

విశాఖలో రూ.లక్ష కోట్లతో లిలయన్స్ డేటా సెంటర్

-సత్యసాయి జిల్లాలో రూ.51 వేల కోట్లతో సోలార్ పవర్ ప్లాంట్-కడపలో రూ.12 వేల కోట్లతో అదానీ హైడ్రో ఎనర్జీ పంప్ స్టోరేజ్ ప్రాజెక్టు -తిరుపతిలో రూ.2,500 కోట్లతో రాయల్ ఎన్ఫీల్డ్ పరిశ్రమ - ఎన్ఐఐబి సమావేశంలో నిర్ణయాలు

అమరావతి: విశాఖపట్టణంలో లక్ష కోట్ల రూపాయలతో రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ లిమిటెడ్ (ఆర్ఐఎల్) భారీ డేటా సెంటర్ను ఏర్పాటు చేయనుంది. ముఖ్య మంత్రి చంద్రబాబునాయుడి అధ్యక్షతన జరిగిన రాష్ట్రస్థాయి పెట్టుబడుల ప్రోత్సాహక బోర్డు (స్టేట్ ఇండస్ట్రీస్ ప్రమోషన్ బోర్డు - ఎన్ఐఐబి) సమావేశంలో ఈ మేరకు ఆ సంస్థ నుండి అందిన ప్రతిపాదనలకు ఆమోదం తెలిపారు. 1,08,010 కోట్ల రూపాయలతో విశాఖలో డేటా సెంటర్ను, సత్యసాయి జిల్లాలో రూ.51 వేల కోట్లతో సోలార్ పవర్ ప్లాంట్, బ్యాటరీ ఎనర్జీ స్టోరేజ్ సిస్టమ్ను ఏర్పాటు చేయడానికి కూడా ఆర్ఐఎల్ చేసిన ప్రతిపాదనలకు ఆమోదం లభించింది. అదే విధంగా కడపలో రూ.12 వేల కోట్లతో అదానీ హైడ్రో ఎనర్జీ పంప్ స్టోరేజ్ ప్రాజెక్టును, తిరుపతిలో రూ.2,500 కోట్లతో రాయల్ ఎన్ఫీల్డ్ మోటార్ సైకిల్ తయారీ పరిశ్రమను ఏర్పాటుకు అనుమతి లభించింది. మొత్తంమీద ఈ సమావేశంలో 2,01,023 కోట్ల రూపాయల పెట్టుబడులకు ఆమోదం తెలిపారు. వీటి ద్వారా 39,067 మందికి ఉద్యోగ అవకాశాలు లభించనున్నాయి. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ ఒప్పందాలన్నీ అమలయ్యేలా చూడాలని అన్నారు. అనుమతుల నుంచి శంకుస్థాపన, ప్రారంభోత్సవం వరకు నిర్దేశిత గడువులోగా జరిగేలా చూడాలని చెప్పారు. కంపెనీలు కూడా శంకుస్థాపన నుండి ఉత్పత్తి వరకు నిర్దిష్టమైన కాలపరిమితికి కట్టుబడి ఉండాలని అన్నారు. ప్రభుత్వ పరంగా ఇవ్వాలని అనుమతుల విషయంలో ఒక్క రోజు కూడా జాప్యం జరగకూడదని అధికారులను ఆదేశించారు. అనుమతుల జారీ విషయంలో రాష్ట్రానికి ప్రత్యేక గుర్తింపురావాలని, ఒక బ్రాండ్ ఇమేజ్గా ఆ గుర్తింపు ఉండాలని



చెప్పారు. పోటీ ప్రపంచంలో పెట్టుబడులను ఆకర్షించాలంటే ఇతర రాష్ట్రాల కంటే మనం ఎలా భిన్నమో స్పష్టంగా చెప్పాలన్నారు. ఎంఎన్ఐఎంఇలకూ ప్రాధాన్యం..... పెట్టుబడుల విషయంలో భారీ పరిశ్రమలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నట్లుగానే ఎంఎన్ఐఎంఇలకు కూడా ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని సిఎం దిశా నిర్దేశం చేశారు. వన్ ఫ్యామిలీ, వన్ ఎంట్రప్రెన్యూర్ విషయంలో ఎంఎన్ఐఎంఇలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని అన్నారు. పారిశ్రామిక ప్రాంతాలకు గ్యాస్ పైప్ లైన్ అందుబాటులో ఉండేలా మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాలని చెప్పారు. ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ లో రంగంలో రాష్ట్రంలో అపార అవకాశాలు ఉన్నాయని. వాటిని సద్వినియోగం చేసుకుని పెట్టుబడులు వచ్చేలా చూడాలన్నారు. రాష్ట్రంలో ఉద్యమ, వాణిజ్య పంబ ఉత్పత్తులకు జీవి విపంచాలని అన్నారు.. ఆయిల్ పాం, మామిడి, కొబ్బరి, కోకో సహా పలు పంటలకు వ్యాప్య అడిషన్ లభిస్తే రైతులకు ఎంతో మంచి జరుగుతుందన్నారు. ఈ సమావేశంలో ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సాయిప్రసాద్, మంత్రులు టిజి భరత్, ఆప్సెన్యాయుడు, సుభాష్, వివిధ శాఖల అధికారులు, వర్చువల్గా మంత్రి పయ్యపుల కేశవ్ పాల్గొన్నారు.

గ్లోబల్ మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ హబ్ గా శ్రీసీటీ

-డేటా సెంటర్ల నుంచి. మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ హబ్ గా శ్రీసీటీని అభివృద్ధి చేస్తామని రాష్ట్ర విద్యుత్, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ ప్రకటించారు. రాష్ట్రంలో ఐదేళ్లలో 20 లక్షల ఉద్యోగాల కల్పనకు లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించారు. 20 లక్షల ఉద్యోగాలు కల్పిస్తాం -క్యారియర్ ఎస్ పరిశ్రమ శంకుస్థాపనలో మంత్రి లోకేశ్

తిరుపతి: గ్లోబల్ మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ హబ్ గా శ్రీసీటీని అభివృద్ధి చేస్తామని రాష్ట్ర విద్యుత్, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ ప్రకటించారు. రాష్ట్రంలో ఐదేళ్లలో 20 లక్షల ఉద్యోగాల కల్పించాలని, డేటా సెంటర్ల నుంచి మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ హబ్ వరకు ఎకోసిస్టం నిర్మించాలని లక్ష్యమని తెలిపారు. తిరుపతి జిల్లా సత్యవేడు నియోజకవర్గం శ్రీసీటీ పారిశ్రామిక పార్క్ లో క్యారియర్ ఎయిర్ కండిషనింగ్, రిఫ్రిజిరేషన్ యూనిట్ కు ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. అనంతరం లోకేశ్ మాట్లాడుతూ శ్రీసీటీ పారిశ్రామికవాడ దేశంలోనే వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోందన్నారు. ఇక్కడ నూతనంగా చేపట్టిన ఈ ప్రాజెక్టు భారతదేశ డిజిటల్, ఎఐ అభివృద్ధిని ఆవిష్కరిస్తుందని పేర్కొన్నారు. మన యువతకు నైపుణ్యం, ఉపాధి కల్పన కోసం నైపుణ్యం పోర్టల్ ను తీసుకొస్తున్నామని తెలిపారు. దీనిద్వారా యువతకు పరిశ్రమలకు అవసరమైన శిక్షణ అందిస్తామని, క్లస్టర్ విధానంలో ముందుకు వెళ్తున్నామని వివరించారు. క్యారియర్ సంస్థ ఇక్కడ రీసెర్చ్ అండ్ డెవలప్ మెంట్ సెంటర్ ను కూడా ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. విశాఖ గ్లోబల్ ఎఐ హబ్ గా రూపుదిద్దుకుంటోందన్నారు. డేటా సెంటర్ల ఏర్పాటు కేవలం ప్రారంభం మాత్రమేనని, డేటా సెంటర్ల పరికరాల తయారీలో దేశం అగ్రగామిగా నిలవాలని అవసరం ఉందని వివరించారు. ఇండియాన్ కూల్ క్యాపిటల్ గా రాష్ట్రం.... ఇండియాన్ కూల్ క్యాపిటల్ గా మన రాష్ట్రం ఇప్పటికే ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించింది లోకేశ్ తెలిపారు. తొమ్మిది ప్రముఖ ఎస్ఐ తయారీ సంస్థలు, 30కి పైగా కాంపోనెంట్, సరఫరా భాగస్వాములు, రూ.12 వేల కోట్ల పెట్టుబడులు, వేగంగా విస్తరిస్తున్న హెచ్ విఎస్ ఎకోసిస్టమ్ -2027 నాటికి భారతదేశంలో ఎస్ఐ ఉత్పత్తిలో 60 శాతం మన రాష్ట్రం నుంచే జరగనుందన్నారు. 2028 నాటికి ఇది 80 శాతానికి చేరుతుందని, ఇది కేవలం వృద్ధి మాత్రమే కాదని, గ్లోబల్ పోటీ సామర్థ్యమని పేర్కొన్నారు. ఎఐ డేటా సెంటర్ల మొదలు తయారీ కేంద్రాల వరకు దేశ తొలి పూర్తిస్థాయి ఎకోసిస్టమ్ నిర్మించడమే రాష్ట్ర ప్రభుత్వ లక్ష్యమని తెలిపారు. డేటా



సెంటర్ ఇన్ ప్రాఫ్రక్చర్, రెస్యూబుల్ ఎనర్జీ, కూలింగ్, థర్మల్ మేనేజ్ మెంట్, కాంపోనెంట్ మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్, స్మిల్డ్ వర్క్ షాప్ గా ఎకో సిస్టములు ఉంటాయని వివరించారు. డేటా సెంటర్ల నిర్మాణం, పవర్ ఎఐలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా పెద్ద పోటీ నడుస్తోందని, మన రాష్ట్ర ఇప్పటికే ఈ రంగంలో ముందంజలో ఉందన్నారు. 2047 నాటికి రాష్ట్రాన్ని 2.4 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యమని, దీనిని కచ్చితంగా సాధిస్తామని, భవిష్యత్ లో కూలింగ్ ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుందని తెలిపారు. అనంతరం మంత్రి లోకేశ్ ను సంస్థ ప్రతినిధులు ఘనంగా సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్, క్యారియర్ గ్లోబల్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ అండ్ సీఇఓ డేవిడ్ ఎల్.గిట్లీన్, క్యారియర్ గ్లోబల్ కార్పొరేషన్ క్రైమేట్ సొల్యూషన్స్ ఏసియా పసిఫిక్, మిడిల్ ఈస్ట్ అండ్ ఆఫ్రికా ప్రెసిడెంట్ మేకేట్ ఎల్.గియర్సెన్, క్యారియర్ ఎయిర్ కండిషనింగ్, రిఫ్రిజిరేషన్ లిమిటెడ్ (క్యారియర్ ఇండియా) మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ సుందరేశన్ నారాయణన్, క్యారియర్ గ్లోబల్ కార్పొరేషన్ ఆపరేషన్స్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ మైక్ దుయజర్, చీఫ్ పీపుల్ అండ్ కమ్యూనికేషన్స్ ఆఫీసర్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ నడియా విల్లెన్, శ్రీసీటీ కో-ఫౌండర్ అండ్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ రవీంద్ర నన్నారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భక్తుల సౌకర్యాలకే పెద్దపీట

-రూ.85 కోట్లతో 'స్మార్ట్' అడ్మినిస్ట్రేటివ్ బిల్డింగ్ -అమరావతిలో ఆలయ అభివృద్ధికి రూ.37 కోట్లు -'అక్షర గోవిందం' చిన్నారులకు ఉచిత కిట్లు - తితిదే పాలకమండలి ఆమోదం

