

## ‘మోదీ తత్వం’పై విశ్వవిద్యాలయ పాఠ్యాంశం

వడోదరా: గుజరాత్ కు చెందిన మహారాజా సాయాజీరావ్ విశ్వ విద్యాలయం- ‘సోషియాలజీ ఆఫ్ పేట్రీయాలజీ’ (దేశభక్తికి సంబంధించిన సామాజిక శాస్త్రం) అనే రెండేళ్ల కోర్సును ప్రవేశపెట్టింది. ఇందులో ప్రధాన మంత్రి నరేంద్రమోదీ ప్రజాకర్షక నాయకత్వాన్ని విశ్లేషించే పాఠ్యాంశంతోపాటు ఆరెస్సెస్ చరిత్రను కూడా చేర్చామని విశ్వవిద్యాలయ అధికారి ఒకరు తెలిపారు. “మోదీ తత్వాన్ని వైజ్ఞానికంగా విశ్లేషించడంతోపాటు ఈ కోర్సు ద్వారా సామాజిక సంస్కరణలైన ఛత్రపతి శివాజీ మహారాజ్, 3వ గైక్వాడ్ వంటివారు చేసిన వసులపై అవగాహన కల్పిస్తాం” అని విశ్వవిద్యాలయ సామాజిక శాస్త్ర విభాగాధిపతి డాక్టర్ వీరేంద్ర సింగ్ తెలిపారు. “మీకు నచ్చినా నచ్చకపోయినా ప్రధానమంత్రి మోదీ నేతృత్వాన్ని, రాజకీయ రంగంలో ఆయనకున్న ప్రజాకర్షణను చర్చించక తప్పని పరిస్థితి ఉంది. మోదీ ఒక రాజకీయ శక్తిగా దీర్ఘకాలం నిలిచిపోతారు. బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి అయిన సామాజిక శాస్త్ర పితామహుడు మ్యాక్స్ వెబర్ లోని ప్రజాకర్షక నాయకత్వ లక్షణాలు మహాత్మా గాంధీలో, మార్టిన్ లూథర్ కింగ్ లో కూడా కనిపిస్తాయి. ప్రధాని మోదీలోనూ అదే తరహా ప్రజాకర్షణ కనిపిస్తుంది. దీనిపై శాస్త్రీయ విశ్లేషణ అవసరం” అని



వీరేంద్రసింగ్ అన్నారు. మోదీ తత్వంపై ప్రవేశపెట్టిన పాఠ్యాంశంలో డిజిటల్ జాతీయతావాదం - మీడియా, పౌరసత్వం - అసమ్మతి, ప్రపంచీకరణ - వేర్పాటు రాజకీయాలు వంటి విషయాలు ఉంటాయని ఆయన వివరించారు.

## ఏపీ గ్రామీణ బ్యాంకు నికర లాభం రూ.1836 కోట్లు

**-1.30 కోట్ల కష్టము, 1359 శాఖలతో రెండో అతి పెద్ద బ్యాంకు - త్వరలో అమరావతి నుంచి కార్యకలాపాలు: చైర్మన్ ప్రమోద్ కుమార్ రెడ్డి**

గుంటూరు: ఆంధ్రప్రదేశ్ గ్రామీణ బ్యాంకు 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ.1836 కోట్ల నిఖరలాభంలో పయనిస్తున్నట్లు బ్యాంకు చైర్మన్ కె.ప్రమోద్ కుమార్ రెడ్డి తెలిపారు. ఏపీ గ్రామీణ బ్యాంకుగా ఆవిర్భవించిన తర్వాత మొదటి వార్షికోత్సవం సందర్భంగా గుంటూరులోని బ్యాంకు ప్రధాన కార్యాలయంలో ఆయన మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడారు. వ్యాపార లావాదేవీలు, బ్యాంకు ప్రాధాన్యత అంశాలను వివరించారు. నాలుగు గ్రామీణ బ్యాంకుల విలీనం తర్వాత ఆంధ్రప్రదేశ్ గ్రామీణ బ్యాంకు రాష్ట్రంలోనే రెండో అతి పెద్ద బ్యాంకుగా అవతరించిందన్నారు. అటు కేంద్ర ప్రభుత్వ పరిధిలో చూసినా దేశవ్యాప్తంగా 28 రీజన్లలో రూరల్ బ్యాంక్స్ లో ఉత్తరప్రదేశ్ గ్రామీణ బ్యాంకు తర్వాత ఏపీ గ్రామీణ బ్యాంకు రెండో అతి పెద్ద బ్యాంకుగా ఉండన్నారు. రాష్ట్రంలో 1359 శాఖలతో ఆంధ్రప్రదేశ్ గ్రామీణ బ్యాంకు.. బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా తర్వాత రెండో అతి పెద్ద నెట్ వర్క్ సంస్థగా అవతరించిందన్నారు. బ్యాంకుకు దాదాపు 1.30 కోట్ల కష్టము ఉన్నారని, అంటే ప్రతి నలుగురు వ్యక్తుల్లో ఒకరికి బ్యాంకు ద్వారా సేవలు అందిస్తున్నామన్నారు. ప్రతి నెలలో, ప్రతి క్వార్టర్ లో కూడా అభివృద్ధిని సాధిస్తూ మంచి ఫలితాలు సాధించినట్లు తెలిపారు. గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో సుమారు రూ.లక్షా 36 వేల కోట్ల వ్యాపారలావాదేవీలు జరిపినట్లు వెల్లడించారు. తద్వారా బ్యాంకు రూ.1836 కోట్ల నిఖర లాభం



సాధించిందని వివరించారు. దేశవ్యాప్తంగా 28 ప్రాంతీయ గ్రామీణ బ్యాంకుల్లో అత్యధిక లాభం కలిగిన బ్యాంకుగా ఆంధ్రప్రదేశ్ గ్రామీణ బ్యాంకు నిలిచిందని పేర్కొన్నారు. ఇక రాష్ట్రంలో వివిధ వర్గాలకు సంబంధించి ప్రాధాన్య రంగాలకు 92 శాతం రుణాలను మంజూరు చేశామని చెప్పారు. రాజధాని అమరావతి నుంచి త్వరలోనే బ్యాంకు కార్యకలాపాలు ప్రారంభిస్తామని, ఇప్పటికే కార్యాలయ నిర్మాణానికి అమరావతిలో భూమి కేటాయింపులను ప్రమోద్ కుమార్ రెడ్డి వెల్లడించారు. రెండు, మూడు నెలల్లో నిర్మాణ పనులు చేపడతామని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో విజిలెన్స్ ఇన్ ఛార్జ్ బి.హార్షిట్ బేతా, జనరల్ మేనేజర్ ఎన్.ఆర్ రఘునాధరెడ్డి పాల్గొన్నారు.

## విశాఖ మెడ్ టెక్ జోన్ లో డెంటిక్ వరల్డ్ సంస్థ ప్రారంభం

విశాఖపట్నం: దేశంలోనే మొట్టమొదటి డెంటిక్ మెడ్ టెక్ స్టార్టప్ అండ్ ఇన్వేషన్ హబ్ అయిన డెంటిక్ వరల్డ్ సంస్థను విశాఖ మెడ్ టెక్ జోన్ ప్రాంగణంలో ఏర్పాటుచేశారు. మెడ్ టెక్ జోన్ సీఈఓ డాక్టర్ జితేంద్ర చర్ల, డెంటిక్ వరల్డ్ సీఈఓ కృష్ణసాయి ఇంకోలు దీన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ భారతదేశ దంతవైద్య రంగం ప్రస్తుతం భారీగా దిగుమతులపై ఆధారపడి ఉందని, దాదాపు 85-90% దంతవైద్య పరికరాలు విదేశాల నుంచి రావడంతో సామాన్యులకు అధునాతన దంతవైద్యం అందుబాటులో ఉండట్లేదని.. ఈ లోటు భర్తీ చేసేందుకు భారతదేశం సొంతంగా డెంటల్ టెక్నాలజీని అభివృద్ధి చేయాలనే లక్ష్యంతో డెంటిక్ వరల్డ్ ను స్థాపించామన్నారు. ఈ హబ్ స్టార్టప్ లకు, దంతవైద్య కళాశాలలకు, పరిశోధకులకు, పరిశ్రమల భాగస్వాములకు మద్దతుగా నిలుస్తుందన్నారు. దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న లక్షలమంది దంతవైద్యులు సరికొత్త ఆవిష్కరణలను త్వరగా అందించుకోవడానికి ఇది సహాయపడుతుందని, ఈ హబ్ కి ద్వారా పరిశోధన, డెంటల్ డిజైన్ సేవల తయారీ, టెస్టింగ్, క్లినికల్ వాలిడేషన్ లాంటి అంశాల్లో సమగ్ర మద్దతు అందిస్తుందన్నారు. ప్రస్తుతం దిగుమతి అవుతున్న జిర్కోనియా డిస్కోలు, నెక్స్ట్ జనరేషన్ డెంటల్ ఇంప్లాంట్ లాంటి కీలక ఉత్పత్తులను ఇక్కడే తయారు



చేయడంపై డెంటిక్ వరల్డ్ ప్రధానంగా దృష్టి సారిస్తుందన్నారు. అత్యాధునిక ఉత్పాదక సౌకర్యాలు ఉండడంతో కౌత్తగా పన్నే ఆవిష్కరణలకు, స్టార్టప్ లకు ఇబ్బందులు తగ్గతాయన్నారు. ఇది మేక్ ఇన్ ఇండియా దార్శనికతకు అనుగుణంగా ఉండడమే కాకుండా విశాఖను డెంటల్ టెక్నాలజీ తయారీకి ప్రధాన కేంద్రంగా మారుస్తుందన్నారు. అసంతరం ఆయా సంస్థల ప్రతినిధులు అవగాహన ఒప్పందాలు (ఎంపీయూ) చేసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మెడ్ టెక్ జోన్ ప్రతినిధులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## గత ఐదేళ్లలో గాడి తప్పిన విద్యారంగానికి ప్రక్షాళన

అమరావతి: ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థులకు ప్రత్యేక ప్రకటనల ద్వారా పాఠశాల విద్యాశాఖ అభినందనలు తెలపడం శుభపరిణామమని హోం మంత్రి అనిత అన్నారు. ప్రైవేటు పాఠశాలలకు డీటుగా ప్రభుత్వ పాఠశాలలు నిలవడం గర్వకారణమన్నారు. వందరోజుల ప్రణాళిక సత్ఫలితాలనిస్తూ.. ఫలితాల్లో మెరుగుదల కనిపించిందని చెప్పారు. “గత ఐదేళ్లలో గాడి తప్పిన విద్యారంగానికి ప్రక్షాళన జరిగింది. ఘన విజయం సాధించిన విద్యార్థులకు అభినందనలు. మంత్రి నారా లోకేశ్ వేసిన బాటలు నేడు విజయకేతనాలుగా మారాయి. ప్రభుత్వ బడుల్లోనే చేర్చించండి.. ఉజ్జ్వల భవిష్యత్తుకు భరోసా పొందండి” అని మంత్రి అనిత పిలుపునిచ్చారు.



## సైనన్ తీవ్ర సమస్యగా పరిణమించింది

అమరావతి: సైనన్ సంబంధిత ఇబ్బందిగా భావించినా... అది తీవ్ర సమస్యగా పరిణమించింది. ఇన్ ఫెక్ట్ గా మారి కంటిపై ప్రభావం చూపింది. డింట్ వైద్యులు ఫంక్షనల్ ఎంజోస్ట్రోపిక్ సైనన్ సర్జరీ(ఫెన్) చేశారు’ అని తన శస్త్రచికిత్స వివరాల్ని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ వివరించారు. సర్జరీ తర్వాత ఇప్పటికీ కొంతమేర నానల్ బ్లీడింగ్ సమస్య ఉందని, మరో వారం రోజుల్లో అంతా సర్దుకుంటుందని వైద్యులు చెప్పినట్లు వివరించారు. శస్త్రచికిత్స చేయించుకొని హైదరాబాద్ లోని తన నివాసంలో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న పవన్ కల్యాణ్ ను చంద్రబాబు పరామర్శించారు. తమ ఇంటికి వచ్చిన సీఎంక పవన్ కల్యాణ్ దంపతులు స్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా పవన్ కల్యాణ్ ఆరోగ్యం గురించి చంద్రబాబు తెలుసుకున్నారు. “సినిమా షూటింగ్ లో భాగంగా యాక్టర్ సన్నివేశాల చిత్రీకరణల్లో తగిలిన గాయాల్ని అప్పట్లో పట్టించుకోలేదు. అవి కూడా ఇప్పుడు బాధిస్తున్నాయి” అని సీఎంక పవన్ కల్యాణ్ చెప్పారు. నిర్దేశిత సమయంలోనే పాలనా వ్యవహారాలు చూడండి శస్త్రచికిత్స అనంతరమూ పవన్ కల్యాణ్ శాఖాపరమైన సమీక్షలు



చేయడం, దస్త్రాలు పరిశీలించడాన్ని ప్రస్తావిస్తూ... నిర్దేశిత సమయంలోనే ఆ విధులు నిర్వహించాలని చంద్రబాబు సూచించారు. ‘ఆరోగ్యం విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండండి. వైద్యుల సూచనలు తప్పక పాటించండి. తగిన విశ్రాంతి తీసుకోండి’ అని సూచిస్తూ... త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షించారు.

