంటి వ్యాధులను నివారిస్తుంది ఈ కాంబినేషన్. మీరు రక్తహీనతతో బాధపడుతుంటే పెరుగు, బెల్లం కలిపి రోజూ తింటే శరీరంలో రక్తం పెరిగి రక్తహీనత సమస్య దూరమవుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ సరిగా పని చేయనప్పుడు మలబద్ధకం, కడుపు ఉబ్బరం,



వాంతులు వంటి సమస్యలు సర్వసాధారణంగా వస్తుంటాయి. పెరుగు, బెల్లం రోజూ తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ కూడా మెరుగుపడుతుంది అంటారు నిపుణులు. బరువు ఎక్కువ ఉన్న వారు కూడా మీ రోజువారీ ఆహారంలో పెరుగు, బెల్లం కలుపుకుని తినటం మంచిది. పెరుగు బెల్లం కలిపి కడుపు పుల్ గా ఉన్న ఫీలింగ్ వస్తుంది. దీని వల్ల మీకు ఆకలి కూడా వేయదు. అందుకే బరువు పెరిగే అవకాశం కూడా చాలా తక్కువే ఉంటుంది. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే.. పెరుగులో బెల్లం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మహిళలకు పీరియడ్స్ నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాదు పీరియడ్స్ సమయంలో దీన్ని తినడం వల్ల కడుపు తిమ్మిర్ల నుంచి కూడా దూరంగా ఉండవచ్చు.

డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు అలర్ట్..

కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని వైద్య నిపుణులు ఎల్లప్పుడూ చెబుతుంటారు.. ఎందుకంటే ఇది సహజమైన పానీయం.. టెట్రాప్యాక్టు లేదా సీసాలలో ప్యాక్ చేసిన జ్యూస్ లు.. శీతల పానీయాల కంటే ఇది చాలా మంచిది. గ్రామాలతో పాటు నగరాల్లోనూ దీన్ని ఎంతో ఇష్టంగా తీసుకుంటారు. ఇవే కాకుండా సముద్ర తీరానికి విహారయాత్రకు వెళ్లినప్పుడల్లా ఈ డ్రింక్ తాగుతుంటారు.. లేత లేదా ముదురు కొబ్బరి నీరు మనల్ని హైడ్రేట్ చేసి తక్షణ శక్తిని ఇస్తుందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు.. అయితే మధుమేహ రోగులు కూడా కొబ్బరి నీటిని తాగవచ్చా? లేదా..? అనే సందేహం తరచూ తలెత్తుతుంటుంది. కొబ్బరి నీళ్లలో సహజమైన చక్కెర ఉంటుంది.. కొంచెం తీపిగా ఉంటుంది కాబట్టి, డయాబెటిక్ పేషెంట్లు దీనిని తాగడానికి ఎప్పుడూ భయపడిపోతుంటారు. అయితే.. ఘృగర్ పేషెంట్లు కొబ్బరి నీరు తాగితే ఏమవుతుంది..? మంచిదా..? కాదా..? అనే విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. డైబెటియస్ ప్రకారం.. పాల కంటే కొబ్బరి నీటిలో ఎక్కువ పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇందులోని కొవ్వు పరిమాణం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.. క్రమం తప్పకుండా తీసుకునే వ్యక్తులు వారి శరీరంలో పొటాషియం, సోడియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం..



యాంటీఆక్సిడెంట్లను పొందుతారు. లేత కొబ్బరి నీరు త్రాగడం ద్వారా, శరీరం నుండి టాక్సిన్స్ తొలగిపోతాయి.. ఇది అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. డయాబెటిక్ పేషెంట్లు కొబ్బరినీళ్ళు తాగవచ్చని డైబెటియస్ చెబుతున్నారు. ఈ సహజ పానీయాన్ని ప్రతిరోజూ తాగితే.. ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందంటున్నారు. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జిఐ) తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. లేత కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి నీళ్ళను తాగడం వల్ల శరీరంలో నీటి లోపం తొలగిపోయి అద్భుతమైన శక్తిని కూడా అందిస్తుంది.

నువ్వుల నూనె ప్రయోజనాలు..

నువ్వులకు వంటల్లో ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉంటుంది. వీటితోని ప్రత్యేకమైన వంటకాలు కూడా చేస్తుంటారు. వేసవి వచ్చింది మరి మీరు పచ్చళ్ళు పిండి వంటలు అంటూ ఏమైనా స్పెషల్స్ చేశారా? మరి ఈ వంటకాలకు ఎక్కువగా ఏ నూనెను వాడుతారు?. అయినా వేరే నూనెను ఎందుకూ వాడుతారు? నువ్వుల నూనె ఉంది కదా. పచ్చళ్ళ అనగానే అందరికీ గుర్తొచ్చేది నువ్వుల నూనె కదా. అద్భుతమైన రుచితోపాటు, ఏడాది పాటు నిల్వ ఉండే పచ్చళ్ళ కోసం నువ్వుల నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. మన కాలంలోనే కాదు అమ్మమ్మల కాలం నుంచే ఈ నువ్వుల నూనె ఆనవాలుగా వస్తుంది. మరి ముఖ్యంగా ఎదిగే అమ్మాయిలకు, బాలింతలకు నువ్వులతో చేసిన వంటకాలను, పదార్థాలను తినిపిస్తుంటారు. పచ్చి బాలింత నుంచి ఆరు నెలల వరకు కూడా నువ్వుల నూనెతో వండిన ఆహారాలను అందిస్తారు. అంటే ఏ రేంజ్ లో నువ్వుల నూనెకు ప్రాధాన్యత ఉందో అర్థం చేసుకోండి. ఇక వండుగుల పబ్బాలు వచ్చాయంటే నువ్వుల నూనెతో చాలా వంటకాలు చేస్తుంటారు కదా. మరి మీ ఇంట్లో కూడా ఇవే ఉపయోగిస్తారా? మరో విషయం ఏంటంటే.. ఈ నువ్వుల నూనె ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు అందానికి కూడా మెరుగైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుందట. ఈ నువ్వులతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయనే విషయం తెలిసిందే. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, ఆర్థరైటిస్ వంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షణ



పొందవచ్చు. ఇక ఈ నూనె సౌందర్యపోషణలోనూ ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. నువ్వుల నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఓమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ బీ, ఈ కాల్షియం, జింక్, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే నువ్వుల గింజలలో పైబర్ కూడా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా నువ్వులు తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లిజరైడ్లను తగ్గించుకోవచ్చు. కండరాల నుంచి హార్మోన్ల వరకు ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. ఇక ఈ కొంతమే నువ్వుల ద్వారా తీర్చుకోవచ్చు. మరి తెలుసుకున్నారా కదా నువ్వుల నూనెతో ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో సో కాన్స్ మీ డైట్ లో ఈ నూనెను ఉపయోగించండి.

ఎండాకాలం పాలు తాగితే..

పాలు తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. శరీరానికి ఎంతో ముఖ్యమైన అనేక రకాల పోషకాలు పాలలో ఉంటాయి. పాలు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా పాలు తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్ని ఇస్తాయని చిన్నప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు వింటూనే ఉంటాం. అయితే వేసవిలో పాలు తాగితే పొట్టకు వేడి చేస్తుందని, ఎండాకాలంలో పాలు తాగడం పూర్తిగా మానేసేవాళ్ళు కొందరు ఉంటారు. ఈ రోజు మనం వేసవిలో పాలు తాగడానికి సరైన మార్గం ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, కడుపులో ఎసిడిటీని కలిగించే అవకాశం ఉన్నందున, ఖాళీ కడుపుతో పాలు ఎప్పుడూ తాగకూడదు. మీరు ఎప్పుడైనా ఖాళీ కడుపుతో పాలు తాగుతున్నట్లయితే, ఖచ్చితంగా దానితో ఏదైనా సబ్స్ తినండి. ఇది మీ కండరాలను బలపరుస్తుంది. వేసవిలో, చల్లని పాలు తాగడం ద్వారా మీ రోజును ప్రారంభించండి. ఎందుకంటే వేడి పాలు తాగడం వల్ల కడుపు సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే వేసవిలో వేడి పాలకు బదులుగా చల్లని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. చలికాలంలో గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇలా చేయడం వల్ల రోజంతా సర్క్యులేట్ గా ఉంటారు. వ్యాయామం తర్వాత, ఎక్సర్సైజ్ సమయంలో పొరపాటున కూడా పాలు తాగవద్దు. అలా కాకుండా మీ వ్యాయామం పూర్తైన అరగంట తర్వాత మాత్రమే పాలు తాగాలి. దీంతో శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందుతాయి. మీకు జలుబు లేదా ఘ్న ఉంటే, పొరపాటున కూడా చల్లని పాలు తాగవద్దు. అటువంటి పరిస్థితిలో గోరువెచ్చని, వేడి పాలు తాగాలి. దీంతో మీరు గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు. అలాగే, రాత్రి నిద్రపోయే ముందు పాలు తాగే అలవాటు ఉంటే చలికాలంలో తప్పనిసరిగా గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుతుంది. చలి నుండి రక్షిస్తుంది. వేడి పాలు జీర్ణ సమస్యలు, కడుపు నొప్పి, గ్యాస్ నుండి దూరంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. మీకు నిద్రలేమి



