

ఏపీలో ఉద్యాన సాగుకు మద్దతివ్వండి

-నాబార్డు అధికారులతో సీఎం చంద్రబాబు - రూ.5.11 లక్షల కోట్లతో నాబార్డు రుణ ప్రణాళిక ఆవిష్కరణ

అమరావతి: రాష్ట్రంలో ఉద్యానరంగాన్ని ప్రోత్సహించాలనే ప్రభుత్వ ఆలోచనకు నాబార్డు మద్దతు ఇవ్వాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కోరారు. ఏపీలో ఏడాదికి 450 లక్షల టన్నుల ఉద్యాన ఉత్పత్తులు సాధించాలని లక్ష్యంగా నిర్ణయించామన్నారు. ఉండవల్లిలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో ఆయన రూ.5.11 లక్షల కోట్లతో నాబార్డు రూపొందించిన 2026-27 రుణ ప్రణాళికను ఆవిష్కరించారు. 2025-26 సంవత్సరం అంచనా కేటాయింపులు రూ.4.24 లక్షల కోట్లు ఉండగా.. ఈ ఏడాది 20% పెంచారు. రాష్ట్ర ఆర్థిక ప్రగతిలో వ్యవసాయం, ఉద్యాన, ఆకారంగాలు కీలకపాత్ర పోషిస్తున్నాయని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు.



పిడుగురాళ్ల బోధనాసుపత్రిలో 20 నుంచి ఓపీడీ సేవలు

-మంత్రి సత్యకుమార్ వెల్లడి

అమరావతి: పిడుగురాళ్ల బోధనాసుపత్రిలో ఈ నెల 20 నుంచి అవుట్ పేషెంట్ విభాగం (ఓపీడీ) సేవలు ప్రారంభిస్తామని వైద్యారోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ వెల్లడించారు. వైద్య కళాశాలలు, వనతిగృహాల నిర్మాణం, వైద్య సిబ్బంది నియామకాలపై సచివాలయంలో వైద్యారోగ్య శాఖ ఉన్నతాధికారులతో ఆయన సమీక్ష నిర్వహించారు. పిడుగురాళ్ల ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాలలో ఈ విద్యా సంవత్సరంలో ఎంబీబీఎస్ ప్రవేశాలకు అనుగుణంగా బోధన, బోధనేతర సిబ్బంది నియామకాలు, నిర్మాణ పనులు వేగవంతం చేయాలని అధికారులను మంత్రి ఆదేశించారు. డీఎంఈ, డీపీహెచ్, గుంటూరు ఆర్డీ, జిల్లా కలెక్టర్ స్థాయిలో నియామకాలను ఈ నెలాఖరు లోగా పూర్తిచేయాలన్నారు. అవసరమైతే ఒప్పంద పద్ధతిలో బోధన సిబ్బందిని నియమించాలని సూచించారు. ఆసుపత్రిలో ఓపీ సేవలు అందుబాటులోకి వస్తున్న విషయం ప్రజలకు చెప్పాలన్నారు. రోగులు ఆసుపత్రికి చేరుకునేలా రవాణా సదుపాయాలు కల్పించాలని పేర్కొన్నారు. నిర్మాణ సంస్థ



యాజమాన్యంతో ఫోన్లో మాట్లాడి మే 20 లోగా పనులు పూర్తిచేయాలని సూచించారు. సమావేశంలో ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ కార్యదర్శి సారథ్ గౌర్, ఇన్ఛార్జి డీఎంఈ రాధికారెడ్డి, డీపీహెచ్ పద్మావతి, ఏపీఎంఎస్ఐడీసీ సీకా నెహ్రూ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విమాన సంస్థల కోసం క్రెడిట్ గ్యారెంటీ స్కీమ్

దిల్లీ: పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతల వేళ సవాళ్లు ఎదుర్కొంటున్న ఎంఎస్ఎంఈ, విమానయాన సంస్థలు, ఇతర కంపెనీలకు కేంద్రం ఊరట కల్పిస్తూ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఆయా సంస్థలు మూలధన అవసరాలను తీర్చడంలో సాయపడేందుకు రూ.18,100 కోట్లతో అత్యవసర రుణ హామీ పథకాన్ని ప్రకటించింది. ఈ మేరకు కేంద్ర క్యాబినెట్ ఆమోదం తెలిపింది. ఈ మేరకు కేంద్ర క్యాబినెట్ నిర్ణయాలను కేంద్రమంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ మీడియాకు వెల్లడించారు. ఈ పథకం వల్ల మొత్తం రూ.2.55 లక్షల కోట్ల అదనపు రుణ ప్రవాహం లభిస్తుందని అంచనా వేస్తున్నట్లు కేంద్రమంత్రి తెలిపారు. పశ్చిమాసియా సంక్షోభం వల్ల ప్రభావితమైన విమానయాన సంస్థలతో పాటు ఎంఎస్ఎంఈలను ఆదుకోవడానికి ఈ పథకాన్ని తీసుకొచ్చామన్నారు. ఆయా వ్యాపారాలను నిలబెట్టడంతో పాటు, ఉద్యోగాలు కోల్పోకుండా నివారించడంనూ. సప్లై మెంట్ చైన్ అవరోధాలనూ నివారించడానికి ఈ పథకం దోహదపడుతుందని తెలిపారు. సుప్రీం జడ్జిల సంఖ్య పెంపు: సుప్రీం కోర్టు



న్యాయమూర్తుల సంఖ్యను పెంచేందుకు కేంద్ర క్యాబినెట్ ఆమోదం తెలిపింది. ప్రస్తుతం 33గా ఉన్న సుప్రీం కోర్టు న్యాయమూర్తుల సంఖ్యను (ప్రధాన న్యాయమూర్తి మినహా) 37కు పెంచేందుకు బిల్లు తీసుకురానున్నట్లు కేంద్రమంత్రి తెలిపారు.

పాస్టర్లకు ఎస్సీ కుల ధ్రువీకరణ పత్రాలపై హైకోర్టులో పిటిషన్

అమరావతి: పాస్టర్ల ఎస్సీ కుల ధ్రువీకరణ పత్రాలను రద్దు చేసేలా అధికారులను ఆదేశించాలని షెడ్యూల్డ్ కులాల హక్కుల పరిరక్షణ సమితి వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు పెద్దిరెడ్డి ప్రసన్న కుమార్ దాఖలు చేసిన పిటిషన్పై హైకోర్టు విచారణ జరిపింది. పాస్టర్ల ఎస్సీ కులధ్రువీకరణ పత్రాలను రద్దు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్లకు వినతి పత్రాలు సమర్పించినా.. వారి నుంచి ఎలాంటి స్పందన లేదని పిటిషనర్ తరపు న్యాయవాది వాదనలు వినిపించారు. సరైన విచారణ జరపకుండా కులధ్రువీకరణ పత్రాలు జారీ చేసిన అధికారులపై చర్యలు తీసుకునేలా ఆదేశాలు ఇవ్వాలని కోరారు. దీనిపై కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు, ఏలూరు, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా కలెక్టర్లకు నోటీసులు జారీ చేసిన హైకోర్టు.. తదుపరి విచారణను జూలై 6వ తేదీకి వాయిదా వేసింది.



9వ కైలాసగిరిపై త్రిశూలం ఆవిష్కరణ

విశాఖపట్నం: కైలాసగిరిపై నిర్మించిన త్రిశూలం, ధమరుకాలను ఈ నెల 9వ తేదీన ప్రారంభిస్తామని వీఎంఆర్డీపి చైర్మన్ ప్రణబ్ కౌన్సిల్ ప్రకటించారు. వీఎంఆర్డీపి కమిషనర్ తేజభరత్, సీఈ వివయకుమార్, ఇతర అధికారులతో కలిసి కైలాసగిరిని సందర్శించారు. త్రిశూలం, ధమరుకం, అక్కోటా ప్లాట్ ఫారం, ఇతర పనులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ఆ ప్రాంతం చుట్టూ సుందరీకరణ పనులు చేపట్టాలని, ఆకర్షణీయమైన మొక్కల పెంపకం చేపట్టాలని ఆదేశించామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఈఈ రామరాజు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



రైల్వే జోన్ స్వప్నం సాకారం

-దక్షిణ కోస్తా రైల్వే జోన్ ఏర్పాటుపై గెజిట్ నోటిఫికేషన్ జారీ -జూన్ 1 నుంచి కార్యకలాపాలు ప్రారంభమవుతాయని రైల్వే శాఖ ప్రకటన -రాష్ట్ర విభజన చట్టంలోని కీలక హామీకి కార్యరూపం

దిల్లీ: రాష్ట్ర ప్రజల చిరకాల వాంఛ నెరవేరింది. విశాఖపట్నం కేంద్రంగా దక్షిణ కోస్తా రైల్వే జోన్ జూన్ 1 నుంచి ప్రారంభం కానుంది. ఇప్పుడున్న గుంతకల్లు, గుంటూరు, విజయవాడ డివిజన్లతో పాటు వాల్తేరు డివిజన్ స్థానంలో కొత్తగా ఏర్పాటు చేస్తున్న విశాఖపట్నం డివిజన్తో కలిపి మొత్తం నాలుగు డివిజన్లతో ఈ కొత్త రైల్వే జోన్ పని చేయనుంది. ఈ మేరకు రైల్వే శాఖ గెజిట్ నోటిఫికేషన్ జారీచేసింది. దీంతో ఆంధ్రప్రదేశ్ పునర్విభజన చట్టం-2014లోని షెడ్యూల్ 13(8)లో ఇచ్చిన కీలక హామీ నెరవేరినట్టింది. 'ఆంధ్రప్రదేశ్లో కొత్త రైల్వే జోన్ ఏర్పాటుపై రైల్వే శాఖ రాష్ట్ర విభజన జరిగినప్పటి నుంచి ఆరు నెలల్లో పరిశీలించి, వేగంగా నిర్ణయం తీసుకుంటుంది' అని విభజన చట్టంలో ఇచ్చిన హామీ.. 12 ఏళ్ల తర్వాత సాకారమవుతోంది. 2024లో కేంద్రంలో ఏపీలో ఎన్డీయే అధికారం చేపట్టాక ఊపందుకున్న కొత్త జోన్లో ఏర్పాటు ప్రక్రియ సుమారు రెండేళ్లలో సాకారమవుతోంది. గతనెల 28న విశాఖపట్నంలో జరిగిన గూగుల్ డేటా సెంటర్ శంకుస్థాపన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న రైల్వే మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ జూన్ 1 నుంచి కొత్త రైల్వే జోన్ ప్రారంభమవుతుందని సీఎం చంద్రబాబు సమక్షంలో ప్రకటించారు. వారం రోజుల్లోనే సంబంధిత గెజిట్ నోటిఫికేషన్ జారీ అయ్యేలా చూశారు. దీంతో భారతీయ రైల్వేలో మొత్తం జోన్ల సంఖ్య 18కి చేరనుంది. 12 ఏళ్లలో ఎన్నో పరిణామాలు...విశాఖపట్నం రైల్వే జోన్ సాధన వెనుక సుదీర్ఘ పోరాటాలు, నిరంతర ప్రయత్నాలున్నాయి. 2014 నుంచి 2018 వరకు ఎన్డీయేలో భాగస్వామిగా ఉన్న తెదేపా.. రాష్ట్ర విభజన చట్టంలో చెప్పిన ప్రత్యేక హామీతో పాటు రైల్వే జోన్ అంశాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వం పట్టించుకోవడం లేదంటూ అప్పట్లో కూటమి నుంచి వైదొలిగింది. ఆ తరుణంలోనే.. ఎన్నికల ముంగిట 2019 ఫిబ్రవరి 27న దక్షిణ కోస్తా రైల్వే జోన్ ఏర్పాటుపై కేంద్రం తరపున నాటి రైల్వే మంత్రి పీయూష్ గోయల్ అధికారిక ప్రకటన



చేశారు. 'విశాఖపట్నం కేంద్రంగా దక్షిణ కోస్తా రైల్వే జోన్ ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించాం. ఇప్పుడున్న గుంతకల్లు, గుంటూరు, విజయవాడ డివిజన్లు అందులో భాగమవుతాయి. వాల్తేర్ డివిజన్ను రెండు భాగాలుగా విడదీస్తాం. అందులో ఒక భాగాన్ని దక్షిణ కోస్తా రైల్వే జోన్లో చేర్చి పొరుగున ఉన్న విజయవాడ డివిజన్లో విలీనం చేస్తాం. మిగతా భాగాన్ని తూర్పు కోస్తా రైల్వే జోన్లో రాయగడ కేంద్రంగా కొత్త డివిజన్ ఏర్పాటు చేస్తాం. దక్షిణ మధ్య రైల్వేలో హైదరాబాద్, సికింద్రాబాద్, నాందేడ్ డివిజన్లు ఉంటాయి' అని ప్రకటించారు. అయితే కొత్త రైల్వే జోన్ ఏర్పాటు పేరుతో చారిత్రక నేపథ్యమున్న వాల్తేర్ డివిజన్ను చీల్చి, దాని మనుగడను ప్రస్థావకం చేయడమంటే ప్రస్తుత కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడితో పాటు పలువురు రైల్వే నిపుణులు కేంద్రాన్ని ప్రశ్నించారు. సీఎం చంద్రబాబు దీనిపై దిట్టికి లేఖలు రాశారు. దీంతో కేంద్రం తన నిర్ణయాన్ని పునఃసమీక్షించుకుంది. వాల్తేర్ డివిజన్ను రెండుగా విభజించినా.. అందులో 463 రూల్ కి.మీ. భాగాన్ని విజయవాడలో విలీనం చేసే ప్రతిపాదనను విరమించుకొని, విశాఖ కేంద్రంగా కొనసాగించాలని నిర్ణయించింది. మిగతా 696 రూల్ కి.మీ. భాగాన్ని రాయగడ కేంద్రంగా ఏర్పాటు చేసిన కొత్త రైల్వే డివిజన్లో కలిపింది.