తిరుపతి: వేసవి సెలవుల్లో సామాన్య భక్తుల సౌకర్యాలకు పెద్దపీట వేయాలని తితిదే పాలకమండలి నిర్ణయించింది. మే నుంచి జూలై 15 వరకు వీటిని సిఫారసు లేఖల ద్వారా నాలుగు పరిమితం చేయాలని తీర్మానించింది. తిరుమల పాలనా మండలం(అంతర్గతంలోని 24 కీలక విభాగాలను ఒకే చోటకు చేరుస్తూ.. రూ.85 కోట్లతో 'స్మార్ట్' అడ్మినిస్ట్రేటివ్ బిల్డింగ్ నిర్మాణానికి, సరకుల నిల్వ కోసం 15 ఎకరాల్లో కొత్త గోదామను ఏర్పాటుకు పన్నెండా ఊపింది. అలిపిరి వద్ద బస్సుల తనిఖీలో రద్దీని నివారించేందుకు రూ.4.25 కోట్లతో శాశ్వత షెల్టర్లు, తిరుమలలోని వీధులు, ప్రధాన సర్కిళ్లకు ఆధ్యాత్మిక, పురాణ ప్రాశస్త్యం ఉట్టిపడేలా పేర్లు ఖరారు చేసింది. తితిదే విద్యాసంస్థల ఆధునికీకరణకు నిధులు ఇచ్చింది. తితిదే వైర్లెస్ బీఆర్ నాయుడు అధ్యక్షతన తిరుమల అన్నమయ్య భవనంలో బుధవారం జరిగిన పాలకమండలి సమావేశంలో సభ్యులు 82 అంశాలపై చర్చించి ఆమోదముద్ర వేశారు. తితిదే ఈవో ఎం.రవిచంద్ర, అదనపు ఈవో సీహెచ్ వెంకయ్య చౌదరి, జేఈవోలు, ఇతర బోర్డు సభ్యులు పాల్గొన్నారు. మౌలిక వసతుల లక్ష్యం.... విద్యా కమిటీ సిఫారసుల మేరకు.. తితిదే విద్యాసంస్థల్లో మౌలిక వసతుల కోసం గతంలో ఇచ్చిన రూ.118 కోట్లకు అదనంగా మరో రూ.43.40 కోట్లు కేటాయించారు. తితిదే అవసరాల నిమిత్తం రూ.44.20 కోట్లతో ఆస్పత్రి తమిళనాడుకు చెందిన కో-ఆప్టెక్స్ సంస్థ నుంచి పట్టు వస్త్రాలు, దుప్పట్ల కొనుగోలుకు ఆమోదం తెలిపారు. సనాతన ధర్మం వ్యాప్తి కోసం 'అక్షర గోవిందం' కార్యక్రమంలో పాల్గొనే చిన్న పిల్లలకు పంపిణీ చేసే కిట్లు ఉచితంగా అందిస్తారు. దాతల ప్రివిలేజ్లకు సంబంధించిన విధి విధానాల రూపకల్పనకు తితిదే



బోర్డు సభ్యులతో కమిటీ ఏర్పాటు చేస్తారు. సర్వదర్శనం క్యూలైన్లలో రూ.4.55 కోట్లతో అదనపు మరుగుదొడ్లు నిర్మిస్తారు. గోగర్భం ద్వారా నుంచి ఫిల్టర్ ప్లాంట్ వరకు రూ.6 కోట్లతో 2 కిలోమీటర్ల మేర అదనపు పైపులైన్లను ఏర్పాటు చేస్తారు. తిరుమల వరాహస్వామి విశాఖ భవనం-1ను రూ.3.61 కోట్లతో అభివృద్ధి పరుస్తారు. అలిపిరి వద్ద రూ.4.75 కోట్లతో శ్రీనివాస దివ్యానుగ్రహ హోమం కోసం శాశ్వత యాగశాల నిర్మించనున్నారు. ఉద్యోగులకు వరాలు....తితిదే కాంట్రాక్ట్, ఔట్ సోర్సింగ్ సిబ్బందికి శ్రీవారి దర్శనం, లద్దూ కార్డులు, ఐడీ కార్డులు జారీ చేస్తారు. ఉద్యోగుల హెల్త్ స్కీమ్ పరిమితిని రూ.3 లక్షల నుంచి రూ.5 లక్షలకు పెంచారు. ఉద్యోగుల మెడికల్ రీయింబర్స్ మెంట్ బకాయిలకు రూ.13 కోట్లు మంజూరు చేశారు. ఉద్యోగుల ఇళ్ల స్థలాల సమస్య పరిష్కారానికి ఆరుగురితో కమిటీ వేశారు. డాక్టర్ శోభాజును తితిదే ఆస్థాన విద్యాసూరిగా నియమిస్తూ తీర్మానించారు.

సింహపురిలో 'మహానాడు'కు అంకురార్పణ

నెల్లూరు: తెలుగుదేశం 'మహానాడు' నిర్వహణకు శ్రీపొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లాలో అంకురార్పణ చేశారు. తొలిసారిగా జిల్లాలో రాష్ట్రస్థాయి మహానాడు నిర్వహిస్తుండటంతో పనులు దశలో నూతనోత్సాహం నెలకొంది. కొడవలూరు మండలం చంద్రశేఖరపురం సమీపంలోని ఇస్ఫో సెజ్ ప్రాంగణంలో సంబంధిత పనులకు మంత్రులు, ప్రజాప్రతినిధులు భూమి పూజ చేశారు. మంత్రులు నారాయణ, ఆనం రామారావులారెడ్డి, ఎమ్పీ వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి దంపతులు బొంకాయ కొట్టి పనులు ప్రారంభించారు. అధినేత చంద్రబాబు, వర్మింగ్ ప్రెసిడెంట్ లోకేశ్ ఆదేశాల మేరకు లక్షల మందికి సౌకర్యంగా ఉండేలా 2,200 ఎకరాల్లోని ఇస్ఫో కిసాన్ సెజ్ ప్రాంతాన్ని మహానాడుకు ఎంపిక చేసినట్లు మంత్రి నారాయణ తెలిపారు. మే 27, 28, 29 తేదీల్లో జరిగే సభల్లో రాష్ట్ర భవిష్యత్తుకు దిశానిర్దేశం చేసే తీర్మానాలు చేస్తారని వివరించారు. కార్యక్రమంలో పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు, ఎమ్మెల్సీ బీద రవిచంద్ర, ఎమ్మెల్యేలు కోటంపల్లి శ్రీధర్ రెడ్డి, కురుగుండ్ల రామకృష్ణ, దగ్గమాటి వెంకటకృష్ణారెడ్డి, కాకర్ల సురేష్, పాఠిం సునీల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



51 మంది బోధనాస్పత్రుల వైద్యులకు ఉద్వాసన

అమరావతి: అసెంబ్లీలోని విధులకు దూరంగా ఉన్న డైరెక్టర్ ఆఫ్ మెడికల్ ఎడ్యుకేషన్ (డిఎంఇ) పరిధిలోని 51 మంది వైద్యులను విధుల్లోంచి శాశ్వతంగా తప్పించినట్లు వైద్యారోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకామర్ యాదవ్ వెల్లడించారు. వీరిలో 8 మంది అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్లు, 41 మంది అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్లు, ఇద్దరు ట్యూటర్లు ఉన్నారని ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. ఆరోగ్య నుంచి విధులకు దూరంగా ఉన్నవారు ఈ జాబితాలో ఉన్నారని తెలిపారు. ఎపి సివిల్ సర్వీసెస్ రూల్స్ నియమాలను అనుసరించి వైద్యులను విధుల్లోంచి తప్పించినట్లు వెల్లడించారు. ఏడాదికి మించి విధులకు దూరంగా ఉన్నవారిని రాజీనామా చేసినట్లుగా భావించి చర్యలు తీసుకునే అధికారం ప్రభుత్వానికి ఉందని తెలిపారు. అయినప్పటికీ సంజాయిషీ నోటీసులను జారీ చేసే తగిన సమయం ఇచ్చామన్నారు. తగిన స్పందన లేనందున 51 మంది వైద్యులను విధుల్లోంచి తప్పించినట్లు వెల్లడించారు. బోధనాస్పత్రుల్లో రెగ్యులర్ విధానంలో ప్రభుత్వ నోటిఫికేషన్లు అనుసరించి, విధుల్లో చేరిన వారు అసెంబ్లీలోని ద్వారా విధులకు గ్రెజువర్లు తప్పని తెలిపారు. అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్లలో 8 మంది ఉండగా, ఆంధ్ర వైద్య కళాశాలకు చెందిన ఒకరు 2020 ఫిబ్రవరి 7 నుంచి విధులకు దూరంగా ఉన్నారన్నారు. అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్లలో 41 మంది ఉండగా, ఒకరు 2022 ఆగస్టు 22వ తేదీ నుంచి విధులకు హాజరుకావడం లేదని తెలిపారు. కడప, అనంతపురం, ఒంగోలు, తిరుపతి, విజయవాడ, కాకినాడ, విశాఖపట్టణం, విజయనగరం, రాజమహేంద్రవరం, ఏలూరు,



నెల్లూరు, మార్కాపురం కళాశాలలకు చెందిన వారు వీరిలో ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తెలిపారు. ట్యూటర్లలో ఇద్దరు ఉన్నారని, ఒకరైతే ఏదేళ్ల నుంచి విధులకు దూరంగా ఉన్నారని పేర్కొన్నారు. ప్రొఫెసర్ల కేటగిరీలో ముగ్గురు దీర్ఘకాలం నుంచి విధులకు దూరంగా ఉన్నారని, వీరి విషయంలోనూ కఠిన చర్యలు తీసుకోకుండా ఉన్నారని వెల్లడించారు. ఐదుగురు ప్రొఫెసర్లు దీర్ఘ కాలం నుంచి విధులకు దూరంగా ఉండగా అధికారుల నోటీసుల జారీ అనంతరం ఇద్దరు విధుల్లో చేరారని తెలిపారు.

గీతం వర్సిటీ ఆక్రమించిన భూమిని స్వాధీనం చేసుకోవాలి

-హైకోర్టులో పిల్ దాఖలు

అమరావతి: విశాఖపట్టణం జిల్లా రుషికోండ, ఎండాడ గ్రామాల పరిధిలోని 54.79 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమిని గీతం యూనివర్సిటీ యాజమాన్యం ఆక్రమించిందని, దానిని తిరిగి స్వాధీనం చేసుకునేలా ఆదేశించాలంటూ దాఖలైన పిల్పై హైకోర్టు విచారణ జరిపింది. ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి, రెవెన్యూ, పురపాలకశాఖల ముఖ్య కార్యదర్శులు, భూపరిపాలన ప్రధాన కమిషనర్, విశాఖ జిల్లా కలెక్టర్, జీవీఎస్ఐ కమిషనర్, పీఎంఆర్ఐవ్ వైస్ చైర్మన్, చీఫ్ సీటీ ఫ్లూయర్, విశాఖ గ్రామీణ తహసీల్దార్, గీతం వర్సిటీ రిజిస్ట్రార్లకు నోటీసులు జారీచేసింది. ఇదే వ్యవహారమై గతంలో దాఖలైన రివీలు సైతం ప్రస్తుత పిల్లో జతచేయాలని రిజిస్ట్రీని ఆదేశించింది. విచారణను జూన్ కి వాయిదా వేసింది. హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ లిసా గిల్, జస్టిస్ ఎన్. జయనూర్యతో



కూడిన ధర్మాసనం ఈ మేరకు ఉత్తర్వులిచ్చింది. ఈ అంశంపై రాజ్యాంగ హక్కుల పరిరక్షణ సంఘం అధ్యక్షుడు గోవిందాచారి శ్రీనివాసరావు హైకోర్టులో పిల్ వేశారు.