## ఎక్కడా విద్యుత్ కోతలు ఉండకూడదు

**-మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్**

అమరావతి: వేసవిలో అధిక ఉష్ణోగ్రతలతో డిమాండ్ ఉన్నప్పటికీ ఎక్కడా విద్యుత్ కోతలు విధించొద్దని విద్యుత్ శాఖ మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్ ఆదేశించారు. అకాల వర్షాలు, అధిక వేడి వల్ల ఎక్కడైనా తాత్కాలికంగా సమస్యలు తలెత్తే, వాటిని వెంటనే పరిష్కరించాలని పేర్కొన్నారు. తాడేపల్లిలోని క్యాంప్ కార్యాలయం నుంచి సీఎండిలతో ఆయన టెలికాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. వేసవి డిమాండ్ కు సరిపడా విద్యుత్ అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ, కొన్ని ప్రాంతాల నుంచి ఫిర్యాదులు ఎందుకు వస్తున్నాయని అధికారులను మంత్రి అడిగారు. ఈ దురుగాలులతో కూడిన అకాల వర్షాలు, అధిక ఉష్ణోగ్రతలతో ట్రాన్స్ మిషన్లు దెబ్బతినడం వల్ల అంతరాయాలు ఏర్పడుతున్నట్లు అధికారులు తెలియజేశారు. సిబ్బంది నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉండాలని మంత్రి ఆదేశించారు.



## కాలువల నిర్వహణ పనులకు రూ.397 కోట్లు

**-మంత్రి రామానాయుడు**

అమరావతి: కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చిన రెండేళ్లలోనే కాలువల నిర్వహణ మరమ్మత్తు పనులకు రూ.1,100 కోట్లు ఇచ్చినట్లు జలవనరుల శాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు తెలిపారు. ఈ సంవత్సరం కూడా కాలువల నిర్వహణ, తూడు, గుర్రపుడెక్క తొలగింపు, గేట్లు, పట్టర్ల మరమ్మత్తులు వంటి పనులు చేపట్టేందుకు రూ.397 కోట్లు మంజూరు చేసినట్లు ఒక ప్రకటనలో వెల్లడించారు. ‘మల్టీ పంట్ కాలు మొదలయ్యే లోగా కాలువల పూడిక తీత, ఇతర అత్యవసర పనులన్నీ పూర్తి చేయాలి. ఆ మేరకు వెంటనే పనులు ప్రారంభించాలి. చీఫ్ ఇంజనీర్ నుంచి కిందిస్థాయి అధికారుల వరకు అందుకు అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలి. రూ.10 లక్షల లోపు పనులు సాగునీటి సంఘాల ఆధ్వర్యంలో నామినేషన్ పద్ధతిలో అప్పగించాలి. రూ.10 లక్షలు దాటిన పనులకు స్వల్పకాల టెండర్లు పిలిచి పనులు అప్పగించాలి. టిట్లు, షట్టర్లు వంటి మెకానికల్ పనులు తప్పనిసరిగా అసిస్టెంట్ ఇంజనీర్ పరిశీలించి సక్రమంగా పని



చేసే స్థితిలో ఉన్నాయనే డ్రువీకరణ పత్రాన్ని చీఫ్ ఇంజనీర్ కు ఇవ్వాలి’ అని మంత్రి పేర్కొన్నారు.

## మాతృ మరణాలు జరగకూడదు

**-వైద్యాధికారులకు కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్ ఆదేశం**

అనకాపల్లి: మాతృ మరణాలు సంభవించకుండా చూసుకోవాల్సిన బాధ్యత ఆరోగ్య కేంద్రం వైద్యాధికారులదేనని కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్ స్పష్టం చేశారు. జిల్లాలోని వివిధ ఆస్పత్రుల పరిధిలో చోటుచేసుకున్న మాతాశిశు మరణాలపై కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశమందిరంలో డిస్ట్రిక్ట్ మెటర్నిటీ డెత్ సర్వేలెన్స్, రెస్పాన్స్ కమిటీ సమావేశంలో వైద్యాధికారులతో కలెక్టర్ సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా సమస్యలు ఆరోగ్య అధికారి డాక్టర్ శ్రీనివాస్ జనవరి 2026 నుంచి మార్చి 2026 మధ్యకాలంలో జరిగిన నాలుగు మాతృ మరణాలపై కలెక్టర్ కు వివరించారు. ఆధునిక సాంకేతిక వైద్య పరిజ్ఞానం అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ మాతా శిశు మరణాలు సంభవించడానికి గల కారణాలను వైద్యాధికారులకు కలెక్టర్ అడిగి తెలుసుకున్నారు. మాతృ మరణాలు సంభవించకుండా చూసుకోవాల్సిన బాధ్యత సంబంధిత ఆరోగ్య కేంద్రం మెడికల్ అధికారిపై ఉంటుందని, సంబంధిత ఏఎన్ఎం సమయానికి గర్భిణికి అవసరమైన సేవలను గుర్తించి అందజేయాలన్నారు. ఇక ముందు మాతృ మరణాలు



జరిగితే చర్యలు తీసుకుంటామని, హైరిస్క్ గర్భిణులు ప్రసవానికి వచ్చినప్పుడు కాలయాపన చేయకుండా జిల్లా ఆస్పత్రికి రిఫర్ చేయడం ద్వారా సురక్షిత కాన్పు జరిగేలా చూడవచ్చని వైద్యాధికారులకు సూచించారు. ఈ సమావేశంలో డిఎంహెచ్ఎస్ డాక్టర్ హైమావతి, వైద్యాధికారులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

అణువిద్యుత్తు తప్పనిసరి అవసరంగా మారుతోంది

చెర్నోబిల్ న్యూక్లియర్ ప్లాంట్లో నాలుగో నంబరు ఆర్బీఎంకే రియాక్టర్ దగ్గర తుది దశ పరీక్షల సమయంలో అది పేలిపోయింది. విస్తోటం తీవ్రతకు పుటోనియం, అయోడిన్, స్ట్రోనియం, సీసియం వంటి రేడియోధార్మిక పదార్థాలు ఆ మట్టువక్కుల చెల్లాచెదురుగా పడ్డాయి. మంటలు చెలరేగాయి. పేలుడును తొలుత సోవియట్ అధికారులు గోప్యంగా ఉంచారు. రెండు రోజుల అనంతరం.. 1,200 కిలోమీటర్ల దూరంలోని స్టాక్‌హోం నగరంలో ఉన్న ఒక అణు కర్మాగారం తీవ్రస్థాయి రేడియోధార్మికతను గుర్తించింది. దీంతో చెర్నోబిల్లో పెను ప్రమాదం జరిగినట్లు అధికారులు అంగీకరించారు. చెర్నోబిల్ వివక్ష.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అణు విద్యుత్పై ఆందోళనలను పెంచింది. ఐరోపా తదితర ప్రాంతాల్లో ఈ రంగం అభివృద్ధి మందగించింది. భూకంపం, సునామీ కారణంగా 2011లో జపాన్లో జరిగిన పుకుషిమా అణువివక్ష.. న్యూక్లియర్ పవర్పై ప్రపంచాన్ని మరింత పునరాలోచనలో పడేసింది. 2023లో చివరి మూడు రియాక్టర్లను జర్మన్ ప్రభుత్వం స్విచ్‌ఫాఫ్ చేసింది. ఆస్ట్రీయా, ఇటలీలు కూడా ఇదే బాటలో పయనించాయి. కానీ, కాలానుగుణంగా ఆయా దేశాల ఆలోచనల్లో మార్పు వస్తోంది. నేడు ప్రపంచ దేశాలు ఇంద్రం భద్రతకు అత్యధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నాయి. ప్రస్తుత పశ్చిమాసియా యుద్ధం, హర్యాజ్ జలసంధి మూసివేతతో శిలాజ ఇంధనాల సరఫరా గొలుసులో పొంచి ఉన్న సవాళ్లు ప్రపంచానికి బాగా అర్థమయ్యాయి. పైగా కర్మన ఉద్ధారాల తగ్గింపు లక్ష్యాల్లో భాగంగా శిలాజ ఇంధనాలపై ఆధారపడటాన్ని తగ్గించుకోవాలని చాలా దేశాలు నిర్ణయించాయి. కృత్రిమ మేధ (ఏఐ), డేటా కేంద్రాల నుంచి వస్తున్న భారీ విద్యుత్ డిమాండ్‌ను అందుకోవడమూ సవాలుగా మారుతోంది. దాంతో అణు విద్యుత్ వైపు ఆలోచనలు మారాయి. ఇది నిరంతరం విద్యుత్తును అందిస్తుంది. రియాక్టర్లో ఇంధనాన్ని నింపే ప్రక్రియ దాదాపు రెండేళ్లకోసారి జరుగుతుంది. అదనంగా కొనేజ్జకు సరిపడా నిల్వలు ఆ ప్లాంట్లో ఉంటాయి. అందువల్ల ముడిపదార్థాల సరఫరాలో అవరోధాల ప్రభావం ఉండదు. పైగా ఇది శుద్ధ ఇంధనం. అణువిద్యుదుత్పత్తిలో పుడమిని వేదెక్కించే గ్రీన్ హౌస్ వాయువుల విడుదల ఉండదు. ఆధునిక టెక్నాలజీ వల్ల భద్రతా ప్రమాణాలు మెరుగుపడుతున్నాయి. ప్రస్తుతం కొత్తగా తెరపైకి వచ్చిన చిన్నపాటి మాడ్యులర్ రియాక్టర్లు (ఎన్ఎంఆర్), మైక్రో రియాక్టర్లు చౌకలో, మెరుగైన భద్రతా ప్రమాణాలతో, సత్వరం ఏర్పాటు చేయడానికి వీలుగా ఉన్నాయి. వీటి నిర్వహణ సులువు. డేటా సెంటర్లు, పారిశ్రామిక ప్రాంతాల్లో ఏర్పాటుకు ఇవి అనువుగా ఉంటాయన్న అభిప్రాయాలు బలంగా వినిపిస్తున్నాయి. ఒక విధంగా ఇది 'అణు పునరుత్థానమని' నిపుణులు అభివర్ణిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం 31 దేశాల్లో 400లకుపైగా అణు రియాక్టర్లు పనిచేస్తున్నాయి. మరో 70 నిర్మాణ దశలో ఉన్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా విద్యుదుత్పత్తిలో అణువిద్యుత్ వాటా 10శాతం. అందులో అమెరికా వాటా 30శాతంగా ఉంది. అక్కడ 94 రియాక్టర్లు పనిచేస్తున్నాయి. చైనాలో 61 అణు రియాక్టర్లు ఉన్నాయి. కొత్త యూనిట్ల నిర్మాణంలో డ్రాగన్ అగ్రస్థానంలో ఉంది. రష్యా 34 రియాక్టర్లను నిర్మిస్తోంది. అణు పరిజ్ఞానాన్ని జోరుగా ఎగుమతి చేస్తోంది. ఉక్రెయిన్ ఇప్పటికీ తన విద్యుత్లో సగాన్ని అణు ఇంధనం ద్వారానే సమకూర్చుకుంటోంది. పుకుషిమా దుర్ఘటన నుంచి పాఠాలు నేర్చుకున్నాక జపాన్ 15 రియాక్టర్లను పునఃప్రారంభించింది. ఫ్రాన్స్, స్వీడన్, ఫిన్లాండ్ వంటి ఈయూ దేశాలు అణు విద్యుత్ రంగంలో దూసుకెళ్తున్నాయి. రియాక్టర్ల మూసివేత చట్టాన్ని బెల్జియం నిర్దుల వెనక్కి తీసుకుంది. శిలాజ ఇంధనాలపై ఎక్కువగా ఆధారపడే భారత్ - అణు విద్యుత్పై ఆశలు పెట్టుకుంది. ప్రస్తుతం 8.78 గిగావాట్లగా ఉన్న అణువిద్యుదుత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని 2047 నాటికి 100 గిగావాట్లకు తీసుకెళ్లాలన్న లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకుంది. స్కాట్ మాడ్యులర్ రియాక్టర్ల ఏర్పాటుకు రూ.20వేల కోట్లను కేటాయించింది. 2033 నాటికి అయిదు ఎన్ఎంఆర్లను ఏర్పాటు చేయడానికి కనీసం 500 మోగావాట్ల ప్రాజెక్ట్స్ ఫాస్ట్ బ్రీడర్ రియాక్టర్ 'క్రిటికాలిటీ' సాధించింది. దీంతో దేశంలో పుష్కలంగా ఉన్న భౌతికం నిల్వలను ఉపయోగించుకోవడానికి వీలవుతుంది. అణు రంగంలో విదేశీ పెట్టుబడులను ప్రోత్సహించడానికి, ఇతర చర్యలకు 'శాంతి' చట్టాన్ని తెచ్చింది. అణు విద్యుత్ విషయంలో సమస్యలు ఇంకా తొలగిపోలేదు. కొత్త రియాక్టర్ల నిర్మాణం ఇప్పటికీ సంక్లిష్టంగా, వ్యయభరితంగా ఉంది. యురేనియం శుద్ధి వంటివాటికి సమృద్ధమైన సరఫరా వ్యవస్థలు అవసరం. అణు రియాక్టర్లపై ప్రజాభిప్రాయమూ ఈ రంగానికి ప్రతిబంధకంగా మారింది. ప్రమాదాల విషయంలో పారదర్శకత ఉండాలి. 2022లో ఉక్రెయిన్పై యుద్ధం ప్రారంభించిన రష్యా.. కొంతకాలం పాటు చెర్నోబిల్ ప్రమాద ప్రదేశాన్ని ఆక్రమించింది. దానిపై ప్రెస్సోతో దాడులు చేస్తున్నట్లు కూడా ఉక్రెయిన్ ఆరోపిస్తోంది. అణు రియాక్టర్లకు పొంచి ఉన్న సైనిక ముప్పును ఇది అర్థంపడుతోంది. వివక్ష సమయంలో మానవ ప్రమేయం లేకుండానే రియాక్టర్లు షట్‌డౌన్ అయ్యేలా వ్యవస్థలను బలోపేతం చేసుకోవాలి. అణు వ్యర్థాల నిల్వ కేంద్రాలు, రియాక్టర్లకు ఉగ్రవాద ముప్పు పొంచి ఉంది. అందువల్ల ఆయా ప్రాంతాల భద్రతలో ఎలాంటి లోపాలు ఉండకూడదు. హడావుడిగా న్యూక్లియర్ ప్లాంట్ల నిర్మాణాలు చేపట్టడం, మితిమీరిన విశ్వాసం, ఉదాసీనత వంటివాటికి తావు ఉండకూడదు. చెర్నోబిల్, పుకుషిమాలను ఎప్పుడూ మననం చేసుకోవాలి. అతిమీమా.. ఏ ఒక్క పరిజ్ఞానమూ విద్యుత్ అవసరాలను పూర్తిగా నెరవేర్చదని గుర్తుపెట్టుకోవాలి. దేశ అవసరాలకు తగ్గట్లు అణు, హైడ్రోజన్, పునరుత్పాదక వనరులతో కూడిన ఏర్పాట్లు ఉండాలి.