8 ధర్మల్ యూనిట్ల పునరుద్ధరణ

-రూ.750 కోట్లతో పనులు -మరో 15 ఏళ్లు వినియోగించుకునే అవకాశం

అమరావతి: కాలచెల్లిన ధర్మల్ ప్లాంట్ల పునరుద్ధరణ, ఆధునికీకరణకు కేంద్ర విద్యుత్ నియంత్రణ మండలి(సీఈఏ) అనుమతించింది. 2030 వరకు ఏ ఒక్క ప్లాంటు మూసేయకూడదని పేర్కొంది. దీంతో జీవితకాలం పూర్తయిన ప్లాంట్లకు రూ.750 కోట్లతో ఆధునికీకరణ పనులను ఏపీ జెన్కో చేపట్టింది. 30 ఏళ్లకు పైబడి విజయవాడ వీటీపీఎస్లో ఒక్కొక్కటి 210 మెగావాట్ల సామర్థ్యం ఉన్న 6 యూనిట్లు, కడప ఆర్టీపీపీలో 1, 2 యూనిట్ల పునరుద్ధరణ పనులను అధికారులు ప్రతిపాదించారు. అవసరమైన మొత్తాన్ని రుణంగా తీసుకున్నారు. వీటితో సుమారు 1,680 మెగావాట్ల ధర్మల్ విద్యుత్ ఉత్పత్తి కానుంది. ఆధునికీకరణ పనులతో మరో 15 ఏళ్లు వాటిని వినియోగించుకోవచ్చని అధికారులు అంచనా. ఇవి ఉత్పత్తి చేసే విద్యుత్ 2034 వరకు కొనుగోలు ఒప్పందాల (పీపీఏ) ద్వారా తీసుకునేందుకు వీలుగా ఏపీఈఆర్సీ అనుమతించింది. మరమ్మత్తులకు కార్యచరణ... ధర్మల్ యూనిట్లలో ప్రధానంగా కోల్ ప్లాంట్, యాష్ పాండ్, వాటర్ సిస్టమ్లో పాడైన పరికరాల స్థానంలో కొత్తవి ఏర్పాటు చేయాల్సి ఉంది. కాలుష్య ప్రభావాన్ని తగ్గించేందుకు పూర్వయల్ గ్యాస్ డీసల్ట్రైజేషన్ ప్లాంట్లు ఏర్పాటు చేయాలని కేంద్రం నిర్దేశించింది. వాటికి భారీ మొత్తంలో ఖర్చు అవుతుంది. దీంతోపాటు అన్ని ప్లాంట్లకు వ్యాక్యూమ్/కంప్రెస్ సామర్థ్యాన్ని పెంచేలా పనులను ప్రతిపాదించారు. ఈ



ప్రతిపాదనలకు సీఈఏ నుంచి అనుమతి పొందే ప్రయత్నాలను అధికారులు ప్రారంభించారు. ఈ పనులను 2027 మార్చి నాటికి పూర్తి చేయాలన్నది అధికారుల ఆలోచన. రూ.750 కోట్లతో అంచనా...2024-25 నుంచి 2028-29 మధ్య (ఐదే నియంత్రిత వ్యవధిలో) పనులు పూర్తి చేసేలా జెన్కో ప్రతిపాదనలు రూపొందించింది. వీటీపీఎస్ యూనిట్లకు రూ.525 కోట్లు, ఆర్టీపీపీ యూనిట్లకు రూ.225 కోట్లు ఖర్చు చేయాల్సి ఉంటుందని అంచనా. ఇప్పటికే వీటీపీఎస్ స్టేజ్-3 ప్లాంట్కు సంబంధించి రూ.60 కోట్లతో యాష్ పాండ్ను పనులను జెన్కో చేపట్టింది. స్కాఫా సిస్టం, డిజిల్ ఓపీఆర్ సిస్టం పనులను నిర్వహిస్తున్నారు.

హెల్మెట్ ధారణ తప్పనిసరి

-ట్రాఫిక్ నిబంధనలను పాటిస్తే రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణ -హోం మంత్రి అనిత -హెల్మెట్ ధరించి ద్విచక్ర వాహనాలతో అవగాహన ర్యాలీ

ఎన్.రాయవరం: ప్రాణం ఎంతో విలువైనదని, ద్విచక్ర వాహనాలు నడిపే ప్రతి ఒక్కరూ తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించాలని రాష్ట్ర హోం మంత్రి వంగలపూడి అని సూచించారు. 'సురక్షిత రోడ్డు-సురక్షిత జీవితం, మీ భద్రత- మా బాధ్యత' అనే నినాదంతో హెల్మెట్ ధారణపై మండలంలోని అడ్డరోడ్డు జంక్షన్ నుంచి నక్కపల్లి ఆర్డీసీ కాంపెక్స్ వరకు ద్విచక్ర వాహనాలతో అవగాహన ర్యాలీ నిర్వహించారు. మంత్రి అనిత హెల్మెట్ ధరించి ద్విచక్ర వాహనం నడిపారు. అంతకుముందు అడ్డరోడ్డు జంక్షన్లో జరిగిన సభలో ఆమె మాట్లాడుతూ, లక్షల రూపాయలు వెచ్చింది ద్విచక్ర వాహనాలు కొనుగోలు చేస్తున్న వారు.. తేవలం వెయ్యి రూపాయల ఖరీదు చేసే హెల్మెట్ కొనడానికి వెనుకాడుతుండడంతో శోచనీయమని అన్నారు. ద్విచక్ర వాహనాన్ని నడిపే ప్రతిఒక్కరూ హెల్మెట్ ధరించాలని స్పష్టం చేశారు. ట్రాఫిక్ నిబంధనల విషయంలో ఎవరికీ మినహాయింపు లేదని, రాజకీయ నాయకులు



హెల్మెట్లు లేకుండా వాహనాలు నడుపుతూ కనిపిస్తే.. వారికి రెట్టింపు జరిమానా విధించాలని పోలీసు అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రతి ఒక్కరూ ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటిస్తే రోడ్డు ప్రమాదాలు చాలా వరకు తగ్గతాయని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్పీ ఎల్ మోహన్ రావు, సీబిలు రామకృష్ణ, శంకరరావు, మురళీ, టీడీపీ నియోజకవర్గ కన్వీనర్ కొప్పిరెడ్డి వెంకటేశ్, కూటమి నేతలు శివదత్తు, అమలకంటి అబద్ధం, యేజెర్ల వివేక్ రాజు, ఎన్.వెంకటరాజు, గుర్రం రామకృష్ణ, భీమరెడ్డి శ్రీనివాసరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

ఎగుమతుల అనుమతుల్లో చేయూత అందించాలి

ట్రంప్ ఆంక్షలు, సుంకాల మోతలు, పోటీ దేశాలకు అనుకూలతలు... ఇలా ఎన్ని అడ్డంకులున్నా భారత సముద్ర ఆహార ఉత్పత్తుల ఎగుమతులు కొత్త రికార్డులు సృష్టించాయి. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో మన దేశం రూ.72,325 కోట్ల విలువైన సముద్ర ఆహార ఉత్పత్తులను ఎగుమతి చేయగలగడం విశేషం. ఇది జీవితకాల గరిష్టమని కేంద్ర వాణిజ్య శాఖ ప్రకటించింది. రికార్డు స్థాయిలో జరిగిన ఎగుమతుల్లో ఎక్కువ వాటా రొయ్యలదే కావడం గమనార్హం. సముద్ర ఆహార ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల అభివృద్ధి సంస్థ(ఎంపెడా) సమాచారం ప్రకారం, గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో 19.32 లక్షల టన్నుల మత్స్య ఉత్పత్తులు వివిధ దేశాలకు ఎగుమతయ్యాయి. పుష్కరకాలంగా మన మత్స్య ఉత్పత్తుల ఎగుమతులు ఏటా సగటున 7 శాతానికి పైగా పెరుగుతూ వస్తున్నాయి. 2013-14లో రూ.30,123 కోట్లుగా ఉన్న ఈ ఎగుమతుల విలువ 2025-26 నాటికి ఏకంగా రూ.72వేల కోట్లు దాటింది. దీనికి ప్రధాన కారణం రొయ్యలే. గత ఆర్థిక సంవత్సరం ఎగుమతుల్లో శీతలీకరించిన రొయ్యల విలువే రూ.47,973 కోట్లు. మన సముద్ర ఉత్పత్తులకు ప్రధాన దిగుమతిదారు అమెరికా. అయితే సుంకాల పెంపు పేరుతో ట్రంప్ చేసిన హడావుడి ఎగుమతులకు గట్టిదెబ్బ కొట్టింది. భారత్ నుంచి వచ్చే సముద్ర ఆహార ఉత్పత్తులపై సుంకాలను అన్నీకలిపి ఏకంగా 59 శాతానికి పెంచడం ఎగుమతుల్ని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేసింది. దీనికితోడు మనకు పోటీదారులైన ఈక్వెడార్పై ఈ సుంకం 15శాతం, థాయ్‌లాండ్పై 19శాతం, వియత్నాంపై 20శాతం మాత్రమే ఉండటంతో మన ఉత్పత్తులను దిగుమతి చేసుకోవడానికి అమెరికా వ్యాపారులు, కంపెనీలు ముందుకు రాలేదు. అమెరికాకు మన సముద్ర ఉత్పత్తుల ఎగుమతులు 19.8శాతం తగ్గడానికి ఇదే ప్రధాన కారణం. అమెరికాకు ఎగుమతులు తగ్గడంతో ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలపై భారత్ దృష్టి సారించింది. చైనా, వియత్నాం, బెయ్ లియం, రష్యా, జపాన్, యాకే, కెనడా వంటి మార్కెట్లలో బలంగా పాగా వేసింది. ఈయూ దేశాలకు సముద్ర ఉత్పత్తులను ఎగుమతి చేయాలంటే కఠిన నియంత్రణ నిబంధనలుంటాయి. వాటినుంచి గట్టెక్కాలంటే మన మత్స్య ఉత్పత్తులు రసాయన, క్రిమినంహార రహితంగా ఉండాలి. అందుకే ప్రభుత్వం ఎగుమతిదారులకు కఠినమైన నాణ్యతా నియంత్రణ విధానాలను విధించింది. ఫలితంగా దాదాపు తొమ్మిదేళ్ల తరవాత కొత్తగా 102 మంది ఎగుమతిదారులు మన దేశం నుంచి ఈయూకు సముద్ర ఉత్పత్తుల ఎగుమతికి అవకాశం దక్కించుకున్నారు. భారత్ నుంచి చైనాకు 20.1శాతం, ఈయూకు 35.2శాతం ఎగుమతులు పెరిగాయి. జపాన్ కు ఎగుమతుల విలువ 6.55శాతం పెరిగింది. చేపలు, రొయ్యలు, పీతల్లో వివిధ రకాలైన 350కి పైగా మత్స్య ఉత్పత్తులు భారత్ నుంచి 130కి పైగా దేశాలకు ఎగుమతి అవుతున్నాయి. కేవలం వనామీ వంటి రొయ్యల మీదే ఆధారపడకుండా బ్రెగ్గర్ రొయ్య, ట్యూనా, వండుగప్ప, గొరక, పాంపొనో, పెద్దమట్ట వంటి నాణ్యమైన చేపలు, మడ పీత లాంటి వైవిధ్యభరితమైన మత్స్య ఉత్పత్తుల పెంపకంపై మత్స్యకారులను ప్రభుత్వం ప్రోత్సహిస్తోంది. ఇవన్నీ ఎగుమతుల్లో వైవిధ్యాన్ని పెంచుతున్నాయి. ఈయూ లాంటి ప్రత్యామ్నాయ మార్కెట్లకు ఎగుమతులు పెంచుకోవడంతోపాటు రకరకాల ఉత్పత్తులు పంపగలగడం కూడా ఆల్ట్రైమ్ రికార్డుకు కారణం. సముద్రపు నాచు(సీబీడ్)ను కూడా ఇండియా భారీగానే విదేశాలకు ఎగుమతి చేసింది. సముద్ర ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల్లో కొత్త రికార్డు సాధించిన ఉత్సాహంతో ఇంకా దూకుడుగా ముందుకెళ్లాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రణాళికలు రచిస్తోంది. 2025-30 నాటికి ఎగుమతులను లక్ష కోట్ల రూపాయలకు పెంచాలని గతంలోనే లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. అమెరికా ఆంక్షలతో కొంత వెనకడుగు వేసినా, గత ఆర్థిక సంవత్సరం సాధించిన ఫలితాలు, కొత్త మార్కెట్లలో అవకాశాలతో లక్ష్యం అసాధ్యమేమీ కాదన్నది నిపుణుల మాట. మత్స్య ఉత్పత్తుల ఎగుమతులకు సంబంధించి నాణ్యతా నియంత్రణ నిబంధనలు కఠినంగా మారుతుండటంతో- ఉత్పత్తి ట్రేసబిలిటీ, రసాయన, క్రిమినంహారక మందుల అవశేషాలు లేవనే ధ్రువీకరణలు పొందడానికి ఉత్పత్తి దశ నుంచే జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మెరుగైన దిగుబడి, వ్యాధుల నియంత్రణ కోసం రసాయనాలు, క్రిమినంహారకాల వాడకాన్ని పరిహరించాలి. 'ప్రధానమంత్రి మత్స్య సంపద యోజన' కింద చేపలు, రొయ్యల ఉత్పత్తిని ఆధునికీకరించేందుకు ప్రభుత్వం ఇప్పటికే చేయూతనిస్తోంది. సాంకేతికత వినియోగం, కోల్డ్చైన్ వసతుల పెంపు వంటి అంశాల్లో సహకారానికి సిద్ధంగా ఉన్నా ఉత్పత్తిదారులు ఆశించిన మేర ముందుకు రావడం లేదన్నది అధికారవర్గాల మాట. ఈ క్రమంలో ఉత్పత్తిదారులు ఆధునికీకరణ వైపు వేగంగా మళ్లాలి. ఫిష్ ఆయల్ వంటి విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తులను పెంచాలి. ప్రభుత్వమూ స్థిరంగా సహకరిస్తూ ఎగుమతుల అనుమతుల్లో చేయూత అందించాలి. ఇవన్నీ పక్కాగా సాగితే లక్ష కోట్ల లక్ష్యం పెద్ద సమస్యేమీ కాదు.