సంపాదకీయం

గిగ్ ఆర్థిక వ్యవస్థ బలోపేతానికి కృషి చేయాలి

వివిధ ఆన్లైన్ ప్లాట్‌ఫాంల ద్వారా తాత్కాలిక ఉపాధి పొందుతున్న గిగ్ కార్మికుల సంఖ్య పెరుగుతోంది. అసంఘటిత రంగంలో పనిచేస్తున్న వీరికి స్థిరమైన ఆదాయం, ఉద్యోగ భద్రత, ఇతర ప్రయోజనాలు లభించడం లేదు. కొన్ని రాష్ట్రాల్లో ప్రత్యేకంగా చట్టాలు చేసినా పూర్తిస్థాయిలో ఫలితం కనిపించడం లేదు. దేశవ్యాప్తంగా 2020-21లో 77 లక్షల మంది గిగ్, ప్లాట్‌ఫాం కార్మికులు ఉన్నట్లు నీతిఆయోగ్ వెల్లడించింది. ఆ సంఖ్య 2026-27 నాటికి 1.62 కోట్లు, 2027-28కి 1.84, 2028-29కి 2.08, 2029-30 నాటికి 2.35 కోట్లకు చేరుతుందని అంచనా వేసింది. ఈ-శ్రమ పోర్టల్లో ఈ ఏడాది మార్చి నాటికి 8.89 లక్షల మంది ప్లాట్‌ఫాం వర్కర్లు వివరాలు నమోదు చేసుకున్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం నిరుదు సామాజిక భద్రత కోడ్-2020ను అమల్లోకి తీసుకొచ్చింది. గిగ్, ప్లాట్‌ఫాం కార్మికులకు మేలు జరిగేలా అందులో పలు సంస్కరణలకు శ్రీకారం చుట్టింది. ఆధార్ అనుసంధానిత విశిష్ట గుర్తింపు సంఖ్యను కేటాయించడంతోపాటు ఇతర రాష్ట్రాలకు వలస వెళ్లినా సంక్షేమ పథకాలు, ప్రభుత్వ సేవలు పొందేలా వెసులుబాటు కల్పించింది. అగ్రిగేటర్లు తమ వార్షిక టర్నోవర్లో 1-2 శాతం సామాజిక భద్రత నిధికి కేటాయించాలని స్పష్టం చేసింది. ఆ నిధితో కార్మికులకు పని భద్రత కల్పించడంతో పాటు భవిష్య నిధి, ఈఎస్ఐ, ఆరోగ్య, ప్రమాద బీమా, వృద్ధాప్య రక్షణ ఇతర ప్రయోజనాలు అందించేలా చర్యలు చేపట్టాలని పేర్కొంది. దీంతో పాటు గిగ్ కార్మికుల సమస్యల పరిష్కారం, సంక్షేమం కోసం జాతీయ సామాజిక భద్రత బోర్డును ఏర్పాటు చేసేలా నియమావళి రూపొందించింది. గిగ్ కార్మికుల కోసం ప్రత్యేక చట్టం చేసిన తొలి రాష్ట్రం రాజస్థాన్. అయితే, 2023లో బిల్లును ఆమోదించినా ఇంకా పూర్తిస్థాయిలో అమలు కావడంలేదు. వర్కర్ల నమోదు ప్రక్రియను కొలిక్కి తెచ్చి, సంక్షేమ బోర్డు ఏర్పాటు చేసినా నిధుల వినియోగం, అగ్రిగేటర్ల నుంచి వసూలు చేయాల్సిన సంక్షేమ ఫీజు(సెన్) విషయంలో స్పష్టత లేకపోవడం వంటి అంశాల్లో జాప్యం జరుగుతోంది. బిహార్లోనూ నిరుదు చట్టం చేసినా దాదాపు ఇదే పరిస్థితి నెలకొంది. కర్ణాటకలో ప్రతి లావాదేవీపై 1-5శాతం సంక్షేమ రుసుముగా చెల్లించాలని, ఆ భారం మళ్లీ కార్మికులపై మోపకూడదని పేర్కొన్నారు. దీనివల్ల డెలివరీ ఛార్జీలు స్వల్పంగా పెరిగి అవకాశం ఉందనే వాదన వినిపిస్తోంది. రూర్కండ్ ప్రభుత్వం వివరాల సేకరణ, ప్రయోజనాలు కల్పించే విషయంలో వేగంగా ముందుకు సాగుతున్నా, కార్మికులు పనిచేసే సమయం, దూరాన్ని బట్టి కనీస వేతనం నిర్ణయించే విషయంలో చిక్కులు ఎదురవుతున్నాయి. మరోవైపు, సెన్పై కొన్ని కంపెనీలు అభ్యంతరాలు వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఇటీవల 'గిగ్ వర్కర్ల నమోదు, సామాజిక భద్రత, సంక్షేమ' బిల్లును ఆమోదించింది. ఆంధ్రప్రదేశ్లో ప్రత్యేక చట్టం చేయకున్నా, గిగ్ వర్కర్లను అసంఘటిత రంగ కార్మికులుగా గుర్తించి సంక్షేమ పథకాలు అందజేస్తున్నారు. దీల్చి, మహారాష్ట్రలో ఈ ప్రక్రియ ముసాయిదా రూపొందించే దశకే పరిమితమైంది. మిగిలిన రాష్ట్రాల్లోనూ ప్రభుత్వాలు తమకు అండగా నిలవాలని గిగ్ వర్కర్లు పోరాడుతున్నారు. గిగ్ కార్మికులకు అండగా నిలిచేలా చట్టాల రూపకల్పన, అమలుకు అనేక సవాళ్లు ఎదురవుతున్నాయి. ముందుగా వర్కర్ల వర్గీకరణ విషయంలో కొన్ని రాష్ట్రాలు ఎటూ తేల్చుకోలేకపోతున్నాయి. గిగ్ ఆర్థిక వ్యవస్థలో భాగస్వాములయ్యే కార్మికులను సంస్థలు ఒప్పంద ప్రాతిపదికన నియమించుకుంటాయి. పీఎఫ్, ఈఎస్ఐ తదితర ప్రయోజనాలు కల్పించాల్సి ఉండటం వల్ల వారిని ఉద్యోగులుగా పరిగణించవు. మరోవైపు ప్రత్యేక చట్టాలు చేసిన చోట కార్యాచరణ ప్రణాళికలు, విధి విధానాలు సిద్ధం చేయడంలో తీవ్ర జాప్యం జరుగుతోంది. బోర్డులు ఏర్పాటు చేసినా, సంక్షేమ నిధికి డబ్బులు ఎలా తీసుకురావాలో అర్థంకాని పరిస్థితి నెలకొంది. అగ్రిగేటర్లకు ఎక్కువగా సెన్ విధిస్తే వినియోగదారులపై భారం పడటంతో పాటు కంపెనీలు పెట్టుబడులు తగ్గించుకునే ప్రమాదం ఉందనే కోణంలో రాష్ట్రాలు ఆలోచిస్తున్నాయి. కొన్ని కంపెనీలు వారి దగ్గర పనిచేస్తున్న కార్మికుల వివరాలను ప్రభుత్వానికి ఇచ్చేందుకే సుముఖత వ్యక్తం చేయలేదు. ఇప్పటికీ సగానికిపైగా రాష్ట్రాల్లో ప్రాథమిక సమాచారమూ లేకపోవడం గమనార్హం. దీనిపై కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక చొరవ తీసుకుంటే తప్ప సవాళ్లను అధిగమించడం సాధ్యం కాదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సామాజిక భద్రత కోడ్-2020ను దేశవ్యాప్తంగా పూర్తిస్థాయిలో అమలు చేయగలిగితే రాష్ట్రాలు ప్రత్యేకంగా చట్టాలు చేయాల్సిన అవసరం ఉండదని భావిస్తున్నారు. ప్రభుత్వాలు చిత్తశుద్ధితో కృషి చేస్తేనే గిగ్ ఆర్థిక వ్యవస్థ బలోపేతం కావడంతోపాటు, యువత కష్టానికి తగిన ప్రతిఫలం దక్కుతుంది.

విశాఖ కంచుకోట.. మరింత బలోపేతం కావాలి

-ఓటమిలోనూ సానిక ప్రజలు తెదేపాతో ఉన్నారు -విశాఖ జిల్లా ప్రజాప్రతినిధులతో సీఎం చంద్రబాబు సమీక్ష

అమరావతి: “విశాఖ జిల్లా కూటమికి కంచుకోట. అక్కడ మనం మరింత బలోపేతం కావాలి. 2019 ఎన్నికల్లో తెదేపా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఓటమి చవిచూసినా.. విశాఖ ప్రజలు అండగా నిలిచారు. అందుకే వారంటే నాకెంతో గౌరవం” అని సీఎం చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. ఉండవల్లి నివాసంలో విశాఖ జిల్లా ప్రజాప్రతినిధులతో ఆయన సమావేశమయ్యారు. విశాఖ రైల్వేజోన్ ఏర్పాటుపై గెజిట్ వచ్చేలా కృషిచేసినందుకు వారు చంద్రబాబుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. వివిధ మార్గాల ద్వారా తెప్పించుకున్న నివేదికల్ని వారి ముందుంచిన సీఎం.. వారందరి పనితీరుపై పలు సూచనలు, సలహాలు ఇచ్చారు. కేజీహెచ్ అభివృద్ధికి చర్యలు తీసుకోవాలని ఎమ్మెల్యేలు కోరగా మాస్టర్ప్లాన్ రూపొందించాలని అధికారుల్ని సీఎం ఆదేశించారు. కేజీహెచ్ అభివృద్ధికి పూర్వ విధ్యార్థులు సహకరిస్తారని ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ చంద్రబాబుకు వివరించారు. “కూటమి పార్టీల క్రేణుల మధ్య సఖ్యత ముఖ్యం. కార్యకర్తల బాగోగులు పట్టించుకోవాలి. తరుచుగా కూటమి పార్టీల నేతలు సమావేశాలు నిర్వహించుకోవాలి. ప్రశాంత



విశాఖలో శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలగకూడదు” అని చంద్రబాబు సూచించారు. జిల్లాల వారీగా ప్రజాప్రతినిధులతో సీఎం నిర్వహిస్తున్న సమీక్షలు ముగిశాయి. ఫిబ్రవరి 12న కృష్ణా జిల్లానేతలతో ఇవి మొదలయ్యాయి.

గడువులోగా 'వెలిగొండ' పూర్తిచేయడమే లక్ష్యం

-రాత్రంతా ప్రాజెక్టు రెండో సారంగంలోనే ఉన్న మంత్రి నిమ్మల -పనుల పర్యవేక్షణ.. సిబ్బందికి సూచనలు

పెద్దదోర్నాల: నిర్ణీత గడువులోగా పూల సుబ్బయ్య వెలిగొండ ప్రాజెక్టు పనులు పూర్తిచేసేందుకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కృతనిశ్చయంతో ఉన్నారని రాష్ట్ర జలవనరులశాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు పేర్కొన్నారు. మార్చిపురం జిల్లా దోర్నాల మండలం కొత్తూరు సమీపంలో జరుగుతున్న ప్రాజెక్టు పనులను స్వయంగా పర్యవేక్షించారు. ఇందుకోసం రాత్రి రెండో సారంగంలోకి వెళ్లిన మంత్రి మధ్యాహ్నం వరకు లోపలే ఉండి... క్లిష్టమైన పనుల్లో నిమగ్నమైన కార్మికులు, ఇంజనీరింగ్ అధికారుల్లో జతజం అయిపోయారు. సారంగంలో చిక్కుకున్న టర్బైన్ షోరింగ్ మెషిన్ (టీబీఎం)ను పరిశీలించారు. 175 మీటర్ల బాడవున్న ఆ యంత్రంలోకి వెళ్లారు. ఆ ప్రాంతంలో 30 మీటర్ల పరిధిలో ఊడిపడుతున్న కొండరంట్లను చూసి పట్టిష్ట జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. కోర్టు స్టే తొలగించడం యంత్రాన్ని బయటకు తెచ్చేందుకు త్వరితగతిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఇందుకోసం యంత్రం తయారు చేసిన అమెరికా కంపెనీ ప్రతినిధులతో మాట్లాడాలని ఆదేశించారు. సిబ్బందితో



కలిసి భోజనం చేశారు. గడువులోగా పనులు ఎలా పూర్తి చేయాలన్న విషయమై ఇంజనీరింగ్ అధికారులు, కార్మికులు, పిజిస్సీ ప్రతినిధులతో చర్చించారు. పూర్తి వివరాలతో ముఖ్యమంత్రికి నివేదిక అందజేయనున్నట్లు మంత్రి వెల్లడించారు. జలవనరులశాఖ సలహాదారు వెంకటేశ్వరరావు, సీఈ రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజల్లోకి ప్రభుత్వ అవినీతి : వైసిపి రాష్ట్ర కో-ఆర్డినేటర్ సజ్జల

అమరావతి: ప్రభుత్వ అవినీతిని వైసిపి నాయకత్వం ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని వైసిపి రాష్ట్ర కో-ఆర్డినేటర్ సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి సూచించారు. తాడేపల్లిలోని వైసిపి కేంద్ర కార్యాలయంలో పార్టీ రీజనల్ కో-ఆర్డినేటర్లు, జిల్లా అధ్యక్షులు, ఎమ్మెల్యేలు, సమన్వయకర్తలతో ఆయన మాట్లాడారు. ఎన్ఐఆర్పై చర్చ అనంతరం రైతులకు సంబంధించి ఈ వారం, వచ్చేవారం ఆస్పత్రుల సందర్శన, ఆరోగ్యశ్రీ నిర్వహణపై నిరసన కార్యక్రమాలు చేపట్టాలన్నారు. వైసిపి ప్రభుత్వంలో జరిగిన మంచినీ, కూటమి ప్రభుత్వ మోసాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలన్నారు. డోపిడీ, ఉన్మాదం, అవినీతి, రెడ్ బుక్ పాలనపై నియోజకవర్గాల్లో ప్రణాళిక రూపొందించుకోవాలని పేర్కొన్నారు. ఎన్ఐఆర్ పై మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో మాజీ మంత్రి కన్నబాబు, ఎమ్మెల్యే లోక్య అప్పారెడ్డి, అశోక్ బాబు, అభ్యుదయ చౌదరి, కొరుముట్ల శ్రీనివాసులు, వెంకట్రామిరెడ్డి, మల్లాది విష్ణు పాల్గొన్నారు.



