



# చైతన్య వారదిన

RNI.No.APTEL \ 2006 \ 18521

website: www.cvdaily.in

## CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY

Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur



VISAKHAPATNAM సంపుటి: 19 సంచిక: 344 గురువారం 11-6-2026 ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు పేజీలు : 8 వెల : 1.00



నిరంతరం ప్రజాసేవకు, దేశ శ్రేయస్సుకు తన జీవితాన్ని అంకితం చేస్తూ, సేవయే పరమావధిగా సాగుతున్న సేవతత్పరుడు **శ్రీ నరేంద్ర మోదీ** గారి నాయకత్వంలో భారత్ సాధిస్తున్న అద్భుత ప్రగతిని చూసి నేడు యావత్ భారతావని గర్వంగా నినదిస్తోంది...

# 12 సంవత్సరాల విశ్వాసం, వికాసం, ప్రజా సంక్షేమం

### పేదల సంక్షేమానికి పెద్దపీట

- 81 కోట్లకు పైగా ప్రజలకు ప్రతి నెలా ఉచిత రేషన్ సరఫరా
- 4 కోట్లకు పైగా పీఎం ఆవాస్ గృహాల నిర్మాణంతో పేదలకు సొంతంటి కల సాకారం
- 10.5 కోట్లకు పైగా ఉజ్వల గ్యాస్ కనెక్షన్లతో పొగరహిత వంటిళ్లు
- 12 కోట్లకు పైగా మరుగుదొడ్ల నిర్మాణంతో మెరుగైన సామాజిక జీవన ప్రమాణాలు

### మహిళా సాధికారత

- 32 కోట్లకు పైగా జన్ ధన్ ఖాతాల ద్వారా మహిళలకు ఆర్థిక స్వావలంబన
- మహిళలకు సాయుధ దళాల్లో శాశ్వత ప్రాతిపదికన నియామకాలు
- 'లభవతి దీదీ'లైన 3 కోట్ల మంది మహిళలు
- 91 లక్షలకు పైగా స్వయం సహాయక సంఘాల ద్వారా 10 కోట్ల గ్రామీణ మహిళలకు ఆర్థిక, సామాజిక సాధికారత

### దేశ నిర్మాణం

- 26 నగరాల్లో 1,100 కిలోమీటర్లకు పైగా విస్తరించిన మెట్రో రైలు నెట్వర్క్
- దేశవ్యాప్తంగా ప్రయాణిస్తున్న 164 వందే భారత్ రైల్లు
- అటల్ సేతు, సుదర్శన్ సేతు, చినాబ్ రైల్వే వంతెన, బోగీబీల్ వంతెన, పంబన్ సముద్ర వంతెన వంటి మహాత్తర మౌలిక సదుపాయాల నిర్మాణం
- 74 నుంచి 164కు పెరిగిన విమానాశ్రయాల సంఖ్య

### యువతకు అపార అవకాశాలు

- దాదాపు 2 కోట్ల మంది యువతకు నైపుణ్య శిక్షణ
- ముద్ర పథకం ద్వారా ₹40 లక్షల కోట్లకు పైగా రుణ సహాయం
- దేశవ్యాప్తంగా 2.2 లక్షలకు పైగా స్టార్టప్స్
- కొత్త ఆవిష్కరణలకు ప్రోత్సాహం, 10,000కు పైగా అటల్ టీంకరింగ్ ల్యాబ్లు

### ఆరోగ్య భద్రత

- 70 ఏళ్లు పైబడిన వృద్ధులకు ₹5 లక్షల వరకు ఉచిత వైద్య చికిత్స
- ఆయుష్మాన్ భారత్ ద్వారా 60 కోట్ల మందికి ఉచిత ఆరోగ్య బీమా భరోసా
- దేశవ్యాప్తంగా 19,000కు పైగా జన ఔషధి కేంద్రాలు, 90% వరకు తగ్గింపు ధరలకు నాణ్యమైన మందులు

### దేశ ప్రయోజనాలే ప్రథమం

- రికార్డు స్థాయిలో దాదాపు ₹38,400 కోట్ల విలువైన రక్షణ ఎగుమతులు
- సాకారమైన నక్సల్స్ రహిత భారతదేశం, ఉగ్రవాదంపై ఉక్కుపాదం
- వలసవాద మనస్తత్వం నుంచి విముక్తి - 'కర్తవ్య పథ్'గా మారిన రాజీవ్ గాంధీ చైతన్య శివాజీ మహారాజ్ స్ఫూర్తిని ప్రతిబింబించేలా భారత నౌకాదళానికి నూతన చిహ్నం

### వారసత్వం - వికాసం

- అయోధ్యలో శ్రీ రామునికి భవ్య మందిర నిర్మాణం
- కాశీ విశ్వనాథ్ థామ్, మహాకాళీ మహాలాక్ష్మి, కేదార్నాథ్ థామ్ల పునరుద్ధరణ, సమగ్ర అభివృద్ధి, ఆధునికీకరణ



జాతీయ సేవకార్య : సంపాదకులు, సమాచార, సౌర సంబంధాల శాఖ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం.