ఉక్కు రంగంలో రూ.1.90 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు

-రాష్ట్రాన్ని స్టీల్ హబ్ గా తీర్చిదిద్దేందుకు అవకాశం -ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

అమరావతి: రాష్ట్రంలో ఉక్కు రంగంలో రూ.1.90 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు వస్తున్నాయని, 1.52 లక్షల మందికి ఉద్యోగాలు రానున్నాయి.. దీనికి అనుగుణంగా ఇనుప ఖనిజ ఉత్పత్తి పెంచాలని సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశించారు. మున్ముందు ఇనుప ఖనిజ వినియోగం 4 రెట్లు పెరగనుందని, మన వద్ద లభించే ఖనిజాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటే రాష్ట్రాన్ని స్టీల్ హబ్ గా తీర్చిదిద్దే అవకాశం ఉందని సీఎం తెలిపారు. సీఎం తన క్యాంప్ కార్యాలయంలో గనులశాఖపై సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రంలోని 1,938 మిలియన్ టన్నుల ఇనుప ఖనిజ నిల్వలతో ప్రభుత్వానికి రాబడి పెరిగే వీలుంటుందని తెలిపారు. ఆర్గెలార్ మిత్తల్ నిప్పాన్ ఇండియా సంస్థ 17.8 మిలియన్ టన్నుల సామర్థ్యంతో ఉక్కు పరిశ్రమ, జేఎన్ డబ్ల్యూ సంస్థ రాయలసీమలో భారీ ఫ్లాంట్ ఏర్పాటు చేస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. 2035 నాటికి వీటి సామర్థ్యం ఏటా 20 మిలియన్ టన్నుల చొప్పున చేరుకుంటుందని, దీనికి అనుగుణంగా రాష్ట్రంలో ఉక్కు ఉత్పత్తి పెంచేలా ప్రణాళిక సిద్ధం చేయాలని ఆదేశించారు. రాష్ట్రంలో 17 ఇనుప గనులు ఉండగా, వీటిలో ఇప్పటి వరకు ఎవరికీ కేటాయించిన బ్లాక్ లను వివిధ సంస్థలకు అప్పగించేలా చూడాలని సూచించారు. 2030 నాటికి 30 మిలియన్ టన్నులు, 2035 నాటికి 113 మిలియన్ టన్నుల ఖనిజ ఉత్పత్తి లక్ష్యంగా ఉండాలని ఆదేశించారు. తక్కువ గ్రేడ్ ఖనిజాన్ని శుద్ధిచేసి, గ్రేడ్ పెంచేందుకు ప్రత్యేక విధానాన్ని

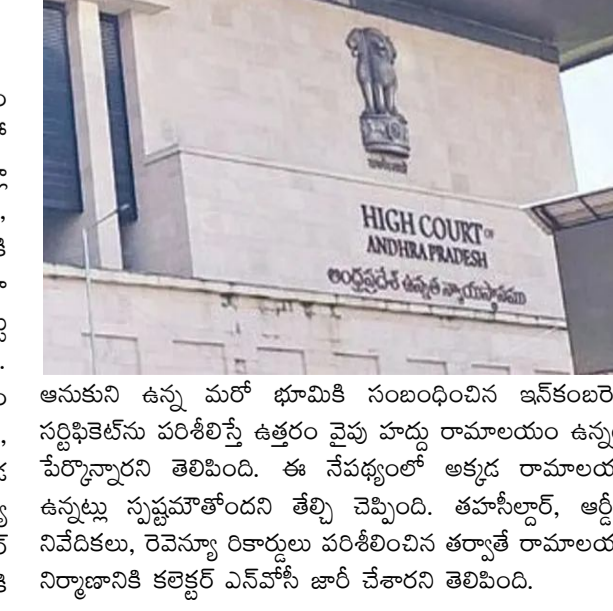


రూపొందించాలని సీఎం ఆదేశించారు. 108 శాతం రాబడి.. గనులశాఖ రాబడి పెరిగేలా చూసేందుకు అన్ని గనుల్లో తవ్వకాలు కొనసాగేలా చూడాలని సీఎం ఆదేశించారు. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో గనులశాఖ 108% ఆదాయం పొందినట్లు అధికారులు సీఎంకు వివరించారు. ఆ సంవత్సరంలో రూ.3,416 కోట్ల రాబడి వచ్చినట్లు వెల్లడించారు. 2026-27లో రూ.4,650 కోట్ల లక్ష్యంగా నిర్ణయించారు. సమీక్షలో గనులశాఖ మంత్రి కొల్లూ రవీంద్ర, ప్రభుత్వ సలహాదారు సతీష్ రెడ్డి, గనులశాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి ముఖేష్ కుమార్ మీనా, ఏపీఎంఐసీ చైర్మన్ ప్రవీణ్ కుమార్ పాల్గొన్నారు.

అక్కడ దశాబ్దాలుగా రామాలయం

-రామాలయం నిర్మాణ అనుమతులపై వ్యాజ్యం కోట్లవేసిన హైకోర్టు

అమరావతి: పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా ఆకిపేడులో రామాలయం నిర్మాణాన్ని అడ్డుకొనేందుకు ప్రయత్నిస్తున్న వారికి హైకోర్టులో మరోసారి ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. రామాలయం నిర్మాణానికి జిల్లా కలెక్టర్ నిరభ్యంతర పత్రం(ఎన్ఎస్సీ) జారీ చేయడం, తదనుగుణంగా నగర పంచాయతీ కమిషనర్ నిర్మాణానికి అనుమతులు ఇవ్వడాన్ని సవాల్ చేస్తూ పెదపేటకు చెందిన పంగా జ్యోత్స్న మరో ఇద్దరు దాఖలు చేసిన పిటిషన్ ను హైకోర్టు కొట్టివేసింది. విచారణ సందర్భంగా కోర్టు కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. రామాలయం నిర్మించ తలపెట్టిన స్థలం విషయంలో వివాదం ఎక్కడుందని పిటిషన్ ద్వారా ప్రశ్నించింది. రెవెన్యూ రికార్డులు, ఆధారాలను పరిశీలించి ఏమిది దశాబ్దాలకు పైగా అక్కడ రామాలయం ఉన్నట్లు సృష్టమౌతోందని పేర్కొంది. రెవెన్యూ రికార్డుల్లో సంబంధిత భూమిని ప్రభుత్వ పోరంట్లోకూ, పట్టాదార్ కాలమ్లో గుడికి చెందినదగా పేర్కొన్నారని తెలిపింది. స్థలానికి



అనుకుని ఉన్న మరో భూమికి సంబంధించిన ఇన్ కంబెయర్స్ నర్టిఫికేట్ ను పరిశీలిస్తే ఉత్తరం వైపు హద్దు రామాలయం ఉన్నట్లు పేర్కొన్నారు తెలిపింది. ఈ నేపథ్యంలో అక్కడ రామాలయం ఉన్నట్లు సృష్టమౌతోందని తేల్చి చెప్పింది. తహసీల్దార్, ఆర్డీవో నివేదికలకు, రెవెన్యూ రికార్డులు పరిశీలించిన తర్వాత రామాలయం నిర్మాణానికి కలెక్టర్ ఎన్ఎస్సీ జారీ చేశారని తెలిపింది.

ఏపీఎస్ అధికారి విశాల్ గున్నికి హైకోర్టులో ఎదురు దెబ్బ

అమరావతి: ఐపీఎస్ అధికారి విశాల్ గున్నికి హైకోర్టులో ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. విశాల్ సస్పెన్షన్ ను రద్దు చేస్తూ గతేడాది ఇచ్చిన క్యాట్ ఇచ్చిన ఉత్తర్వులను నిలుపుదల చేస్తూ హైకోర్టు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. పిటిషన్ పై లోతైన విచారణ అవసరమని ధర్మాసనం అభిప్రాయపడింది. సిసీనటి కాదంబర్ జిత్వాని అక్రమ అరెస్ట్, అధికార దుర్వినియోగం కేసులో విశాల్ గున్నిని ప్రభుత్వం సస్పెండ్ చేసింది. తన సస్పెన్షన్ పై విశాల్ గున్ని క్యాట్ ను ఆశ్రయించారు. విచారణ జరిపిన క్యాట్.. సస్పెన్షన్ ఉత్తర్వుల రద్దు చేసి వెంటనే పోస్టింగ్ ఇవ్వాలని గతేడాది ఆగస్టు 28న ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. క్యాట్ ఉత్తర్వులను ఏపీ సీఎస్, డీజీపీలు హైకోర్టులో సవాల్ చేస్తూ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున అడ్వోకేట్ జనరల్ దమ్మాలపాటి శ్రీనివాస్ వాదనలు వినిపించారు. సస్పెన్షన్ కాల పరిమితి ముగియక ముందే ఉత్తర్వులను క్యాట్ రద్దు చేసిందని, దీంతో విచారణ ముందుకు వెళ్లేదని అడ్వోకేట్ జనరల్ పేర్కొన్నారు. విశాల్ గున్ని తరుఫున సీనియర్ న్యాయవాది



అవినాష్ దేశాయ్ వాదనలు వినిపించారు. ఇరువర్గాల వాదనల అనంతరం క్యాట్ ఉత్తర్వులపై హైకోర్టు స్టే విధించింది. తదుపరి విచారణను ధర్మాసనం ఆగస్టు 29కి వాయిదా వేసింది.

ఏపీ హైకోర్టుకు ముగ్గురు జడ్జిలను సిఫారసు చేసిన కొలీజియం

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టుకు ముగ్గురు జడ్జిలను సుప్రీంకోర్టు కొలీజియం సిఫారసు చేసింది. అన్ని రాష్ట్రాలకు న్యాయమూర్తులను సిఫారసు చేసే ప్రక్రియలో భాగంగా నిన్న సమావేశమైన కొలీజియం పలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంది. ఇందులో భాగంగా రాష్ట్రంలోని వివిధ న్యాయస్థానాల్లో న్యాయాధికారులుగా పనిచేస్తోన్న ముగ్గురు అధికారులను న్యాయమూర్తులుగా ప్రమోట్ చేయాలని.. కేంద్ర ప్రభుత్వానికి సిఫారసు చేసింది. ఏపీలో వివిధ కోర్టుల్లో న్యాయాధికారులుగా ఉన్న గంధం సునీత, ఆలపాటి గిరిధర్, చింతపూడి పురుషోత్తమ్ కుమార్లు ఈ జాబితాలో ఉన్నారు. రాష్ట్రపతి ఆమోదం తర్వాత వీరి నియామకంపై అధికారిక ఉత్తర్వులు వెలువడనున్నాయి.



మహిళలు పారిశ్రామికవేత్తలుగా ఎదగాలి

-డీఆర్ డివీ పీడి శశీదేవి

నక్కుపల్లి: డ్యూకా సంఘాల సభ్యులు ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ప్రోత్సాహకాలు, బ్యాంకులు ఇస్తున్న రుణాలను సద్వినియోగం చేసుకొని పారిశ్రామికవేత్తలుగా ఎదగాలి డీఆర్ డివీ పీడి శశీదేవి సూచించారు. మండలంలోని సీపెచ్ వీ ఆగ్రహారంలో డ్యూకా మహిళలకు జీవనోపాధి ప్రణాళికల రూపకల్పనపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ, తీసుకున్న రుణాలతో వ్యాపారాలు ప్రారంభించి ఆర్థికంగా నిలదొక్కుకోవాలన్నారు. నక్కుపల్లి మండలంలో భవిష్యత్తులో పలు పరిశ్రమలు ఏర్పాటు కానున్నాయని, వీటిలో క్యాంటీన్ నిర్వహణకు మహిళా సంఘాల సభ్యులు బృందంగా ఏర్పాటు కావాలన్నారు. వీరికి రుణ సదుపాయం అందించి, క్యాంప్ డివీ నిర్వహణలో శిక్షణ కూడా ఇస్తామని చెప్పారు. సెంట్రీయల్ పద్ధతిలో పంటలు పండించాలని, చిరుధాన్యాలతో రకరకాల పిండి పంటలు



తయారు చేసి విక్రయించడం ద్వారా ఆదాయం పొందవచ్చని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీఎం శ్రీనివాస్, సీసీ రాజు, వీవోపీ శ్రీదేవి పాల్గొన్నారు.

పాలిసెట్లో 90.64 శాతం ఉత్తీర్ణత

-బాలికలదే ఫైచేయి -118 మార్కులతో హర్షావర్ధన్ ఆదిత్య జిల్లా టాపర్

అనకాపల్లి: పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలో ప్రవేశాల కోసం నిర్వహించిన పాలిసెట్-2026 పరీక్షలో జిల్లా నుంచి 8,141 మంది (90.64 శాతం) అర్హత సాధించారు. మొత్తం 8,982 మంది హాజరుకాగా వీరిలో బాలురు 5,050, బాలికలు 3,932 మంది ఉన్నారు. బాలురు 4,468 మంది (88.48 శాతం), బాలికలు 3,674 మంది (93.41 శాతం) ఉత్తీర్ణులయ్యారు. అనకాపల్లి జిల్లాలో పదో తరగతి చదివి, పాలిసెట్ కు హాజరైన వారిలో జిల్లా టాపర్లుగా మోసూరి హర్షావర్ధన్ ఆదిత్య 118 మార్కులతో రాష్ట్రస్థాయిలో 86వ ర్యాంకు, కాపుశెట్టి గణదీపిక వెంకట సాయిశ్రీ 117 మార్కులతో 158వ ర్యాంకు, కె.కోటపాడు మండలం ఆర్డె పంచాయతీ ఎరకన్నపాలెం గ్రామానికి చెందిన గాడి యశ్వంతి 117 మార్కులతో 163వ ర్యాంకు సాధించారు. దేవరాపల్లి విద్యార్థినికి 119 మార్కులు దేవరాపల్లి: పాలిసెట్లో దేవరాపల్లికి చెందిన వెంకె షణ్ముఖి 120 మార్కులకుగాను 119 మార్కులు పొంది రాష్ట్రస్థాయిలో 39వ ర్యాంకు సాధించింది. ఆమె పదో తరగతి విశాఖలోని ఒక ప్రైవేటు విద్యా సంస్థలో చదివింది. తండ్రి జోగిరాజురేషన్ డీలర్ కాగా, తల్లి పరమేశ్వరి మినరల్ వాటర్ ఫ్లాంట్ నిర్వహిస్తున్నారు. ఇంటర్లో



ఎంపీసీలో చేరి, ఇంజనీరింగ్ చేసిన తరువాత సివిల్స్ వెకతానని ఈ సందర్భంగా షణ్ముఖి చెప్పారు.