ఫీడర్ల సోలరైజేషన్ వేగవంతం

-సిపిడిసిఎల్ సిఎమ్డి పుల్లారెడ్డి

అమరావతి: వినియోగదారులకు త్వరితగతిన సర్వీసు అందించడంతో పాటు రెవెన్యూ కలెక్టర్ల నూరు శాతం సాధించాలని అధికారులను ఎపిసిపిడిసిఎల్ సిఎమ్డి పి పుల్లారెడ్డి ఆదేశించారు. సిపిడిసిఎల్ కార్యాలయంలో అన్ని జిల్లాల ఎన్ఐఇలు, ఇజలతో ఫీడర్ లెవెల్ సోలరైజేషన్, ఎన్ఐసి, ఎన్ఐవీ వినియోగదారులకు సోలార్ రూఫ్టాప్ల ఏర్పాటు, పిఎం సూర్యఫుర్ పై సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సిఎమ్డి మాట్లాడుతూ.. లో ఓల్డ్ డిజిఎస్ సమస్యను వెంటనే పరిష్కరించాలని, అన్ని ఫీడర్లనూ ట్రీక్ డౌన్ లేకుండా నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని సూచించారు. సరైన సమయానికి బిల్డింగ్ పూర్తి చేయాలన్నారు. నూతనంగా నిర్మించనున్న నబోసేషన్ల పనుల పురోగతిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. మూడు ప్రశ్నల ద్వారా నిర్వహించిన ప్రజాభిప్రాయ సేకరణలో ఎపిసిపిడిసిఎల్ పరిధిలో 78.1 శాతం ప్రజలు సానుకూలత వ్యక్తం చేశారని తెలిపారు. పబ్లిక్ పర్సెప్షన్ 90 శాతం కంటే ఎక్కువ ఉండాలని, ఆర్డిఎస్ఎస్



పనులను కూడా త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. ఈ సమీక్ష సమావేశంలో డైరెక్టర్ టెక్నికల్ మురళీకృష్ణ యాదవ్, డైరెక్టర్ ప్రాజెక్ట్ టివిఎస్ఎస్ మూర్తి, డైరెక్టర్ ఫైనాన్స్ వెంకటేశ్వర్లు, సిజిఎంలు, జిఎంలు పాల్గొన్నారు.

జన్మన్ పనులు వేగంగా జరగాలి

-నాణ్యతా ప్రమాణాలు పాటించాలి - అధికారులకు ఐటీడీపీ పీవీ ఆదిత్యవర్మ ఆదేశం

చింతలపల్లి: జిల్లాలో జరుగుతున్న పీఎం జన్మన్ అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేయాలని ఇంజనీరింగ్ అధికారులను ఐటీడీపీ పీవీ ఆదిత్య వర్మ ఆదేశించారు. మండలంలోని లంబసింగి, తాజంగి పంచాయతీల్లో ఆయన పర్యటించారు. పీఎం జన్మన్ నిధులతో జరుగుతున్న ప్రభుత్వ పాఠశాల భవనాల నిర్మాణాలను ఆయన పరిశీలించారు. లంబసింగి ఉన్నత పాఠశాలలో పీఎం జన్మన్ పనులకు తలెత్తిన భూ సమస్యపై గ్రామస్థులతో ఆయన సమావేశమయ్యారు. భూ సమస్యపై పూర్తి నివేదికను రెండు రోజుల్లో సమర్పించాలని తహశీల్దార్ ను ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా ఐటీడీపీ పీవీ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం పీఎం జన్మన్ పథకం ద్వారా రహదారులు, ప్రభుత్వ పాఠశాల భవనాల నిర్మాణాలకు భారీగా నిధులు మంజూరు చేసిందన్నారు. ఈ పనులను సంబంధిత కాంట్రాక్టర్లు సకాలంలో పూర్తి చేయాలన్నారు. నిర్మాణాల్లో కచ్చితంగా నాణ్యతా ప్రమాణాలు పాటించేలా ఇంజనీరింగ్ అధికారులు పర్యవేక్షించాలని, నాణ్యత లోపిస్తే చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ఆశ్రమ పాఠశాలలో అదనపు భవనాలు అందుబాటులోకి వస్తే విద్యార్థులకు వసతి సమస్య తీరుతుందన్నారు. అనంతరం లంబసింగి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని సందర్శించి రోగులకు అందుతున్న వైద్యసేవలు, వార్డులను స్వయంగా పరిశీలించారు. ఆస్పత్రిలో ప్రసవాల తక్కువగా జరుగుతుండడంతో ఆయన ఆసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు.



రోగులకు వైద్యులు అందుబాటులో ఉండాలని, ఆస్పత్రిలో ప్రసవాల సంఖ్యను పెంచాలన్నారు. వైద్య సిబ్బంది అంకిత భావంతో పనిచేయాలని, విధుల పట్ల నిర్లక్ష్యం ప్రదర్శిస్తే చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. రానున్న ఎపిడమిక్ సీజన్ సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవాలన్నారు. ఎంపిక చేసిన గిరిజన గ్రామాల్లో డోమల మందు మొదటి విడత వివికారి సమర్థవంతంగా జరిగితే పర్యవేక్షించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సమగ్రశిక్ష ఏపీసీ డాక్టర్ ఏపీ స్వామినాయుడు, తహశీల్దార్ కె. శంకరరావు, డీఈఓ డీఈఆ రఘునాథరావునాయుడు, ఏఈఈ యాదకిశోర్, ఎంఈవో పీబీవీవీ ప్రసాద్, కూటమి నాయకులు కిముడు లక్ష్మియ్య, పదార్, మాజీ ఎంపీటీసీ సభ్యుడు దేవూరి గిరిబాబు పాల్గొన్నారు.

సకాలంలో జాతీయ రహదారి పనుల పూర్తి

-అధికారులకు జేసీ శ్రీపూజ ఆదేశం

పాడేరు: జిల్లాలో జరుగుతున్న జాతీయ రహదారి 516-ఈ పనులను సకాలంలో పూర్తి చేయాలని అధికారులను జాయింట్ కలెక్టర్ డి. శ్రీపూజ ఆదేశించారు. హైవే పనుల ప్రగతిపై కలెక్టర్ ఆఫీస్లో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. జాతీయ రహదారి పనులను మరింత వేగవంతం చేసి, సకాలంలో పూర్తి చేసేందుకు ప్రణాళికలు వేసుకోవాలన్నారు. రోడ్డు నిర్మాణంలో భూములు కోల్పోయిన రైతులకు సప్లయ్మెంట్ చెల్లింపుల్లో నెలకొనే సమస్యలను అధిగమించాలన్నారు. పెండింగ్ పరిహారాల చెల్లింపులు సకాలంలో జరిగేలా చూడడంతో పాటు రోడ్డు నిర్మాణంలో అటవీ అనుమతులకు సంబంధించిన అంశాలపై దృష్టి సారించాలని సూచించారు. అధికారులు, ఇంజనీర్లు క్షేత్ర పర్యటనలు చేపట్టి సకాలంలో రోడ్డు నిర్మాణ పనులు జరిగేలా చర్యలు చేపట్టాలని, నాణ్యతగా నిర్మాణ పనులు జరగాలన్నారు. అలాగే హైవేలో పలు మలుపుల వద్ద ప్రమాదాల నివారణకు అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని, జనం ఉండే ప్రదేశాల్లో వీధి దీపాలను



ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. రోడ్డు పనులు జరుగుతున్న క్రమంలో ప్రజల రాకపోకలకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఐటీడీపీ పీవీ ఆదిత్యవర్మ, నేషనల్ హైవే అథారిటీ అధికారులు, ఇంజనీర్లు, రెవెన్యూ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

గుమ్మడి గింజల ప్రయోజనాలు

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



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

పిల్లలకు ఎలాంటి ఆహారం ఇస్తున్నారు?

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



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

తిన్న వెంటనే నీరు తాగుతున్నారా?

రోజు కొన్ని అలవాట్లు ఉంటాయి. వాటి వల్ల ఆరోగ్యానికి కొన్ని సార్లు మేలు చేస్తే మరికొన్ని సార్లు చెడు జరుగుతుంది. మీరు చేసే చిన్న చిన్న తప్పులే మీ ఆరోగ్యాన్ని ఇబ్బంది పెడుతాయి. శాశ్వతంగా మీకు ఇబ్బంది కూడా జరుగుతుంది. అయితే ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోబోయే అలవాటు మీలో చాలా మందికి ఉండవచ్చు. అదేంటి అనుకుంటున్నారా? అన్నం తిన్న తర్వాత మీరు నీరు తాగుతారా? ఇది ఎవరైనా చేస్తారు కదా అనుకుంటున్నారా? అయితే ఒకసారి ఇది చదివేసేయండి. ఏది తిన్నా కొందరు వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. స్వీట్లు తిన్నా, టీ, కాఫీలు తాగినా సరే వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. తినే కంటే ముందు, తిన్న తర్వాత నీరు తాగడం చాలా మందికి అలవాటు. అంతేకాదు కొందరు అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. కొందరు అన్నం తింటూ కూడా మధ్య మధ్యలో నీరును తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా ప్రమాదకరమైన అలవాటు అంటారు నిపుణులు. అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీటిని సేవించవద్దట. ఇలా చేయడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయట. అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరును తాగకుండా 20 నుంచి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటిని తాగాలట. అన్నం తిన్న తర్వాత తట్టుకున్నట్లు లేదా కచ్చితంగా తాగాలి అనిపిస్తే ఒక స్పీష్ తాగి వదిలేయండి. కానీ కొందరు ఇక లైట్ లో వాటర్ దొరకవేమో అన్నట్లుగా ఒక రెండు గ్లాసులు తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయకుండా కాస్త వాటర్



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

చెవి నొప్పికి ఇంట్లోనే పరిష్కారం..

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



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

మధుమేహాలు మామిడికాయలు తినాలంటే

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



తీసుకోవడంతో, వారిలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరియు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే, పగటి సమయంలో తినడమే ఉత్తమం. ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న కార్బోహైడ్రేట్స్ రిలీజ్ చేసే శక్తి పగటిపూట ఈజీగా ఖర్చవుతుంది కనుక. మామిడిపళ్ళను సహజ పద్ధతిలో పండించిన వాటిని ఎంచుకోవడం ఉత్తమం. ఎందుకంటే ఇందులో వాడిన కెమికల్స్ ప్రతి ఒక్కరికీ హాని కలిగిస్తాయి. మరి ముఖ్యంగా మధుమేహాలు వీటి నుంచి దూరంగా ఉండటం చాలా మంచిది. మామిడి పండ్లను రెండు ముక్కల కంటే ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు. మరియు జ్యూస్ రూపంలోను, చక్కర్ వేసిన ముక్కలు అసలే తీసుకోకూడదు. ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న షుగర్స్ రక్తంలోకి నేరుగా కలిసిపోయి మధుమేహాన్ని పెంచుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ మధుమేహం వేసవి సీజన్లో దొరికే మామిడి కాయలను ఈజీగా ఎంజాయ్ చేయవచ్చు.

ఉదయాన్నే పెరుగు తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

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



సీజన్లో మీ ఆహారంలో పెరుగును తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. విటమిన్లు : మంచి మొత్తంలో కాల్షియం, పొటాషియం, విటమిన్ బి పెరుగులో ఉంటాయి. ఇది ఎముకలు, చర్మానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. హైడ్రేషన్ : మజ్జిగలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల శరీరం చాలా కాలం పాటు హైడ్రేషన్ గా ఉంటుంది. విటమిన్లు : విటమిన్ బి, విటమిన్ డి, కాల్షియం, మినరల్స్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం సమృద్ధిగా మజ్జిగలో ఉంటాయి. ఈ పోషకాలన్నీ శరీరానికి చాలా మేలు చేస్తాయి.