కైలాసగిరిపై 65 అడుగుల త్రిశూలం!

-దానికి 18 అడుగుల వెడల్పైన ధమరుకం -2.5 కోట్ల వ్యయంతో వీఎంఆర్‌డీపి నిర్మాణం -రాత్రిళ్లు కనిపించేలా ఎల్‌ఈడీ లైట్లు అమరిక



విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నానికి 'కైలాసగిరి' ప్రత్యేక పర్యాటక ఆకర్షణ. ఆ పరమశివుడి ఆయుధమైన త్రిశూలాన్ని ధమరుకంతో సహా ఏర్పాటుచేసి దానికి మరింత ఆధ్యాత్మికత జోడించింది విశాఖ మహా నగర పాలక సంస్థ. కైలాసగిరిపై పర్యాటకులకు మరిన్ని వింతలు, విశేషాలు, ఆకర్షణలు కల్పించాలని సీఎం చంద్రబాబు చేసిన సూచన మేరకు 'త్రిశూలం' ప్రాజెక్టుకు వీఎంఆర్‌డీపి శ్రీకారం చుట్టింది. హనుమంతవాక వైపు స్పృష్టంగా కనిపించేలా, తెలుగు మ్యూజియానికి దగ్గరగా భారీ త్రిశూలాన్ని ఏర్పాటు చేసింది. దీనివల్ల ఆ మ్యూజియానికి కూడా సందర్శకులు పెరుగుతారని అధికారులు ఆలోచన. ఈ ప్రాజెక్టుకు రూ.2.5 కోట్ల వ్యయం చేశారు. పగలే కాకుండా రాత్రిపూట కూడా త్రిశూలం ఆరు నుంచి ఏడు కిలోమీటర్ల దూరం వరకు కనిపించేలా అందులో ఎల్‌ఈడీ లైట్లు అమర్చారు. దాదాపు 65 అడుగుల ఎత్తున త్రిశూలం, దానికి 18 అడుగుల వెడల్పున ధమరుకాన్ని నిర్మించారు. 300 కి.మీ. వేగంతో గాలులు వీచినా ఈ రెండూ చెక్కు చెదరకుండా ఉండేందుకు కింద రూ.1.75 కోట్లతో గట్టి పునాదులు వేసి, పర్యాటకులు కూర్చోనేందుకు వీలుగా వేదిక

నిర్మించారు. ఇది సముద్ర మట్టానికి 365 అడుగుల ఎత్తులో ఉంది. గతేడాది ఆగస్టు 18న పసులు ప్రారంభించి ఏప్రిల్ నెలాఖరుకు పూర్తిచేశారు. పర్యాటకుల కోసం సెల్ఫీ పాయింట్లు కూడా పెట్టారు. దీనిని త్వరలోనే ప్రారంభించి పర్యాటకులకు అందుబాటులోకి తీసుకువస్తామని వీఎంఆర్‌డీపి చైర్మన్ ప్రణవ్‌గోపాల్ తెలిపారు.

మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించండి

విశాఖపట్నం: కేజీహెచ్‌కు ఎంతో విశిష్టత, ప్రాముఖ్యం ఉన్నాయని, అందుకు అనుగుణంగా రోగులకు మెరుగైన వైద్య సేవలను అందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.అభిషిక్త్ కిశోర్ పేర్కొన్నారు. ఆస్పత్రిని సందర్శించిన ఆయన వార్డుల్లో రోగులకు అందుతున్న సేవలను పరిశీలించారు. ఓపీ, క్యాజువాల్టీ, ఎమర్జెన్సీ వార్డు, సీఎస్ఆర్ బ్లాక్‌లోని ల్యాబ్‌లను సందర్శించారు. అక్కడి పరిస్థితుల గురించి వైద్యులు, సిబ్బంది, రోగులతో మాట్లాడారు. అనంతరం సూపరింటెండెంట్ కార్యాలయానికి వెళ్లి వైద్యులతో సమావేశమయ్యారు. అందిస్తున్న సేవలు, అక్కడున్న సమస్యలను విభాగాధిపతులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రస్తుతం వార్డుల సామర్థ్యం, భవిష్యత్తులో చేపట్టాల్సిన అభివృద్ధి పనులు, ఆధునిక పరికరాల వినియోగం, ఇతర అవసరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయా విభాగాధిపతులు పలు అంశాలను కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకువెళ్లగా వాటిపై సానుకూలంగా స్పందించారు. జిల్లా స్టాఫ్‌లో తీసుకోవాల్సిన నిర్ణయాలపై త్వరలో చర్చిద్దామని, రాష్ట్రస్థాయిలో అంశాలను ఆస్పత్రి అభివృద్ధి కమిటీ సమావేశంలో చర్చించి తదుపరి కార్యాచరణ రూపొందిద్దామని పేర్కొన్నారు. కేజీహెచ్‌కు ఎంతో పేరు ఉందని, దానికి తగినట్లుగా వైద్యులు వ్యవహరించాలన్నారు. పేద ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్యం



అందలా కృషి చేయాలన్నారు. ఓపీ వద్ద ఆస్పత్రి స్టాఫ్, లోగో ఏర్పాటుచేయాలని సూచించారు. సమావేశంలో ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ బి.వాణి, డిప్యూటీ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ చంద్రశేఖరం నాయుడు, చీఫ్ డైరీషియన్ రమణమూర్తి, ఆర్ఎంవోలు డాక్టర్ బంగారయ్య, డాక్టర్ శిల్పి, ఇతర అధికారులు, వైద్యులు పాల్గొన్నారు.

జీఎస్టీ అధికారులమని.. దోచేశారు

-కాశీబుగ్గలోని బంగారంషాపులో ఘటన అంతర్జాతీయ ముఠా పనే - ఐదుగురిని అరెస్టు చేసిన పోలీసులు -దోపిడీ సాత్తు, రెండు తుపాకీలు, వాహనాలు స్వాధీనం -సాంకేతిక ఆధారాలతో చేధించిన పోలీసులు



శ్రీకాకుళం: జీఎస్టీ అధికారులమంటూ వ్యాపారీని నమ్మించి.. కాశీబుగ్గలోని బంగారం దుకాణంలో దోపిడీకి పాల్పడిన ముఠాను పోలీసులు పట్టుకున్నారు. గత నెలలో జరిగిన ఈ ఘటనకు పాల్పడింది అంతర్జాతీయ ముఠా సభ్యులైనని గుర్తించి.. ఐదుగురు నిందితులను అరెస్టు చేశారు. వారి నుంచి రెండు తుపాకీలు, బంగారం ఆభరణాలు, నగదు, వాహనాలు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. శ్రీకాకుళంలోని జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో ఎస్పీ కేవీ మహేశ్వరరెడ్డి వివరాలు వెల్లడించారు. కాశీబుగ్గలోని శ్రీవేంకటేశ్వర జ్యూయలరీ షాపులో గత నెల 7న భారీ దోపిడీ జరిగింది. మధ్యాహ్నం 12 గంటల సమయంలో ఏడుగురు వ్యక్తులు నెంబర్ ప్లేట్లు లేని మూడు బైకెలపై వచ్చారు. బంగారం దుకాణంలో ప్రవేశించారు. ఆ సమయంలో షాపు యజమాని కిల్లంశెట్టి రామకృష్ణారావు ఒక్కరే ఉండగా తమను జీఎస్టీ అధికారులుగా పరిచయం చేసుకున్నారు. ఆపై షాపు తనిఖీ చేయాలని చెప్పి.. రామకృష్ణారావును చుట్టుముట్టి ఆయన చేతులకు బేడీలు వేశారు. తర్వాత తుపాకీతో బెదిరించి 800 గ్రాముల బంగారు ఆభరణాలను ఎత్తుకెళ్లిపోయారు. దీనిపై బాధితుడు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఇది అంతర్జాతీయ ముఠా పనిగా పోలీసులు అనుమానించి ఆ దిశగా దర్యాప్తు చేపట్టారు. నాలుగు బృందాలుగా రంగంలోకి దిగారు. సీసీ ఫుటేజీల్లో లభ్యమైన ఐటీఓల ఆధారంగా పైసాస్స్ సంస్థల వద్ద వివరాలు సేకరించారు. అంతర్జాతీయ ముఠా, పాత నేరస్థుల పనేనని నిర్ధారణకు వచ్చారు. వారి కోసం గాలించి మాటువేశారు. ఇందులో భాగంగా ఒడిశా సరిహద్దులోని లోట్టూరు వద్ద ఒడిశాకు చెందిన రామచంద్రసాహు అలియాస్ బాబు, కునా బరిక్, బస్జో బిహారి పట్నాయక్, తపన్ మహారాణా, కాశీబుగ్గకు చెందిన పొట్నూరు తిరుమల పాత్రో అలియాస్ హరిని పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. వారి నుంచి 243 గ్రాముల బంగారంతో పాటు రెండు తుపాకీలు, రూ.3,41,000 నగదు, దోపిడీ చేసిన సాత్తుతో కొనుగోలు చేసిన రెండు కార్లు, నేరం చేయడానికి ముందుగా కొనుగోలు చేసిన రెండు కార్లు, 12 మొబైల్‌ఫోన్స్ స్వాధీనం చేసుకున్నారు. రికవరీ చేసిన సాత్తు విలువ రూ.49 లక్షలు ఉంటుంది. ఈ అంతర్జాతీయ దొంగల ముఠాపై ఒడిశాలో 32 కేసులు ఉన్నాయి. ఈ మూఠాలో ఉత్తర ప్రదేశ్‌కు చెందిన మరో ఇద్దరిని అరెస్టు చేయాలి ఉందని ఎస్పీ కేవీ మహేశ్వరరెడ్డి తెలిపారు. కేసును చేధించడంలో కీలకపాత్ర పోషించిన ఏఎస్పీ పి.శ్రీనివాసరావు, కాశీబుగ్గ డీఎస్పీ టి.భవానీ, సీబలు

వై.రామకృష్ణ, ఎం.చిన్నయ్యయ్య, ఆర్.నరసింహమూర్తి, ఎస్బిలు సునీల్, కె.మధుసూదనరావు, రాజేష్, పి.పారిసాయుడు, సి.హెచ్.గంగరాజు, హెచ్‌సి గవరయ్య, కానిస్టేబుల్లు ఉషాకిరణ్, ఎం.నీలకంఠం, మాదవ్, అశీ, షనుభూరావు, భాసీర్, లోకనాధం, రాధాకృష్ణ, హరిష్ తదితరులను ఎస్పీ అభినందించారు. టోల్‌ఫ్రాజులను తప్పిస్తూ... పక్కా వ్యూహంతోనే ఈ దొంగతనానికి ప్లాన్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఏసీ సిందితుడిగా ఉన్న తిరుమలపాత్రో అలియాస్ హరి.. దొంగ బంగారాన్ని కొనుగోలు చేసి దుకాణదారులకు విక్రయిస్తుంటాడు. ఈ క్రమంలో గత ఏడాది డిసెంబర్‌నుంచి వెంకటేశ్వర జ్యూయలరీపై రెక్కీ నిర్వహిస్తూ వచ్చాడు. రామచంద్ర సామ అలియాస్ బాబు, కునా బరిక్ సైతం మార్పులో రెక్కీ కోసం వచ్చారు. ఈ క్రమంలోనే తిరుమలపాత్రో వారికి రూట్‌మ్యాప్ ఇచ్చాడు. ఒడిశా నుంచి కాశీబుగ్గ చేరుకోనే క్రమంలో టోల్‌ఫ్రాజుల వద్ద దొరికిపోకుండా ఉండేందుకు గ్రామీణ ప్రాంతాల మీదుగా వారు కాశీబుగ్గ చేరుకోనేలా ప్రణాళిక రూపొందించారు. నిందితులు భువనేశ్వర్ నుంచి బయలుదేరి ఖుర్దా, ఆస్సా, దిగవుండి, మహేంద్రగిరి, లాపాణ్యకోట, గండహతి, గరబంద, గొప్పిలి, పెదంచల మీదుగా కేదారిపురం చేరుకున్నారు. ఒక కారు, మూడు ద్విచక్ర వాహనాలను సిద్ధం చేసుకున్నారు. కేదారిపురం సమీపంలో ఖాళీ లేఅవుట్లో కారు ఉంచి నెంబర్ ప్లేటు లేని బైకెలపై వచ్చి దొంగతనానికి పాల్పడ్డారు. బైకెలపై తిరిగి వచ్చి అదే మార్గంలో వెళ్లిపోయారు. సీసీ కెమెరాలు తప్పనిసరి....బంగారం దుకాణాల్లో సీసీ మహేశ్వరరెడ్డి తప్పనిసరిగా ఏర్పాటు చేయాలని ఎస్పీ కేవీ మహేశ్వరరెడ్డి సూచించారు. సీసీ కెమెరాల్లో డేటాను నిర్దిష్ట కాలానికి భద్రపరచుకోవాలి. వీడియో రికార్డ్స్ కూడా భద్రపరిస్తే.. ఒకవేళ దోపిడీలు, నేరాలు జరిగినప్పుడు విచారణ సమయంలో కీలక ఆధారాలు లభిస్తాయి. బంగారం దుకాణాల్లో క్రయవిక్రయాల సమయంలో అనుమానాస్పద పరిస్థితులు ఉంటే వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వాలని ఎస్పీ తెలిపారు.