జనగణనను గడువులోగా పూర్తి చేయాలి

-కలెక్టర్ స్వప్నీల్ దినకర్ పుండ్ర్

శ్రీకాకుళం: జిల్లాలో జరుగుతున్న జన గణన ప్రక్రియను నిర్దేశించిన గడువు లోగా పూర్తి చేయాలని కలెక్టర్ స్వప్నీల్ దినకర్ పుండ్ర్ ఆదేశించారు. నగ రంలోని పీఎం కాలనీ సచివాలయాన్ని నగరపాలక సంస్థ కమిషనర్ హెచ్. కూర్మారావుతో కలిసి ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. జన గణన రికార్డులను పరిశీలించారు. వివరాల సమూహంలో ఎటువంటి తప్పులు దొర్లరాదని, ప్రతీ ఇంటి సమాచారం సమగ్రంగా సేకరించాలని సూచించారు. అనంతరం సచివాలయ ప్రధాని అమలవృత్తున్న సంక్షేమ పథకాలపై సమీక్షించారు. పారిశుద్ధ్య నిర్వహణలో రాజీవవద్దని, కాలనీలు అద్దంలా మెరవాలని కమిషనర్ కు సూచించారు.



రోజుకు ఎన్ని అడుగులు నడవాలి..?

నడవడం చాలా మందికి ఇష్టం. భాగస్వామితో కలిసి నడుస్తుంటే ఆ నడక మరింత హ్యాపీగా అనిపిస్తుంది కదా. ఇక ఈ నడక.. మిగతా వాటితో పోలిస్తే తేలికైన వ్యాయామం కూడా అవుతుంది.మనం వేసే ప్రతి అడుగు ఆరోగ్యదాయని అని, మన ఆయుష్షును పెంతుతుందని 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 అరికట్టవచ్చుట. ఇది అల్టిమర్స్, 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 తగ్గించవచ్చుట. 500 అడుగులు పెంచితే.. అవి ఏడు శాతం మేర తగ్గుతాయి. ఇక మరో విషయం ఏంటంటే..60 ఏళ్లు పైబడినవారు రోజుకు ఆరు 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 ఉండాలట. వ్యాయామాన్ని ఆస్వాదించడం నేర్చుకోవాలి.

బెల్లం, పెరుగు కలిపి తింటున్నారా?

కొందరు డిఫరెంట్ డిఫరెంట్ టేస్టులను ఇష్టపడుతుంటారు. టీ తో పాటు కొందరు బిస్కెట్లు తింటే కొందరు ఏకంగా స్వీట్లు కూడా తింటారు. స్వీట్ తో కాబినేషన్ మీకు నచ్చుతుందా? 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 పవర్ను పెంచేందుకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్యానికి అవసరమైన అనేక వ్యాధుల నుంచి శరీరానికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇక బెల్లంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయనేది తెలిసినదే. ఇది ఆరోగ్యానికి అవసరమైన కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ 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 తింటే కడుపు పులో 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 నీళ్లు తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని వైద్య నిపుణులు ఎల్లప్పుడూ చెబుతుంటారు.. ఎందుకంటే ఇది సహజమైన పానీయం.. టెట్రాప్యాక్టు లేదా సీసాలలో ప్యాక్ చేసిన జ్యూస్లు..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.. షుగర్ 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 కొబ్బరినీళ్లు తాగవచ్చని డైబెటియస్ చెబుతున్నారు. ఈ సహజ పానీయాన్ని ప్రతిరోజూ తాగితే.. ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందంటున్నారు. గైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జిఐ) తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. లేత కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి నీళ్లను తాగడం వల్ల శరీరంలో నీటి లోపం తొలగిపోయి అద్భుతమైన శక్తిని కూడా అందిస్తుంది.

నువ్వుల నూనె ప్రయోజనాలు..

నువ్వులకు వంటల్లో ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉంటుంది. వీటితోనే ప్రత్యేకమైన వంటకాలు కూడా చేస్తుంటారు. వేసవి వచ్చింది మరి మీరు పచ్చళ్లు పిండి వంటలు అంటూ ఏమైనా సైన్లలో చేశారా?మరి ఈ వంటకాలకు ఎక్కువగా ఏ నూనెను వాడుతారు?. అయినా వేరే నూనెను ఎందుకు వాడుతారు? నువ్వుల నూనె ఉంది కదా. పచ్చళ్లు అనగానే అందరికీ గుర్తొచ్చేది నువ్వుల నూనె కదా. అద్భుతమైన రుచితోపాటు, ఏడాది పాటు నిల్వ ఉండే పచ్చళ్ల 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 పండుగలు పబ్బాలు వచ్చాయంటే నువ్వుల నూనెతో చాలా వంటకాలు చేస్తుంటారు కదా. మరి మీ ఇంట్లో కూడా ఇవే ఉపయోగిస్తారా? మరో విషయం ఏంటంటే.. ఈ నువ్వుల నూనె ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు అందరికీ కూడా మెరుగైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుందట. ఈ నువ్వులతో గుండె ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయనే విషయం తెలిసిందే. అనేక జబ్బులు, మధుమేహం, ఆర్టరైటిస్ 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, బరన్, 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 కొరతను నువ్వుల ద్వారా తీర్చుకోవచ్చు. మరి తెలుసుకున్నారు కదా నువ్వుల నూనెతో ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో సో కాస్త 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 నట్స్ 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 ఎనర్జిటిక్ గా ఉంటారు. వ్యాయామం తర్వాత, ఎక్సర్ సైజ్ సమయంలో పొరపాటున కూడా పాలు తాగవద్దు. అలా కాకుండా మీ వ్యాయామం పూర్తైన అరగంట తర్వాత మాత్రమే పాలు తాగాలి. దీంతో శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందుతాయి. మీకు జలుబు లేదా ప్లూ 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. చల్లని పాలు తాగడం వల్ల శరీరం క్యాల్షియం ఎక్కువగా గ్రహిస్తుంది. అయితే నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు చల్లని పాలు తాగకోవడమే 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 అల్టిపైన్ట్ 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. అల్టిపైన్ట్ చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఇది రక్తం ద్వారా కాలేయానికి చేరుకుని కాలేయాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. అందుకే మీరు తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తాగితే శరీరంలో అల్టిపైన్ట్ 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 డ్రావూల్ 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 చెప్పలో పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు వినిపిస్తుంటాయి. ఎవరో తమను పిలుస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీన్నే ఆల్కహాల్ ప్రేరేపిత బ్రాంతి 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..

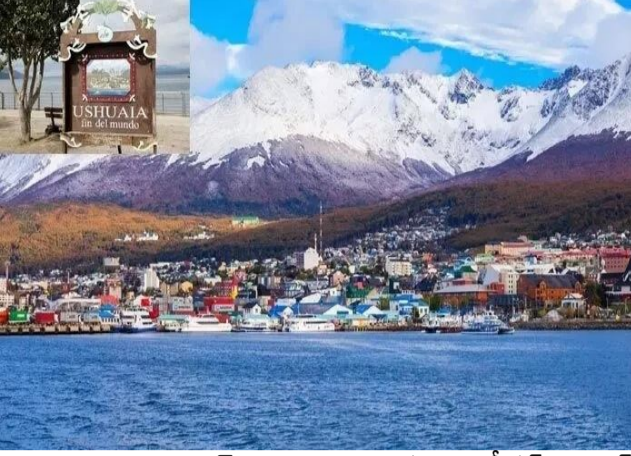
వేసవి ముగింపు దశకు చేరుకుంది. ఈ క్రమంలో అప్పుడప్పుడు చిరుజల్లులు పడుతూ కాస్త చల్లదనాన్ని కలిగిస్తాయి. ఈ సమయంలో కొన్ని సీజనల్ ఫ్రూట్స్ మార్కెట్లో అందుబాటులోకి వస్తుంది.అవి తినడం వల్ల మానవ శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. కానీ కొందరు ఏదైనా అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తినడానికి సాకోచిస్తుంటారు. అయితే మే, జూన్, జూలై నెలల్లో మార్కెట్లో ఎక్కడ చూసినా నల్లగా నిగినిగలాడుతూ నేరేడు పండ్లు దర్శనమిస్తుంటాయి. వాటిని బ్లాక్ బెర్రీ అని పిలుస్తుంటారు. కానీ ఆ పేరు ఎక్కువ మందికి తెలియదు కాబట్టి నేరేడు పండ్లు అంటేనే తొందరగా గుర్తొస్తుంటాయి. తీపి, వగరు కలిపి వెర్రెల్ టేస్తో ఉండే నేరేడు పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా లాభాలను కలిగిస్తాయి. కానీ కొందరు వగరుగా ఉంటాయని తినడానికి పెద్దగా ఇష్టపడరు. అయితే నేరేడు పండ్లు తినడం వల్ల చాలా రకాల ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, బరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, సోడియం, విటమిన్ సీ, ధయామిన్, పొటాషియం రైబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బీ 6, విటమిన్ ఏ, అనేక వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. నేరేడు పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ప్రీరాడికల్స్లో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలను వృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకుంటాయి. అలాగే శ్వాస నాళాలు, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరిచి పలు సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతాయి.డయాబెటిస్తో బాధపడేవారు తినడానికి నేరేడుపండ్లను ఎంచుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో గైసెమిక్ 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 ఫైబర్ 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 దక్షిణ కొనవద్ద గల అర్జెంటీనాలోని ఉషుయా నగరం ఈ ప్రపంచంలోనే చివరి నగరంగా భూ విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొన్నారు. వాస్తవానికి ఉషుయా ఒక చిన్న పట్టణం. దీని విస్తీర్ణం 23 చ.కి.మీ. ప్రస్తుతం ఇక్కడి జనాభా 57 వేలు మాత్రమే. ఎత్తైన పర్వతాలు, లోతైన నముద్రాలతో కఠినమైన వాతావరణాలతో 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 ఆండీస్ పర్వతాల మధ్యలో ఉన్న ఏరియాను సిటీ ఆఫ్ ఫైర్ అని పిలుస్తారు.



ఉత్తరాన మాగెల్లాన్ జలసంధి, దక్షిణాన షీల్డ్ ఛానల్ ప్రాంతాలు రెండు మహా సముద్రాలను కలుపుతాయి. ఉష్ణోగ్రతల విషయానికి వస్తే ఆయా సందర్భాలను బట్టి 12 డిగ్రీల సెల్సియస్ నుంచి 20 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు సమాదవుతూ 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, జన్మవరమైన 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, అల్బర్సిక్ 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 టోస్టి 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 అమ్మవాళ్లు వెల్లుల్లి కారం తినమని చెబుతారు. ఎందుకంటే దీని తినడం వలన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో జలుబు, ఫీవర్ సమస్యల నుంచి బయటపడుతాం. 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, ఊపిరితిత్తులు?, 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 ఫార్ములా మిల్క్ పెడుతున్నారు. అయితే వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన పాలు కూడా సమృద్ధిగా పడుతాయంటే. ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్న ఈ వెల్లుల్లి పేస్టును 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 పోకెత్తి వస్తారు. ఈ ఆలయాన్ని దర్శిస్తే.. మీకు మోక్షం ప్రాప్తిస్తుంది. మీకు మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో ద్వారక కూడా ఒకటి. ద్వారక కృష్ణుడు సాించిన నగరంగా చెబుతారు. ఇక్కడ అందుకు సంబంధించిన అనేకాళ్లు కూడా కనపడతారు. ఇక్కడ కృష్ణుడి ఆలయంలో విగ్రహానికి మ్యాగ్నెటిక్ శక్తి ఉందని నమ్ముతారు. ఒరిస్సాలోని జగన్నాథ్ ఆలయానికి కూడా ఎంతో భక్తులు పోకెత్తి వస్తారు. ఆ ఆలయంలో జగన్నాథుడు, బాల రాముడు, సుభద్రలు ఉంటారు.



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

బరువు పెరుగుతున్నారని బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేస్తున్నారా?

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



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

డస్ట్ అలర్జీకి కారణం ఏంటో తెలుసా..?

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



వస్తాయి. డస్ట్ అలర్జీ వల్ల తుమ్ములు, ముక్కు కారడం, జలుబు, ఎరుపు, దురద, ముక్కు నుండి నిరంతరంగా నీరు కారడం వంటి వాటికి కారణమవుతుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జీలు, ఆస్టమా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ బిగుతును కలిగిస్తుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జీలు, ఆస్టమా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ పట్టినట్టుగా బాధపడాలి 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 చెమటపడడం సాధారణం.. అయితే సాధారణ పరిస్థితుల్లో లేదా శీతాకాలంలో కూడా విపరీతంగా చెమటలు పడుతుంటే.. ఇది అధిక కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బుల లక్షణాలు అని అర్థం చేసుకోండి. బరువు పెరుగుట: మీ బరువు వేగంగా పెరుగుతుంటే, చెడు



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

నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తింటున్నారా?