ఎండతో ఈ క్యాన్సర్.. తప్పక తెలుసుకోవాలిన విషయమిది

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



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

పిల్లల పాడర్తో క్యాన్సర్... శని దోషం పోవాలంటే..

హెచ్చరించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

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



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

బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా..?

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



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

మొటిమలతో విసిగిపోయారా..?

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



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

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



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

కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్లీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

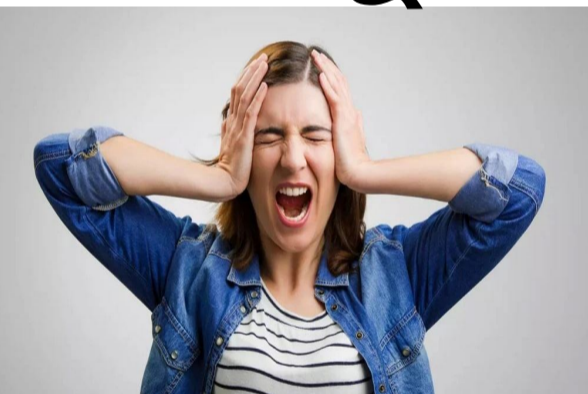
ఆకలి.. శరీరంలో జరిగే సహజ ప్రక్రియ. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి.. ఇలా రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు ఆకలివేసినప్పుడల్లా ఏదోకటి తింటూ ఉంటాం. ఆహారం.. శరీరానికి శక్తినిచ్చే ఇంధనం. అయితే.. కొందరికి ఆహారం తిన్న వెంటనే మళ్లీ ఆకలి వేస్తూ ఉంటుంది. దీనికి కొన్ని కారణాలుంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని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



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

ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..

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



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

సూప్లతో పూ తగ్గుతుందా?

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



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

కాళ్లు.. చేతులు తిమ్మిర్లు వస్తున్నాయా! మీరు ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నారా ?

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



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

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



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

చీటికి మాటికి కోపం వస్తుందా.. చెరుకు రసం ప్రయోజనాలు..

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



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

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



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

ఒలిచిన వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్లో పెడుతున్నారా..

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



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

టీ తర్వాత వెంటనే నీళ్లు తాగుతున్నారా..

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



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

మామిడి పండ్లతో క్యాన్సర్ వస్తుందా..

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



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

కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ తాగిన సమస్యలేనట..!

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



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

పేడపురుగు అని లైట్ తీసుకునేరు...

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



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

లోబీపీ, హైబీపీ మధ్య తేడా ఏంటి..

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



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

జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవచ్చా?

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



జ్వరం రావడం కామన్. మరి జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవద్దు అంటారు పెద్దలు. నిజంగా జ్వరం వస్తే చికెన్ తినవచ్చా? లేదా ఓ సారి తెలుసుకుందాం. నేటి యువతరం ముక్కు లేనిదే ముద్ద దిగదు అంటున్నారు. ఒకప్పుడు చుట్టాలు వస్తే, పండగలు వస్తే మాత్రమే చికెన్, మటన్ తినేవారు. కానీ ప్రస్తుతం వారానికి రెండు మూడు సార్లు తింటున్నారు. అంతేకాదు లోట్టలేసుకుంటూ మరీ తినేస్తుంటారు. ఈ చికెన్ మటన్ లను రోజూ ఇష్టంగా తినేవారు ఉన్నారు. అయితే జ్వరం వస్తే పిల్లలను, పెద్దలను ఎవరినైనా చికెన్ తినవద్దని వారి శ్రేయోభిలాషులు చెబుతుంటారు. తింటే పచ్చకామెర్లు వంటి చాలా రోగాలు వస్తాయని చెబుతారు. మరి ఇందులో నిజం ఎంత ఉంది అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్, మటన్ తినవద్దు అనడం కేవలం అపోహనే అంటున్నారని వైద్య నిపుణులు. అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు అన్ని రకాల పోషకాలు, విటమిన్స్ శరీరానికి అందించడం చాలా ముఖ్యం. రోగనిరోధక శక్తి బలహీన పడినప్పుడు శరీరంలో వైరస్ దాడి చేస్తుంది. అంటే తిరిగి శరీరానికి బలాన్ని అందించాలి. జ్వరం వస్తే జీర్ణ వ్యవస్థ మందగిస్తుంది. కాబట్టి తేలికగా జీర్ణం జీర్ణం అయ్యే ఆహారం తీసుకోవాలి అని డాక్టర్ల సలహా. అయితే కూరలు తినడం మానేసి కొందరు రసం అన్నం తింటారు. కానీ రసం అన్నంతో శరీరానికి సరిపడా పోషకాలు అందవు. అందుకే జీర్ణం అయ్యే విధంగా చికెన్ ను వండుకొని తినవచ్చు అని సలహా ఇస్తున్నారు వైద్యులు. జ్వరంతో బాధపడుతున్నప్పుడు చికెన్ తినడం వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు రావటం. మీరు ఎలాంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు. కానీ చికెన్ తినేటప్పుడు మాత్రం అది జీర్ణం అవ్వాలని గుర్తుపెట్టుకోండి. బాగా మసాలా పట్టించిన చికెన్ వల్ల కాస్త సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది జాగ్రత్త. ఇక కూరలు, వేపుళ్లు, బిర్యానీలు కూడా జ్వరం వచ్చిన సమయంలో అనారోగ్యమే వస్తుందట. అలాంటివి కాకుండా జ్వరం సమయంలో తక్కువ నూనెతో మసాలాలు లేకుండా వండుకొని తినాలి. సుష్ చేసుకుంటే మరీ మంచిది. ఈ సూప్ లో ప్రోటీన్స్, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. జ్వరం సమయంలో శరీరానికి ఇవి రెండు మరీ ముఖ్యంగా ఉపయోగపడతాయి. అయితే కారం, మసాలాలు తక్కువగా ఉన్న ఏ వంటలైన పరవాలేదు.

కాలుష్యానికి చెక్ పెట్టనున్న పరిశోధకులు

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



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

సత్తుపిండిని ఎక్కువగా తింటున్నారా

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



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

చర్మం మెరిసిపోయి అదిరిపోయే టిప్స్?

సాధారణంగా మనం అరటిపండును తినేసే తొక్కను వదిస్తూ ఉంటాము. కానీ అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. అరటిపండు తొక్క మన చర్మానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. చర్మం ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని ప్రతి ఒక్కరు కోరుకుంటారు. దాని కోసం ఎన్నో రకాల బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను మనం వాడుతూ ఉంటారు. అయితే ఖరీదైన బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను వాడడానికి బదులుగా ఇలా అరటిపండు తొక్కను వాడడం వల్ల చాలా తక్కువ ఖర్చులో ముఖాన్ని అందంగా మార్చుకోవచ్చు. ఈ తొక్కతో మనం ఫేస్ మాస్క్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అరటి పండు తొక్కను ముక్కులుగా చేసి జార్ లో వేసుకోవాలి. ఇందులోనే పంచదార, పసుపు, ఓట్ మీల్, తేనె వేసి మెత్తగా మిక్చి పట్టుకుని గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని ముఖంపై మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. దీనిని కాళ్లు, చేతులు వంటి భాగాల్లో కూడా మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. ఈ మాస్క్ ఆరిన తరువాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖంపై ఉండే మచ్చలు, గీతలు తొలగిపోతాయి. అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఫైబర్, ఐరన్, క్యాల్షియం, విటమిన్ బి6, బి12, జింక్ వంటి పోషకాలు అరటి పండులో ఉంటాయి. అరటి పండు తొక్కను పడేయకుండా చక్కగా వాడుకోవడం వల్ల మనం మన చర్మ ఆరోగ్యాన్ని, సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. అరటిపండులో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. రోజూ ఒక అరటి పండును తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.



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

విత్తన సరఫరా వేగవంతం

-మదనపల్లెలో ఇండియన్ స్కూల్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్ - వ్యవసాయశాఖపై సమీక్షలో సిఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: రానున్న ఖరీఫ్ సీజన్కు ఈ ఏడాది మే 15వ తేదీ నుంచే రైతులకు సాగునీరు అందించునన్నామని, ఈ దృష్ట్యా వేగంగా విత్తన సరఫరా చేయాలని వ్యవసాయశాఖ అధికారులకు సిఎం చంద్రబాబు దిశానిర్దేశం చేశారు. విత్తనాల సరఫరా కోసం రూ.200 కోట్లు కేటాయించాలని ఆయన ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ధాన్యం, అరటి, పొగాకు, ఆయిల్ పామ్ తదితర పంటల కొనుగోళ్లపై వ్యవసాయ, ఉద్యాన శాఖల అధికారులతో సిఎం సచివాలయంలో సమీక్షించారు. ఈ సమీక్షకు మంత్రి కె అచ్చెన్నాయుడు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ.. మార్కెట్ డిమాండ్కు అనుగుణంగా రైతులు పండించే పంటలకు ధరలు దక్కేలా చూడాలని స్పష్టం చేశారు. ట్రేసబిలిటీ, సర్టిఫికేషన్ ద్వారా పంటలకు మెరుగైన ధర లభించే అవకాశం ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. రైతుకు లాభసాటిగా ఉండేలా నాణ్యమైన పంట దిగుబడులు వచ్చేందుకు కృషి చేయాలని సూచించారు. ప్రకృతి సేద్యం విధానంలో వివిధ పంటలను సాగు చేస్తే రైతులకు మరింత ప్రయోజనం కలుగుతుందన్నారు. సెంద్రియ సాగుకు కంపోస్టు ఎరువును సరఫరా చేసేలా చూడాలన్నారు. ఈ ఏడాది 42.06 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల మొక్కజొన్న పంట ఉత్పత్తి వస్తుందని అధికారులు వివరించారు. మొక్కజొన్న సహా ఇతర పంటల ద్వారా ఇథనాల్ తయారీకి ఉన్న అవకాశాలను అభ్యయనం చేయాలని సూచించారు. మామిడిని ప్రాసెసింగ్ యూనిట్లు కొనుగోలు చేసేలా చూడాలన్నారు. అరటి, ఆయిల్ పామ్, మిర్చి, కోకో వంటి పంటలకు సంబంధించి ధరల సమస్య లేదని, రైతులకు మంచి



ధర లభిస్తోందని అధికారులు ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రికి వివరించారు. సీజన్ కంటే ముందే రాష్ట్రంలోని నీటి వనరుల్లో ఫిష్ సీడ్ను సరఫరా చేయాలని స్పష్టం చేశారు. వచ్చే పంట సీజన్కు 7.5 లక్షల టన్నుల యూరియా అందుబాటులో ఉందని అధికారులు తెలిపారు. నాఫెడ్ నుంచి మినుములు ఇతర వాణిజ్య పంటల్ని కొనుగోలు చేస్తున్నామని ముఖ్యమంత్రికి మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు వివరించారు. పిఎమ్డిఎస్ పథకం ద్వారా తక్కువ యూరియా వినియోగానికి ఉచ్చే ప్రోత్సాహకంపై కేంద్రంతో మాట్లాడాలన్నారు. మదనపల్లెలో ఇండియన్ స్కూల్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్ ఏర్పాటు కానుందని ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి పేర్కొన్నారు.