ఉంటే, రాత్రిపూట గోరువెచ్చని పాలు తీసుకోండి. పాలలో ఉండే అమినో యాసిడ్లు సెరోటోనిన్, మెలటోనిన్లను నియంత్రించి శరీరానికి నిద్రను దగ్గర చేస్తాయి. చల్లటి పాలు తాగడం వల్ల శరీరం క్యాల్షియం ఎక్కువగా గ్రహిస్తుంది. అయితే నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు చల్లని పాలు తాగకపోవడమే మంచిది. ఇది జీర్ణ సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మీకు జలుబు ఉంటే, చల్లని పాలు తాగవద్దు, దాని వల్ల కఫం, జలుబు, దగ్గు వస్తుంది. పాలలో లాక్టోస్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందువల్ల జీర్ణం కావడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. అందుకే పాలు తాగినప్పుడల్లా రాత్రి లేదా ఉదయం తాగండి. మధ్యాహ్నం పొరపాటున కూడా పాలు తాగకూడదని చెబుతున్నారు.

ఒక్కసారిగా మద్యం మానేస్తే..!

మద్యానికి అలవాటు పడ్డవారు అకస్మాత్తుగా తాగడం మానేస్తే వారి శరీరంలో పలు మార్పులు సంభవిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగుతున్న మద్యం ధరల కంటే శరీరం మీద మద్యం చూపించే ప్రభావం చాలా ఎక్కువ. మద్యం వల్ల అనారోగ్యానికి గురైతే ఏమాత్రం ఆలోచించకూడదు. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. మద్యం రోజూ తాగినా.. అప్పుడప్పుడూ తాగినా.. అది శరీరంలోని కీలక అవయవాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. మద్యం తాగిన తర్వాత అది నేరుగా పొట్టలోకి వెళ్లి మూత్రం రూపంలో శరీరాన్ని వదిలి వెళుతుందని చాలా మంది భావిస్తారు. అది శరీరంలోకి వెళ్లిన తర్వాత అవయవాల మీద ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందనే దానిపై చాలా మందికి అవగాహన ఉండదు. ఆల్కహాల్ తాగిన తర్వాత అది పొట్టలోని చిన్న పేగులోకి వెళుతుంది, అక్కడ అది ఆల్కహాల్ అనే రసాయనంగా విడిపోతుంది, పొట్ట, పేగుల్లోని రక్తం లివర్ ద్వారా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు చేరుతుంది. కాలేయం మనం తిన్న ఆహారంలో పోషకాలను వేరు చేసి రక్తంలో కలిపి, ఆ రక్తాన్ని శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు సరఫరా చేస్తుంది. అలాగే ఆహారంలో పనికిరాని వాటిని వేరు చేసి మలం, మూత్రం రూపాల్లో బయటకు పంపిస్తుంది. అల్కహాల్ చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఇది రక్తం ద్వారా కాలేయానికి చేరుకుని కాలేయాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. అందుకే మీరు తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తాగితే శరీరంలో అల్కహాల్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. దీంతో కాలేయం పని చేయడం ఆపిస్తుంది. మద్యం తాగడం వల్ల మానసికంగా, శారీరకంగా ప్రభావం పడుతుంది. అయితే



అకస్మాత్తుగా మద్యం మానేయడం వల్ల కొంతమందిలో తీవ్రమైన సమస్యలు కనిపిస్తాయి. దీన్ని విత్ డ్రాయల్ సిండ్రోమ్ అంటారు. మద్యం హఠాత్తుగా మానేసిన తర్వాత కొంతమందిలో టెన్షన్, ప్రకంపనలు, అలసట కనిపిస్తాయి. అదే సమయంలో కొన్నేళ్ల నుంచి మద్యం తాగుతూ, హఠాత్తుగా మానేస్తే మానసిక సమస్యలు తలెత్తవచ్చని వైద్యులు తెలిపారు. కొంతమంది మద్యం తాగడం మానేసిన తర్వాత వారికి చెప్పల్లో పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు వినిపిస్తుంటాయి. ఎవరో తమను పిలుస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీన్నే ఆల్కహాల్ ష్రేంపిత్ ల్రాంటి అంటారు. ఏళ్ల తరబడి మద్యం తాగుతూ ఏదో ఒక కారణంతో హఠాత్తుగా మానేసినవారిలో మూడు రోజుల్లో మానసిక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అయోమయం, కోపం, తమ ముందు ఏముందో తెలియని పరిస్థితుల్లోకి జారి పోతారు.

నేరేడు పండ్ల ప్రయోజనాలు..

వేసవి ముగింపు దశకు చేరుకుంది. ఈ క్రమంలో అప్పుడప్పుడు చిరుజల్లులు పడుతూ కాస్త చల్లదనాన్ని కలిగిస్తాయి. ఈ సమయంలో కొన్ని సీజనల్ ఫ్రూట్స్ మార్కెట్లో అందుబాటులోకి వస్తుంది. అవి తినడం వల్ల మానవ శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. కానీ కొందరు ఏదైనా అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తినడానికి సంకోచిస్తుంటారు. అయితే మే, జూన్, జూలై నెలల్లో మార్కెట్లో ఎక్కడ చూసినా నల్లగా నిగనిగలాడుతూ నేరేడు పండ్లు దర్శనమిస్తుంటాయి. వాటిని బ్లాక్ బెర్రీ అని పిలుస్తుంటారు. కానీ ఆ పేరు ఎక్కువ మందికి తెలియదు కాబట్టి నేరేడు పండ్లు అంటేనే తొందరగా గుర్తొస్తుంటాయి. తీపి, వగరు కలిపి వెరైటీ టేస్ట్ ఉండే నేరేడు పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా లాభాలను కలిగిస్తాయి. కానీ కొందరు వగరుగా ఉంటాయని తినడానికి పెద్దగా ఇష్టపడరు. అయితే నేరేడు పండ్లు తినడం వల్ల చాలా రకాలు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, సోడియం, విటమిన్ సీ, థయామిన్, పొటాషియం రైటోఫైటిన్, విటమిన్ బీ 6, విటమిన్ ఏ, అనేక వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. నేరేడు పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీరాడికల్స్లో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలను వృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకుంటాయి. అలాగే స్వాస్థ నాళాలు, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరిచి పలు సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతాయి. డయాబెటిస్ తో బాధపడేవారు తినడానికి నేరేడుపండ్లను ఎంచుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో గ్లైసెమిక్ తక్కువగా ఉండి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉండటానికి సహాయపడతాయి. ఈ పండ్లలో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ



ఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా చేస్తాయి. అంతేకాకుండా నోటి ఇన్ఫెక్షన్లను అడ్డుకుంటాయి. ఇటీవల కాలంలో చాలా మంది ఎక్కువగా కూర్చుని పని చేయడం వల్ల అధికంగా బరువు పెరిగిపోతున్నారు. కానీ మళ్లీ నాజుకుగా తయారవడానికి నానా అవస్థలు ఎదుర్కొంటున్నారు. అలాంటి వారు నేరేడు పండ్లు తినడం మంచిది. ఇందులో పైబర్ ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని నేరేడు పండ్లను అతిగా తినడం కూడా ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే ఏవైనా అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు వైద్యులను సంప్రదించి తినాలి.

ప్రపంచంలోనే చిట్ట చివరి నగరం

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



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

బాబోయ్ గురక.. ఇంత డేంజరా..?

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



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

వెల్లుల్లి కారం అంటే నచ్చదా..

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



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

మోక్షం పొందాలంటే..

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



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

బరువు పెరుగుతున్నారని బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేస్తున్నారా?

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



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

డస్ట్ అలర్జికి కారణం ఏంటో తెలుసా..?

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



వస్తాయి. డస్ట్ అలర్జి వల్ల తుమ్ములు, ముక్కు కారడం, జలుబు, ఎరుపు, దురద, ముక్కు నుండి నిరంతరంగా నీరు కారడం వంటి వాటికి కారణమవుతుంది. డస్ట్ మైట్ల వల్ల అలర్జిలు, ఆస్మా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ బిగుతును కలిగిస్తుంది. డస్ట్ మైట్ల వల్ల అలర్జిలు, ఆస్మా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ పట్టినట్టుగా బాధపడాల్సి వస్తుంది.

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

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



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

నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తింటున్నారా?