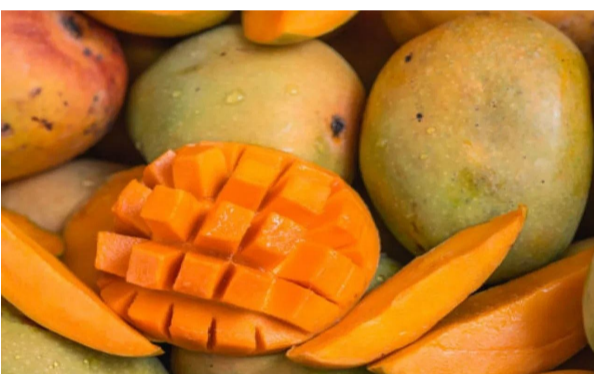
ఐస్ క్రీమ్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరంటారు. పెద్దల నుంచి పిల్లల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. అయితే చాలా మందికి రాత్రి సమయంలో ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా ఇష్టం. నైట్ తొమ్మిది తర్వాత నడుచుకుంటూ వెళ్లి ఐస్ క్రీమ్ బండి వద్ద ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా మంచి ఫీలింగ్ ను ఇస్తుందని ఎంతో మంది చెప్పుకొస్తుంటారు.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



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

మధుమేహులు మామిడి పండు తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదా..?

మామిడి పండ్లలో పోషకాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో ఎ, బి, సి విటమిన్లతో పాటు ప్రోటీన్లు, పీచులు, కాపర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియంలాంటి మినరల్స్ అధిక మోతాదులో ఉంటాయి. శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా ఎక్కువే. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు షుగర్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు మామిడికాయ తినవచ్చు, కానీ కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ పండులో ఉండే షుగర్ లెవెల్స్ కారణంగా మీరు షుగర్ సమస్యల బారిన పడవచ్చు 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



గాప్స్ తో తింటున్నామో గమనించుకోవాలి. మామిడిపండు ద్వారా మనం కార్బోహైడ్రేట్లు తీసుకుంటున్నప్పుడు అందుకు తగ్గమోతాదులో ప్రోటీన్ ఫైబర్ తప్పకుండా తినాలి. అందుకోసం గుడ్లు, గింజల్యాంటి 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 సడలించు లక్షణాలకు మేలు చేసే మినరల్స్ కలిగి ఉంటాయి. అందుకే రాత్రి పడుకునే ముందు అరటి పండు తీసుకోవడం వల్ల కండరాలు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ప్రోత్సహించి, రిలాక్స్ మోడ్ లోకి తీసుకెళ్తుంది. అరటిపండులో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మెలటోనిన్ గా మారుతుంది. ఈ హార్మోన్ నిద్రను



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

రెస్టారెంట్లలో పామ్ ఆయిల్ నే ఎందుకు వినియోగిస్తారో తెలుసా?

వీధుల్లో ఉండే చిరు తిక్క దుకాణాల నుంచి బేకరీల వరకు వివిధ ఆహార తయారీశాలల్లో, రెస్టారెంట్లలో అధికంగా వినియోగించే వంటనూనె.. పామాయిల్. పామాయిల్ తినదగిన 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 అనారోగ్యకరమైంది? అనారోగ్యం అని తెలిసినా ఎందుకు వాడుతున్నారో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పామాయిల్ శరీరానికి ఏమాత్రం ఆరోగ్యకరం కాదని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ నూనెలోని అధిక సంతృప్త కొవ్వు శరీరంలో %బాణా% కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అనేక రెట్లు పెంచుతుంది. అది ఒక్కటే హృదయ 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. ఖతారలో పామ్ చెట్లను నరికి పామాయిల్ ఉత్పత్తి చేస్తారు. దీని వల్ల పర్యావరణ సమతుల్యత కూడా దెబ్బతింటుంది. ఆగ్నేయాసియాలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ నూనెలో ఎక్కువ భాగం ఆగ్నేయాసియా దేశాల్లోనే ఉత్పత్తి చేస్తారు. కానీ ఎన్ని ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉన్నప్పటికీ వివిధ ఆసియా దేశాలలో ముఖ్యంగా భారతదేశంలో పామాయిల్ ను అత్యధికంగా వినియోగిస్తున్నారు. పామాయిల్లో వేయించి తింటే రుచిగా ఉండటమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఈ నూనెలో వండటం వల్ల ఆహారం రుచికరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రతిచోటా దీని ఉపయోగం అత్యధికంగా ఉంటుంది.

వారానికోసారి క్యాబేజ్ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

క్యాబేజ్ లో సల్ఫిరేఫేన్, కాయెంఫెరాల్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇంఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల క్యాబేజ్ ని తింటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపు సమస్యలు రాకుండా నివారించవచ్చు. క్యాబేజ్ లో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతో పాటు కొలెస్ట్రాల్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుతుంది. క్యాబేజ్ నీటిని రోజూ తాగితే శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్లు దూరమవుతాయి. విషజ్వరాలు, బాక్టీరియా, వైరస్ ల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. దృష్టి సమస్యలు పోతాయి. కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. కంటి చూపు తగ్గిన వారు క్యాబేజ్ నీటిని వాడితే చాలా మంచిది. అలాగే ఈ నీటిని తాగితే ముఖంపై ఉన్న మచ్చలు పోతాయి. క్యాబేజ్ లోని కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియంలు ఉండడంతో ఎముకలకు బలాన్నిస్తాయి. అల్జూలో సేవిచడం వల్ల కలిగే దుప్పరిణామాల నుంచి విముక్తి కలిగేలా చేస్తుంది. లివర్ శుభ్రం చేస్తుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. అల్జూతో బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే చాలా మంచిది. క్యాన్సర్ తో బాధపడుతున్న వారు క్యాబేజ్ వాడితే రక్షణీయత తొలగిపోతుంది. అలాగే క్రొవ్వు కలిగిపోతుంది. క్యాబేజ్ లో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని మెరుగుపర్చడంతో పాటు మలబద్ధకం సమస్యను నివారించడంలో దోహదపడుతుంది. ఎరువురంగు క్యాబేజ్ లో ఆంథోసయానిన్ అనబడే శక్తివంతమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది గుండె జబ్బులు రాకుండా



నివారిస్తుంది. క్యాబేజ్ లో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టకుండా నివారిస్తుంది. అలాగే గాయాలు అయినప్పుడు రక్తస్రావం అవకుండా చూస్తుంది. క్యాబేజ్ లో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీపీని నియంత్రించేటట్లు ఉంచుతుంది. రక్తనాళాల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపర్చి గుండెకు రక్తసరఫరా మెరుగవడేలా చేస్తుంది. క్యాబేజ్ లో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను కలిగించడంలో సహాయపడుతాయి. తద్వారా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు కలిగిపోయి బరువు కూడా తగ్గుతారు. క్యాబేజ్ లో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి అల్జూలో సేవిచడం వల్ల కలిగే దుప్పరిణామాల నుంచి లివర్ ను కాపాడతాయి. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను శుభ్రం చేసి కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

మెలకువగా ఉండేందుకు కాఫీలను తెగ తాగెన్నో యువత..!

ప్రజలు తరచుగా టీ లేదా కాఫీ సిప్ తో ఉదయం ప్రారంభిస్తారు. కొందరికి క్రేజ్ ఫాస్ట్ తో పాటు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే మరికొందరికి టెడ్ 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 వూల్ఫోర్డ్ ఇలా అన్నారు. యువకులకు కెఫిన్ తీసుకోవడం ఎంతవరకు పరిమితం చేయాలనే విషయం చాలా మంది తల్లిదండ్రులకు తెలియదని మా నివేదిక చూపిస్తుంది. ఈ అధ్యయనం ఫిబ్రవరిలో 1,095 మంది యువకుల తల్లిదండ్రుల నుండి అందుకున్న సమాచారం ఆధారంగా రూపొందించిన బడి అందన్నారు. తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్ కి అత్యంత సాధారణ కెఫిన్ మూలాలు సోడా (73 శాతం), టీ (32 శాతం), కాఫీ (31 శాతం), ఎనర్జీ డ్రింక్స్ (22 శాతం) అని నివేదించారు. వారు ఎక్కువగా ఇంట్లో (81 శాతం), బయట తినే సమయంలో (43 శాతం), స్నేహితులతో (3 శాతం), పాఠశాలలో (25 శాతం) కెఫిన్ తీసుకుంటారని అధ్యయనంలో వెల్లడించారు. వూల్ఫోర్డ్ ఇంకా చూడాలి.. కెఫిన్ అనేది మెదడు, నాడీ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఒక ఔషధం. ఇది అధిక మొత్తంలో యువతలో అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్ పిల్లలు, యుక్తవయస్సుల కెఫిన్



వినియోగాన్ని నిరుత్సాహపరుస్తుందన్నారు. ఇతర నిపుణులు టీనేజ్ లకు రోజుకు 100 ఎస్సె 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 కంటెంట్ పై చాలా అరుదుగా శ్రద్ధ చూపుతారని చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు ఎక్కువ కెఫిన్ ప్రతికూల ప్రభావాల గురించి వారి టీనేజ్ తో మాట్లాడాలి. వారు ఇంట్లో, పాఠశాలలో లేదా స్నేహితులతో కలిసి ప్రయత్నించగల కెఫిన్ లేని ఉత్పత్తులకు ప్రత్యామ్నాయాలను కనుగొనాలని వూల్ఫోర్డ్ చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు కెఫిన్ ప్రమాదాలను, దానిని తగ్గించే వ్యూహాలను వివరించడంలో టీనేజ్ హెల్త్ కేర్ ప్రొవైడర్ ను కూడా చేర్చుకోవచ్చు అని పేర్కొన్నారు.

పిల్లలు సంపన్నుల పట్ల ఈర్ష్య పడతారా..?

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



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

పాదాల్లో వాపు కనిపిస్తుందా...

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



ఆర్డెటిన్.. పెరుగుతున్న వయస్సుతో ప్రజలు ఆర్డెటిన్ సమస్యను అభివృద్ధి చేస్తారు. దీని కారణంగా పాదాలలో నొప్పి, వాపు వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. అనారోగ్య నిరలు.. అనారోగ్య నిరలు విస్తించిన నిరలు. ఇది శరీరంలోని ఏదైనా సరాల పై ప్రభావం చూపుతుంది. కానీ ఇది పాదాల లేదా కాళి వేళ్లను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ నిరలు 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 కాళ్లు వాచిపోతాయి. కాలేయ వ్యాధి.. కాలేయ వ్యాధి, సిరోసిస్ వంటివి శరీరంలో ద్రవం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతాయి. దీని వలన కాళ్ళలో వాపు వస్తుంది.

శరీరంలో హార్మోన్స్ అసమతుల్యత సంభవిస్తుందా..

శరీరం అన్ని విధులలో హార్మోన్లు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. జీవితం, జీవనశైలిని మెరుగుపరచడంలో హార్మోన్లు చాలా సహాయపడతాయి. కానీ బిజీగా, తీవ్రమైన జీవితంలో, మానసిక లేదా భావోద్వేగ సమస్యల కారణంగా, హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. అంతే కాకుండా పరిస్థితులు, పర్యావరణం కూడా హార్మోన్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మానసిక మార్పుల వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఆధునిక శాస్త్రం శరీరంలో వివిధ విధులను నిర్వహించే 50 కంటే ఎక్కువ రకాల హార్మోన్లను గుర్తించింది. ఈ హార్మోన్ల స్థాయి ఎక్కువగా పెరిగినప్పుడు లేదా తగ్గినప్పుడు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. ఫిట్నెస్ గురు, సంపూర్ణ నిపుణుడు మిక్కి 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 మొటిమలు ఏర్పడతాయి. ఈ సమస్యకు ఇది మొదటి సంకేతం. అలాగే చిరాకు, మూడే బ్యాడ్, ఏకాగ్రత లేకపోవడం, అలసట వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతను నిర్దిష్టం చేయడం 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.

వేసవిలో ఏ సమయంలో ఆహారం తినాలి ?

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



ఏ సమయంలో తినాలి.. వేసవిలో మీరు అల్పాహారం, భోజనం, రాత్రి భోజనాల సమయాన్ని నిర్ణయించుకోవాలని వైద్యునిపుణులు చెబుతున్నారు. అన్నింటినీ 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 హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి. దీని వల్ల వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత ఉండదు. దీనివల్ల వాంతులు, వికారం సమస్య ఉండదు. అలాగే హైడ్రేటింగ్ పండ్లను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు.

ఈ ఆహార పదార్థాలతో హీట్ స్ట్రోక్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు..

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



ఉంచుకోవాలంటే విటమిన్ సి సరైన మోతాదులో తీసుకోవాలి. కివి, నిమ్మ వంటి సిట్రస్ పండ్లు వంటివి. ఇవి శరీరాన్ని హైడ్రేటింగ్ గా ఉంచడమే కాకుండా యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉన్నందున వ్యాధుల వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. కివీని నేరుగా తినడమే కాకుండా, దాని రసం కూడా తాగవచ్చు. అంతే కాదు లెమన్ వాటర్ వేసవిలో బెస్ట్ డ్రింక్. పెరుగు.. ప్రోటీన్, ప్రోబయోటిక్స్, కాలియం, పొటాషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాల 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 వైద్యునిపుణులు చెబుతున్నారు. పుదీనా.. పొట్టకు చల్లదనాన్ని ఇచ్చే పుదీనాలో అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీని స్వభావం చల్లగా ఉంటుంది కాబట్టి దీన్ని కడుపునకు వరం అని భావిస్తారు. పొట్టలోని వేడిని శాంతపరిచే పుదీనా మన జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు పుదీనా పానీయం, దాని సలాడ్, పిచ్చరిమింట్ లీ, ఇతర పచ్చని పుష్పలను కూడా తయారు చేసి తినవచ్చు. పచ్చని ఆకుకూరలు.. కూరగాయలు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యపదంలా పనిచేస్తాయి. వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి, ఐరన్, కాలియం వంటి పోషకాలు, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ కేలరీల ఆహారం, శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. బచ్చలికూర, ఇతర ఆకుకూరలు తినడం ద్వారా వేసవి కాలంలో ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

వేసవిలో డయాబెటిక్ పేషెంట్లలో షుగర్ లెవెల్ ఎందుకు పెరుగుతుంది ?