మామిడి రైతులను ఆదుకోండి

-సిపిఐ నేతల బృందం విజ్ఞప్తి

చిత్తూరు: అకాల వర్షాలు, బలమైన గాలుల దాటికి తీవ్రంగా నష్టపోయిన మామిడి రైతులను ప్రభుత్వం అన్ని విధాలా ఆదుకోవాలని సిపిఐ నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. చిత్తూరు జిల్లా తవణంపల్లి మండలం అరగోండ గ్రామంలోని రైతు వేణుగోపాల్ నాయుడుకు చెందిన మామిడి తోటను సిపిఐ బృందం పరిశీలించింది. ప్రకృతి ప్రకోపానికి నేలపాలైన మామిడి కాయలను చూసి నేతలు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి నాగరాజు, సహాయ కార్యదర్శి శివారెడ్డి, ఆంధ్రప్రదేశ్ రైతు సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి మునిరత్నం నాయుడు మాట్లాడుతూ గత రెండు రోజులుగా వీచిన బలమైన గాలులకు జిల్లాలోని అనేక మండలాల్లో మామిడి తోటలు దారుణంగా దెబ్బతిన్నాయని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా తవణంపల్లి, ఐరాల, యాదమరి, బంగారుపాళెం, వెంకటగిరికోట, పలమనేరు, పూతలపట్టు, పెనుమూరు, కార్వేటిసగరం, గంగాధరనెల్లూరు తదితర మండలాల్లో వందలాది ఎకరాల్లో మామిడి కాయలు నేలలాలాయని వివరించారు. దాదాపు 30 శాతం పంట నేలపాలైందని, కనీసం రాల్చిన కాయలనైనా అమ్ముకుందామనుకుంటే మార్కెట్లో వ్యాపారులు సిండికేట్గా మారి కిలో కేవలం ఒక రూపాయికి మాత్రమే కొనుగోలు చేయడం అత్యంత దారుణమని వారు మండిపడ్డారు. ఇది రైతులను నిలుపునా ముంచడమేనని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. పెట్టుబడి



కూడా తిరిగిరాని స్థితిలో ఉన్న రైతులను ఆదుకోవడానికి ప్రభుత్వం తక్షణమే ఎన్నామరేషన్ నిర్వహించి, నష్టపరిహారం చెల్లించాలని నేతలు విజ్ఞప్తి చేశారు. గాలివానకు రాల్చిన కాయలకు మద్దతు ధర కల్పించి ప్రభుత్వమే కొనుగోలు చేయాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏబిఎస్ఎఫ్ జిల్లా కార్యదర్శి ప్రవీణ్ కుమార్, డి.పి.ఎస్.ఎస్ నాయకులు గజేంద్రబాబు, మామిడి రైతులు విజయ్, వేణుగోపాల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. తమ గోడును విస్తించుకున్న రైతులు, ప్రభుత్వం స్పందించకపోతే తాము కోలుకోలేని విధంగా నష్టపోతామని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

పీలేరులో జిల్లా అగ్నిమాపక అధికారి ఆకస్మిక తనిఖీ

అన్నమయ్య: పీలేరులో అన్నమయ్య జిల్లా అగ్నిమాపక అధికారి వి. ఆదినారాయణ రెడ్డి ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించారు. తనిఖీల్లో భాగంగా ఆయన స్థానిక జివిసిఎస్ఆర్ సినిమా థియేటర్ కు వచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన సినిమా థియేటర్లోని అగ్నిమాపక నివారణ ఏర్పాట్లు, పరికరాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. అనంతరం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ సినిమా థియేటర్లో అగ్నిమాపక రక్షణ చర్యల్లో భాగంగా ఎన్.ఓ.సి రెస్పాండ్ కోసం యాజమాన్యం దరఖాస్తు చేసుకుందని, ఎన్.ఓ.సి ఇవ్వడానికి ముందస్తు తనిఖీల కోసం తాము వచ్చామని అన్నారు. థియేటర్ యాజమాన్యం సినిమా థియేటర్ ఆధునికీకరణతో పాటు అగ్నిమాపక రక్షణ చర్యలు కూడా చక్కగా తీసుకున్నారని జిల్లా అగ్నిమాపక అధికారి సంతోషిస్తానని వ్యక్తం చేశారు. సినిమా థియేటర్లకు వచ్చే ప్రేక్షకుల ప్రాణ రక్షణ కోసం అగ్నిమాపక రక్షణ చర్యలు, అనుమతులు చట్టపరంగా తప్పనిసరి అని అన్నారు. థియేటర్లో ఎక్కువమంది ప్రేక్షకులు ఉంటారని, దురదృష్టవశాత్తు అగ్ని ప్రమాదాలు సంభవిస్తే వారు సురక్షితంగా బయటపడేందుకు తగిన సురక్షిత మార్గాలు, ఫైర్ అలారాలు, వాటర్ స్ప్రింకర్లు వంటివి కచ్చితంగా ఏర్పాటు చేసి ఉండాలని అన్నారు. సహజంగా ప్రాజెక్టర్లు, ఎలక్ట్రికల్ ప్యానెల్లు, ఫుడ్ కోర్లు, సీట్లు, తెరలు వంటివి



సులభంగా మంటలకు గురయ్యే అవకాశం ఉందని, కాబట్టి సినిమా థియేటర్లో నివారణ ఆచార్యులు తప్పనిసరి అని అన్నారు. అందుకోసం తాము ఫైర్ సేఫ్టీ ఆడిట్ ద్వారా థియేటర్లోని ఎమర్జెన్సీ ఎగ్జిట్ లు ఫైర్ ఎక్స్టింగ్విషర్లు, అగ్నిమాపక పరికరాలు సక్రమంగా పనిచేస్తున్నాయా లేదా అని నిర్ధారించుకోవలసిన అవసరం తమ శాఖకు ఉందని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పీలేరు అగ్నిమాపక అధికారి సి. భాస్కర్ రెడ్డి, సిబ్బందితోపాటు సినిమా థియేటర్ నిర్వాహకులు అమర్నాథ్ రెడ్డి, మేనేజర్ సురేంద్ర, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

బి సి ఈ ఎఫ్ జిల్లా నూతన కార్యవర్గం ఎన్నిక

అన్నమయ్య: అన్నమయ్య జిల్లా బీసీ ఎంప్లాయిస్ ఫెడరేషన్ కౌన్సిల్ సమావేశం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి బిల్లు భాస్కర్ పర్యవేక్షణ లో కలిసి నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా నూతన కార్యవర్గం ఎంపిక ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకోబడింది. జిల్లా అధ్యక్షులుగా ప్రభాకర్, ప్రధాన కార్యదర్శి గా మల్లికార్జున, ఆర్థిక కార్యదర్శి గా చంద్రశేఖర్ లు, జిల్లా కార్యదర్శి గా శ్రీనివాసులును, రాష్ట్ర కార్యదర్శి గా చంద్రశేఖర్ లను బీసీ ఉద్యోగులు ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా నూతనంగా ఎన్నికైన బిసి ఈ ఎఫ్ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు మాట్లాడుతూ బీసీ ఉద్యోగుల సమస్యలు పరిష్కారం కోసం, ఓబీసీ క్రీమీలేయర్ సర్టిఫికేట్ లు పొందడంలో ఎదురొత్తున్న ఇబ్బందులను తమ దృష్టికి తీసుకురావాలని, వాటిని సత్వరమే పరిష్కరించగలమని నాయకులు పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో శంకర్, హరినారాయణ, హరికృష్ణ, శ్రీనివాసులు,



మల్లేశ్వర, నీలకంఠ, కుమార్ యాదవ్, విజయ్, గంగరాజు, రామయ్య, గురుమూర్తి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇంటింటా జనగణన కార్యక్రమానికి జిల్లావాసులు పూర్తి సహకారాన్ని అందించాలి

-జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేంద్ర ప్రసాద్

కాకినాడ : జిల్లాలో జరుగుతున్న ఇంటింటా జనగణన కార్యక్రమానికి జిల్లా వాసులు తమ పూర్తి సహకారాన్ని అందించి, భవిష్యత్తు అభివృద్ధిలో భాగస్వామ్యం కావాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేంద్రప్రసాద్ పిలుపునిచ్చారు. కాకినాడ పోలీస్ వెరేడ్ మైదానంలో జనగణన కార్యక్రమంపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించే ఉద్దేశంతో చేపట్టిన ప్రత్యేక అవగాహన కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ హరేంద్రప్రసాద్ జిల్లా నూపరింటెండెంట్ ఆఫ్ పోలీస్ బిందు మాధవ్, ఇతర పోలీస్ సిబ్బందితో కలిసి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జనగణన 2027 కార్యక్రమంలో భాగంగా జిల్లాలో మే1 నుంచి 30 వరకు ఇంటింటా జనగణన ప్రక్రియ ప్రారంభించడం జరుగుతుందన్నారు. ఇప్పటికే జిల్లాలో చాలామంది స్వీయ గణన ద్వారా తమ వివరాలు స్వచ్ఛందంగా నమోదు చేసుకున్నారని ఆయన తెలిపారు. ఈ ఇంటింటా జనగణన నమోదు కార్యక్రమంలో భాగంగా ఎన్నూపరేటర్లు జిల్లాలోని ప్రతి గృహ సముదాయాన్ని సందర్శించి, ఇంటిలోని వసతులు వివరాలు అన్ని యాప్ లో నమోదు చేయడం జరుగుతుందని జిల్లా కలెక్టర్ తెలిపారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా 3 వేల మందిని ఎన్నూపరేటర్లను, 658 సూపర్వైజర్లు ఇంటింటా జనగణన నమోదులో పాల్గొంటున్నారు. ఈ నమోదు ప్రక్రియకు జిల్లా వాసులు స్పష్టంగా తమ పూర్తి వివరాలు అందించి సహకారించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోరారు. ప్రజలు తమ



వివరాలు స్వచ్ఛందంగా, స్పష్టంగా అందించడం ద్వారా జనగణన ప్రక్రియ సక్రమంగా జరుగుతుందన్నారు. తద్వారా ప్రజల అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని భవిష్యత్తులో చేపట్టబోయే అభివృద్ధి కార్యక్రమాల రూపకల్పన చేసేందుకు అవకాశం ఉంటుందని జిల్లా కలెక్టర్ తెలిపారు. జనగణన ప్రాముఖ్యత గుర్తించి, జిల్లా వాసులు తమ పూర్తి సహకారం అందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్పీ డి.ఎస్పీ నత్యనారాయణ ఇతర పోలీస్ అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సామాన్యుడికి అందని డ్రాక్షగా 'ఉచిత ఇసుక పాలసీ'

- లారీ యజమానులు, ఇసుక కొనుగోలుదారుల ఆందోళన

పెరవలి: ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న ఉచిత ఇసుక పాలసీ సామాన్యుడికి అందని డ్రాక్షగా ఉంది. ఉభయ గోదావరి జిల్లాలలో పలువురు నాయకుల పర్యవేక్షణలో ఇసుక ర్యాంపుల నిర్వహణ సాగుతుందని లారీ యజమానులు, ఇసుక కొనుగోలు దారులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఓపెన్ ఇసుక రీవల్లో సౌకర్యాల మేరకు 5 యూనిట్లు ఇసుక ఎగుమతికి రూ.1800 నుంచి 2 వేలు వసూలు చేయాలి ఉండగా, నేరుగా లారీలు నడిలోకి వెళ్లి ఎగుమతి చేసుకునే అవకాశం ఉన్న ర్యాంపుల్లో సైతం ఒక్కో లారీకి రూ.4500 వసూలు చేస్తున్నా విధానాన్ని నిరసిస్తూ టిప్పర్ లారీ యజమానులు లారీలు నిలుపుదల చేసి సమ్మె చేశారు. ఇప్పటికీ ర్యాంపులలో కొందరు నాయకులు దోపిడీ, లారీలు రోడ్లకితే కేసులు పేరుతో విజిలెన్స్, మైనింగ్ పోలీసు శాఖ ఇబ్బందులతో లారీల మనుగడ ప్రశ్నార్థకంగా మారుతోందని లారీ యజమానులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పడవల ద్వారా ఇసుక తెచ్చి ఎగుమతి చేసే జిడిగంట, వాడపల్లి, జిరంగాబాద్, కొవ్వూరు, పలు ర్యాంపులలో రూ.3 వేల నుంచి రూ.4 వేలు వసూలు చేస్తుంటే రెండు రోజులు క్రితం ఓపెన్ అయిన పెండ్యాల ర్యాంపులో 5 యూనిట్లు లారీ ఇసుకకు రూ.5500 ధర నిర్ణయించడంపై లారీ యజమానులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. రెండు రోజుల ఆందోళనల



అనంతరం రూ.500 తగ్గించి రూ.5 వేలు వసూలు చేస్తున్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో ఉభయ గోదావరి జిల్లాల టిప్పర్ లారీ యూనియన్ నాయకులు మంత్రి క్యాంపు కార్యాలయంలో సోమవారం మంత్రి కార్పెండ్రిను స్వయంగా కలిసి వారు ప్రస్తుతం పడుతున్న ఇబ్బందులను వివరించారు. అక్రమ కేసులు బనాయించకుండా ఓపెన్ రీవల్లో ఇసుక ప్రభుత్వ నిర్ణీత ధరకే వసూలు చేసే విధంగా తగు చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. సమస్యలను పరిష్కరిస్తామని మంత్రి హామీ ఇచ్చినట్లు యూనియన్ నాయకుడు రావూరి తెలిపారు.