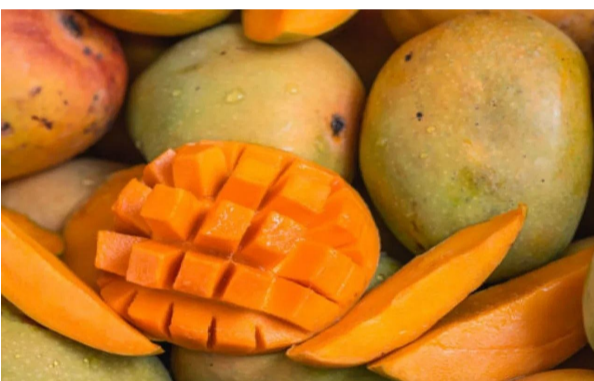
ఐస్ క్రీమ్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరుంటారు. పెద్దల నుంచి పిల్లల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. అయితే చాలా మందికి రాత్రి సమయంలో ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా ఇష్టం. నైట్ తొమ్మిది తర్వాత నడుచుకుంటూ వెళ్లి ఐస్ క్రీమ్ బండి వద్ద ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా మంచి ఫీలింగ్ను ఇస్తుందని ఎంతో మంది చెప్పుకొస్తుంటారు.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



అన్నం తినడం అంటున్నారు నిపుణులు. ఒక వేళ మీకు నైట్ టైమ్ స్వీట్ తినాలనిపిస్తే తేనే, స్వీట్ ఫ్రూట్స్, డార్క్ చాక్లెట్ మొదలైన వంటి వాటిని తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీని వలన ఆరోగ్యం బాగుండటమే కాకుండా, అతి బరువు, ఊబకాయం నుంచి బయటపడవచ్చునంటుంది.

మధుమేహులు మామిడి పండు తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదా..?

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



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

పడుకునే ముందు అరటి పండు తింటే..!

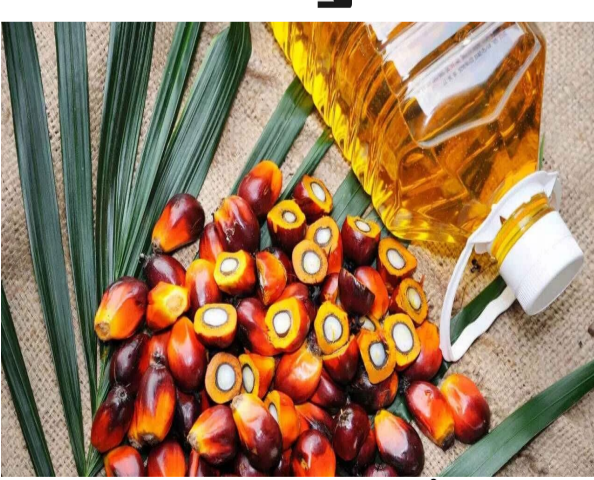
అరటి పండులో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అరటిపండులో పొటాషియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఫైబర్, మాంగనీస్ వంటి అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. వాటిలో కేలరీలు, కొవ్వు కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే అరటిపండు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతుంటారు.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



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

రెస్టారెంట్లలో పామ్ ఆయిల్నే ఎందుకు వినియోగిస్తారో తెలుసా?

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



నూనె ఉత్పత్తి పర్యావరణంపై కూడా తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఖతార్లో పామ్ చెట్లను సరికి పామాయిల్ ఉత్పత్తి చేస్తారు. దీని వల్ల పర్యావరణ సమతుల్యత కూడా దెబ్బతింటుంది. ఆగ్నేయాసియాలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఆగ్నేయాసియా దేశాల్లో ఉత్పత్తి చేస్తారు. కానీ ఎన్ని ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉన్నప్పటికీ వివిధ ఆసియా దేశాలలో ముఖ్యంగా భారతదేశంలో పామాయిల్ను అత్యధికంగా వినియోగిస్తున్నారు. పామాయిల్లో వేయింది తింటే రుచిగా ఉండటమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఈ నూనెలో వండటం వల్ల ఆహారం రుచికరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రతిచోటా దీని ఉపయోగం అత్యధికంగా ఉంటుంది.

బారానికోసారి క్యాబేజీ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

క్యాబేజీలో సల్ఫరఫేస్, కాయంఫెలాల్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇంఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల క్యాబేజీని తింటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపు సమస్యలు రాకుండా నివారించవచ్చు. క్యాబేజీలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతో పాటు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుతుంది. క్యాబేజీ నీటిని రోజూ తాగితే శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్నెక్సును దూరమవుతాయి. వివజ్యూలు, బాక్టీరియా, వైరస్ల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. దృష్టి సమస్యలు పోతాయి. కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. కంటి చూపు తగ్గిన వారు క్యాబేజీ నీటిని వాడితే చాలా మంచిది. అలాగే ఈ నీటిని తాగితే ముఖంపై ఉన్న మచ్చలు పోతాయి. క్యాబేజీలోని కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియంల ఉండడంతో ఎముకలకు బలాన్నిస్తాయి. అల్జీర్లో సేవించడం వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాల నుంచి విముక్తి కలిగేలా చేస్తుంది. లివర్ శుభ్రపరుస్తుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. అల్జీర్తో బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే చాలా మంచిది. క్యాబేజీతో బాధపడుతున్న వారు క్యాబేజీ వాడితే రక్తహీనత తొలగిపోతుంది. అలాగే క్రొవ్యు కలిగిపోతుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని మెరుగుపర్చడంతో పాటు మలబద్ధకం సమస్యను నివారించడంలో దోహదపడుతుంది. ఎరుపురంగు క్యాబేజీలో ఆంథోసయానిన్స్ అనబడే శక్తివంతమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది గుండె జబ్బులు రాకుండా



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

మెలకువగా ఉండేందుకు కాఫీలను తెగ తాగేస్తున్న యువత..!

ప్రజలు తరచుగా టీ లేదా కాఫీ సిప్తో ఉదయం ప్రారంభిస్తారు. కొందరికి బ్రేక్ఫాస్ట్తో పాటు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే మరికొందరికి బెడ్ మీద నుంచే టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. పెద్ద పిల్లలు కూడా టీ లేదా కాఫీకి అలవాటు పడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తాజాగా ఓ పరిశోధనలో ఆశ్చర్యకరమైన విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. 18 శాతం మంది టీనేజర్లు మెలకువగా ఉండేందుకు కెఫిన్ తాగుతున్నారని తాజాగా ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది. అమెరికాకు చెందిన మిచిగాన్ యూనివర్సిటీ నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో 25 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్ పిల్లలు ప్రతిరోజూ కెఫిన్ తీసుకుంటారని నివేదించారు. ఈ సర్వే కో-డైరెక్టర్, మోట్ శిశు వైద్యుడు సుసాన్ ఫూల్ఫోర్డ్ ఇలా అన్నారు. యువకులకు కెఫిన్ తీసుకోవడం ఎంతవరకు



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

పిల్లలు సంపన్నుల పట్ల ఈర్ష్య పడతారా..?

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



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

పాదాల్లో వాపు కనిపిస్తుందా...

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



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

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

వేసవిలో ఏ సమయంలో ఆహారం తినాలి ?

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సరైన సమయంలో ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మనం ఏ సమయంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్నా దాని ప్రభావం మన ఆరోగ్యం పై ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా సమ్మర్ సీజన్లో ఆహారం విషయంలో ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ సీజన్లో డిహైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉండవచ్చు. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వేసవిలో ప్రజలు తమ భోజన సమయాల విషయంలో చాలా అజాగ్రత్తగా ఉంటారని వైద్యునిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా మంది ఏ సమయంలోనైనా ఆకలిగా అనిపించినప్పుడు ఆహారం తీసుకుంటారు. అలాంటప్పుడు ఉష్ణోగ్రత పెరిగేకొద్దీ, వారు అనేక రకాల జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కోవడం ప్రారంభిస్తారు. ఏ సమయంలో తినాలి.. వేసవిలో మీరు అల్పాహారం, భోజనం, రాత్రి భోజనాల సమయాన్ని నిర్ణయించుకోవాలని వైద్యునిపుణులు చెబుతున్నారు. అన్నింటిలో మొదటిది, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన 2 గంటలలోపు అల్పాహారం తీసుకోవాలి. దీని అర్థం మీరు 10-11 గంటల వరకు అల్పాహారం తీసుకోవాలని కూడా కాదు. మీరు మీ అల్పాహారాన్ని 8 గంటలకు ముగించడానికి ప్రయత్నించాలి. తేడా ఏమిటి.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అల్పాహారం, భోజనం తర్వాత 5 గంటల విరామం అవసరం. కాబట్టి మీరు మధ్యాహ్నం 1 గంటలోపు భోజనం చేయాలి.



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

వేసవిలో డయాబెటిక్ పేషెంట్లలో షుగర్ లెవెల్ ఎందుకు పెరుగుతుంది ?