వేసవి కాలం మధుమేహ రోగులకు హాని కలిగిస్తుంది. పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతతో షుగర్ స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం కూడా ఉంది. చక్కెర స్థాయి పెరగడం వల్ల కిడ్నీ, కాలేయం, గుండెకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే సాధారణ వ్యక్తుల కంటే డయాబెటిక్ పేషెంట్లు వేడికి ఎక్కువగా గురవుతారు. అలాంటి పరిస్థితిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీని గురించి నిపుణుల ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. వైద్యుల ప్రకారం శరీరంలో నీరు లేకపోవడం వల్ల వేసవిలో షుగర్ స్థాయి పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రత కారణంగా శరీరం ఎక్కువగా చెమట పడుతుంది. ఇది నీటి నష్టానికి 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 హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీంతో షుగర్ లెవెల్ అదుపులో ఉంటుంది.



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

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

స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కన లేకపోతే నిద్ర పట్టడం లేదా?

ప్రస్తుతం ఫోన్ అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో భాగమైపోయింది. బంధాలు, బంధుత్వాలు పదులుకోవడానికైనా నిద్దపడుతున్నారా కానీ, స్మార్ట్ ఫోన్ వాడటం మాత్రం ఆపేయడం లేదు. అంతలా ఫోన్ కు అదక్ష్త అయిపోయారు. ఉదయం లేచినంటే, నైట్ పడుకునే వరకు చేతిలో ఫోన్. వీరు వారు అనే తేడా లేకుండా.. చిన్న పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ ఇదే దారిలో వెళ్తున్నారు. స్మార్ట్ ఫోన్ ను అతిగా యూస్ చేయకూడదు, ఆరోగ్యానికి అది మంచిది కాదు అని ఎంత మంది ఎన్ని చెప్పినా వాటిని ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. ముఖ్యంగా రాత్రి పడుకునే సమయంలో కూడా దానిని తలకు దగ్గరగా లేదా, పక్కనే పెట్టుకొని పడుకుంటున్నారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కనే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముట్టే అవకాశం ఉన్నదంటున్నారు. కాగా, ఆ సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. స్మార్ట్ ఫోన్ నుంచి వచ్చే నీటి కాంతి అనేది మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ కు ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. దీని వలన నిద్రలేమి సమస్యల తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా మెలటోనిన్ 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, నదుము నొప్పి, మెద నొప్పి, క్యాన్సర్, చెవుడు, మెదడులో రేడియేషన్ వలన ప్రాణాంతకమైన గ్లియోమా అనే కణితులు ఏర్పడటం వలన మెదడు మెదడు క్యాన్సర్ కు దారితీయడం లాంటిది జరుగుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందువలన సాధ్యమైనంత వరకు స్మార్ట్ ఫోన్ కు చాలా దూరంగా ఉండాలని వారు చెబుతున్నారు.

జనగణన ప్రక్రియపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ

-అధికారులకు జాయింట్ కలెక్టర్ టి.శ్రీపూజ ఆదేశం - భూముల మ్యూటీషన్లను ప్రణాళికాబద్ధంగా చేపట్టాలని సూచన

పాడేరు: జిల్లాలో జనగణన ప్రక్రియపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబరచాలని అధికారులను జాయింట్ కలెక్టర్ టి.శ్రీపూజ ఆదేశించారు. జిల్లాలో రెవెన్యూ అంశాలపై ఆ శాఖాధికారులతో నిర్వహించిన వీడియో కాన్ఫరెన్స్లో ఆమె మాట్లాడారు. ప్రతి ఒక్కరినీ జనగణన ప్రక్రియలో చేర్చాలని, ఓటరు జాబితాలో చేర్చులు, మార్పులపై బాత్ స్టాయి అధికారులు శ్రద్ధ పెట్టాలన్నారు. జిల్లాలో ఎంపిక చేసిన 1,400 గ్రామాల్లోని భూముల రీసర్వే ప్రక్రియలను ఈ ఏడాది డిసెంబరు నాటికి ఎక్స్ ప్లెట్ చేయాలన్నారు. అన్ని మండలాల్లో జరిగిన రీసర్వే వివరాలను తొలుత సబ్ కలెక్టర్ కార్యాలయానికి పంపించి రికార్డుల పరిశీలన జరపాలని తెలిపారు. పెండింగ్లో ఉన్న పట్టాదార్ పాస్ పుస్తకాల పంపిణీ పూర్తి చేయాలన్నారు. పీజీఆర్ఎస్లో పెండింగ్ అర్జీలను పరిష్కరించాలని, ఐపీఆర్ఎస్ కాల్లో సీఎం, డిప్యూటీ సీఎంల స్పందన ప్రక్రియలో నాణ్యత, సంతుష్టి శాశాన్వి పెంచాలన్నారు. ఎక్కువైన ఐపీఆర్ఎస్లో సంతుష్టికర సేవలు అందిన పరిస్థితులుంటే సంబంధిత తహశీల్దార్ ఫైల్తో కలెక్టరేట్కు హాజరు కావాలన్నారు. జిల్లాలో



భూముల మ్యూటీషన్ ప్రక్రియ పక్కా జరగాలని, ఎటువంటి లోటు పాట్లు ఉండకూడదని ఆమె చెప్పారు. జనన, మరణ ద్రువపత్రాల జారీలో జాప్యం లేకుండా సకాలంలో జారీ చేయాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఐటీడీపీ పీవో ఆదిత్యవర్మ, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి ఎంవీఎస్ లోకేశ్వరరావు, జిల్లాలోని పదకొండు మండలాలకు చెందిన తహశీల్దార్లు, సర్వేయర్లు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నైపుణ్యంతో స్థిరమైన అభివృద్ధి: రవికుమార్

ఎచ్చెర్ర: నైపుణ్యం పెం పొందించు కోవ డం ద్వారా స్థిర మైన అభివృద్ధి, పొంది ఉపాధి అవకాశాలు పొందవచ్చని రాష్ట్ర పీయూసీ చైర్మన్, ఆమడాలవలన ఎమ్మెల్యే కూన రవికుమార్ అన్నారు. ఎచ్చెర్ర యూనియన్ బ్యాంక్ గ్రామీణ స్వయం ఉపాధి శిక్షణ సంస్థలో 45 రోజుల పాటు శిక్షణ పొందిన యువతకు ద్రువీకరణ పత్రాలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ప్రతి ఒక్కరూ తమకు ఆసక్తి ఉన్న రంగంలో నైపుణ్యం సంపాదించుకుని ఉపాధి పొందాలన్నారు. భోగాపురం ఎయిర్ పోర్టు, మూలపేట పోర్టు వంటి ప్రాజెక్టుల్లో ఉద్యోగవకాశాలు అంది పుచ్చుకునేలా శిక్షణ ఇవ్వాలని నిర్వాహకులకు సూచించారు. కార్యక్రమంలో ఎల్.డి.ఎం పి.శ్రీనివాస సారావు, శిక్షణ సంస్థ డైరెక్టర్ ఎస్.రాంజీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



కార్గో ఎయిర్పోర్టు పేరుతో విధ్వంసం వద్దు

అరసవల్లి: కార్గో ఎయిర్ పోర్టు పేరుతో ఉద్ధానం ప్రాంతాన్ని విధ్వంసం చేయవద్దని సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి డి.గోవింద రావు, సీపీఐ జిల్లా కార్యదర్శి వావర వెంకట రమణ, సీఐటీయూ జిల్లా అధ్యక్షులు కార్యదర్శులు సీహెచ్ అమృతారావు, పి.తేజశ్వరరావు అన్నారు. ఈ మేరకు కలెక్టరేట్ రోడ్డులో ఉన్న మహాత్మా జోతిరావు పూలే పార్కు వద్ద వామపక్షాల ఆధ్వర్యంలో నిరసన దీక్ష చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. ఉద్ధానం తీర ప్రాంతంలో లక్షలాది మొక్కలు, చెట్లు ఉన్నాయని, ప్రకృతి వైపరీత్యాల నుంచి ఇవి జిల్లాను కాపాడుతున్నాయన్నారు. ఎయిర్పోర్టు పేరుతో లక్షలాది జీవీ, కొబ్బరి, మునగ చెట్లను నరకడం వల్ల పర్యావరణానికి తీవ్ర ముప్పు ఏర్పడుతుందని, వీటిపై ఆధారపడి జీవనం సాగిస్తున్న వేలాది కుటుంబాలు రోడ్డున పడతాయని ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు. ఎయిర్పోర్టు ప్రతిపాదనను విరమించు కోవాలని, లేకుంటే ప్రజా ప్రతిఘటన తప్పదని హెచ్చరించారు. జూన్ 6వ తేదీన 'చలో ఉద్ధానం' చేపట్టి



రాంపురంలో ర్యాలీ, బహిరంగ సభ నిర్వహిస్తామన్నారు. కార్యక్రమంలో కార్గో ఎయిర్పోర్టు వ్యతిరేక పోరాట కమిటీ అధ్యక్షులు కార్యదర్శులు కొమర వాసు, జోగి అప్పారావు, రైతు సంఘం ఉపాధ్యక్షుడు కోనారి మోహనరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉపాధి పనులు నిలిపివేయడంపై ఆగ్రహం

జి.సిగడాం: మండల కేంద్రంలోని ఏలూరు రామయ్య చెరువు (శేషయ్య బండ)లో ఉపాధి పనులు నిలిపివేయడంపై గ్రామానికి చెందిన వేతనదారులు ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. ఈ మేరకు ఎంపీడీవో కార్యాలయం వద్ద నిరసన తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ 2008 నుంచి 2018 వరకు సుమారు రూ. 1.50 కోట్లతో ఉపాధి హామీ పనులు చేపట్టడం జరిగిందని, ఇటీవల తహసీల్దార్ సర్వే చేయించిన పనులు చెరువు ప్రభుత్వ పోరం బోకుగా నిర్వారించడంతో సంబంధిత అధికారులు పనులు మంజూరు చేశారని, అయితే ఇప్పుడు పనులు నిలిపివేయడం ఏమిటని అధికారులను నిందించారు. సదరు చెరువులో రెండు వారాలుగా పనులు చేస్తున్నామని, అకస్మికంగా నిలిపివేయడంతో తాముతా ఉపాధి కోల్పోతున్నామని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తక్షణం తగు చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. అనంతరం ఏపీవో, ఎంపీడీవో నిబ్బందికి వినతిపత్రం అందజేశారు. కట్టాదారుల నుంచి కాపాడండి...ఎమ్మెల్యే నడుకుడిటి ఈశ్వరరావు (ఎన్ఈ ఆర్) ఎందువ గ్రామదేవత పండగకు వస్తున్నారన్న విషయం తెలుసుకున్న సుమారు 100 మంది వేతనదారులు నడిమివలన కూడలి వద్ద ఆయన కారుని ఆపి సమస్యలను విన్నవించారు. ఏలూరు రామయ్య ఉరఫ్ శేషయ్య



బండ ఆక్రమణలు తొలగించి ఉపాధి పనులు చేసుకునేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. సమస్యపై ఎమ్మెల్యే స్పందించి వెంటనే కలెక్టర్ స్వప్నీల్ దినకర్ పుండ్యర్ తో ఫోన్లో మాట్లాడి ఏలూరు రామయ్య చెరువులో పనులు నిలిపివేశారని, తక్షణం పనులు చేపట్టి ఉపాధి కల్పించాలని కోరారు. తక్షణం సంబంధిత అధికారులతో మాట్లాడి సమస్య పరిష్కరిస్తామని కలెక్టర్ హామీ ఇవ్వడంతో వేతనదారులు హర్షం వ్యక్తంచేసి ఎమ్మెల్యేకి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. మధ్యాహ్నం రెండో పూట ఉపాధి పనులను యథావిధిగా చేపట్టారు.

క్రీడలతో మానసికోల్లాసం: ఎమ్మెల్యే అదితి

విజయనగరం: క్రీడలతోనే మానసిక ఉల్లాసం లభిస్తుందని ఎమ్మెల్యే పూనపాటి అదితి గజపతిరాజు అన్నారు. నగరంలోని విజ్ఞ క్రీడా మైదానంలో 5వ విజ్ఞ టీ-20 క్రీకెట్ ట్రోఫీని ఆమె ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ముందుగా ఇందులో పాల్గొన్న 52 జట్లకు సంబంధించిన యూనిఫాంలను అందజేశారు. అనంతరం మైదానంలోకి వెళ్లి క్రీడాకారులను పరిచయం చేసుకున్నారు. ఇరు జట్లకు మధ్య టాప్ వేసి క్రీకెట్ను ప్రారంభించారు. ముందుగా ఆమె బ్యాటింగ్ చేసి క్రీడాకారులను ఆనందపరిచారు. అనోసీయేషన్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.