డీలర్‌గా ఉంటూ సర్పంచ్ పదవిలో కొనసాగడానికి వీలేదు

-రేషన్ డీలర్‌షిప్ రద్దుపై హైకోర్టు తీర్పు

అమరావతి : ప్రజా ప్రతినిధులుగా ఉన్నవారు లేదా లాభదాయక హోదాల్లో కొనసాగుతున్న వ్యక్తులు ఒకేసారి రేషన్ షాపు డీలర్లుగా పనిచేయడం చట్టబద్ధం కాదని హైకోర్టు స్పష్టం చేసింది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఒకే వ్యక్తి రెండు హోదాలను కలిపి నిర్వహించడం నిబంధనలకు విరుద్ధమని తీర్పు వెలువరించింది. రెండింటిలో ఏదో ఒకదాన్ని వదులుకోవడం తప్పనిసరి అని తేల్చి చెప్పింది. కర్నూలు జిల్లా కల్లూరు మండలం కె.మార్కాపురానికి చెందిన ఆర్ జి మద్దిలేటి కేసులో ఈ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. గ్రామ సర్పంచ్‌గా ఎన్నికైన తరువాత కూడా ఆయన రేషన్ డీలర్‌గా కొనసాగుతుండటాన్ని గుర్తించిన అధికారులు డీలర్‌షిప్‌ను రద్దు చేశారు. ఈ నిర్ణయాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ మద్దిలేటి హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. ?నవంబర్ 26, 2024న తహసీల్దార్, పౌర సభ్యుల శాఖ అధికారులు డీలర్ షాపును తనిఖీ చేసినప్పుడు నిల్వల్లో వ్యత్యాసాలు ఉన్నట్లు గుర్తించారు. అదే సమయంలో మద్దిలేటి ఒకేసారి గ్రామ పంచాయతీ సర్పంచ్‌గా, రేషన్ డీలర్‌గా కొనసాగుతున్న విషయం కూడా బయటపడింది. ఈ అంశాల ఆధారంగా ఆర్డీఓ డిసెంబర్ 2024లో డీలర్‌షిప్‌ను రద్దు చేయగా, జాయింట్ కలెక్టర్ ఆ నిర్ణయానికి ఆమోదముద్ర వేశారు. ఈ చర్యను రేషన్ డీలర్ సవాలీ చేసిన కేసులో రేషన్ కార్డు వారుడు శేఖర్ ఇంస్టిట్యూట్ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. రేషన్ డీలర్ మద్దిలేటి.. ప్రజలకు సరుకులు సక్రమంగా పంపిణీ చేయడం లేదని హైకోర్టుకు తెలియజేశారు. మద్దిలేటి తరపున న్యాయవాది



వాదనలు వినిపిస్తూ, సరైన విచారణ లేకుండానే అధికారులు డీలర్‌షిప్‌ను రద్దు చేశారని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం తరపున అదనపు న్యాయవాది అప్పూని వినిత్ వాదిస్తూ, రేషన్ డీలర్‌షిప్ ప్రతి రెండేళ్లకు పునరుద్ధరణ చేయాలి ఉంటుందని, సర్పంచ్‌గా కొనసాగుతూ రేషన్ డీలర్ ఉండటం చట్ట నిబంధనలకు వ్యతిరేకమన్నారు. వాదప్రతివాదనల అనంతరం న్యాయమూర్తి జస్టిస్ చీమలపాటి రవి వాదిస్తూ.. ఎపి పబ్లిక్ డిల్లీబ్యూషన్ సిస్టమ్ నియమావళి ప్రకారం ప్రజా ప్రతినిధులుగా కొనసాగుతూనే ప్రభుత్వానికి సంబంధించిన లాభదాయక డీలర్‌షిప్‌లు నిర్వహించడం నిషేధితమని తేల్చి చెప్పారు. డీలర్ మద్దిలేటి దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌ను కొట్టివేశారు. అధికారుల చర్యలు చట్టబద్ధమేనని తీర్పులో పేర్కొన్నారు.

జనగణనకు సహకరించాలి

పార్వతీపురం: జిల్లాలో ప్రారంభమైన మొదటి దశ జనగణనకు ప్రజలు సహకరించాలని కలెక్టర్ ప్రభాకర్‌రెడ్డి సూచించారు. ఇంటింటికీ వచ్చే అధికారులకు పూర్తి సమాచారం ఇవ్వాలని ఒక ప్రకటనలో కోరారు. కుటుంబ యజమాని పేరు, ఇంటిలోని వ్యక్తుల పేర్లు, నివాస గృహంలో గదుల సంఖ్య, తాగునీరు, మరుగుదొడ్డి, విద్యుత్ సౌకర్యాలు, వంటగ్యాస్ వివరాలను ఎన్యూమరేటర్లు నమోదు చేయనున్నారని వెల్లడించారు. వారు అడిగే ప్రశ్నలకు జిల్లావాసులు పారదర్శకంగా సమాధానం ఇచ్చిన జనగణన ప్రక్రియను విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. సిబిల్ పనులు వేగవంతం... రాష్ట్ర వైద్య మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో జరుగుతున్న వివిధ సిబిల్ పనులను గడువాలలో పూర్తి చేయాలని కలెక్టర్ ప్రభాకర్‌రెడ్డి ఆదేశించారు. తన కార్యాలయం నుంచి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సంబంధిత అధికారులతో సమీక్షించారు. ఆసుపత్రుల్లో విద్యుత్, జనరేటర్ల ఏర్పాటు, ప్రవారిల నిర్మాణంపై ఆరా తీశారు. కేవలం గణాంకాలు చెప్పడానికే కాకుండా క్షేత్రస్థాయిలో ఎదురవుతున్న సమస్యలను



గుర్తించి వాటిని పరిష్కరించాలని సూచించారు. పనుల నాణ్యత, పురోగతిపై నిరంతర పర్యవేక్షణ ఉండాలన్నారు. ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో ఐడీపీ పీవోలు వైశాలి, పవార్ స్పీకర్ జగన్నాథ్, డీఎంహెచ్‌వో నాగభూషణరావు తదితరులున్నారు.

# గొంతు సమస్యలు చిటికెలో తగ్గే టిప్స్?

వేసవి కాలంలో గొంతులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చి దగ్గు ఇంకా అలాగే టాన్సిల్స్ వంటి సమస్యలు కూడా ఎక్కువగా వస్తాయని, దీని వల్ల నీరు తాగడానికి, మింగడానికి చాలా రకాలుగా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది అని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాతావరణంలో మార్పులు సంభవించినప్పుడల్లా దగ్గు, జ్వరం, కడుపు నొప్పి ఇంకా గొంతునొప్పి వంటి సమస్యలు తలెత్తితాయి. ఈ సమస్యలు చాలా సాధారణం. ఇక మారుతున్న వాతావరణం వల్ల ప్రతిసారి చలకరించే సమస్యల్లో అతిపెద్ద సమస్య ఏంటంటే గొంతు ఇన్ఫెక్షన్. ఇక మీరు కూడా గొంతు ఇన్ఫెక్షన్తో ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడుతుంటే ఇప్పుడు చెప్పే హెల్త్ టిప్స్ రెమెడీలు సహాయం పొంది ఈజీగా తగ్గించుకోవచ్చు.



అవి గొంతు నొప్పికి దారి తీస్తుంటాయి. శీతల పానీయాలు కూడా శరీరాన్ని డీహైడ్రేట్ చేస్తాయి. కాబట్టి పిల్లలు చల్లటి పదార్థాలు తినకుండా నివారించాలి. మనలో చాలా మంది బయట ఎండలో తిరిగి వచ్చిన తర్వాత, నేరుగా స్నానం చేయడానికి లేదా ముఖం కడగడం వంటివి చేస్తుంటారు. ఇది కూడా జలుబు, గొంతు నొప్పికి కారణం అవుతుంది. అందువల్ల, కొద్దిసేపు కూర్చున్న తర్వాత మాత్రమే నీళ్లను ముట్టుకోవడం మంచిది. ఎండ నుంచి ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే ఏసీ, కూలర్ వేసుకుని కూర్చోవద్దు. ఇది వేడి, చలికి కారణమవుతుంది. దీని ప్రభావం గొంతుపై పడవచ్చు. మీరు ఏసీలో కూర్చోవాలనుకుంటే.. దాని ఉష్ణోగ్రత 25 డిగ్రీల లోపు ఉండేలా చూసుకోవాలి.

అవేంటంటే ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. గొంతు నొప్పి, క్షేమం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనానికి ఆవిరి పట్టుకోవాలి. ఆవిరి మరింత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. స్టీమ్తో ఆవిరి పట్టేటప్పుడు దుప్పటి లేదా టవల్ తో ముఖాన్ని కప్పుకోవాలి. కనీసం 5 నుంచి 7 నిమిషాల వరకు ఆవిరి పట్టాలి. ఒక లీటరు నీటిలో 1 టీస్పూన్ తులసి, ఎండుమిర్చి, ఎండు అల్లం, దాల్చిన చెక్కలను వేసి సన్నని మంటలపై బాగా వేడి చేయాలి. ఇందులోని ఔషధ గుణాలన్నీ నీళ్లలోకి వచ్చి కషాయం తయారు అవుతుంది. కషాయం తక్షణ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వేసవి కాలంలో ఐస్ క్రీం, శీతల పానీయాలు తాగడం చాలా సరదాగా ఉంటుంది. కానీ

# కాల్చిన కొబ్బరి బోండాలు నీళ్లు తాగారా?

కొబ్బరి బోండాలు నీరు ప్రకృతి ఇచ్చిన అమృతం లాంటి పానీయం. కొబ్బరి నీళ్లలో పోషకాలు ఉంటాయని అందరికీ తెలిసిందే. అలాంటి కొబ్బరి బోండాలు నీళ్లు చల్లగా, లేదా నార్మల్ గా ఉన్నవి మాత్రమే తాగడం చూసి ఉంటారు. కానీ అందుకు భిన్నంగా కొబ్బరి బోండాలు కాల్చి కూడా అమ్ముతున్నారు. తాజాగా దీనికి సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతోంది. అయితే కొబ్బరి బోండాలు ముందుగా బట్టిలో కాల్చిన తర్వాత పైన ఉన్న భాగాన్ని తీసేసి వేడి వేడి కొబ్బరి నీళ్లు, లోపల ఉన్న వేడి కొబ్బరిని ఇస్తున్నారు. కష్టమర్లు సైతం అలాగే ఉడుకుంటూ నీళ్లు తాగుతున్నారు.. కొబ్బరిని తింటున్నారు. కొబ్బరి బోండాలు నీళ్లు ఇలా కూడా తాగుతారా? ఇలా తాగడం వల్ల ఏం బెనిఫిట్స్ ఉంటాయని నెటిజన్లకు అనుమానం వచ్చింది. అయితే వేడి కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు వాదన.



గోరువెచ్చగా కొబ్బరి నీరు సేవించినప్పుడు జీర్ణవ్యవస్థకు సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా వేడి కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల క్యాన్సర్ నయం అవుతుందనే ప్రచారం ఉంది. కానీ అది ఇంకా సైంటిఫిక్ గా ప్రూవ్ కాలేదని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు.

# పాలు ఎక్కువగా తాగితే ఈ సమస్యలా!

పాలు సంపూర్ణ ఆహారం. కానీ ఎక్కువ తాగితే సమస్యలు తప్పవు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఐరన్ లోపం ఏర్పడుతుంది. పాలు ఐరన్ శోషణకు అటంకం కలిగిస్తాయి. మీకు రక్తహీనత సమస్య ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే, ప్రతిరోజూ 3 కప్పుల పాలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కత్తి లేని తాజా పాలను తాగటం మంచిదని చెబుతున్నారు. పాలలో కేలరీలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే.. పాలను నివారించాలి.. లేదా చాలా తక్కువగా తీసుకోవాలి. లేదంటే పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల బరువు పెరుగుతారు. ఎరువు రంగులో పగుళ్లు, దద్దుర్ల ఉన్నట్లైతే పాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నట్లు గుర్తు. ప్రిబయోటిక్స్ ఎక్కువగా యాడ్ చేస్తే.. ఈ లక్షణాలు ఇంకా తీవ్రమవుతాయి. పాలు ఎక్కువగా తాగటం వల్ల ముఖంపై మొటిమల సమస్య కూడా పెరుగుతుంది. మొటిమలు, మచ్చలతో బాధపడాలి ఉంటుంది.. పాలలోని కొన్ని రసాయనాలు ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తాయి. అలాగే ఎక్కువ పాలు తాగే వారికి వారి శరీరం పాలకు అనుగుణంగా లేకుంటే అది పేగు సిండ్రోమ్ కు దారి తీస్తుంది. దీని కారణంగా మీరు ఎల్లప్పుడూ నీరసంగా, అలసటగా ఉంటారు. ఎక్కువగా తలనొప్పి సమస్య కూడా వేధించే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పాలు ఎక్కువ తాగితే ఖచ్చితంగా బాడీలో తిమ్మిరి, ఉబ్బరం, అజీర్ణం, అతిసారం వంటి సమస్యలు



ఎదురవుతాయని సూచిస్తున్నారు. శరీరం లాక్టోస్ ను సరిగ్గా విచ్ఛిన్నం చేయలేకపోతే, అది జీర్ణవ్యవస్థ గుండా వెళుతుంది. గట్ బ్యాక్టీరియా ద్వారా విచ్ఛిన్నంవుతుంది. ఇది గ్యాస్ ఏర్పడటానికి, జీర్ణ సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన ఆరోగ్యానికి అన్ని రకాలుగా మేలు చేసే పాలు మితంగా అంటే రోజుకి రెండు మూడు సార్లు తాగితే మంచిది కానీ అతిగా తాగితే మాత్రం ఖచ్చితంగా ఆరోగ్య సమస్యలు తప్పవంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఎందుకంటే పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలతో పాటు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలని కూడా ఖచ్చితంగా ఎదుర్కొవాల్సి వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు..