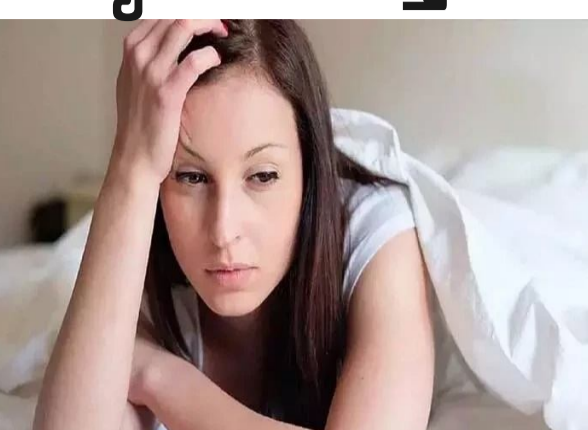
వేసవి కాలం మధుమేహ రోగులకు హాని కలిగిస్తుంది. పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతతో షుగర్ స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం కూడా ఉంది. చక్కెర స్థాయి పెరగడం వల్ల కిడ్నీ, కాలేయం, గుండెకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే సాధారణ వ్యక్తుల కంటే డయాబెటిక్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



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

శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత సంభవిస్తుందా..

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



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

ఈ ఆహార పదార్థాలతో హీట్ స్ట్రోక్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు..

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



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

స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కన లేకపోతే నిద్ర పట్టడం లేదా?

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



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

జీరో వేస్ట్ స్ట్రీట్ లక్ష్మ సాధనకు ప్రజల భాగస్వామ్యమే ముఖ్యం

- భీమిలి జోన్ జోన్ కమిషనర్ విజయకుమార్ -భీమిలి జోన్ ,వార్డు నెం.01 సంతపేటలో "జీరో వేస్ట్ స్ట్రీట్ ఇనిషియేటివ్" అవగాహన కార్యక్రమం -వ్యర్థాల విభజన, ప్లాస్టిక్ నియంత్రణ, పరిశుభ్రతపై ప్రజలకు చైతన్యం

విశాఖపట్నం: విశాఖ నగరంలో పరిశుభ్రమైన, చెత్తరహిత వీధులు,కాలనీల నిర్మాణానికి ప్రజల భాగస్వామ్యం అత్యంత అవసరమని భీమిలి జోన్ జోన్ కమిషనర్ విజయకుమార్ పేర్కొన్నారు. ఆయన భీమిలి జోన్ పరిధిలోని వార్డు నెం.01 సంతపేట ప్రాంతంలో "జీరో వేస్ట్ స్ట్రీట్ ఇనిషియేటివ్" పై బకసీ అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజలకు మూలస్థాయిలోనే తడి, పొడి వ్యర్థాల విభజన, సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని తగ్గించడం, వ్యర్థాలను సరైన విధంగా పారచేయడం, పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం వంటి అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు. సుస్థిర వ్యర్థాల నిర్వహణ పద్ధతులను ప్రజలు తమ దైనందిన జీవితంలో భాగంగా చేసుకోవాలని, ప్రతి ఒక్కరూ చురుకైన భాగస్వామ్యంతో వీధులను చెత్తరహితంగా ఉంచేందుకు సహకరించాలని జోన్ కమిషనర్



విలుపునిచ్చారు. పరిశుభ్రమైన నగర నిర్మాణంలో పౌరుల సహకారం కీలకమని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో శానిటరీ సూపర్వైజర్, శానిటరీ ఇన్ స్పెక్టర్, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, స్థానిక నాయకులు, ఇతర జీవీఎస్ అధికారులు , ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

పెంచిన పెట్రోల్ డీజిల్ ధరలు వెంటనే రద్దు చేయాలి

- ఆటో కార్మిక సంఘం సిబిటియుమండల గౌరవ అధ్యక్షులు గనిశెట్టి డిమాండ్

పరవార: రోజు రోజుకీ పెరుగుతున్న పెట్రోల్ డీజిల్ ధరలు వెంటనే రద్దు చేయాలని లంకెలపాలెం జంక్షన్ లంకెలపాలెం పరవార రోడ్డుపై శ్రీ మరీడిమాంబ అటో యూనియన్ సిబిటియు అధ్యక్షులు ఆటో కి తాడు కట్టి లాగుతూ విసూతంగా నిరసన కార్యక్రమం చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా మండల ఆటో కార్మిక సంఘంసిబిటియు గౌరవ అధ్యక్షులు గని శెట్టి సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ మోడీ ప్రభుత్వం గతపది రోజుల్లో నాలుగు సార్లు పెట్రోల్ ,డీజిల్ ధరలను పెంచి ప్రజలు నష్టి విరిచింది పెట్రోల్ పై లీటరుకు 116 . 66పైసలుడీజిల్ పై 104. 37పైసలు పెంచడంతో గత పది రోజుల్లో లీటర్ పెట్రోల్ , డీజిల్ నాలుగు సార్లు పెంచింది ఈ పెంపుదలను ఉపసంహరించుకోవాలని గని శెట్టి డిమాండ్ చేశారు. చమురు సంస్థలు ఒత్తిడితో పెట్రోలు డీజిల్ ధరలను కనీసం లీటర్ కు 15 పరకు పెంచడానికి కేంద్రం సిద్దమైతే వస్తున్న వార్తలు తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి .చమురు కొరతలేదని ధరలు పెరగవని ఎన్నికల ముందు చెప్పిన కేంద్రం నేడు వరుసగా పెంచడం ప్రజలను మోసగించడమే ఒక్కసారిగా భారీగా పెంచితే ప్రజల్లో వ్యతిరేకత వస్తుందని దలవారిగా పెంచడం అంటే ప్రజలు వంచించడమే అన్నారు. ఇందున ధరలు పెరుగుదలతో రవాణా ఖర్చులు అన్ని రకాల



నరుకుల ధరలు మరింత పెరుగుతాయి కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు పెట్రోలు డీజిల్ పై వేస్తున్న పన్నులను తగ్గించాలని ప్రజల మీద పెంచిన ధరలు తగ్గించాలి పెంచిన పెట్రోలు డీజిల్ ధరలు వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని గని శెట్టి డిమాండ్ చేశారు. స్వయం ఉపాధి పొందుతున్న ఆటో కార్మికులపై పెసన భారం మోపడం దుర్మార్గమన్నారు. శ్రీ మరీడిమాంబ అటో యూనియన్ సిబిటియు నాయకులు ఖాతా. మహాలక్ష్మి నాయుడు, ఖాతా వెంకటస్వామి, మేడిశెట్టి దుర్గారావు, కర్లీ నాగేశ్వరరావు, గని రెడ్డి రమణ, సిహెచ్ నరసింహారావు, బి సూరిబాబు, ఎర్ర అప్పారావు, పితాని రాంబాబు, నాయుడు, రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మా వివరణ లేకుండా వార్తలు రాసి మాకు చెడ్డ పేరు తేకండి

- ప్రభుత్వ భూముల కబ్జాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకోండి - పెందుర్తి నియోజకవర్గం శాసనసభ సభ్యులు శ్రీ పంచకర్ల రమేష్ బాబు

పెందుర్తి, చైతన్యవారణి: పెందుర్తి నియోజకవర్గంలో భూ ఆక్రమణలు, అక్రమ నిర్మాణాలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ప్రోత్సహించే ప్రక్రియ లేదని జనసేన విశాఖ ఉమ్మడి రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షులు పెందుర్తి శాసనసభ్యులు పంచకర్ల రమేష్ బాబు స్పష్టం చేశారు. భూకబ్జాలలో తన పార్టీ వారైనా, కుటుంబీకులైనా ప్రమేయం ఉంటే సహించబోనని పునరుద్ఘాటించారు. పెందుర్తి నియోజకవర్గం సుజాతనగర్ క్యాంపు కార్యాలయం లో పెందుర్తి మండల రెవెన్యూ అధికారి వెంకట అప్పారావు, పెందుర్తి సిబి కెవి సతీష్ కుమార్, జీవీఎస్ జోన్ 8 ఏసీసీ రామలింగారెడ్డితో కలిసి నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే రమేష్ బాబు ఇటీవల మీడియాలో వస్తున్న కథనాలపై తీవ్ర ఆవేదన వెలిబుచ్చారు. నిరాధార వార్తలు ప్రచురించి వ్యక్తిగతంగా తనకు, కుటుంబ ప్రభుత్వానికి చెడ్డ పేరు తీసుకురావడం ఆందోళన కలిగిస్తుందని పేర్కొన్నారు. ఏదైనా ఆరోపణకు సంబంధించిన వార్త రాసే ముందు తన వివరణ గాని, సంబంధిత అధికారుల వివరణ గాని తీసుకుని వార్తలు ప్రచురించాలని కోరారు. ముఖ్యంగా భూ ఆక్రమణలో కుటుంబి నాయకులు ప్రమేయం అంటూ వార్తలు రాసే ముందు కచ్చితంగా వివరణ తీసుకోవాల్సిందేనని స్పష్టం చేశారు. కొందరు విలేకరులు తొందరపాటుతో రాసిన వార్తలు, ప్రభుత్వానికి, ఎమ్మెల్యేగా తనకు భారీ ఎత్తున నష్టం కలిగిస్తున్నాయని ఆవేదన వెలిబుచ్చారు.