సర్కారు బడుల విద్యార్థుల్లో గ్లోబల్ సత్తా

-పది ఫలితాల్లో కార్పొరేట్ను తలదన్నే విజయాలు -మంత్రి లోకేశ్ సంస్కరణలతోనే విద్యాశాఖలో విప్లవాత్మక మార్పులు -పాతపట్టం టాపర్ల అభినందన సభలో వర్చువల్గా కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు

తీకాకళం: రాష్ట్ర విద్యాశాఖలోని విప్లవాత్మక మార్పుల ప్రభావం.. తాజా పదో తరగతి ఫలితాల్లో స్పష్టంగా కనిపించిందని కేంద్ర పౌరవిమానయానశాఖ మంత్రి కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడు అన్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులు సైతం గ్లోబల్ స్టాయిల్ పోటీ పడే సత్తాను సాధించారని ప్రశంసించారు. పాతపట్టంలో ఎమ్మెల్యే మామిడి గోవిందరావు ఆధ్వర్యంలో.. పదో తరగతిలో అత్యుత్తమ ఫలితాలు సాధించిన ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులకు అభినందన సభ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఢిల్లీ నుంచి వర్చువల్ విమానంలో కేంద్రమంత్రి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులతో మాట్లాడారు. మండలాల వారీగా టాపర్లను పేర్లతో పలుకరిస్తూ వారిలో మరింత ఉత్సాహాన్ని నింపారు. ప్రభుత్వ బడుల్లో అందుతున్న వసతులు, విద్యాసౌకర్యం తీరు గురించి విద్యార్థులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం కేంద్రమంత్రి మాట్లాడుతూ.. 'రాష్ట్ర విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ ఆధ్వర్యంలో పాఠశాల విద్యలో సమూలమార్పులు తీసుకువచ్చారు. ఫలితంగా కార్పొరేట్ విద్యార్థులను తలదన్నేలా సర్కారు బడుల విద్యార్థులు విజయాలు సాధించడం శుభవర్తమానం. మోగా డివిజన్, తల్లికి వందనం, మోగా పేరెంట్-



టీచర్ మీట్, మధ్యాహ్న భోజన పథకంలో మార్పులు, ప్రశాంతమైన తరగతి గదులు, అత్యుత్తమ పాఠ్యపుస్తకాల రూపకల్పన.. ఇవన్నీ ఏపీ విజన్కు నిదర్శనం. విద్యావ్యవస్థలో రాజకీయాలకు తావులేకుండా, విద్యార్థుల బలమైన భవిష్యత్తుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పునాదులు వేస్తోంది. విద్యా వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తూ, దేశంలోనే ఏపీ ప్రభుత్వ బడులను రోల్మోడల్గా నిలపడంలో కూటమి ప్రభుత్వ కృషి ప్రశంసనీయం. భవిష్యత్తులో జిల్లా విద్యార్థులు మరింత ఉన్నతస్థాయికి ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో విద్యాశాఖ అధికారులు, ఉపాధ్యాయులు, కూటమి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

క్రీడాకారులకు ఉజ్వల భవిష్యత్తు

విజయనగరం: క్రీడాకారులకు ఉజ్వలమైన భవిష్యత్తును అందించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం యోచిస్తోందని మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ అన్నారు. జిల్లా కేంద్రంలోని రాజీవ్ క్రీడా మైదానంలో ఏపీ ఐదో క్రీడాకారుల ఛాంపియన్ షిప్ పోటీలను ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం క్రీడాకారులకు ఉద్యోగాల్లో 3 శాతం కోటా ఇస్తోందని, ఇటీవల డివిజన్లో 420 మందికి ఈ కోటాలో ఉద్యోగాలు అందాయని తెలిపారు. జిల్లా క్రీడా అధికారి వెంకటేశ్వరరావు, జిల్లా ఒలింపిక్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు పురుషోత్తం, క్రీడాకారుల అధ్యక్షుడు గుర్రాన అయ్యలు, గౌరవ అధ్యక్షుడు సుభాష్ చంద్రబోషి, అనోసీయేషన్ కార్యదర్శి శ్రీహరి, అప్పంనాయుడు, కె.గోపాల్ పాల్గొన్నారు.



ఈకేవైసీ ప్రక్రియ త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలి

-పార్వతీపురం ఐటీడీపీ పీవో వైశాలి

సీతానగరం: రీసర్వే గ్రామాల్లో పెండింగ్లో ఉన్న ఈకేవైసీ ప్రక్రియను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని పార్వతీపురం ఐటీడీపీ ప్రాజెక్టు అధికారి డి.ఆర్.వైశాలి సూచించారు. స్థానిక తహసీల్దార్ కార్యాలయాన్ని అకస్మికంగా ఆమె సందర్శించారు. భూముల రీసర్వే పనులు, ఈకేవైసీ సమాధు ప్రక్రియను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. ప్రింటింగ్కు అర్హత పొందిన పత్రాలను నిశితంగా పరిశీలించి లోపాలు లేకుండా చూడాలని తహసీల్దార్ ప్రసన్నకుమార్ను ఆదేశించారు. అలాగే పరిశీలన పూర్తయిన, ప్రింటింగ్కు సిద్ధంగా ఉన్న పట్టాదార్ పాస్ పుస్తకాలను వెంటనే ప్రింటింగ్కు పంపించి రైతులకు సకాలంలో అందజేయాలని స్పష్టం చేశారు. ఈ ప్రక్రియలో ఎక్కువ జాప్యం జరగకూడదని, క్షేత్ర స్థాయి అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని ఆమె ఆదేశించారు.



రైతులకు భూ హక్కులు కల్పిస్తున్నాం

-ఎస్.కోట ఎమ్మెల్యే లలితకుమారి

కొత్తవలస: గత ప్రభుత్వనిర్వక్తుం వల్ల రైతులు తమ భూములపై హక్కులు కోల్పోయారని, వారికి మళ్లీ హక్కులు కల్పిస్తున్నామని ఎస్.కోట ఎమ్మెల్యే కోళ్ల లలితకుమారి తెలిపారు. వీడివలస గ్రామంలో రైతులకు ఆమె మాట్లాడుతూ పాస పుస్తకాలను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ రైతు సంక్షేమమే కూటమి ప్రభుత్వ ధ్యేయమన్నారు. తహసీల్దార్ రమాలక్ష్మి, దాసరి కార్పొరేషన్ చైర్మన్ పీవీ రత్నాజీ, కొత్తవలస పీవీఎస్ అధ్యక్షుడు కోళ్ల వెంకటరమణ, విశాఖ పార్లమెంటరీ నియోజకవర్గ బీసీ సెల్ ఉపాధ్యక్షుడు బొబ్బిలి అప్పారావు, టీడీపీ నాయకులు కనకాల శివ, బంగారు రమేష్, గొంప దుర్గా ఉపేష్, తాజా మాజీ వీడివలస సర్పంచ్ సీహెచ్ అప్పలనాయుడు పాల్గొన్నారు.



ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకెళితే విజయం మనదే

-డిసిపిఐ గీతా వాణి

చిప్పగిరి: మహిళలందరూ కూడా తమ ఎన్నుకున్న రంగాలలో ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకెళితే తప్పనిసరిగా విజయం సాధిస్తారని జిల్లా చైల్డ్ ప్రొటెక్షన్ అధికారి గీతా వాణి తెలిపారు. మండల కేంద్రమైన చిప్పగిరిలో భోగేశ్వర దేవాలయం దగ్గర కిషోరీ వికాసం, కిషోరీ బాల బాలికల సాధికారత మనందరి బాధ్యత అనే కార్యక్రమం పై వేసవికాలం సెలవు రోజులలో కిషోరీ బాలికలకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ కిషోరీ బాలికలు అందరూ కూడా తమ స్వీయ నియంత్రణ తో ముందుకెళ్లాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం అన్ని రకాలుగా అండగా ఉంటుందన్నారు. ఈ వేసవి కాలంలో ప్రభుత్వం కిషోరీ బాలికలకు జీవన నైపుణ్యాల లో పలు అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని అవగాహన కల్పించే కార్యక్రమాలు చేపడుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమాల ద్వారా వేసవికాలం అంతా కూడా కిషోరీ బాలికలు అవగాహన పెంపొందించాలని మహిళలకు సూచించారు. ముందుగా బాలికలందరూ కూడా తమను తాము తెలుసుకోవాలని, అప్పుడే



జగనన్న సైనికుడిపై అక్రమ కేసులు రాజకీయ పిరికిపందే

-పూడి శ్రీహరి సత్కార సభలో కె ఎం నాయుడు ధ్వజం

అనకాపల్లి, చైతన్య వారణి: రాజకీయ కక్షసాధింపు అనేది గాలివాటం లాంటిదని, కార్యక్రమ గుండెల్లో ఉన్న జగనన్న అభిమానం హిమాలయమంతటిదని జీవీఎంసీ 80 వ వార్డు వైఎస్సార్ సీపీ ఇంచార్జ్ కె ఎం నాయుడు, 81 వ వార్డ్ పార్టీ ఇంచార్జ్ బొడ్డెడ శివ లు పేర్కొన్నారు. మాడుగుల నియోజకవర్గం పరిధిలో గల దేవరాపల్లిలోని మామిడిపల్లి కి వెందిన, వైసీపీ పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి, జగనన్న వీరాభిమాని పూడి శ్రీహరిపై కూటమి ప్రభుత్వం అక్రమ కేసులు బనాయించి వేధించడాన్ని వారు తీవ్రంగా ఖండించారు. న్యాయపోరాటం చేసి బయల్పై విడుదలైన శ్రీహరిని పార్టీ క్రేణులు సింహంలా అభినందనలు ఘనంగా 'పూడి' ని తమ స్వగృహంలో కలిపి సత్కరించారు. అనకాపల్లి నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త మలకాల భరత్ దిశానిర్దేశంలో వీరుపై ఆధ్వర్యంలో ఈ ఆత్మీయ సన్మాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. దీనిలో భాగంగా పూడి శ్రీహరిని భారీ గజమాలతో ముంచెత్తి, శాలువాతో సత్కరించి తమ సంఘీభావాన్ని తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా కె ఎం నాయుడు, బొడ్డెడ శివ లు మాట్లాడుతూ, అక్రమ అరెస్టులతో తమ నాయకుడి మనోదైర్ఘ్యాన్ని దెబ్బతీయలేదని వారు ఉద్ఘాటించారు. కూటమి ప్రభుత్వానికి కోట్ల డౌన్ మొదలైందన్నారు. వైసీపీ అధినేత వై ఎస్ జగన్ కుటుంబ సభ్యులుగా ఉన్న నాయకులను భయభ్రాంతులకు గురిచేయడమే లక్ష్యంగా ఈ ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందన్నారు. పూడి శ్రీహరి లాంటి నిబద్ధత గల నాయకుడిని వేధించినందుకు కూటమి ప్రభుత్వం భారీ మూల్యం చెల్లించక తప్పదన్నారు. అధికారం ఎప్పుడూ ఒకరి చేతుల్లోనే ఉండదని, జగనన్న సైనికులను టచ్ చేస్తే వశనం తప్పదని కూటమి ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు.



అక్రమ కేసులు పెట్టిన కొద్దీ వైఎస్సార్ సీపీ మరింత బలంగా పుంజుకుంటుందన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం చేస్తున్న అరాచకాలే వైఎస్ జగన్ ను మళ్ళీ సింహాసనంపై కూర్చోబెడతాయని, 2029లో జగన్ మోహన్ రెడ్డి మళ్ళీ ముఖ్యమంత్రి కావడం చారిత్రక అవసరమని అది తథ్యమన్నారు. దీనిలో భాగంగా పూడి శ్రీహరి మాట్లాడుతూ నన్ను ఎన్ని ఇబ్బందులు పెట్టినా నా ఊపిరి ఉన్నంత వరకు జగన్ వెంటే ఉంటానని భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు. మన కష్టం వృధా పోదని, రానున్న ఎన్నికలలో వైఎస్ జగన్ ని మళ్ళీ ముఖ్యమంత్రిగా చూడమే నా ఏకైక సంకల్ప మన్నారు. ఆ దిశగా ప్రతి కార్యక్రమం నడం బిగించాలని ఉత్సాహంతో వీరికి సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా యువజన విభాగం వైస్ ప్రెసిడెంట్ కర్ర రుద్ది, 81వ వార్డ్ యూత్ ప్రెసిడెంట్ బుద్ధ జగన్, బ్రేడ్ యూనియన్ ప్రెసిడెంట్ మారెట్టి శ్రీను, పట్టణ స్టూడెంట్ వింగ్ సెక్రటరీ దొడ్డి సాయి, కాండ్రేగుల శ్రీను తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వెంకమ్మ కృష్ణ సాగరం చెరువుకు పూర్వవైభవం

-జె.వి.పాలెం రైతన్నల సాగు కష్టాలకు శాశ్వత పరిష్కారం -జలధార - జలహారిత'

అనకాపల్లి: అనకాపల్లి జిల్లా జిల్లా ఎస్.రాయవరం మండలంలోని జంగులూరు వెలంపాలెం గ్రామ రైతాంగానికి దశాబ్దాల కాలంగా కలగా మిగిలిన సాగునీటి కల సాకారం కాబోతోంది. చారిత్రాత్మకమైన వెంకమ్మ కృష్ణ సాగరం చెరువు పునరుద్ధరణ పనులు చేపట్టడం ద్వారా ఆ ప్రాంత వ్యవసాయ ముఖచిత్రం పూర్తిగా మారనుంది. ఒకప్పుడు జలకళతో అలలాడిన చెరువు, కాలక్రమేణా పూడికతో నిండిపోయి తన ఉనికిని కోల్పోయింది. సుమారు 145 ఎకరాల భారీ విస్తీర్ణంలో ఉన్న ఈ చెరువు గర్భం అంతా మట్టితో నిండిపోవడంతో, వర్షాలు కురిసినా నీటిని నిల్వ చేసే సామర్థ్యం లేక అటు సాగునీరు అందక, ఇటు భూగర్భ జలాలు పెరగక రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడేవారు. ముఖ్యంగా 145 ఎకరాల ఆయకట్టు ఉన్న ఈ చెరువు కింద పంటలు పండించడం రైతులకు గగనంలా మారింది. ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేపట్టిన 'జలధార - జలహారిత' కార్యక్రమం లో భాగంగా వెంకమ్మ కృష్ణ సాగరం చెరువుకు కొత్త జీవం పోస్తోంది. చెరువు గర్భంలో దశాబ్దాలుగా పేరుకుపోయిన పూడికను తొలగించడంతో పాటు, నీటి నిల్వ సామర్థ్యాన్ని పెంచేలా పటిష్టమైన చర్యలు చేపడుతున్నారు. కేవలం పూడిక తీతే పరిమితం కాకుండా, చెరువు గట్టను పటిష్టం చేయడం ద్వారా నీటి వృధాను అరికట్టాలని అధికారులు ప్రణాళికలు రూపొందించారు. ఆయకట్టుకు నీరు చేరే ప్రధాన కాలువలను కూడా ఆధునికీకరిస్తుండటంతో, చివరి ఎకరం వరకు సాగునీరు అందుతుందనే ధీమా రైతుల్లో వ్యక్తమవుతోంది. ఈ పునరుద్ధరణ పనుల పల్ల కేవలం 150 ఎకరాలకు సాగునీరు మాత్రమే