# గర్భధారణ సమయంలో ఆ తప్పు చేస్తే.. పుట్టబోయే పిల్లలపై ప్రభావం పడేచాన్స్!

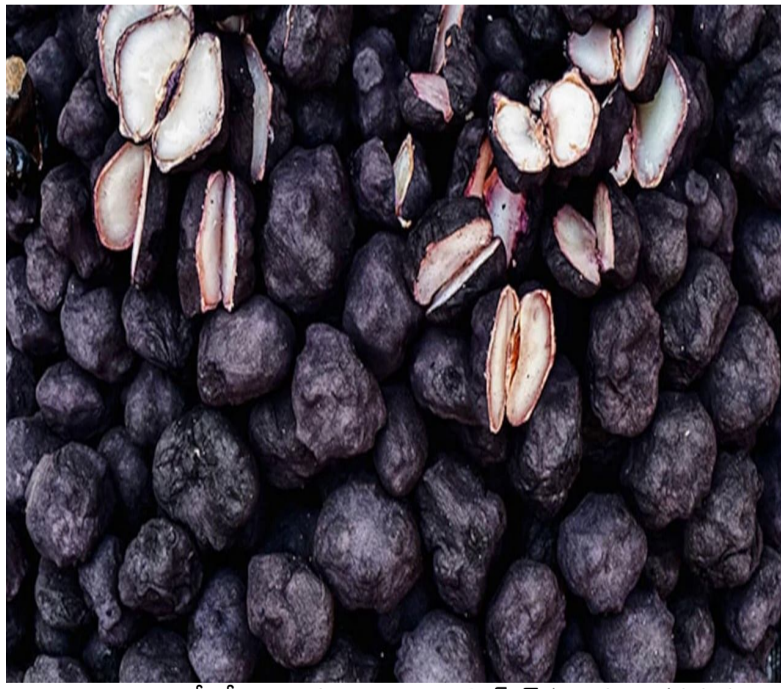
గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీలు చేసే కొన్ని పొరపాట్లు లేదా తప్పులు పుట్టబోయే పిల్లలపై చూపుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా తల్లులు సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోతే వారికి జన్మించిన పిల్లలు పెద్దయ్యాక కూడా ఆ ఎఫెక్ట్ ఉంటుందని, ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తవచ్చునని అంటున్నారు. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గర్భిణుల్లో పోషణలేమి సమస్య ఉంటోంది. పిండం ఎదుగుతున్న క్రమంలో తగిన పోషకాలు కలిగిన ఆహారం అందని పరిస్థితిని చాలామంది ఎదుర్కొంటున్నారు. అంతే కాకుండా గర్భధారణ సమయంలో ఫైబర్ కంటెంట్ ఉన్న పదార్థాలు తీసుకోకపోతే బ్రెయిన్ ఎదుగుదలపై ప్రభావం పడవచ్చునని జంతువులపై నిర్వహించిన అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. అచ్చం మనుషుల్లోనూ అదే జరుగుతుందని జపాన్ లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ యుమనషికి చెందిన పరిశోధకులు అధ్యయనంలోనూ వెల్లడైంది. గర్భధారణ సమయంలో పోషణలేమికి, పిల్లల్లో మెదడు ఎదుగుదల లోపాలకు సంబంధం ఉన్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అధ్యయనంలో భాగంగా మైగ్రేషన్ ట్రైమ్ లో తగినంత పీచు పదార్థాలు తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను, అలాగే వాటిని చాలా తక్కువగా తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను



పరిశీలించగా, పీచు తక్కువగా తిన్నవారి పిల్లల మెదడు భాగంలోని నాడుల్ డెవలప్ మెంట్ మందగించినట్లు తేలింది. అలాగే పర్సనల్ అండ్ సోషల్ స్కెల్స్ కూడా ఫైబర్ కంటెంట్ తక్కుగా ఉన్న పిల్లల్లో తక్కువగా ఉన్నట్లు వెల్లడైంది. ఎదుగుదల విషయానికి వస్తే శరీరంలోని చిన్న కండరాల సమస్యయంతో పాటు వివిధ అవయవ భాగాల కదలికలు, సమస్యయం వంటివి ఆలస్యమైనట్లు పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. అందుకే గర్భధారణ సమయంలో సమతుల్య పోషకాహారం అవసరమని, దీనిపై ఆయా దేశాలు కూడా మార్గదర్శకాలు కలిగి ఉండాలని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

# సింఘాడ తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు..

వాటర్ చెస్ట్ నట్ దీనినే సింఘాడ అని కూడా పిలుస్తారు.. ఈ సింఘాడ రుచిలో ఎంత టెస్టీగా ఉంటుందో దీంతో కలిగే ఆరోగ్యప్రయోజనాలు కూడా అదే స్థాయిలో ఉంటాయి. ఇందులో నీటి శాతం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, మాంగనీస్ వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి అనేక రకాలుగా మేలు చేస్తాయి. కాల్షియం, పొటాషియం, మాంగనీస్, డ్రైటరీ ఫైబర్, విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి, కాపర్ వంటి పోషకాలు వాటర్ చెస్ట్ నట్ లో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ సింఘాడలో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది మీ జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది.



మలబద్ధకం సమస్య దరిచేరకుండా చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే కాల్షియం, పొటాషియం వాటర్ చెస్ట్ నట్ లో ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ వండం ఎముకలు, దంతాలను బలంగా ఉంచడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. పొటాషియం పుష్కలంగా ఉన్న వాటర్ చెస్ట్ నట్ హై బీబీ రోగులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇది కాకుండా ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. వాటర్ చెస్ట్ నట్ లో నీరు సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది మిమ్మల్ని డీహైడ్రేషన్ నుండి రక్షిస్తుంది. ఇది తిన్న తరువాత చాలా సేపటి వరకు కడుపు నిండిన అనుభూతి కలిగిస్తుంది. ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. దీంతో ఈజీగా బరువు తగ్గడానికి తోడ్పడుతుంది. అంతేకాదు.. ఇందులో చాలా తక్కువ

కేలరీలు, కొవ్వు ఉంటుంది. ఫిట్ నెస్ కు ఉపయోగపడుతుంది. వాటర్ చెస్ట్ నట్ తీసుకోవడం వల్ల జుట్టుకు బలం చేకూరుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే లారిక్ యాసిడ్ మూలాలను బలంగా చేస్తుంది. దీంతో జుట్టు పెరుగుదలకు దోహదం చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే పొటాషియం, జింక్, విటమిన్ బి, విటమిన్ ఇ వంటి అనేక పోషకాలు జుట్టు, చర్మ సమస్యలను నివారిస్తుంది. ఇది శరీరం నుండి విష వ్యర్థాలను తొలగిస్తుంది. ఇది మంచి ఆరోగ్యంతో పాటు జుట్టు మూలాలను బలపరుస్తుంది. దయాబెటిస్ బాధితులు వాటర్ చెస్ట్ నట్ తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే దీనిలో డైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువగా ఉండదు. దీంతో మధుమేహం బాధితుల్లో షుగర్ నియంత్రణలో ఉంటుంది.

# గ్రీన్ బీన్స్ అంటే మీకు ఇష్టమా..?

సాధారణంగా ఇండియాలో పండించే కూరగాయలలో ఎన్నో పోషకాలు లభిస్తాయి అని ప్రతి ఒక్కరికీ తెలుసు. కానీ గ్రీన్ బీన్స్ ఇండియాలో అంతంత మాత్రంగా పండించినా సరే, వీటిని చాలా ఇష్టంగా తింటారు. మరి ముఖ్యంగా ఫ్రైడ్ రైస్, పులావ్, బీన్స్ కర్రీ, సలాడ్, పిజ్జా వంటి వాటిలో ఎక్కువ గ్రీన్ బీన్స్ వాడుతూ ఉంటారు. ఎవరైతే గ్రీన్ బీన్స్ ఇష్టంగా తింటారో, వారికి తెలియకుండానే ఎన్నో రోగాలకు అడ్డుకట్ట వేసుకుంటున్నారని చెబుతున్నారు ఆహార నిపుణులు. ఎందుకంటే ఈ గ్రీన్ బీన్స్ లో చాలా పోషకాలు లభిస్తాయంటుంది. అవి ఏంటంటే.. ఒక కప్పు గ్రీన్ బీన్స్ లో కేవలం 31 కేలరీలు మాత్రమే



లభిస్తాయి. మరియు వీటిలో ఫైబర్, విటమిన్ సి, కె, థయామిన్ మరియు నియాసిన్, విటమిన్ ఇ, కాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, జింక్ మరియు విటమిన్ ఇ, కెరటినాయిడ్స్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వీటిని తరుచూ ఉడకబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల చాలా అనారోగ్యాలను దూరం పెట్టవచ్చు. అవేంటో మనము చూద్దాం పదండి.. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు తరచూ నీరసం, నిరుత్సాహం, అలసట, బాడి పెయిన్స్, అనవసరమైన రోగాల బారిన పడుతుంటారు. అలాంటి వారికి గ్రీన్ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి. వారు రోజు 100 గ్రామ్స్ మోతాదులో గ్రీన్ బీన్స్ తీసుకోవడం వల్ల, ఇందులో ఉన్న విటమిన్ సి మరియు విటమిన్ ఈ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. గ్రీన్ బీన్స్ లో ఉండే అన్ని అమైనో ఆసిడ్స్, పిగ్మెంట్ యాంటీయాక్సి డెంట్స్,

ఫైవనాయిడ్ పుష్కలంగా లభించడంతో, గోల్డ్ క్యాన్సర్, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ సెల్స్ యొక్క ఉత్పత్తిని నిరోధించి, క్యాన్సర్ దరి చేరకుండా కాపాడుతుంది. రక్తంలోని షుగర్ లెవెల్స్ ను క్రమబద్ధీకరించాలంటే, బీన్స్ లోని కార్బోహైడ్రేట్స్ అద్భుతంగా సహాయపడుతాయి. కావున మధుమేహంతో తరుచూ బీన్స్ తీసుకోవడం ఉత్తమం. అంతేకాక ఇందులో ఉండే బి6 విటమిన్ గర్భిణీ స్త్రీలకు మరియు కడుపులో వున్న బిడ్డకు కూడా పుష్కలంగా పోషకాలను అందించే మంచి ఆహారమని చెప్పవచ్చు. గ్రీన్ బీన్స్ లో కెరోటినాయిడ్స్ మరియు సిలికాన్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మీ కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. జుట్టు, గోళ్లు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. మరియు ఫైబర్ జీర్ణక్రియ సమస్యలను కూడా ఈజీగా తగ్గిస్తుంది. అధిక కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి బరువు తగ్గడానికి దోహదపడుతుంది.

# గొంతు సమస్యలు చిటికెలో తగ్గే టిప్స్?

వేసవి కాలంలో గొంతులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చి దగ్గు ఇంకా అలాగే టాన్సిల్స్ వంటి సమస్యలు కూడా ఎక్కువగా వస్తాయని, దీని వల్ల నీరు తాగడానికి, మింగడానికి చాలా రకాలుగా ఇబ్బందిగా ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాతావరణంలో మార్పులు సంభవించినప్పుడల్లా దగ్గు, జ్వరం, కడుపు నొప్పి ఇంకా గొంతునొప్పి వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఈ సమస్యలు చాలా సాధారణం. ఇక మారుతున్న వాతావరణం వల్ల ప్రతిసారి వలకరించే సమస్యల్లో అతిపెద్ద సమస్య ఏంటంటే గొంతు ఇన్ఫెక్షన్. ఇక మీరు కూడా గొంతు ఇన్ఫెక్షన్తో ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడుతుంటే ఇప్పుడు చెప్పే హెల్త్ టిప్స్ రెమెడీలు సహాయం పొంది ఈజీగా తగ్గించుకోవచ్చు.