ఎమ్మెల్యేగా తాను గెలిచిన మొదటి రోజు నుండి ప్రభుత్వ భూముల ఆక్రమణలను, అక్రమ నిర్మాణాలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఉపేక్షించ బోనంటూ స్పష్టంగా చెబుతున్నప్పటికీ ఇంకా కొందరు విలేకరులు నిరాధార ఆరోపణలు చేస్తూ జనాల్లో అయోమయం కలిగిస్తున్నారు, ఇది మంచి పద్ధతి కాదని స్పష్టం చేశారు. అలాగే మీడియాలో వస్తున్న కథనాలపై సమగ్ర దర్యాప్తు చేపట్టి తక్షణం చర్యలు చేపట్టాలని ఎమ్మార్వోకు సూచించారు. మీడియాలో వచ్చిన కథనాలకు సంబంధించి భూ ఆక్రమణలు, చెరువుల కబ్జా తదితర అంశాలను మీడియా ప్రతినిధులు, అధికారులతో కలిసి ఆయా ప్రాంతాల్లో పర్యటించి చర్యలు చేపడతామని ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు. జీవీఎస్ 97వ వార్డు కార్మిక నగర్ చెరువు కబ్జాకాండపై అతి త్వరలో చర్యలు చేపడతామని స్పష్టం చేశారు. అలాగే టీచర్స్ లీఆవుల్ సమీపంలో ఎన్నారై భూమి వివాదం గురించి రెవెన్యూ అధికారులు తేలుస్తారని పేర్కొన్నారు.

మాధవధారలో పోలీసులు తనిఖీలు

విశాఖపట్నం: ఎయిర్ ఫోర్స్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో గల మాధవధార రామాలయం వీధి, పలు ప్రాంతాలలో సీబి శంకర్ నారాయణ అదేశాల మేరకు ఎన్ఫోర్స్ అధ్యక్షులు కార్మిక్ అండ్ సెర్వ్ అవరేషన్ నిర్వహించారు. ప్రతి ఇంటిని పోలీసులు తనిఖీ చేసి సరైన పత్రాలు లేని మూడు ద్విచక్ర వాహనాలను సీజ్ చేసి స్టేషన్ కు తరలించారు. శాంతి భద్రతల పరిరక్షణ నేరాల నియంత్రణ దృష్ట్యా "కార్మిక్ అండ్ సెర్వ్" అవరేషన్ నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. ఏవైనా అత్యవసర పరిస్థితులు, అసామాన్యద వ్యక్తులు లేదా అసాంఘిక కార్యకలాపాలు కనిపిస్తే వెంటనే 100 లేదా 112 కు డయల్ చేసి పోలీసులకు సమాచారం అందించాలన్నారు. ఎటువంటి చట్ట వ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు పాల్పడిన, చట్టాన్ని అతిక్రమించి దౌర్జన్యాలు పాల్పడిన వారిని ఉపేక్షించేది లేదన్నారు. ప్రజల భద్రత, నేర నియంత్రణ దృష్ట్యా ఈ తనిఖీలు నిర్వహించామని, చట్ట



వ్యతిరేక, అసాంఘిక కార్యకలాపాలు చేపడితే చట్టపరమైన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు.

దేశంలోకి చొరబాట్లు.. అక్రమ వలసదారులపై ఉన్నతస్థాయి కమిటీ

దెన్యో: అక్రమ వలసలు, ఇతర కారణాల వల్ల దేశంలో చోటుచేసుకుంటున్న అసహజ జనాభా మార్పులను నియంత్రించేందుకు కేంద్రం చర్యలు తీసుకుంటోంది. దీనిపై దర్యాప్తు జరిపేందుకు ఓ ఉన్నత స్థాయి కమిటీని ఏర్పాటు చేసినట్లు కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా ప్రకటించారు. గతంలో ప్రధాని మోదీ ప్రకటన ఆధారంగా రిటైర్డ్ జడ్జి నేతృత్వంలో దీనిని ఏర్పాటు చేశామన్నారు. జనాభా మార్పు సమస్య భారతదేశ సార్వభౌమత్వానికి, జాతీయ భద్రతకు, సామాజిక సమతుల్యతకు, ఆదివాసీ సమాజాల పరిరక్షణకు ఒక పెద్ద సవాలుగా మారిందని పేర్కొన్నారు. కమిటీకి రిటైర్డ్ జడ్జి జస్టిస్ ప్రకాష్ భూషన్ నావోలేకర్ అధ్యక్షత వహిస్తారని.. మాజీ ఐపీఎస్ అధికారి దుర్గా శంకర్ మిత్రా, మాజీ ఐపీఎస్ అధికారి బాలాజీ శ్రీవాస్తవ, ఆర్మికవేత్త దాక్టర్ షమీకా రావి సభ్యులుగా ఉంటారని అమిత్ షా తెలిపారు. దేశవ్యాప్తంగా చోటుచేసుకుంటున్న జనాభా మార్పులపై సమగ్ర మూల్యాంకనం నిర్వహించడం.. మత, సామాజిక వర్గాల స్థాయిల్లో జనాభా మార్పుల సరళిని



విశ్లేషించడం ఈ కమిటీ పని అని పేర్కొన్నారు. దేశంలో మారుతున్న జనాభా తీరుపై కేంద్రమంత్రి ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. చొరబాట్లను అడ్డుకోవడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కేంద్రానికి సహకరించాలని పిలుపునిచ్చారు.

పుష్కరాల భక్తులకు కెమికల్ స్నానాలా

-పేపర్ మిల్లు వ్యర్థాలతో గోదావరి లల్లాడుతోంది - రూ.500 కోట్ల ఆదాయం ఉన్నా రూ.13 కోట్ల పన్నులు కట్టలేరా-నోటీసులు ఎందుకు ఇవ్వలేదని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ప్రశ్న -పేపర్ మిల్లు వ్యర్థ జలాల కలిసే ప్రాంతాల పరిశీలనలో ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్



ప్రో పరిశ్రమ అయితే.. ఇబ్బందులుంటే చెప్పాలే తప్ప.. ప్రైవేటుగా సెటిల్ చేసుకుంటే ఎలా (ఇక్కడున్నవారు కాదు) అని వ్యాఖ్యానించారు. 'మేము గ్లోబల్ స్టాండర్డ్స్ పాటిస్తున్నామని నోమవారం నాటి సమావేశంలో చెప్పడంతోనే లోతుగా పరిశీలనకు వచ్చా. మాకు ఫలానా రాజకీయ నాయకులు తెలుసండీ అంటే.. సో వాల్. అతనికీ పలుకుబడి ఉంటే ఇలా చేసుకోవచ్చా ప్రజలు తిరగబడినప్పుడు అంతా ఏం చేస్తారు' అని పవన్ ప్రశ్నించారు.

రాజమహేంద్రవరం: ఏపీ పేపర్ మిల్లు వ్యర్థ జలాలతో గోదావరి కాలుష్య కోరల్లో చిక్కి కొట్టుమిట్టాడుతోందని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలు పాటిస్తున్నామని ఆ సంస్థ ఉపాధ్యక్షుడు చెబుతున్నా క్షేత్రస్థాయిలో ఆ పరిస్థితి లేదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. వ్యర్థజలాల నిర్వహణలో నిబంధనలు ఉల్లంఘించినట్లు గుర్తించి...అధికారుల నిర్లక్ష్యాన్ని ప్రశ్నించారు. రాజమహేంద్రవరంలో రెండోరోజు పర్యటనలో భాగంగా ఆయన ఏపీ పేపర్ మిల్లు వ్యర్థాల కలిసే వెంకటనగరం, తూర్పులంక ప్రాంతాల్లో పర్యటించారు. వెంకటనగరం ఘాట్ నుంచి పడవలో గోదావరిలోని మడుగు వరకు వెళ్లి పరిశీలించారు. కెనాల్ పై కాంక్రీట్ బెడ్ వేయాల్సిన్నప్పటికీ విస్మయించినట్లు గుర్తించారు. అక్కడి నీటి నమూనాల్లో పీహెచ్ విలువ 7.56 ఉన్నట్లు అధికారులు చెప్పగా.. శుద్ధి చేస్తే ఆ స్థాయిలో ఎందుకు వస్తుందని మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ ప్రశ్నించారు. మడుగులో నీటి నమూనాలను ఉపముఖ్యమంత్రి అక్కడికక్కడే పరీక్షలు చేయించారు. నీటి పీహెచ్ విలువ 7.04 ఉండడమే గాక అక్కడ దట్టంగా గుర్రపుడెక్క పేరుకుపోవడాన్ని గుర్తించారు. భారీ వర్షాలు, వరదలు వచ్చినప్పుడు వ్యర్థ జలాలన్నీ గట్టుదాటి నేరుగా గోదావరిలో కలుస్తాయని పర్యాటకశాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్, ఎమ్మెల్యే గోరంట్ల బుచ్చయ్య చౌదరి తెలిపారు. ప్రభుత్వానికి పేపర్ మిల్లు యాజమాన్యం రూ.13 కోట్ల పన్ను బకాయిపడితే ఏం చేస్తున్నారని కలెక్టర్ కీర్తి చేకూరిని పవన్ కల్యాణ్ ప్రశ్నించారు. న్యాయస్థానంలో వివాదమందని ఆమె చెప్పగా.. 'ఇటువంటి అంశాలు కలెక్టర్ల సమీక్షలో సీఎం దృష్టికి ఎందుకు తీసుకువెళ్లేదు. ఏం చేయాలి డైరెక్ట్ తీసుకోవాలి కదా' అని ప్రశ్నించారు. ఇటువంటివారిని పదిలేస్తే జనాలకు కోపం రాదా ఇవన్నీ క్యాబినెట్లో చెప్పాలి కదా అని మంత్రి దుర్గేష్తో అన్నారు.