రెవెన్యూ రికార్డుల్లో పేర్లుంటే భూమిపై హక్కులున్నట్లు కాదు

-కాల్వలనాగరంలోని 600 ఎకరాల భూవివాదం కేసులో సుప్రీంకోర్టు సంచలన తీర్పు

దిల్లీ: ఖమ్మం జిల్లా పినపాక మండలం కాల్వలనాగరం గ్రామ పరిధిలోని సర్వే నంబరు-81లో రక్షిత అటవీ భూమిగా ప్రకటించిన 787 ఎకరాల్లో 600 ఎకరాలు తమవేనంటూ వదిలాల ప్రభాకర్ రావు అనే వ్యక్తితోపాటు మరో ఎనిమిది మంది చేసిన క్లెయిమ్ను సుప్రీంకోర్టు కొట్టిసింది. "రెవెన్యూ రికార్డులు, జమాబందీలు కేవలం ఆర్థిక అంశాల కోసం మాత్రమే. రికార్డుల్లో ఎవరి పేరుంటే వారు భూమి శిస్తు చెల్లించడానికి వీలు కల్పించడం వాటి ప్రధాన ఉద్దేశం. అందువల్ల రెవెన్యూ రికార్డు అన్నది హక్కుపత్రం(టైటిల్ డాక్యుమెంట్) కిందికి రాదు. అది ఎలాంటి యాజమాన్య చోదన, అందులో పేరున్న వ్యక్తికి హక్కును కల్పించదు" అని స్పష్టంచేసింది. వారి క్లెయిమ్ను తిరస్కరిస్తూ ఖమ్మం జాయింట్ కలెక్టర్ 2003 మే 19న జారీ చేసిన ఉత్తర్వులను సమర్థించింది. వాటిని సవాల్ చేస్తూ పిటిషనర్లు వేసిన రిటపిటిషన్పై విచారణ జరిపి హైకోర్టు ఏకనభ్య ధర్మాసనం 2012 మార్చి 27న ఇచ్చిన తీర్పును తప్పుబట్టింది. ఆ తీర్పును కొట్టేయడం ద్వారా హైకోర్టు డివిజన్ బెంచ్ తప్పును సరిదిద్దిన అభివేదించింది. ఈ మేరకు జస్టిస్ పంకజ్మిత్ర, జస్టిస్ ఎస్.ఎస్.నరసింహారావు ధర్మాసనం తీర్పు వెలువరించింది. ఆ తీర్పును జస్టిస్ ఎస్.ఎస్.నరసింహారావు రాశారు.



“ఈ భూ వివాదం మొత్తం అప్పీలేటరుల పేరును ఉన్న ఫైనల్ పట్టి, వసూల్ బాకీ, పహాణీల చుట్టే కేంద్రీకృతమైంది. వారు ఆయా భూములు తమ పేరిటకానీ, తమ పూర్వీకుల పేరిటకానీ ఉన్నట్లు ఎలాంటి హక్కుపత్రాలు చూపించలేకపోయారు. మున్సిపల్, వ్యవసాయ శిస్తులను ఆమోదించినంత మాత్రాన, రికార్డుల ఆధారంగా బ్యాంకు లోన్ మంజూరు చేసినంత మాత్రాన ఆ భూమిపై యాజమాన్య హక్కులను సవాల్ చేయకుండా ప్రభుత్వాన్ని ఎవ్వరూ నిరోధించలేరు.

తితిదే ఎస్వీ ప్రాణదాన ట్రస్టుకు రూ.2.50 కోట్ల విరాళం

తిరుమల: తితిదే ఎస్వీ ప్రాణదాన ట్రస్టుకు కోల్కతాకు చెందిన హిమాద్రి ఫౌండేషన్ రూ.2.50 కోట్లు విరాళంగా అందించింది. స్థానిక తితిదే చైర్మన్ క్యాంపు కార్యాలయంలో చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడికి హిమాద్రి ఫౌండేషన్ శ్రీని అనురాగ్ చౌదరి విరాళం డీడీ అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా అనురాగ్ చౌదరి కుటుంబసభ్యులు దాతృత్వాన్ని తితిదే చైర్మన్ అభినందించారు. రోగముల నాణ్యమైన వైద్యసేవలను అందించేందుకు ఈ నిధులు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయన్నారు. తితిదే బోర్డు సభ్యులు సన్మవనేని సదాశివరావు, పనబాక లక్ష్మి, జంగా కృష్ణమూర్తి, శావ్ చైర్మన్ రవివాయుడు పాల్గొన్నారు.



గాజువాక సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయంపై ఏసీబీ దృష్టి సారించాలి

గాజువాక, చైతన్యవారం: గాజువాక సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయం అవినీతికి అడ్డాగా మారినది పారదర్శకతకు పాతరేస్తూ. అక్కడ యవ్వారం సాగుతోందని సామాన్యులు రిజిస్ట్రేషన్ కార్యాలయంలో అడుగుపెట్టాలంటేనే భయపడేలా దళారులు, కొంతమంది డాక్యుమెంట్ రైటర్లు తిష్టవేసి వసులు చక్కబెడుతున్నారని గాజువాక టీడీపీ ఇంచార్జ్, రాష్ట్ర సీనియర్ సమైకార్కర్షణ ప్రసాదుల శ్రీనివాస్ ఆరోపించారు. గాజువాక టీడీపీ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ప్రసాదుల శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ రిజిస్ట్రార్ వివాహాల నుండి స్థిరాస్తి రిజిస్ట్రేషన్ వరకు అన్నీ 'ప్యాకేజీ'ల మయమేనని మండిపడ్డారు. ప్రతి చిన్న పని కావాలన్నా దళారులను ఆశ్రయించాల్సిందేనని లేనిపక్కంలో సామాన్య ప్రజలను కార్యాలయం చుట్టూ తిప్పించుకుంటూ వేధింపులకు గురిచేస్తున్నారని బాధితులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారన్నారు. సబ్ రిజిస్ట్రార్ కనుసన్నల్లోనే పనులు జరుగుతున్నాయని, దీనివల్ల ప్రభుత్వ ఖజానాకు గండి పడటమే కాకుండా ప్రజల జేబులకు చిల్లి పడుతోందని ఆరోపించారు. అవినీతికి కేరాఫ్ అడ్రస్ గా మారిన గాజువాక సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయంపై జిల్లా



కలెక్టర్ అవినీతి నిరోధక శాఖ తక్షణమే న్యునించాలని డిమాండ్ చేసారు. సమగ్రమైన విచారణ జరిపించి, అవినీతి అక్రమాలకు పాల్పడుతున్న అధికారిపై దళారులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేసారు.

జిల్లాలో విద్యాసంస్థల బస్సులపై ప్రత్యేక తనిఖీలు

విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నం జిల్లాలో విద్యాసంస్థల బస్సులపై కొనసాగుతున్న ప్రత్యేక తనిఖీలలో భాగంగా ఏప్రిల్ 28 నుంచి ఇప్పటి వరకు మొత్తం 1,250 బస్సులలో 368 బస్సులను తనిఖీ చేసినట్లు డిప్యూటీ ట్రాన్స్పోర్ట్ కమిషనర్ మణికుమార్ ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ తనిఖీలలో 76 బస్సులు నిర్దేశిత భద్రతా ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా లేనట్లు గుర్తించామన్నారు. సంబంధిత విద్యాసంస్థలకు నోటీసులు జారీ చేసి, లోపాలను వారం రోజుల్లో సరిచేసుకొని, సంబంధిత ఎంపీబి/డిఎంపీబి సమక్షంలో డీటీసీ కార్యాలయంలో వాచనాలను సమర్పించాలని ఆదేశించామని చెప్పారు. భద్రతా ప్రమాణాల విషయంలో ఎలాంటి రాజీ ఉండదని, నిర్లక్ష్యం కనబరిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఆయన ప్రకటన ద్వారా హెచ్చరించారు.



జలధారతో రాంపురం జెమ్మివాని చెరువుకు పూర్వ వైభవం



-50 ఎకరాల విస్తీర్ణంలోని చెరువుకు రూ.19.73 లక్షల అంచనా వ్యయంతో పునరుద్ధరణ చర్యలు -165 ఎకరాల ఆయకట్టులో వరి, అవరాల సాగుకు ఊతం.. 300 రైతు కుటుంబాలకు ప్రయోజనం



జరుగుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. రాంపురంతో పాటు... చుట్టూ పక్కల గ్రామాల్లో నీటి మట్టం పెరుగుతుంది

విశాఖపట్నం: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన జలధార-జలహారతి 100 రోజుల కార్యక్రమంలో భాగంగా పెండుర్తి మండలం రాంపురం జెమ్మివాని చెరువుకు పూర్వ వైభవం రానుంది. పెండుర్తి, రాంపురం గ్రామాల్లోని 165 పైలెటుకు ఎకరాల ఆయకట్టుకు ప్రధాన ఆధారమైన ఈ చెరువు పునరుద్ధరణకు అధికార యంత్రాంగం చర్యలు చేపట్టింది. సుమారు రూ.19.73 లక్షల అంచనా వ్యయంతో అభివృద్ధి పనులు చేపట్టేందుకు ప్రభుత్వం ఆమోదం తెలిపింది. ఇక్కడ నీటి మట్టం 6 మీటర్ల కంటే తక్కువ ఉండటంతో దాన్ని 3 మీటర్లకు తీసుకొచ్చేందుకు చర్యలు మొదలు పెట్టింది. జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ ఆదేశాల మేరకు నిర్దేశిత లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా ఉపాధి కూలీల సాయంతో సంబంధిత విభాగాల అధికారులు పనులు మొదలు పెట్టి కొనసాగిస్తున్నారు. పునరుద్ధరణ పనుల్లో రోజుకు సుమారు 160 నుంచి 200 వరకు ఉపాధి కూలీలు భాగస్వామ్యం అవుతున్నారు. ద్వైమా, ఇరిగేషన్ అధికారులు పనులను పర్యవేక్షిస్తున్నారు.

గండి శంకరరావు, రైతు, రాంపురం...రాంపురంతో పాటు, చుట్టూ పక్కల గ్రామాలైన పినగాడి, పెదగాడి, కరకవనిపాలెం, పెండుర్తి గ్రామాల్లో గ్రౌండ్ వాటర్ లెవెల్ పెరుగుతుంది. ఈ చెరువులో పూడిక తీత పనుల వల్ల ఆయకట్టుకు ఉపయోగ పడటంతో పాటు, తాగునీరు లభిస్తుంది. బోర్లలో నీటి సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. ఈ చెరువు పూడిక తీత పనుల వల్ల రైతులందరికీ ఉపాధి లభిస్తుంది. వ్యవసాయ, తాగునీటి అవసరాలు తీరుతాయి. జలధారతో ఈ పనులు చేపట్టడం చాలా సంతోషంగా ఉంది. ప్రభుత్వానికి, అధికార యంత్రాంగానికి ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను. మా పంట పొలాలకు పుష్కలంగా నీరు అందుతుంది నిరికి భవాని, రైతు, రాంపురం...జెమ్మివాని చెరువు అభివృద్ధి వల్ల మా ఊరు పొలాలన్నింటికీ పుష్కలంగా నీరు అందుతుంది. వ్యవసాయానికి ఇబ్బంది ఉండదు. ఒకప్పుడు ఊర్లోని రైతులందరూ ఈ చెరువు ఆధారంగానే వ్యవసాయం చేసేవారు. కాకపోతే కొంతమంది బోర్లు తీసుకున్నారు. కొన్ని చోట్ల బావులు కూడా ఉన్నాయి. ఇప్పుడు చేస్తున్న ఈ చెరువు పనుల వల్ల వాటికి నీరు అందుతుంది. బావిల్లో నీరు బాగా ఊరుతుంది. బోర్లలో బాగా నీరు పడుతుంది. ఈ పనులు చేయటం వల్ల అందరికీ మంచి జరుగుతుంది.