అవి గొంతు నొప్పికి దారి తీస్తుంటాయి. శీతల పానీయాలు కూడా శరీరాన్ని డీహైడ్రేట్ చేస్తాయి. కాబట్టి పిల్లలు చల్లటి పదార్థాలు తినకుండా నివారించాలి. మనలో చాలా మంది బయట ఎండలో తిరిగి వచ్చిన తర్వాత, నేరుగా స్నానం చేయడానికి లేదా ముఖం కడగడం వంటివి చేస్తుంటారు. ఇది కూడా జలుబు, గొంతు నొప్పికి కారణం అవుతుంది. అందువల్ల, కొద్దిసేపు కూర్చున్న తర్వాత మాత్రమే నీళ్లను ముట్టుకోవడం మంచిది. ఎండ నుంచి ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే ఏసీ, కూలర్ వేసుకుని కూర్చోవద్దు. ఇది వేడి, చలికి కారణమవుతుంది. దీని ప్రభావం గొంతుపై పడవచ్చు. మీరు ఏసీలో కూర్చోవాలనుకుంటే.. దాని ఉష్ణోగ్రత 25 డిగ్రీల లోపు ఉండేలా చూసుకోవాలి.

అవేంటంటే ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. గొంతు నొప్పి, శ్లేష్మం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనానికి ఆవిరి పట్టుకోవాలి. ఆవిరి మరింత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. స్టీమ్ తో ఆవిరి పట్టేటప్పుడు దుప్పటి లేదా టవల్ తో ముఖాన్ని కప్పుకోవాలి. కనీసం 5 నుంచి 7 నిమిషాల వరకు ఆవిరి పట్టాలి. ఒక లీటరు నీటిలో 1 టీస్పూన్ తులసి, ఎండుమిర్చి, ఎండు అల్లం, దాల్చిన చెక్కలను వేసి సన్నని మంటలపై బాగా వేడి చేయాలి. ఇందులోని ఔషధ గుణాలన్నీ నీళ్లలోకి వచ్చి కషాయం తయారు అవుతుంది. కషాయం తక్షణ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వేసవి కాలంలో ఐస్ క్రీం, శీతల పానీయాలు తాగడం చాలా సరదాగా ఉంటుంది. కానీ

# పాలు ఎక్కువగా తాగితే ఈ సమస్యలా!

పాలు సంపూర్ణ ఆహారం. కానీ ఎక్కువ తాగితే సమస్యలు తప్పవు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఐరన్ లోపం ఏర్పడుతుంది. పాలు ఐరన్ శోషణకు అటంకం కలిగిస్తాయి. మీకు రక్తహీనత సమస్య ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే, ప్రతిరోజూ 3 కప్పుల పాలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కత్తి లేని తాజా పాలను తాగటం మంచిదని చెబుతున్నారు. పాలలో కేలరీలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే.. పాలను నివారించాలి.. లేదా చాలా తక్కువగా తీసుకోవాలి. లేదంటే పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల బరువు పెరుగుతారు. ఎరువు రంగులో పగుళ్లు, దద్దుర్ల ఉన్నట్లైతే పాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నట్లు గుర్తు. ప్రిబయోటిక్స్ ఎక్కువగా యాడ్ చేస్తే.. ఈ లక్షణాలు ఇంకా తీవ్రమవుతాయి. పాలు ఎక్కువగా తాగటం వల్ల ముఖంపై మొటిమల సమస్య కూడా పెరుగుతుంది. మొటిమలు, మచ్చలతో బాధపడాలి ఉంటుంది.. పాలలోని కొన్ని రసాయనాలు ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తాయి. అలాగే ఎక్కువ పాలు తాగే వారికి వారి శరీరం పాలకు అనుగుణంగా లేకుంటే అది పేగు సిండ్రోమ్ కు దారి తీస్తుంది. దీని కారణంగా మీరు ఎల్లప్పుడూ నీరసంగా, అలసటగా ఉంటారు. ఎక్కువగా తలనొప్పి సమస్య కూడా వేధించే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పాలు ఎక్కువ తాగితే ఖచ్చితంగా బాడీలో తిమ్మిరి, ఉబ్బరం, అజీర్ణం, అతిసారం వంటి సమస్యలు



ఎదురవుతాయని సూచిస్తున్నారు. శరీరం లాక్టోస్ ను సరిగ్గా విచ్ఛిన్నం చేయలేకపోతే, అది జీర్ణవ్యవస్థ గుండా వెళుతుంది. గట్ బ్యాక్టీరియా ద్వారా విచ్ఛిన్నమవుతుంది. ఇది గ్యాస్ ఏర్పడటానికి, జీర్ణ సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. మన ఆరోగ్యానికి అన్ని రకాలుగా మేలు చేసే పాలు మితంగా అంటే రోజుకి రెండు మూడు సార్లు తాగితే మంచిది కానీ అతిగా తాగితే మాత్రం ఖచ్చితంగా ఆరోగ్య సమస్యలు తప్పవంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఎందుకంటే పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలతో పాటు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలని కూడా ఖచ్చితంగా ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు..

# సింఘాడ తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు..

వాటర్ చెస్ట్ నట్ దీనినే సింఘాడ అని కూడా పిలుస్తారు.. ఈ సింఘాడ రుచిలో ఎంత టెస్టీగా ఉంటుందో దీంతో కలిగే ఆరోగ్యప్రయోజనాలు కూడా అదే స్థాయిలో ఉంటాయి. ఇందులో నీటి శాతం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, మాంగనీస్ వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి అనేక రకాలుగా మేలు చేస్తాయి. కాల్షియం, పొటాషియం, మాంగనీస్, డ్రైటరీ ఫైబర్, విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి, కాపర్ వంటి పోషకాలు వాటర్ చెస్ట్ నట్లో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ సింఘాడలో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది మీ జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకం సమస్య దరిచేరకుండా చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే కాల్షియం, పొటాషియం వాటర్ చెస్ట్ నట్లో ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ వండు ఎముకలు, దంతాలను బలంగా ఉంచడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. పొటాషియం పుష్కలంగా ఉన్న వాటర్ చెస్ట్ నట్ హై బీపీ రోగులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇది కాకుండా ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. వాటర్ చెస్ట్ నట్లో నీరు సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది మిమ్మల్ని డీహైడ్రేషన్ నుండి రక్షిస్తుంది. ఇది తిన్న తరువాత చాలా సేపటి వరకు కడుపు నిండిన అనుభూతి కలిగిస్తుంది. ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. దీంతో ఈజీగా బరువు తగ్గడానికి తోడ్పడుతుంది. అంతేకాదు.. ఇందులో చాలా తక్కువ



కేలరీలు, కొవ్వు ఉంటుంది. ఫిట్ నెస్ కు ఉపయోగపడుతుంది. వాటర్ చెస్ట్ నట్ తీసుకోవడం వల్ల జుట్టుకు బలం చేకూరుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే లారిక్ యాసిడ్ మూలాలను బలంగా చేస్తుంది. దీంతో జుట్టు పెరుగుదలకు దోహదం చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే పొటాషియం, జింక్, విటమిన్ బి, విటమిన్ ఇ వంటి అనేక పోషకాలు జుట్టు, చర్మ సమస్యలను నివారిస్తుంది. ఇది శరీరం నుండి విష వ్యర్థాలను తొలగిస్తుంది. ఇది మంచి ఆరోగ్యంతో పాటు జుట్టు మూలాలను బలపరుస్తుంది. దయాబెటిస్ బాధితులు వాటర్ చెస్ట్ నట్ తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే దీనిలో డైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువగా ఉండదు. దీంతో మధుమేహం బాధితుల్లో షుగర్ నియంత్రణలో ఉంటుంది.

# కాబ్బరి కొబ్బరి బోండాలు నీళ్లు తాగారా?

కొబ్బరి బోండాలు నీరు ప్రకృతి ఇచ్చిన అమృతం లాంటి పానీయం. కొబ్బరి నీళ్లలో పోషకాలు ఉంటాయని అందరికీ తెలిసిందే. అలాంటి కొబ్బరి బోండాలు నీళ్లు చల్లగా, లేదా నార్మల్ గా ఉన్నవి మాత్రమే తాగడం చూసి ఉంటారు. కానీ అందుకు భిన్నంగా కొబ్బరి బోండాలు కాల్చి కూడా అమ్ముతున్నారు. తాజాగా దీనికి సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతోంది. అయితే కొబ్బరి బోండాలు ముందుగా బట్టిలో కాల్చిన తర్వాత పైన ఉన్న భాగాన్ని తీసివేసి వేడి వేడి కొబ్బరి నీళ్లు, లోపల ఉన్న వేడి కొబ్బరిని ఇస్తున్నారు. కష్టమర్లు సైతం అలాగే ఊదుకుంటూ నీళ్లు తాగుతున్నారు.. కొబ్బరిని తింటున్నారు. కొబ్బరి బోండాలు నీళ్లు ఇలా కూడా తాగుతారా? ఇలా తాగడం వల్ల ఏం బెనిఫిట్స్ ఉంటాయని నెటిజన్లకు అనుమానం వచ్చింది. అయితే వేడి కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు వాదన.



గోరువెచ్చగా కొబ్బరి నీరు సేవించినప్పుడు జీర్ణవ్యవస్థకు సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం అభిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా వేడి కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల క్యాన్సర్ నయం అవుతుందనే ప్రచారం ఉంది. కానీ అది ఇంకా సైంటిఫిక్ గా ప్రూవ్ కాలేదని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు.

# గర్భధారణ సమయంలో ఆ తప్పు చేస్తే.. పుట్టబోయే పిల్లలపై ప్రభావం పడేచాన్స్ !

గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీలు చేసే కొన్ని పొరపాట్లు లేదా తప్పులు పుట్టబోయే పిల్లలపై చూపుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా తల్లులు సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోతే వారికి జన్మించిన పిల్లలు పెద్దయ్యాక కూడా ఆ ఎఫెక్ట్ ఉంటుందని, ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తవచ్చునని అంటున్నారు. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గర్భిణుల్లో పోషణలేమి సమస్య ఉంటోంది. పిండం ఎదుగుతున్న క్రమంలో తగిన పోషకాలు కలిగిన ఆహారం అందని పరిస్థితిని చాలామంది ఎదుర్కొంటున్నారు. అంతే కాకుండా గర్భధారణ సమయంలో ఫైబర్ కంటెంట్ ఉన్న పదార్థాలు తీసుకోకపోతే బ్రెయిన్ ఎదుగుదలపై ప్రభావం పడవచ్చునని జంతువులపై నిర్వహించిన అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. అచ్చం మనుషుల్లోనూ అదే జరుగుతుందని జపాన్ లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ యుమనషికి చెందిన పరిశోధకులు అధ్యయనంలోనూ వెల్లడైంది. గర్భధారణ సమయంలో పోషణలేమికి, పిల్లల్లో మెదడు ఎదుగుదల లోపాలకు సంబంధం ఉన్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అధ్యయనంలో భాగంగా మైగ్రేషన్ ట్రైమోల్ తగినంత పీచు పదార్థాలు తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను, అలాగే వాటిని చాలా తక్కువగా తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను



పరిశీలించగా, పీచు తక్కువగా తిన్నవారి పిల్లల మెదడు భాగంలోని నాడుల్ డెవలప్ మెంట్ మందగించినట్లు తేలింది. అలాగే పర్సనల్ అండ్ సోషల్ స్కెల్స్ కూడా ఫైబర్ కంటెంట్ తక్కువగా ఉన్న పిల్లల్లో తక్కువగా ఉన్నట్లు వెల్లడైంది. ఎదుగుదల విషయానికి వస్తే శరీరంలోని చిన్న కండరాల సమస్యలతో పాటు వివిధ అవయవ భాగాల కదలికలు, సమస్యలను వంటివి ఆలస్యమైనట్లు పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. అందుకే గర్భధారణ సమయంలో సమతుల్య పోషకాహారం అవసరమని, దీనిపై ఆయా దేశాలు కూడా మార్గదర్శకాలు కలిగి ఉండాలని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

# గ్రీన్ బీన్స్ అంటే మీకు ఇష్టమా..?

సాధారణంగా ఇండియాలో పండించే కూరగాయలలో ఎన్నో పోషకాలు లభిస్తాయి అని ప్రతి ఒక్కరికీ తెలుసు. కానీ గ్రీన్ బీన్స్ ఇండియాలో అంతంత మాత్రంగా పండించినా సరే, వీటిని చాలా ఇష్టంగా తింటారు. మరి ముఖ్యంగా ఫ్రైడ్ రైస్, పులావ్, బీన్స్ కర్రీ, సలాడ్, పిజ్జా వంటి వాటిలో ఎక్కువ గ్రీన్ బీన్స్ వాడుతూ ఉంటారు. ఎవరైతే గ్రీన్ బీన్స్ ఇష్టంగా తింటారో, వారికి తెలియకుండానే ఎన్నో రోగాలకు అడ్డుకట్ట వేసుకుంటున్నారని చెబుతున్నారు ఆహార నిపుణులు. ఎందుకంటే ఈ గ్రీన్ బీన్స్ లో చాలా పోషకాలు లభిస్తాయంటుంది. అవి ఏంటంటే.. ఒక కప్పు గ్రీన్ బీన్స్ లో కేవలం 31 కేలరీలు మాత్రమే లభిస్తాయి. మరియు వీటిలో ఫైబర్, విటమిన్ సి, కె, థయామిన్ మరియు నియాసిన్, విటమిన్ ఇ, కాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, జింక్ మరియు విటమిన్ ఇ, కెరటినాయిడ్స్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వీటిని తరుచూ ఉడకబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల చాలా అనారోగ్యాలను దూరం పెట్టవచ్చు. అవేంటో మనము చూద్దాం పదండి.. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు తరచూ నీరసం, నిరుత్సాహం, అలసట, బాడి పెయిన్స్, అనవసరమైన రోగాల బారిన పడుతుంటారు. అలాంటి వారికి గ్రీన్ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి. వారు రోజు 100 గ్రామ్స్ మోతాదులో గ్రీన్ బీన్స్ తీసుకోవడం వల్ల, ఇందులో ఉన్న విటమిన్ సి మరియు విటమిన్ ఈ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. గ్రీన్ బీన్స్ లో ఉండే అన్ని అమైనో ఆసిడ్స్, విగ్నోల్ యాంటీయాక్సి డెంట్స్,



ఫ్లెవనాయిడ్ పుష్కలంగా లభించడంతో, గోల్డ్ క్యాన్సర్, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ సెల్స్ యొక్క ఉత్పత్తిని నిరోధించి, క్యాన్సర్ దరి చేరకుండా కాపాడుతుంది. రక్తంలోని షుగర్ లెవల్స్ ను క్రమబద్ధీకరించాలంటే, బీన్స్ లోని కార్బోహైడ్రేట్స్ అద్భుతంగా సహాయపడుతాయి. కావున మధుమేహంతో తరుచూ బీన్స్ తీసుకోవడం ఉత్తమం. అంతేకాక ఇందులో ఉండే బి6 విటమిన్ గర్భిణీ స్త్రీలకు మరియు కడుపులో వున్న బిడ్డకు కూడా పుష్కలంగా పోషకాలను అందించే మంచి ఆహారమని చెప్పవచ్చు. గ్రీన్ బీన్స్ లో కెరోటినాయిడ్స్ మరియు సిలికాన్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మీ కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. జుట్టు, గోళ్లు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. మరియు ఫైబర్ జీర్ణక్రియ సమస్యలను కూడా ఈజీగా తగ్గిస్తుంది. అధిక కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి బరువు తగ్గడానికి దోహదపడుతుంది.