ఎస్పీపీ పెట్టకుండా.. రాజమహేంద్రవరంలో వ్యర్థజలాలు నేరుగా గోదావరిలో నల్లఛానల్ ద్వారా విడిచిపెడుతున్నారని.. అక్కడ మురుగు శుద్ధి ప్లాంట్ (ఎస్పీపీ) పెట్టకుండా, పక్కనే అందంగా పుష్కరాల ఘాట్ ను తీర్చిదిద్ది మురుగంతా పడులుతున్నారని పవన్ అన్నారు. దీనివల్ల ఏం లాభమని పెదవి విరిచారు. నోటీసులు ఇచ్చే ధైర్యం లేదా. పేపరు మిల్లు వ్యర్థ జలాల నిర్వహణలో ఇన్ని ఉల్లంఘనలు ఉంటే ఎందుకు నోటీసులు ఇవ్వలేదని కాలుష్య నియంత్రణ మండలి అధికారులను ఉపముఖ్యమంత్రి నిలదీశారు. 'ధైర్యం లేదా? మీకు బాధ్యత లేదా? మీ పిల్లలు ఇలాంటి నీటిలో స్నానం చేయగలరా' అని ప్రశ్నించారు. సమస్య తనతో చెబితే సీఎంతోనే, మంత్రిమండలిలోనో చర్చిస్తామని, పర్యావరణ ఉల్లంఘనలపై సమాధానం చెప్పాలని బాధ్యత తనపై ఉందన్నారు.

వెళ్లగొట్టకముందే పారిపోండి: అక్రమ వలసదారులకు సువేండు హెచ్చరిక

దెన్యో: ఎన్నికల సమయంలో హామీ ఇచ్చిన విధంగానే బెంగాల్ లోని అక్రమవలసదారులపై సువేండు ప్రభుత్వం ఉక్కుపాదం మోపుతోంది. బంగ్లాదేశీయులను వారి స్వదేశానికి పంపేయడానికి చర్యలు తీసుకుంటోంది. ఈ నేపథ్యంలో సీఎం సువేండు అధికారి చొరబాటుదారులకు తీవ్ర హెచ్చరికలు చేశారు. బెంగాల్ నుంచి వెళ్లగొట్టకముందే పారిపోవాలని సూచించారు. బంగ్లా ప్రజలు స్వచ్ఛందంగా వెళ్లకపోతే.. కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ప్రస్తుతమున్న విదేశీయుల చట్టానికి లోబడే తాము ఈ చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు వెల్లడించారు. భారత్ నుంచి తమ పౌరులను తిరిగి స్వీకరించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నట్లు బంగ్లాదేశ్ ఇప్పటికే చెప్పింది.. వారిని తిరిగి తీసుకువెళ్లడం అక్కడి ప్రభుత్వ బాధ్యత అని సువేండు పేర్కొన్నారు. చొరబాటుదారులుగా ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న వారిని జైల్లో పెట్టడం పోలీసులను ఆదేశించినట్లు తెలిపారు. వారికి ఆశ్రయమిచ్చి, తిండి పెట్టడానికి వారేమైనా మన బంధువులు అని ప్రశ్నించారు. నిర్బంధం కేంద్రాల ఏర్పాటు.. బెంగాల్ ప్రభుత్వం "గుర్తించండి, తొలగించండి, బహిష్కరించండి" అనే నినాదంతో విదేశీయులను దేశం నుంచి పంపేయడానికి చర్యలు తీసుకుంటోంది. ఈ క్రమంలోనే అక్రమంగా రాష్ట్రంలోకి చొరబడినట్లు గుర్తించిన వారికి, సరైన పత్రాలు లేని వారికి తాత్కాలికంగా ఆశ్రయం కల్పించడానికి నిర్బంధం కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేస్తోంది. మాల్దీవ్ తొలి నిర్బంధం కేంద్రాన్ని ప్రారంభించినట్లు అధికారులు



వెల్లడించారు. త్వరలో మరిన్ని ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. సరిహద్దు సమీపంలో బంగ్లాదేశీయులు... అక్రమంగా రాష్ట్రంలోకి వలస వచ్చిన వారిపై బెంగాల్ ప్రభుత్వం చర్యలు ముమ్మరం చేయడంతో బంగ్లాదేశీయులు తమ స్వదేశానికి పయనమవుతున్నారు. ఉత్తర 24 పరగణాల జిల్లాలోని హాకింపూర్ సరిహద్దు ప్రాంతంలో వదుల సంఖ్యలో బంగ్లాదేశీయులు గుమిగూడినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. రాష్ట్రంలో 'సర్' ప్రక్రియ చేపట్టిన సమయంలో కూడా ఈ సరిహద్దు నుంచి వందల సంఖ్యలో బంగ్లాదేశీకు వెళ్లినట్లు తెలిపారు.

ఆలయ ప్రాశస్త్యాన్ని పెంచేలా అభివృద్ధి

- చిన జీయర్ స్వామి

పద్మనాభం: అనంత పద్మనాభ స్వామి ఆలయ ప్రాశస్త్యాన్ని పెంచేలా అభివృద్ధి చేయాలని త్రిదండి చిన జీయర్ స్వామి అన్నారు. అనంత పద్మనాభస్వామి వారిని దర్శించుకున్న అనంతరం కుంతీ మాధవస్వామి ఆలయం వద్ద ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. పద్మనాభం ఆలయాన్ని ప్రవచనకర్త శ్రీభాష్యం అప్పలాచార్యులు తనకు పరిచయం చేశారని, రాజగోపుర నిర్మాణం కోసం 40 ఏళ్ల క్రితం మెట్ల మార్గంలో కొండపైకి నడుచుకొని వెళ్లిన గుర్తు చేసుకున్నారు. భక్తుల సౌకర్యార్థం ఘాట్ రోడ్డును అందుబాటులోకి తెచ్చిన ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు ను అభినందించారు. కొండ మీద శుభకార్యాలు, స్వామి సేవ కోసం కళ్యాణమండపం, పద్మనాభం మీదుగా వెళ్లే భక్తులకు దర్శనమిచ్చేలా భారీ ఆంజనేయ స్వామి విగ్రహాన్ని ప్రతిష్ఠించాలని గంటాకు సూచించారు. రామానుజుల కాలంలో ఆలయాలు నమాజ ఏకతకు పాటుపడే ఆధ్యాత్మిక కేంద్రాలుగా ఉండేవని పేర్కొన్నారు. భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ చిన జీయర్ స్వామి రాకతో అనంత పద్మనాభస్వామి ఆలయం మరింత ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకుంటుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. బాధ్యతగా జీవించడమే ఆధ్యాత్మికతని ఉపదేశించిన గొప్ప వ్యక్తి చిన జీయర్ని తెలిపారు. కుల మత భేదం చూడని చిన జీయర్ స్వామి,



హైదరాబాద్ ముచ్చింతల్ లో సమతామూర్తి విగ్రహాన్ని నెలకొల్పిన ఆదర్శ వాదిగా పేర్కొన్నారు. తిమ్మాపురం వారిజ ఆశ్రమంలో వేద పాఠశాలతో పాటు అంధుల పాఠశాల కూడా నడపడం ప్రశంసనీయమన్నారు. అంతకుముందు అనంత పద్మనాభస్వామిని, కుంతీ మాధవస్వామిని చిన జీయర్ స్వామి, గంటా దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. తీర్థ ప్రసాదాలు స్వీకరించారు. ఈ రోజు, నారాయణరెడ్డి, పార్టీ నాయకులు చిక్కాల్ విజయ్ బాబు, కాళ్ల నగేష్ కుమార్, కోరాడ రమణ, కసిరెడ్డి దామోదరరావు, కాళ్ల సత్యనారాయణ, కురుమిన లీలావతి, పావని, నారాయణమూర్తి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విత్తన బంతులతో పచ్చదనం పరిడవిల్లాలి

- ప్రతి ఒక్కరూ విత్తనాల బంతులు తయారు చేయాలి - ప్రతి ఒక్కరూ ఆరగించిన పండ్ల విత్తనాలు అటవీ శాఖకు అందజేయండి - దేశీయ విత్తనాలు సేకరించడం అవసరం - ఐకెవి రాజు, చీఫ్ కన్వెన్షనల్ ఆఫ్ ఫారెస్ట్