165 ఎకరాల ఆయకట్టు.. 300 రైతు కుటుంబాలకు ప్రయోజనం చురుగ్గా పునరుద్ధరణ పనులు జరుగుతున్న రాంపురం చెరువు పూర్తిస్థాయిలో అందుబాటులోకి వస్తే పెండుర్తి, రాంపురం గ్రామాల్లోని సుమారు 165 ఎకరాలకు ఆయకట్టు లభిస్తుంది. 305 రైతు కుటుంబాలకు మేలు జరుగుతుంది. 3500 మంది ప్రజలు ప్రత్యక్ష పరోక్షంగా ప్రయోజనం పొందుతారు. ప్రధాన పంట వరి కాగా, అవరాల సాగుకు కూడా ఈ జెమ్మివాని చెరువు ఊతం కానుంది. దీనిపై స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధులు, రైతులు సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. అప్పట్లో ఈ చెరువు కింద ఆయకట్టు భూములకు నిత్యం నీరు లభించేదని, ఇప్పుడు ఈ పునరుద్ధరణ పనులతో మరళా పూర్వ రోజుల తిరిగిస్తాయని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వం జలధార-జలహారతి పేరుతో ప్రత్యేక కార్యక్రమం చేపట్టడం వల్ల చెరువు పనులు కూడా వేగంగా

పనులను పరిశీలించిన జాయింట్ కలెక్టర్ పెండుర్తి మండలం, రాంపురంలో జలధార-జలహారతి కింద చేపట్టిన జెమ్మివానిచెరువు అభివృద్ధి పనులను జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్లిళ్ళ విద్యార్థి పరిశీలించారు. అధికారులు, స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధులు, రైతులతో ఆమె మాట్లాడారు. ప్రభుత్వ మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా పనులను నిర్దేశిత గడువులో పూర్తి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. అందరూ సమన్వయం వహించి పనులను ప్రణాళికాబద్ధంగా చేయాలని చెప్పారు. ఆమెతో పాటు ద్వైమా పీడీ నిర్మలాదేవి, ఏపీడీ ఆంజనేయులు, ప్రజా ప్రతినిధులు, ఇతర అధికారులు ఉన్నారు.

టాక్సిక్ గురించి కియారా 'నాన్సెన్స్' కామెంట్

పెళ్లయిన హీరోయిన్లు రొమాంటిక్, ఇంటిమేట్ సీన్లు చేయడానికి ఇబ్బంది పడుతుంటారు. కొన్ని కండిషన్ల మేరకే వాళ్లు తమ పాత్రలకు ఓకే చెబుతారు. కానీ ఈ మధ్య బాలీవుడ్ హీరోయిన్లలో కొందరు పెళ్లి తర్వాత కూడా బోల్డ్ క్యారెక్టర్లు చేస్తున్నారు. దీనికా పదుకొనే, రకుల్ ప్రీత్ సింగ్, కియారా అద్వానీ లాంటి వాళ్లు అందుకు ఉదాహరణ. పాన్లో దీపిక, దేదే ప్యార్ దే-2లో రకుల్, వార్-2లో కియారా ఎంత హాట్ హాట్గా కనిపించారో తెలిసిందే. ఐతే ఇప్పుడు కియారా తీరు మారిపోయిందని.. తాను కథానాయికగా నటించిన సాత్ మూవీ టాక్సిక్లో ఆమె ఇంటిమేట్ సీన్ల డోస్ తగ్గించాలని టీంను డిమాండ్ చేసిందని అంటూ కొన్ని రోజులుగా జోరుగా వార్తలు వస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ఐతే ఈ వార్తల మీద కొంచెం ఆలస్యంగా అయినా కియారా స్పందించింది. ఈ వార్తల తాలూకు క్లిప్సింగ్స్ను ఇన్స్టాగ్రామ్లో షేర్ చేస్తూ.. ఇది పూర్తిగా అబ్రహీం అని పేర్కొంది కియారా. దీంతో కియారా గురించి మీడియాలో, సోషల్ మీడియాలో సదుస్తున్న ప్రచారం అంతా అబద్ధం అని తేలిపోయింది. అయినా బాలీవుడ్ సినిమాల్లో అంత ఎక్స్పోజింగ్ చేయడానికి లేని ఇబ్బంది.. సాత్ మూవీ విషయంలో ఎందుకుంటుందన్నది సందేహం. వార్-2లో ఆమె బికినీ లుక్ ఎంత వైరల్ అయిందో తెలిసిందే. ఇటీవల ఒక ఈమెట్లోనూ చాలా హాట్గా కనిపించింది కియారా. టాక్సిక్ సినిమాలో కియారాతో పాటు నయనతార, రుక్మిణి వసంత్, హ్యామ్యూ ఖుర్షీ కూడా కీలక పాత్రలు పోషించారు. రెండు భాగాలుగా తెరకెక్కుతున్న టాక్సిక్లో ఫస్ట్ పార్ట్ను జూన్ 4న రిలీజ్



చేయాలనుకున్నారు. కానీ ఆమెరికా-ఇరాన్ యుద్ధం నేపథ్యంలో గల్ఫ్ దేశాల్లో, ఇంటర్నెట్లో మార్కెట్లో పరిస్థితులు పూర్తిగా చక్కబడకపోవడంతో టాక్సిక్ విడుదలకు మరింత సమయం తీసుకోవాలని టీం భావించింది. అందుకే రెండోసారి సినిమాను వాయిదా వేశారు. ఇండిపెండెన్ట్ డే ఏకెండో ఈ మూవీ విడుదల కావచ్చని భావిస్తున్నారు.

జోన్యం ఫలించింది

తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో దళిత విజయ స్థాపించిన టీవీకే పార్టీ సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించిన విషయం తెలిసిందే. అందరి అంచనాల్ని తలక్రిందులు చేస్తూ అతిపెద్ద పార్టీగా అవతరించడంతో సినీ ప్రముఖులు నుంచి దళిత విజయకి శుభాకాంక్షలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో అగ్ర కథానాయిక పూజాహెగ్డే ఇన్స్టాగ్రామ్లో షేర్ చేసిన ఓ వీడియో వైరల్ గా మారింది. త్వరలో విడుదల కాబోతున్న విజయ 'జన నాయగన్' చిత్రంలో పూజాహెగ్డే కథానాయికగా నటించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ సినిమా మాటింగ్ టైమ్లో తీసుకున్న ఓ సరదా వీడియోను పూజాహెగ్డే ఇన్స్టాగ్రామ్లో పంచుకుంది. ఇందులో ఆమె ఓ వైట్ బోర్డ్ మీద 'పచ్చే ఎన్నికల్లో ఎవరు గెలుస్తారు.' అనే క్యాప్షన్ ను రాసి దానిని పక్కనే ఉన్న విజయకి చూపిస్తూ సరదాగా కనిపిస్తున్నది. ఈ వీడియోను షేర్ చేసిన పూజాహెగ్డే 'నేను ఈ విజయాన్ని ముందే ఊహించాను. కలలు నిజం కావడం చాలా ఆనందంగా ఉంది విజయ సార్ అంటూ వ్యాఖ్యానించింది. ప్రస్తుతం ఈ వీడియో సోషల్మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. పూజాహెగ్డే జోన్యం ఫలించినదంటూ నెటిజన్లు కామెంట్లు పెడుతున్నారు.



142 కోట్ల ఖరీదైన నెక్లెస్ తో.. మెట్రోగాలలో మెరిసిన సుధారెడ్డి

న్యూయార్క్ ఫ్యాషన్ ఈవెంట్ మెట్రోగాలలో హైదరాబాద్ బిలియనీర్ సుధారెడ్డి మెరిసిపోయారు. సుమారు 142 కోట్ల ఖరీదైన నెక్లెస్ ను ఆమె ఆ షో కోసం ధరించారు. ఆ నెక్లెస్ ఆమె ప్రైవేట్ కలెక్షన్ కు చెందినట్లు తెలుస్తోంది. స్టయిలిష్ మారియల్ హెనిస్ దీన్ని డిజైన్ చేశారు. విక్టోరియన్ ఫినిష్ చెయిన్ స్టయిల్లో దీన్ని రూపొందించారు. ఈ నెక్లెస్లో ఖరీదైన త్రికోణ రోజ్ కట్ వజ్రాలు ఉన్నాయి. పువ్వుల అల్లిక తరహాలో ఆ జెమ్స్ సుందరంగా కనిపిస్తున్నాయి. ఇక నెక్లెస్ మధ్య భాగంలో ఖరీదైన 550 క్యారెట్ల డీప్ వాయోలెట్, బ్లూ టాంజానియా డైమెండ్ ఉన్నది. ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తున్న ఆ పెండెంట్.. టాంజానియాలోని మెరిలాని హిల్స్ ప్రాంతానికి చెందినట్లు తెలుస్తోంది. పెద్ద సైజులో కనిపిస్తున్న ఆ పెండెంట్ ను.. క్విన్ ఆఫ్ మెరిలాని అని పిలుస్తారు. సుధారెడ్డి తన ఇన్స్టాగ్రామ్లో ఆ ఫోటోలను పోస్టు చేశారు. హైదరాబాద్ కేవలం నా పుట్టిన స్థలమే కాదు, అదో లాంగ్ స్టేట్, రిఫ్ మే, ఓ ప్రయాణం అని ఆమె తన ఇన్స్టాలో రాశారు. తన లుక్ తో గ్లోబల్ స్టేట్స్ పై దక్షిణ భారతీయ అందాన్ని ప్రదర్శిస్తున్నట్లు చెప్పారు. డిజైన్లో మనీష్ మల్హోత్రా తన గౌన్ డిజైన్ చేసినట్లు చెప్పారు. స్టయిలిష్ మారియల్ హెనిస్ తన పెండెంట్ ను అత్యుత్తమంగా డిజైన్ చేసినట్లు తెలిపారు. 3 వేల ఏళ్ల పురాతన మవిలివట్టు, కలంకారీ కళ శైలిలో మనీష్ మల్హోత్రా డిజైన్ చేసిన బ్రీ ఆఫ్ లైఫ్ గౌన్ ను మెట్రోగాల రెడ్ కార్పెట్ పై ఆమె ధరించారు. ఈ డ్రెస్ తయారీ



కోసం 90 మంది కళాకారులు, 3459 గంటలు పనిచేశారు. సుధారెడ్డి తన డ్రెస్ డిజైన్లో తంగేడు పువ్వు, జమ్మిచెట్టు, సూర్యుడు, చంద్రుడు, కల్పవృక్ష చిత్రాలతో తెలంగాణ నేపథ్యాన్ని ప్రతిబింబించేలా చేశారు. భారతీయ, తెలంగాణ కళకు ప్రపంచ గుర్తింపు తీసుకురావడమే తన ముఖ్య ఉద్దేశమన్నారు.

హత్యా రహస్య ఛేదనలో..

జోశర్ల ప్రధాన పాత్రలో మోహన్ వడ్లపల్లె దర్శకత్వంలో రూపొందించిన నెస్టెన్స్ థ్రిల్లర్ 'ఎమ్4ఎమ్' (మూటివ్ ఫర్ మర్డర్) చిత్రం ఈ నెల 8న ప్రేక్షకుల ముందుకొస్తున్నది. ఈ సందర్భంగా కథానాయిక జోశర్ల విలేకరులతో చిత్ర విశేషాలను పంచుకుంది. తాను అమెరికా శాన్ ఫ్రాన్సిస్కో నుంచి వచ్చానని, తెలుగులో తనకిది తొలి చిత్రమని, ఇందులో రాధ అనే క్రైమ్ ఇన్వెస్టిగేటివ్ జర్నలిస్ట్ పాత్రలో కనిపిస్తానని చెప్పింది. ఈ సినిమా విడుదలకు ముందే లాస్ ఏంజిల్స్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్, లండన్ ఫిలిం ఫెస్టివల్ వంటి అంతర్జాతీయ చిత్రోత్సవాల్లో 15 అవార్డులను గెలుచుకుందని తెలిపింది. 'ఇడొక మర్డర్ మిస్టరీ థ్రిల్లర్. ఓ సీరియల్ కిల్లర్.. హత్యలు చేసిన తర్వాత మృతదేహాలను కళాఖండాల తరహాలో డెకరేట్ చేస్తుంటారు. అతన్ని పట్టుకునే క్రమంలో జరిగే సంఘటనలు ఉత్పండన



పంచుతాయి. ఇప్పటివరకు భారతీయ సినిమాలో రానటువంటి కాన్సెప్ట్ ఇది' అని జోశర్ల వివరించింది.