# కీళ్ళను దెబ్బతీసే నడక అలవాట్లు..

ఆరోగ్య దృష్ట్యా సాధారణంగా ఇటీవల చాలా మంది వాకింగ్ కు ప్రవేశించారు. అలాగే నడక అనేది మనం ప్రతిరోజూ దాని గురించి నిజంగా ఆలోచించకుండా చేసే పని. కానీ మీరు నడిచే విధానం కీళ్ల నొప్పులను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుందని నిపుణులు సూచించారు. కాలక్రమేణా మనం అలవాటు చేసుకునే కొన్ని అలవాట్లు, సాధారణంగా తెలియకుండానే మన మోకాళ్లు, తుంటి, చీలమండలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. ఒక చిన్న మార్పు కానీ పెద్ద తేడాను కలిగిస్తుంది. మీరు మీ పాదం మీ ముందు వడుతుందని అర్థం చేసుకుంటే, మీరు దానిని దాటినప్పుడు అది మీ సమతుల్యతను



దెబ్బతీస్తుంది. మీ కాలు మీరు ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. మడమ నేలను బలంగా తాకుతుంది. కాగా ఆ షాక్ మీ కీళ్ల గుండా ప్రయాణిస్తుంది. తక్కువ, వేగవంతమైన దశలతో నడవడం సాధారణంగా మీ శరీరానికి మంచిది. మీ చేతులు ప్రయాణం కోసం మాత్రమే కాకుండా, సమతుల్యంగా ఉండటానికి కూడా సహాయపడతాయి. అవి చాలా గట్టిగా లేదా ఎక్కువగా ఊపుతూ ఉంటే, మీరు కొంచెం దూరంగా ఉన్నట్లు అనిపించవచ్చు. మీ మోతేతులను కొద్దిగా వంచి, మీ చేతులను మీ అడుగులకు అనుగుణంగా సున్నితంగా ఉపయోగించడం మంచి నియమం. ఇది చాలా పెద్ద తప్పు. మీ బుట్టకు సరైన సపోర్ట్ లేకపోతే లేదా అవి పాతబడి, అరిగిపోయి ఉంటే, మీరు దానిని మీ కీళ్లలో అనుభవిస్తారు. మంచి ఆర్థో సపోర్ట్, మృదువైన కుషింగ్, సోల్ లో తగినంత ఫ్లెక్సిబిలిటీ ఉన్న జత కోసం చూడండి. మీరు క్రమం తప్పకుండా నడుస్తుంటే, ప్రతి కొన్ని నెలలకు వాటిని మార్చండి. మనలో చాలా మంది దీనికి దోషులమే. మీరు టెక్స్ చేస్తున్నప్పుడు

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

# ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు తినకూడదంట...

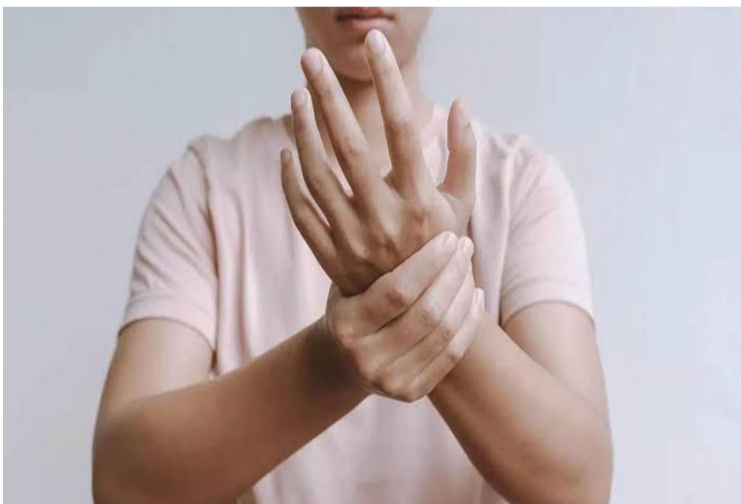
వెల్లుల్లిలో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి.. దీనిలోని పోషకాలు ఎన్నో సమస్యలకు దివ్యోషధంగా పనిచేస్తాయి.. కానీ వెల్లుల్లిని చాలా జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.. అయితే.. వెల్లుల్లి తినడం వల్ల కొంతమందికి సమస్యలు వస్తాయని.. దీని విషయంలో అవగాహనతో ఉండాలని పేర్కొంటున్నారు. వెల్లుల్లిలో పోషకాలతోపాటు..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



ఆమ్లం పెరిగి యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ కారణమవుతుంది. ఇది గుండెలో మంట, వికారం వంటి ++బల లక్షణాలను పెంచుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లిని తక్కువగా తినండి.. లేదా అస్సలు తినకండి.. వెల్లుల్లిలో ప్రొక్టాన్ అనే కార్బోహైడ్రేట్ ఉంటుంది, ఇది అలాంటి వారిలో గ్యాస్, ఉబ్బరం మరియు నొప్పి వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఈ లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఆహారం తీసుకుంటున్నప్పుడు వెల్లుల్లిని తినకూడదు. కొంతమందికి వెల్లుల్లి అల్లెత్తి ఉంటుంది. ఇది నోరు, గొంతులో మంట, వికారం, తీవ్రమైన సందర్భాల్లో ఆనాఫిలాక్టిక్ ప్రతిచర్యకు కారణమవుతుంది. అల్లెత్తి ఉన్నవారు వెల్లుల్లికి దూరంగా ఉండటం బెటర్. గర్భధారణ సమయంలో, పొలిచ్చే మహిళలు వెల్లుల్లి పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకోవడం సురక్షితం.. కానీ పెద్ద పరిమాణంలో తీసుకుంటే.. ఇది గర్భాశయ సంకోచాలను పెంచుతుంది. పొలిచ్చే ఎక్కువ వెల్లుల్లి తినడం వల్ల దాని బలమైన వాసన పాలలోకి వెళుతుంది.. ఇది శిశువు తినే విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

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

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



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

# చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచే అలవాట్లు

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



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

# కారం తింటే లాభమా?

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



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

# బ్రోకలీ తినే అమ్మాయిలకు అలర్ట్..!

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



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





# ప్రభుత్వ పాఠశాలలను ప్రోత్సహించండి

-ఉపాధ్యాయ పోస్టులు భర్తీ చేయండి -మంత్రి లోకేశ్ పనితీరు భేష్: వెంకయ్య

నెల్లూరు: ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో పిల్లలను చేర్చి, వాటిని ప్రతి ఒక్కరూ ప్రోత్సహించాలని మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి ముప్పవరపు వెంకయ్యనాయుడు పిలుపునిచ్చారు. నెల్లూరు జిల్లా వెంకటాచలం మండలంలోని గొలగమూడిలో వెంకయ్యస్వామి జీవిత చరిత్ర ఆధారంగా రచించిన విశ్వంభరుడు పుస్తకాన్ని వెంకయ్య నాయుడు శనివారం ఆవిష్కరించి, ప్రసంగించారు. విద్యా శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ పనితీరు చాలా బాగుందని ప్రశంసించారు. రాష్ట్రంలో ఈ ఏడాది ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోని టెన్ట్ విద్యార్థులు మంచి ఫలితాలను సాధించడం చాలా సంతోషంగా ఉందన్నారు. ఈ ఫలితాలు సాధించడంలో కష్టపడి పని చేసిన ఉపాధ్యాయులకు ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో వసతులు కూడా చాలావరకు మెరుగుపడ్డాయని, పాఠశాలల అభివృద్ధికి చాలా కృషి చేస్తున్నారన్నారు. విద్యాశాఖపై మంత్రి లోకేశ్ మరింత దృష్టి పెట్టి, ప్రైవేటు పాఠశాలలకు డీటంగా ఆధునిక సౌకర్యాలు, వసతులు, సదుపాయాలను కల్పించాలన్నారు. విద్యా శాఖలో ఉపాధ్యాయుల ఖాళీలు భర్తీ చేయాలని, అవసరమైన చోట హాస్టళ్లు ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయంలో ఖాళీ పోస్టులన్నీ భర్తీ చేయాలని కోరారు. మంచి చేసేవారిని ప్రోత్సహించడం మన కార్యవ్యవస్థకు ముఖ్యం. వారసత్వ రాజకీయాలకు తాను వ్యతిరేకమని చెప్పారు. సర్వేపల్లి ఎమ్మెల్యే సోమిరెడ్డి చంద్రమోహన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ విద్య, వైద్యపరంగా వెంకయ్యస్వామి ఆశ్రమం ఆధ్వర్యంలో ఎనలేని సేవలు అందిస్తున్నారన్నారు. స్వర్ణభారత్ బ్రస్ట్ మేనేజ్మెంట్ బ్రస్ట్ డిపాజిట్ కట్, ఆర్టిస్ట్ జోనల్ చైర్మన్ సురేష్ రెడ్డి, ఆశ్రమ ఈడీ బాలసుబ్రహ్మణ్యం, ఆశ్రమ కమిటీ సభ్యులు, కూటమి నేతలు పాల్గొన్నారు.



చేయాలని కోరారు. మంచి చేసేవారిని ప్రోత్సహించడం మన కార్యవ్యవస్థకు ముఖ్యం. వారసత్వ రాజకీయాలకు తాను వ్యతిరేకమని చెప్పారు. సర్వేపల్లి ఎమ్మెల్యే సోమిరెడ్డి చంద్రమోహన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ విద్య, వైద్యపరంగా వెంకయ్యస్వామి ఆశ్రమం ఆధ్వర్యంలో ఎనలేని సేవలు అందిస్తున్నారన్నారు. స్వర్ణభారత్ బ్రస్ట్ మేనేజ్మెంట్ బ్రస్ట్ డిపాజిట్ కట్, ఆర్టిస్ట్ జోనల్ చైర్మన్ సురేష్ రెడ్డి, ఆశ్రమ ఈడీ బాలసుబ్రహ్మణ్యం, ఆశ్రమ కమిటీ సభ్యులు, కూటమి నేతలు పాల్గొన్నారు.

# 'మనమిత్ర'లో రీవెరిఫికేషన్ జవాబుపత్రాలు

-డౌన్లోడ్ చేసుకునే వెసులుబాటు

అమరావతి: పదో తరగతి రీవెరిఫికేషన్ జవాబుపత్రాలను ఇక నుంచి మనమిత్ర (వాట్సాప్ గవర్నెన్స్)లోనూ అందుబాటులో ఉంచనున్నట్లు ప్రభుత్వ పరీక్షల విభాగం డైరెక్టర్ కేపీ శ్రీనివాసులరెడ్డి ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. మనమిత్ర ద్వారా స్కానింగ్ చేసిన జవాబు పత్రాలను విద్యార్థులు డౌన్లోడ్ చేసుకోవచ్చన్నారు. అలాగే ఎప్పటిలాగే స్కూల్ లాగిన్లోనూ అందుబాటులో ఉంటాయన్నారు. రీకౌంటింగ్, రీవెరిఫికేషన్కు ఈ నెల 7 వరకు దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చని తెలిపారు. ఒక సబ్జెక్టుకు రీకౌంటింగ్కు రూ.500, రీవెరిఫికేషన్కు రూ.వెయ్యి చొప్పున చెల్లించాల్సి ఉంటుందని వివరించారు.