విశాఖపట్నం: విత్తన బంతులు తో పచ్చదనం పరిడవిల్లాలి అని విశాఖపట్నం చీఫ్ కన్వెన్షనల్ ఆఫ్ ఫారెస్ట్ ఐకెవి రాజు పిలుపునిచ్చారు. కంబాల కొండ లో గ్రీన్ కైమెట్ టీం ఎన్నిక వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి జెవి రత్నం నేతృత్వంలో విత్తనాల బంతులు తయారు చేయడం మీద శిక్షణ ఇచ్చారు. అనంతరం రాజు మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ విత్తనాల బంతులు తయారు చేయాలి అని కోరారు. ఈ రోజు శీతాస్థితి వేడెక్కడం వలన అందరికీ ఇబ్బంది ఏర్పడింది అని వివరించారు. దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకుని వర్షాలు కురిసే సమయం లో విత్తనాల బంతులు కొండల్లో, మైదాన ప్రాంతంలో, తీర ప్రాంతంలో విస్తృతంగా విత్తనాల బంతులు చల్లవలసిన అవసరం ఉంది అన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ ఆరగించిన పండ్ల విత్తనాలు అటవీ శాఖకు అందజేయండి అని పిలుపునిచ్చారు. దేశీయ విత్తనాలు సేకరించడం అవసరం అని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రీన్ కైమెట్ టీం ఎన్నిక వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి జెవి రత్నం మాట్లాడుతూ అడవులు పుడమి మీద జీవిస్తున్న అన్ని జీవులకు ఊపిరి అందిస్తాయి అని వివరించారు. ప్రతి ఒక్కరూ 70 శాతం పచ్చి పేద (ఒకటి రెండు రోజుల నాటిది), 30 శాతం ఒండ్రు తో ఉన్న ఇసుక మట్టి మిశ్రమాన్ని చప్పటి పిండి తరహా లో కలిపి చిన్న చిన్న ముద్దలుగా చేసి ఒకే రకమైన విత్తనాలు మూడు వంతున పెట్టి ఉండ చేయడం



ద్వారా విత్తనాల బంతులు తయారు అవుతాయి అని వివరించారు. తయారు అయిన విత్తనాల బంతులు మూడు రోజులు ఆరబెట్టాలి అని పేర్కొన్నారు. సీడ్ బాల్స్ గాలి తగిలే ప్రదేశంలో ఉంచాలి అని కోరారు. అయితే గడ్డి గాదం ఉండరాదని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిఎఫ్ఐఐ సోమసుందరం, పాడేరు డిఎఫ్ఐఐ ఉమామహేశ్వర్, పార్వతి పురం డిఎఫ్ఐఐ ప్రసూన, చింతపల్లి డిఎఫ్ఐఐ నరసింహారావు, అనకాపల్లి డిఎఫ్ఐఐ శ్యామ్యాలక్ష్మి, స్పెషల్ డిఎఫ్ఐఐ సునీల్ కుమార్, విశాఖపట్నం సబ్ డిఎఫ్ఐఐ శ్రీవాణీ తదితరులు మాట్లాడారు. ఉత్తరాంధ్ర ప్రాంతం నుండి రేంజర్ లు, ఇతర అధికారులు, సిబ్బంది నాలుగు వందల మందికి పైగా పాల్గొన్నారు.

ఎన్టీఆర్ మార్కెట్ యార్డులో నూతన రైతు బజార్ ప్రారంభం

-రూ. 15 లక్షల వ్యయంతో ఆధునిక సౌకర్యాలతో నిర్మాణం -జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి, మే 26: రైతులకు నేరుగా మార్కెట్ సౌకర్యాలు కల్పిస్తూ, వినియోగదారులకు నాణ్యమైన కూరగాయలు, వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు అందుబాటులో ఉంచే లక్ష్యంతో ఎన్టీఆర్ మార్కెట్ యార్డులో నూతన రైతు బజార్ ప్రారంభించినట్లు జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ తెలిపారు. ఎన్టీఆర్ మార్కెట్ యార్డు ప్రాంగణంలో నూతనంగా నిర్మించిన రైతు బజార్ ను స్థానిక శాసనసభ్యులు కొనసాగి రామకృష్ణ మరియు జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ సౌర్యం పటేల్ లతో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం వ్యవసాయ మార్కెటింగ్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో డా. ఎన్టీఆర్ మార్కెట్ యార్డు ప్రాంగణంలో రూ. 15 లక్షల వ్యయంతో ఆధునిక వసతులతో రైతుబజారును నిర్మించడం జరిగిందన్నారు. రైతులకు మెరుగైన మార్కెటింగ్ సౌకర్యాలు కల్పించడంతో పాటు మధ్యవర్తుల ప్రభావం తగ్గించి రైతులకు గిట్టుబాటు ధరలు అందించాలనే ఉద్దేశంతో ప్రభుత్వం ఈ రైతుబజారును ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. శాసనసభ్యుల కొణతాల రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ... నూతన రైతుబజారులో రైతులు తమ పంటలను నేరుగా



విక్రయించుకునేందుకు ప్రత్యేక స్టాల్స్, టాగునీటి సౌకర్యం, పారిశుధ్య వసతులు, వినియోగదారుల కోసం విశ్రాంతి ఏర్పాట్లు, రవాణా సౌకర్యాలు కల్పించినట్లు చెప్పారు. స్థానిక రైతులకు ఇది ఎంతో ఉపయోగకరంగా మారనుందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ అధ్యక్షులు పచ్చికూర రాము, ఉపాధ్యక్షులు కల్ల వెంకట సత్యనారాయణ, ఉన్నత శ్రేణి కార్యదర్శి డి. శకుంతల మరియు పాలకవర్గ సభ్యులు . రైతులు, వ్యాపారులు, వినియోగదారులు మరియు ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఏపీ పోలీసులు ఎలాంటి నోటీసులూ ఇవ్వలేదు

-ప్రాఫెసర్ నాగేశ్వర్

హైదరాబాద్: తెలంగాణ డిజిపీ సీపీ ఆనంద్ ను ప్రముఖ రాజకీయ విశ్లేషకుడు, మాజీ ఎమ్మెల్యే ప్రాఫెసర్ నాగేశ్వర్ కలిశారు. అనంతరం మీడియాతో ఆయన మాట్లాడుతూ.. సామాజిక మాధ్యమాల్లో తనపై చేస్తున్న దుష్ప్రచారంపై చర్యలు తీసుకోవాలని డిజిపీని కోరినట్లు తెలిపారు. తన వ్యాఖ్యలను ఇప్పటికే ఉపసంహరించుకున్నట్లు చెప్పారు. ఏపీ పోలీసులు ఎలాంటి నోటీసులూ ఇవ్వలేదని ప్రాఫెసర్ నాగేశ్వర్ స్పష్టం చేశారు. ఇటీవల ఓ టీవీ ఛానెల్లో జనసేన అధినేత, ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ పై నాగేశ్వర్ చేసిన వ్యాఖ్యలు రాజకీయ దుమారం రేపాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఆయనపై ఏపీలో పలు చోట్ల కేసులు నమోదైన విషయం తెలిసింది. దీంతో నాగేశ్వర్ ను అరెస్టు



చేసేందుకు ఏపీ పోలీసులు తెలంగాణకు చేరుకున్నారంటూ ప్రచారం జరిగింది. దాన్ని ఏపీ ప్రభుత్వం ఖండించింది. ఇదంతా అసత్య ప్రచారమని స్పష్టం చేసింది.

అవి సరదాగా చేసిన వ్యాఖ్యలే

నోటీ దురుసు వీపుకి చేటు అనే నానడి కొందరు సెలబ్రిటీల విషయంలో నిజమవుతున్నట్లుంది. ఇటీవల ప్రముఖ దర్శకుడు ఇంతియాజ్ అలీ ఓ కార్యక్రమంలో పాల్గొని, దీపిక పదుకోన్ గురించి చేసిన వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు సామాజిక మాధ్యమాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారాయి. దాంతో ఆయన దానిని వివరణ ఇవ్వాలి వచ్చింది. వివరాల్లోకితే... దీపిక గురించి ఆయన మాట్లాడుతూ '2012లో దీపిక నటించిన 'కాక్టైల్' చిత్రానికి నేను రైటర్ని. ఆ టైమ్లోనే తనతో కలిసి ఓ పార్టీలో పాల్గొన్నాను. బయట సాఫ్ట్ గా కనిపించే దీపికలో అల్లరి కోణాన్ని చూసి షాక్ అయ్యాను. బయట కనిపించే దీపిక ఇమేజ్ ఒక ముసుగు మాత్రమే. ప్రస్తుతం ప్రేక్షకులు కూడా ఆమెలోని అసలు కోణాలను అర్థం చేసుకుంటున్నారని అని వ్యాఖ్యానించారు. ఈ మాటలు నేరుగా దీపిక వ్యక్తిత్వాన్ని కించపరిచేలా ఉన్నాయంటూ కొన్ని మీడియాల్లో వార్తా కథనాలు వెలువడడంతో ఇంతియాజ్ నాలుక కరుచుకొని వివరణ ఇచ్చారు. అవి సరదాగా చేసిన వ్యాఖ్యలని ఆయన స్పష్టం చేశారు. దీపిక తన స్నేహితురాలని,



తను తప్పుగా అర్థం చేసుకోవడం తనకు తెలుసని, కానీ ఇతరులు చెప్పిన దాన్ని విని బాధపడే అవకాశం ఉందనే వివరణ ఇస్తున్నానని ఇంతియాజ్ అన్నారు.