కాకుండా, చుట్టుపక్కల బావులు మరియు బోర్లలో నీటి మట్టం గణనీయంగా పెరిగి తాగునీటి సమస్య కూడా పరిష్కారం కానుంది. ఈ మార్పు జంగులూరు, వెలంపాలెం బాబులు వేయనుంది. దిగువ గ్రామాలు అర్థిక స్థిరత్వానికి బాటలు వేయనుంది. 150 ఎకరాల పంట భూమిలకు మరియు ఇప్పుడు రెండు పంటలకు సరిపడా నీరు అందే అవకాశం ఉండటంతో, దిగుబడి పెరిగి రైతు కుటుంబాల్లో కొత్త వెలుగులు నిండనున్నాయి. పూడిక మట్టిని రైతులు తమ పొలాలకు తరలించుకోవడం ద్వారా భూమి సారవంతం కావడం మరో విశేషం. వెరసి, వెంకమ్మ కృష్ణ సాగరం చెరువు కేవలం ఒక నీటి వనరుగా మాత్రమే కాకుండా, వందలాది రైతు కుటుంబాల జీవనాధారంగా అవతరిస్తోంది. ఎస్ రాయవరం మండలంలోని ఇతర గ్రామాలకు కూడా స్ఫూర్తిదాయకంగా నిలుస్తున్నది ఈ పునరుద్ధరణ పనుల పల్ల గ్రామస్థులు మరియు రైతులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

చేపలుప్పాడలో దళితుని భూమి కబ్జా వ్యవహారంపై ఎస్సీ కమిషన్ విచారణ

విశాఖపట్నం: విశాఖ నగర పరిధిలోని భీమిలి మండలం చేపలుప్పాడలో దళితునికి చెందిన భూమి కబ్జా వ్యవహారంపై ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ సభ్యులు విచారణ చేపట్టారు. కమిషన్ చైర్మన్ కె.ఎస్. జవహర్ ఆదేశాల మేరకు సభ్యులు మేకల భిక్షం, రావాడ సీతారాం మంగళవారం సంఘటనా స్థలాన్ని సందర్శించి ఇరు పక్షాల వాదనలు పరిశీలించారు. బాధితుడు టి. అప్పలకొండ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం సర్వే నంబర్ 51లో సుమారు 3 ఎకరాల భూమిని తమ పూర్వీకులు కొనుగోలు చేశారని, తాను ఉపాధి నిమిత్తం బయట ఉండగా విశాఖకు చెందిన కె. వెంకటరమణ మూర్తి అనే వ్యక్తి అక్రమంగా ఆక్రమించి ఫెన్సింగ్ చేసినట్లు ఆరోపించారు. తిరిగి వచ్చి ప్రశ్నించగా దాడులు, బెదిరింపులు జరిగినట్లు తెలిపారు. ఈ అంశంపై గతంలో రెవెన్యూ, పోలీసు అధికారులకు ఫిర్యాదులు చేసినప్పటికీ సరైన చర్యలు తీసుకోలేదని కమిషన్ సభ్యులు గమనించారు. ముఖ్యంగా ఎస్సీ/ఎస్టీ అట్రాసీటీ చట్టం కింద కేసులు నమోదు చేయడంలో జాప్యం వహించినట్లు అభిప్రాయపడింది. భూమికి సంబంధించి పలుమార్లు సర్వేలు జరిగినప్పటికీ స్పష్టమైన సర్వే సర్టిఫికేట్ ఇవ్వకపోవడం వల్ల సమస్య కొనసాగుతోందని ఎస్సీ కమిషన్ సభ్యులు మేకల భిక్షం,



రావాడ సీతారాం పేర్కొన్నారు. దళితుల భూములు, హక్కుల రక్షణ అత్యంత ముఖ్యమని, బాధితులకు న్యాయం అందేలా ఎస్సీ కమిషన్ అండగా ఉంటుందని హామీ ఇచ్చారు. విచారణ నివేదికను కమిషన్ చైర్మన్కు సమర్పించి తదుపరి చర్యలు చేపట్టనున్నట్లు వారు తెలిపారు. విచారణ ప్రక్రియలో ఇరు వర్గాలతో పాటు, భీమిలి తహశీల్దార్, ఎస్.ఐ. ఉన్నారు.

సూపర్ హీరోతో కరీనా

'కోయిం కీ', 'మై జెర్ మిసెస్ ఖన్నా', 'బజరంగీ భాయ్ జాన్' లాంటి విజయవంతమైన చిత్రాలతో హిట్ జోడీ అనిపించుకున్నారు బాలీవుడ్ అగ్రహీరో సల్మాన్ ఖాన్, కథానాయిక కరీనా కపూర్. ఇప్పుడీ కాంటినెంట్లో మరో సినిమా రాబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. రాజ్ అండ్ డీకీ రూపొందిస్తున్న ఓ చిత్రంలో సల్మాన్ సూపర్ హీరోగా నటిస్తున్నట్లు కొన్ని రోజులుగా వార్తలు వస్తోన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పుడీ చిత్రంలో నాయికగా కరీనాను ఎంపిక చేసిందట చిత్రబృందం. "ఇందులోని పాత్ర కోసం కరీనాను స్వయంగా సంప్రదించారు సల్మాన్. ప్రస్తుతం చర్యలు జరుగుతున్నాయి. ఈ చిత్రంలో నటించడానికి కరీనా చాలా ఉత్సాహంగా ఉంది. అన్నీ అనుకున్నట్లుగా జరిగితే త్వరలోనే అధికారిక ప్రకటన వెలువడనుంద"ని బాలీవుడ్ వర్గాల్లో చర్యలు జరుగుతున్నాయి.



లక్ష్మ్యం సంక్రాంతే

కథా నాయకుడు రజనీకాంత్ ఇటీవలే 'జైలర్ 2' సినిమాని ముగించారు. దీంతో ఇప్పుడు తన తదుపరి 173వ చిత్రంపై దృష్టి సారించారు. 'తల్లవర్ 173' వర్సింగ్ బైటిల్తో పట్టాల్సినట్లు ఈ సినిమాని కథానాయకుడు కమల్ హాసన్ నిర్మిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. సుందర్.సి ఈ చిత్ర దర్శకత్వ బాధ్యతల నుంచి తప్పుకున్నాక.. శిబి చక్రవర్తిని దర్శకుడిగా ఖరారు చేశారు. కానీ, ఇప్పుడాయన కూడా వ్యక్తిగత కారణాలతో ఈ ప్రాజెక్ట్ నుంచి తప్పుకోవడంతో దీన్ని తెరకెక్కించే బాధ్యతను అశ్వత్ మారిముత్తు అందిపుచ్చుకున్నట్లు సమాచారం. ఈ చిత్రం ప్రకటించినప్పటికీ దీన్ని పొంగల్ బరిలో దించనున్నట్లు కమల్ ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. ఇప్పుడీ ప్రాజెక్ట్లో దర్శకత్వ పరంగా కీలక మార్పులు జరిగినప్పటికీ వందగ లక్ష్యంలో ఏ మార్పు ఉండదని తెలుస్తోంది. దీనికి తగ్గట్టే అశ్వత్ జులై నుంచి చిత్రీకరణ ప్రారంభించి, వరుస షెడ్యూల్స్లో ఏడాది చివరి నాటికి పూర్తి చేసేందుకు ప్రణాళిక రచిస్తున్నట్లు సమాచారం. ఇప్పటికే ఈ చిత్ర ట్రైల్స్ పనులతో పాటు పూర్వ నిర్మాణ పనులు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయని.. త్వరలోనే దర్శకత్వ మార్పుపై అధికారిక ప్రకటన వెలువడే అవకాశముందని



తెలిసింది. ఇక రజనీ నటించిన 'జైలర్ 2' ఆగస్టులో ఢిల్లీలోకి రానున్నట్లు సమాచారం.

అది నాకు రాసి పెట్టి ఉంది

హిందీ ప్రేక్షకుల్ని విశేషంగా ఆకట్టుకున్న చిత్రాల్లో 'కల్ హో నా హో' ముందు వరుసలో ఉంటుంది. బాలీవుడ్ అగ్రహీరో షారుక్ ఖాన్, సైఫ్ అలీ ఖాన్, ప్రీతి జింటా తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఈ రొమాంటిక్ డ్రామాలో నైనా పాత్రలో కనిపించి కుర్రకారుని అలరించింది ప్రీతి. కానీ ఈ పాత్రను మొదట్లో కరీనా కపూర్ కు ఆఫర్ చేశారట. కొన్ని కారణాల వల్ల ఆమె దీనిలో భాగం కాకపోవడంతో.. ఆ పాత్రలో ప్రీతిని తీసుకుంటట చిత్రబృందం. దీనిపై అప్పట్లోనే ఓ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ప్రీతి స్పందిస్తూ.. "మీరు ఓ షాప్ కి వెళ్లి ఒక జీన్స్ ప్యాంటును వేసుకొని చూస్తారు. అది మీకు సరిగ్గా సరిపోతుంది. కానీ దాన్ని మీరు కొనకపోతే.. అది మీ జీన్స్ కాదని అర్థం. ఆ తర్వాత వచ్చే వ్యక్తి వాటిని వేసుకొని చూసి, కొనుగోలు చేసుకుంటే అది ఆ వ్యక్తికే చెందినవి అవుతాయి. ఇది కూడా అంతే.. కరీనా మొదటి ఎంపికే అయినా.. అది నాకు రాసి పెట్టి ఉంది కాబట్టి 'కల్ హో నా హో'లో నటించాను" అని చెప్పుకొచ్చింది. ప్రస్తుతం దీనికి సంబంధించిన వీడియో నెట్టింట్లో చక్కర్లు కొడుతోంది.



అలాంటి అమ్మాయిలు ఈ కాలంలో ఉండరేమో

ఏది సరైనది.. ఏది తప్పు అనేది తెలుసుకోవడం వేరు.. వ్యక్తిగతంగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం వేరని అంటోంది బాలీవుడ్ కథానాయిక కాజీల్. 90ల కాలంలో ఎన్నో ప్రేమకథలతో ప్రేక్షకుల్ని అలరించిన నాయిక ఈమె. గతేడాది 'మా', 'సర్వమీన్' లాంటి చిత్రాలతో తెరపై సందడి చేసిన ఈ తార.. ఈ మధ్య ఓటీటీ వేదికగానూ అలరిస్తోంది. అవసరమైనప్పుడు పలు సందర్భాల్లో సినిమాలో కాకుండా తన వ్యక్తిగత జీవితం గురించి కూడా మాట్లాడే కాజీల్.. ఇటీవలే ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొని జెన్ జీకి సంబంధించి కొన్ని ఆసక్తికర విశేషాల్ని పంచుకుంది. "జెన్ జీ పిల్ల పెంపకం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఈతరానికి చెందిన నా కుమార్తె నైనాను పెంచడంలో నేను ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నాను. ఆమెకు అప్పుడు 12 ఏళ్లు ఉంటాయి. మేమిద్దరం పోట్లాడుకునేవాళ్లం.. లాజిక్ లేకుండా వాదించుకునేవాళ్లం. దాదాపు మూడేళ్ల పాటు మేము ఇలాగే ఉన్నాం. మా మధ్య కేవలం పోట్లాటలే ఉండేవి. పిల్లలతో గొడవ పడటం వల్ల సమస్య పరిష్కారం కాదని తెలుసుకున్నా. పెద్దదానిగా, తల్లిగా నేనే ఒక అడుగు వెనక్కి వేసి ఆమెతో పోట్లాడకూడదని నిర్ణయించుకున్నా. ఆమెతో మాట్లాడటం కంటే తను చెప్పేది వినడం మొదలు పెట్టాను. పిల్లలకు మనం ఇచ్చే అతి పెద్ద బహుమతి స్నేహం. ఆమెకు మాట్లాడే అవకాశం ఇచ్చి.. నేను ఓపికగా వినడం వల్ల మా మధ్య దూరం తగ్గింది. అదే అతి పెద్ద మార్పు తీసుకొచ్చింది. తల్లిగా నేను నేర్చుకున్న పాఠం ఇదే". వాళ్ల ప్రపంచమే వేరు... "ప్రస్తుతం యువత తమకు ఏం కావాలో నిర్ణయించుకోవడంలో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఎక్కువ సమాచారం అందుబాటులో ఉండటం వల్ల వారికి నిజంగా ఏమీ కావాలో తెలుసుకోవడం కష్టం ఉంది. మా తరం వారు తక్కువ సాంకేతికత మధ్య పెరిగారు. సొంతంగానే నిర్ణయాలు తీసుకునేవాళ్లం. అంటే ఇప్పుడు ఆన్లైన్లోనూ, ఇతర మార్గాల ద్వారా అన్ని విషయాల్ని తెలుసుకుంటున్నారు. నాకేమిపిస్తుందంటే.. ఈరోజుల్లో జెన్ జీ



వాళ్ల దగ్గర ఎంత సమాచారం ఉందంటే వాళ్లు అందులో ఈడుతున్నట్లుగా ఉంది. క్షణాల్లోనే అన్ని విషయాల్ని తెలుసుకునే ప్రపంచంలో పెరుగుతున్నారు. వాళ్ల లోకమే వేరు.. కానీ వ్యక్తిగతంగా ఏది ముఖ్యమో గ్రహించలేకపోతున్నారు". జీవితవంతటికీ అదే ముఖ్యం... "నేను నటించిన 'దిల్ వాలే దుల్హనియా లే జాయేంగ్' సినిమా నాటికీ, నేటి ప్రపంచానికి చాలా తేడా ఉంది. అందులో నేను పోషించిన సిస్టర్ లాంటి అమ్మాయిలు ఈ కాలంలో ఉండకపోవచ్చు. ఆమె కుటుంబానికి ఎక్కువ విలువనిస్తుంది. ప్రస్తుతం యువత జీవితానికి సంబంధించిన నిర్ణయాలను తీసుకోవడానికి తమ తల్లిదండ్రుల అనుమతి కోరే ఆలోచన కాలక్రమేణా మారిపోయింది. 18, 19 ఏళ్లు ఉన్నవాళ్లెవరూ తమ నన్ను దగ్గరికి వెళ్లి షీట్ నాన్న ఈ ట్రిప్ కు తీసుకెళ్లుమని కనా" అని అడుగుతారని నేను అనుకోను. దానికి బదులుగా 'నాన్న నేను ఈ సూట్లో ట్రిప్ కు తప్పకుండా వెళ్లాలి.