# విశాఖలో కదం తొక్కిన జర్నలిస్టులు



-చిత్తూరు జిల్లాలో జర్నలిస్టుహత్య ఆందోళనకరం - దాడులను నియంత్రించేందుకు కమిటీలు ఏర్పాటు చేయండి -వర్కర్ల జర్నలిస్టుల శాంతియుత ప్రదర్శన - జాయింట్ కలెక్టర్ గొజ్జిక్క విద్యార్థికి వినతి పత్రం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: చిత్తూరు జిల్లా లో జర్నలిస్టు జగన్మోహన్ రెడ్డి హత్య తీవ్ర ఆందోళన కలిగించే అంశం అని జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి ఎన్ఎస్జీ. ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కర్ల జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గంట శ్రీనివాసు విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు పి నారాయణలు పేర్కొన్నారు. ఏపీ వర్కర్ల జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ ఏపీ బ్రాడ్ కాస్ట్ స్కాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ ల సభ్యులు సంయుక్తంగా విశాఖ జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం వద్ద శాంతియుత ప్రదర్శన నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వీరు మాట్లాడుతూ జర్నలిస్టులపై హత్య రాజకీయాలను మానుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. పౌత్రికీయులు..మీడియా ప్రపంచం వార్యులపై అభ్యంతరాలు ఉంటే వారు న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించవచ్చునని.. యాజమాన్యాలకు ఫిర్యాదు చేయవచ్చునని అలా కాకుండా హత్యలకు తెగబడటం దుర్మార్గమన్నారు. ఒక జర్నలిస్టును అంత అమానుషీయంగా కిరాతకులు హత్య చేయడంతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జర్నలిస్టులు తీవ్ర దిగ్భ్రాంతికి లోనయ్యారన్నారు. ఇటీవల సాలూరులో ఇద్దరు మీడియా ప్రతినిధులపై దాడులు కూడా సరికాదన్నారు. రాష్ట్రంలో జర్నలిస్టులపై దాడులు నియంత్రించు ప్రభుత్వం తక్షణమే అటాక్స్ కమిటీలు పునరుద్ధరించాలని కోరారు. ఈ కమిటీలు ఏర్పాటు వల్ల జిల్లా కలెక్టర్ ఆధ్వర్యంలో ఎప్పటికప్పుడు దాడులకు పాల్పడే వారిపై చర్యలు తీసుకోవడానికి వెనుసుబాటు కలుగుతుందన్నారు. సమాజాభివృద్ధి కోసం పాటుపడుతున్న జర్నలిస్టులపై హత్యలు.. దాడులు సరికాదన్నారు.



కూటమి. ప్రభుత్వం హత్యలు.. దాడులకు పాల్పడే వారిపై కఠిన చర్యలు చేపట్టాలని వీరు డిమాండ్ చేశారు. అలాగే జర్నలిస్టుల సమస్యలు పరిష్కారానికి మరింతగా కృషి చేయాలి అన్నారు. కొన్ని సమస్యలు పరిష్కరించినప్పటికీ సొంత ఇంటి కల సాకారం చేయాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వాన్నిదేవన్నారు. అలాగే ప్రమాద బీమా పాలసీ పునరుద్ధరణ.. జర్నలిస్టులకు పెన్షన్లు అందించే కార్యక్రమాలు కూడా చేపడితే చాలావరకు వారి కుటుంబాలకు భరోసా కలుగుతుంది అన్నారు. ప్రభుత్వానికి నివేదిస్తూ జెసి విద్యార్థి శాంతియుత ప్రదర్శన అనంతరం జర్నలిస్టులు జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ గొజ్జిక్క విద్యార్థి దరికి రెండు వినతి పత్రాలు అందజేశారు. హత్యలు.. దాడులు చేసే వారిపై కఠిన చర్యలు చేపట్టాలని తక్షణమే అటాక్స్ కమిటీలు పునరుద్ధరించాలని వినతి పత్రంలో కోరడం జరిగింది. అయితే జేసీ విద్యార్థి జర్నలిస్టుల వినతిపత్రాలపై సానుకూలంగా స్పందించినట్లు గంట శ్రీనివాసు చెప్పారు. ప్రత్యేక ఫైల్ రూపొందించి జిల్లా కలెక్టర్ ద్వారా ప్రభుత్వానికి వినతి పత్రాలు పంపించినట్లు జెసి చెప్పడం జరిగిందన్నారు. అలాగే జర్నలిస్టుల పెండింగ్ సమస్యలు అందులో పొందుపరిచామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఫెడరేషన్ విశాఖ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి జి శ్రీనివాసరావు, ఉపాధ్యక్షులు బి శివప్రసాద్.. కృష్ణమూర్తి నాయుడు కిషోర్.. కర్లా సీతా రామ్.. బ్రాడ్ కాస్ట్ విశాఖ జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు ఇరోతి ఈశ్వరరావు, కింతాడ మదన్ స్కాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు జగన్మోహన్ కోశాధికారి కె వి శర్మ, బొబ్బిర ప్రసాద్, రాజశేఖర్, సీనియర్ పౌత్రికీయులు ఆర్ ఎరుకు నాయుడు తో పాటు పెద్ద ఎత్తున జర్నలిస్టులు పాల్గొన్నారు.

# 'బండ' బాదుడు.. కేంద్రం అతి పెద్ద గిఫ్ట్: షర్మిల

విశాఖపట్నం: ఓట్ల కోసం వేషం కట్టడం.. ఎన్నికలు ముగిశాక జనం నెత్తిన భారం మోపడం ప్రధాన సరేంప్ర మోడికి వెన్నతో పెట్టిన విద్య అని ఏపీసీసీ అధ్యక్షురాలు మైసెన్ షర్మిల విమర్శించారు. ఐదు రాష్ట్రాల ఎన్నికల తర్వాత 'బండ బాదుడు' దేశ ప్రజలకు కేంద్రం ఇచ్చిన అది పెద్ద గిఫ్ట్ అని ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. 'వాణిజ్య గ్యాస్ సిలిండర్ మీద ఒకేసారి రూ.993, ఐదు కిలోల మిసీ సిలిండరుపై రూ.549 పెంచిన ఘనత మోడికి దక్కింది. ఆరు నెలల్లో రూ.1513 పెంచడం దేశ చరిత్రలోనే ఇది ప్రథమం. ఈ ఏడాదిలోనే ధర 800 పెంచిన మోడి ఘనతకు గుర్తుగా దేశంలోని ప్రతి మ్యూజియంలోనూ ప్రధాని పేరును సువర్ణక్షరాలతో రాయాలి. బయట తినేవారి నెత్తిన గుడిబండ. విద్యార్థులు, కార్మికుల నడ్డి విరిచినట్లే టీస్టాల్స్, మిని



హోటళ్లు లాంటి చిన్న వ్యాపారుల జీవితాలు అగమ్యగోచరం. కేంద్రం తక్షణం స్పందించి పెంచిన ధరలను ఉపసంహరించుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాం' అని షర్మిల పేర్కొన్నారు.

# గ్రామదేవతలకు వందనం

తిరువీర్, ఫరియా అబ్దుల్లా జంటగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'భగవంతుడు'. జి.జి.విహారి దర్శకుడు. రవి వనం నిర్మాత. పీరియాడిక్ పొలిటికల్ యాక్షన్ డ్రామాగా రూపొందుతున్న ఈ సినిమా త్వరలో ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ సినిమా నుంచి 'శరణును శరణం' అనే పాటను విడుదల చేశారు. మేడే సందర్భంగా శ్రామిక శక్తిని గౌరవిస్తూ ఈ పాటను రూపొందించారు. హామీ కేపీ స్వరపరచిన ఈ పాటను కుమార వాగ్గేవి అలపించారు. శ్రామికులు ఆరాధించే గ్రామ దేవతలను భక్తిపూర్వకంగా స్మరిస్తూ, నబ్బండ కులాల శ్రమజీవుల గుండెచప్పుడుగా ఈ పాట ఆకట్టుకుంటుందని, మల్లీ మనుషులను కంటికి రెప్పలా కాపాడే దేవతలకు వందనమిదని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: రాజ్ తోట, సంగీతం: హామీ కేపీ, కథ, దర్శకత్వం: జీజీ విహారి.



# డాక్టర్ ఆత్మఘోష

మలయాళ కథానాయిక భావన ప్రధాన పాత్రలో నటించిన 'హంట్' చిత్రం తెలుగులో 'డాక్టర్ క్రింద ఎంటీబీఎస్ ఎంఎస్' అనే పేరుతో అనువాదమవుతున్నది. షాజి కైలాస్ దర్శకుడు. దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టించిన కలకత్తా వైద్యురాలి రేమ్ అండ్ మర్డర్ నేపథ్యంలో ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించారు. మే 8న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఇటీవలే టీజర్ను నిర్మాతలు స్ట్రక్చుమారి దొందపాటి, ఎం.విశ్వనాథ రెడ్డి విడుదల చేశారు. ఈ సినిమాలోని భావోద్వేగాలు హృదయాల్ని కదిలిస్తాయని, ఆ వైద్యురాలి ఆత్మఘోషను ఆవిష్కరిస్తూ కథ సాగుతుందని మేకర్స్ తెలిపారు. రెంజి పనికర్, చందునాథ్, డెయన్ డేవిస్, అనుమోహన్ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: కైలాస్ మీనన్, దర్శకత్వం: షాజి కైలాస్.



# 'తుంబాడ్-2'లో అలియా

జానపద హీరో జోసర్లో రూపొందిన 'తుంబాడ్' చిత్రం విమర్శకుల ప్రశంసలు అందుకోవడమే కాకుండా బాక్సాఫీస్ వద్ద కూడా ఘన విజయం సాధించింది. ప్రస్తుతం ఈ చిత్రానికి సీక్వెల్ను రూపొందిస్తున్నారు. సోహమ్మేషా, నవాజుద్దీన్ సిద్ధి ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి ఆదే ప్రసాద్ దర్శకుడు. శాపగ్రస్త దేవత హస్తాల్ చుట్టూ అల్లుకున్న పురాణాధ నేపథ్యంలో సీక్వెల్ కథ సాగుతుందని తెలిసింది. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఈ సినిమాలో అగ్ర కథానాయిక అలియాభట్ కీలకమైన అతిథి పాత్రలో నటించనుందని తెలిసింది. తొలి భాగానికి లభించిన ఆదరణతో పాటు సీక్వెల్పై నెలకొన్న అంచనాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని అలియాభట్ ఈ సినిమాలో భాగం కావడానికి అంగీకరించినది బాలీవుడ్ టాక్. ఆమె పాత్ర నిడివి తక్కువే అయినా.. కథాగమనంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. డిసెంబర్ 3న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది.



# తిరుపతి ఘటనపై రష్మీ ఆగ్రహం.. ట్రోలింగ్పై గట్టి కౌంటర్ ఇచ్చిన జబర్దస్త్ యాంకరమ్మ

బుల్లితెర, వెండితెరపై తనదైన గుర్తింపు తెచ్చుకున్న రష్మీ గౌతమ్ మరోసారి జంతువులపై తనకున్న ప్రేమను చాటుకున్నారు. సమాజంలో జరుగుతున్న అన్యాయాలపై తరచుగా స్పందించే రష్మీ, ముఖ్యంగా మూగజీవాల సంరక్షణ విషయంలో ఎప్పుడూ ముందుంటారు. తాజాగా తిరుపతిలో జరిగిన ఒక ఘటనపై ఆమె చేసిన వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు పెద్ద చర్చకు దారితీశాయి. ఇటీవల ఆంధ్రప్రదేశ్లో డీజిల్ కొరత సమస్యపై నిరసనల నేపథ్యంలో తిరుపతిలో ఒక రౌలీ నిర్వహించారు. ఈ రౌలీలో ఎద్దుల బండిపై ఆటోను, దానిపై కొంతమంది వ్యక్తులను ఎక్కించి ఎద్దులతో లాగించిన ఘటన జరిగింది. ఈ వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ కావడంతో, రష్మీ గౌతమ్ తీవ్రంగా స్పందించారు. నిరసన పేరుతో మూగజీవాలపై ఇంత భారం మోపడం క్రూరత్వమని ఆమె ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. "ఇలాంటి చర్యలు చేసే వారు తమ కర్మ ఫలితాన్ని అనుభవిస్తారు" అంటూ ఘాటుగా హెచ్చరించారు. అలాగే ఇలాంటి ఘటనలపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆమె డిమాండ్ చేశారు. రష్మీ వ్యాఖ్యలపై కొంతమంది సోషల్ మీడియాలో ట్రోలింగ్కు దిగారు. గతంలో ఆమె నటించిన సినిమాలను ప్రస్తావిస్తూ వ్యక్తిగత విమర్శలు చేశారు. దీనికి ఆమె హుందాగా స్పందిస్తూ, "సెన్సార్ అనుమతి పొందిన సినిమాలపై విమర్శలు చేయడం కంటే, అసలు సమస్యపై దృష్టి పెట్టాలి" అని పేర్కొన్నారు.కొందరు నెటిజన్లు కోడి పంధాలు, ఎద్ద పంధాల గురించి ప్రశ్నించగా, వాటికి కూడా ఆమె సమాధానం ఇచ్చారు. "ఇలాంటి కార్యక్రమాలకు రావాలని ఆహ్వానాలు వచ్చినా నేను ఎప్పుడూ వెళ్లలేదు. జంతువులకు హాని



చేసే చర్యలకు నేను ఎప్పటికీ మద్దతు ఇవ్వను" అని స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం ప్రపంచం మారుతున్న తరుణంలో జంతువులకు హాని చేయని ప్రత్యామ్నాయాలు అందుబాటులో ఉన్నాయని రష్మీ గుర్తుచేశారు. కేవలం విమర్శల కోసమే తనను లక్ష్యంగా చేసుకోవడం సరైంది కాదని, జంతువులపై హింసను సమర్థించడం మరింత తప్పు అని ఆమె పేర్కొన్నారు. తిరుపతి ఘటనతో ప్రారంభమైన ఈ వివాదం ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో పెద్ద చర్చగా మారింది. ఒకవైపు రష్మీకి మద్దతులు వలువురు నిలుస్తుండగా, మరోవైపు విమర్శలు కూడా కొనసాగుతున్నాయి.