నిను వదిలి నేనెటూ కదలనే..

హీరో కిరణ్ అభ్యువరం, శ్రీగౌరి ప్రియ జంటగా నటిస్తున్న యువతరం ప్రేమకథ 'చెన్నై లవ్ స్టోరీ'. రవి నంబూరి దర్శకుడు. 'బేబీ' దర్శకుడు సాయిరాజ్ కథ అందించి, ఎన్కేఎన్తో కలిసి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమాకు మణిశర్మ సంగీత దర్శకత్వం వహిస్తున్న విషయం విదితమే. ప్రమోషన్లో భాగంగా ఈ సినిమా నుంచి రెండో పాటను హైదరాబాద్ లో మేకర్స్ విడుదల చేశారు. 'పదలనే.. నిను పదలనే.. నిను పదలనే.. నిను పదలి నేనెటూ కదలనే..' అంటూ సాగే అనంతశ్రీరామ్ రాసిన ఈ పాటను అగ్ర సంగీత దర్శకుడు ఎంఎం కీరవాణి ఆవిష్కరించి చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. ఆయనతోపాటు సంగీత దర్శకులు మాధవపెద్ది సురేష్, కల్యాణి మాలిక్, అనూప్ రాజెస్, హరి గౌర, మార్క్ కె.రాబిన్, సింజిత్ యెర్రమల్లి, చేతన్ భరద్వాజ్, స్వీకర్ అగస్తీ, సురేష్ బొబ్బిలి, వివేక్ సాగర్, శ్రీచరణ్ పాకాల ఈ కార్యక్రమానికి అతిథులుగా విచ్చేసి చిత్రబృందానికి విషెస్ చెప్పారు. 'మణిశర్మ ఈ సినిమాకు అద్భుతమైన ఏడు మెట్రో సింగ్స్ ఇచ్చారు. హాట్ బ్రేకింగ్ సిల్బ్యువేషన్లో ఈ పాట వస్తుంది. డైరెక్టర్ రవి నంబూరి డిఫరెంట్ అప్రోచ్ తో పాటను విత్రికరించారు. కిరణ్ అభ్యువరం అద్భుతంగా నటించారు.



గౌరప్రియ అయితే ప్రాణం పెట్టింది' అని నిర్మాత సాయిరాజ్ క్ తెలిపారు. ఈ పాట సిల్బ్యువేషన్స్ దర్శకుడు చెబుతుంటే కళ్లు చమ్మాయని హీరో కిరణ్ అభ్యువరం అన్నారు. ఇంకా శ్రీగౌరి ప్రియ, సహ నిర్మాత ధీరజ్ మొగిలినేని కూడా మాట్లాడారు.

బుజ్జి నెమలి.. పూల కడలి..

ఆనంద్ దేవరకొండ, వైష్ణవి చైతన్య జంటగా నటించిన యూత్ ఫుల్ లవ్ స్టోరీ 'ఎపిక్ - ఫస్ట్ సిమిస్టర్'. ఆడిప్ట హాసన్ దర్శకుడు. సూర్యదేవర నాగవంశీ, సాయిసౌజన్య నిర్మాతలు. జూలైలో సినిమా విడుదల కానున్నది. ప్రమోషన్లో భాగంగా ఈ సినిమా నుంచి రెండో పాటను మేకర్స్ విడుదల చేశారు. 'సూర్యుడు ఎరుగని కొత్త కాంతి ఇది.. చంద్రుడు చూడని కొత్త వెన్నెలిది.. భూమికి తెలియని మట్టి వాసనిది.. ఏమిది.. ఏమిది.. బుజ్జి నెమలి.. పూల కడలి..' అంటూ సాగే ఈ పాటను సురేష్ బనిశెట్టి రాయగా, హేషమ్ అబ్దుల్ హాబీ స్వరపరిచారు. కేఎన్ హరిశంకర్ ఆలపించారు. ఆహ్లాదకరమైన అనుభూతిని కలిగిస్తూనే, తెలియని భావోద్వేగానికి లోను చేసేలా ఈ పాట సాగింది. నాయకానాయకులు ఆనంద్ దేవరకొండ, వైష్ణవి చైతన్య మధ్య కనిపించిన కెమిస్ట్రీ ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటున్నది. 'బేబీ' తర్వాత వీరిద్దరూ కలిసి నటిస్తున్న సినిమా ఇదే కావడం విశేషం. అమాయకత్వం, భావోద్వేగం, హృదయమైన క్షణాలతో సాగే అందమైన ప్రేమకథను అందిస్తున్నామని మేకర్స్ హామీ ఇస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా:



అజీమ్ మహమ్మద్, సమర్పణ: శ్రీకర్ సూడియోస్, నిర్మాణం: సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్, ఫార్మాట్స్ ఫోర్ సినిమాస్.

అనన్యా పాండే డ్యాన్స్ పై ట్రోలింగ్.. కూతురుకి మద్దతుగా నిలిచిన చుంకీ పాండే!

బాలీవుడ్ యువ నటి అనన్యా పాండే నటించిన తాజా చిత్రం 'చంద్ మేరా దిల్' లోని ఒక చిన్న డ్యాన్స్ క్లిప్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారడంతో ఆమె తీవ్ర స్థాయిలో ట్రోలింగ్ ను ఎదుర్కొంటున్న సంగతి తెలిసింది. ఈ సినిమాలో అనన్య చేసిన భరతనాట్యం సైపులపై క్లాసికల్ డ్యాన్సర్లు, నేటిజన్లతో పాటు కొందరు రాజకీయ నాయకులు సైతం ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ, శాస్త్రీయ నృత్యాన్ని ఆమె అవమానించినట్లుగా మండిపడ్డారు. ఈ నేపథ్యంలో ఆమె తండ్రి, ప్రముఖ నటుడు చుంకీ పాండే తన కుమార్తెకు మద్దతుగా నిలుస్తూ ట్రోలిర్లకు గట్టి కొంటర్ ఇచ్చారు. ప్రజలు కనీసం ఆ డ్యాన్స్ వెనుక ఉన్న నందరాన్ని అర్థం చేసుకోకుండానే విమర్శలు గుప్పిస్తున్నారని ఆయన అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఇది ఎంతమాత్రం సాంప్రదాయ భరతనాట్యం కాదని, కేవలం కాలేజీ రోజుల్లో విద్యార్థులు సాంస్కృతిక వేడుకల్లో చేసే ఒక రకమైన ప్రయోగాత్మక ఫ్యాజన్ డ్యాన్స్ మాత్రమేనని ఆయన స్పష్టం చేశారు. స్వచ్ఛమైన భరతనాట్యం నేర్చుకోవడానికి దాదాపు 20 ఏళ్ల కఠోర సాధన, క్రమశిక్షణ అవసరమని, అది ఎంతో సాంకేతికతతో కూడుకున్నదని చెబుతూ, ఈ సినిమాలో చూపించింది కేవలం సంప్రదాయ నృత్య మూలాలతో కూడిన భవిష్యత్ అడ్వాన్స్ డ్ డ్యాన్స్ రూపాల కలయికే తప్ప శాస్త్రీయ ప్రదర్శన కాదని వివరించారు. కాబట్టి సినిమా చూడకుండా ఎవరూ ఊదారపడి స్పందించడం ఆయన కోరారు. మరోవైపు



ఈ చిత్ర అసిస్టెంట్ కొరియోగ్రాఫర్ అనన్య ఆర్. కురుష్ కూడా నటి అనన్యా పాండేకు మద్దతుగా నిలిచారు. ఛాటింగ్ సెట్స్ కు సంబంధించిన కొన్ని తెరవెనుక చిత్రాలను వంచుకుంటూ, తన కంఫర్ట్ జోన్ దాటి ఒక సరికొత్త శాస్త్రీయ నృత్య రూపాన్ని ప్రయత్నించడానికి చాలా ధైర్యం, అంకితభావం కావాలని ఆమె పేర్కొన్నారు. భరతనాట్యంలో పట్టు సాధించడానికి ఎన్నో ఏళ్లు పడుతుందని, కానీ అనన్య చాలా తక్కువ సమయంలోనే ఎంతో కచ్చపడి తన నటనతో మెప్పించినదని ప్రశంసించారు.