సంపాదకీయం

మాధ్యమాల వాడకంపై పరిమితులు విధించుకోవాలి

డోపమైన్ అనేది మెదడులో సహజంగా ఉత్పత్తి అయ్యే ఆనంద రసాయనం(పైజర్ కెమికల్). మస్టిష్కంలో సంకేతాల బట్టాడుకు ఉపయోగపడే ఈ న్యూరోట్రాన్స్మిటర్... అవయవాల కదలికలను నియంత్రించడానికి కీలకమే. ఏ పనిమీద అయినా ఏకాగ్రత, ఉత్సాహం కలిగించడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది. వ్యాయామం చేసినప్పుడు, కొత్త విషయాలు నేర్చుకున్నప్పుడు, లక్ష్యాలను సాధించినప్పుడు విడుదలయ్యేది సహజమైన డోపమైన్. ఇది మనల్ని ఉల్లాసంగా ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది. మాదక ద్రవ్యాల సేవనం, జూదం ఆడటం, అతిగా జంక్ ఫుడ్ తినడం మాదిరిగానే ఫోన్లో రీల్స్ చూడటంవల్లా ఈ పైజర్ కెమికల్ అధికంగా విడుదలవుతుంది. కృత్రిమ డోపమైన్ గా చెబుతున్న ఈ రసాయనం వల్ల అనేక అనర్ధాలు చుట్టుముడుతున్నాయి. అతిగా డిజిటల్ తెరలను చూడటం వల్ల మెదడులో భౌతిక మార్పులు జరుగుతున్నట్లు శాస్త్రా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇవి ఆనందాన్ని ఇవ్వడం కంటే, ఆనందం కోసం పరితపించేలా చేస్తున్నాయి. ఒక రీల్ ను చూస్తున్నప్పుడు వచ్చే సంతోషం కంటే, ఆ తరువాతి దాంట్లో ఏముందోనే ఉత్కుతతో విండోను స్క్రోల్ చేసేలా చేస్తుంది. అనుకోకుండా నచ్చిన రీల్ కనపడినా, మన పోస్ట్ కు లైక్ వచ్చినా, ఆన్ లైన్ గేమ్ లో గెలిచినా... డోపమైన్ ఒక్కసారిగా అధికంగా విడుదలవుతుంది. దీన్నే 'డోపమైన్ పైక్' అంటారు. మెదడు ఆ సంతోషానికి అలవాటుపడి, ఇంకా ఇంకా కావాలని కోరుకోవడం- 'డోపమైన్ లూప్'. ఆ కిక్ కోసం తెలియకుండా చేసే ప్రయత్నమే చాలామందిని మొబైల్ ఫోన్లకు బానిసలుగా మార్చేస్తోంది. పర్యవసానంగా పనుల మీదా, చదువు మీదా శ్రద్ధ తగ్గిపోతోంది. కొందరిలోనైతే భ్రమలు కలగడం, అలసట, నిద్రలేమి బాధించడం, జ్ఞాపకశక్తి మందగించడం జరుగుతాయి. ముఖ్యంగా పిల్లల్లో సహనం తగ్గిపోయి, చిన్న విషయాలకే కోపం వచ్చేస్తుంది. ఒక సర్వే ప్రకారం, 2024లో భారతీయులు స్మార్ట్ ఫోన్లలో గడిపిన మొత్తం సమయం, లక్ష కోట్ల గంటలు! అంటే 17లక్షల మంది జీవితకాలం. సగటు భారతీయుడు రోజూ ఆరేడు గంటలు ఇంటర్నెట్లోనే గడుపుతున్నాడు. లండన్ కింగ్స్ కాలేజ్ పరిశోధనల ప్రకారం, 2000 సంవత్సరంలో మనిషి ఏకాగ్రత సగటున 12సెకన్ల పాటు ఉండేది. పోస్ట్ వీడియోల రాకతో అది 8.25సెకన్లకు పడిపోయింది. రీల్స్ ఎక్కువగా చూడటం వల్ల చాలామంది మెదడులోని 'ప్రిఫ్రంటల్ కార్టెక్స్' బలహీనపడి, నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు పడుతున్నట్లు చైనా పరిశోధకులు గుర్తించారు. కాబట్టి యూ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలైతే... నచ్చిన రీల్స్, వీడియోలు చూసినప్పుడే కాకుండా, వాటికి సంబంధించిన ఊహల్లో తేలియాడినప్పుడు కూడా డోపమైన్ విడుదలవుతున్నట్లు గుర్తించారు. స్టాన్ ఫోర్డ్ యూనివర్సిటీలో డాక్టర్ అన్నా లెంబ్జే బృందం ఒక అధ్యయనం సాగించింది. డిజిటల్ తెరలకు బానిసలైన వారిని నెల రోజులపాటు వాటికి దూరంగా ఉంచారు. మొదటి 10-14 రోజులు వారిలో తీవ్రమైన ఆందోళన, నిద్రలేమి, చికాకు కనిపించాయి. 30 రోజులు పూర్తయ్యేసరికి 80శాతం మందిలో ఆందోళన తగ్గి, సహజమైన పనులపై ఆసక్తి పెరిగినట్లు గుర్తించారు. మిషిగాన్ స్టేట్ యూనివర్సిటీ పరిశోధకులైతే, సోషల్ మీడియాకు బానిసలైన వారి మెదడు, మాదకద్రవ్యాల తీసుకునేవారి మెదడు తీరుతెన్నులు ఒకేలా ఉన్నట్లు గమనించారు. దీంతో చిన్నారులు, యువత డిజిటల్ తెరలకు బానిసలుగా మారకుండా చూసేందుకు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అనేక ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. చైనాలో మైన్ రు ఆన్ లైన్ గేమ్స్, సోషల్ మీడియాను రోజుకు 40 నిమిషాలకు మించి వాడటానికి వీల్లేదు. రాత్రి పది తరువాత డిజిటల్ సర్వీసులను నిలిపేసేలా 'యాత్ మోడ్'ను తప్పనిసరి చేశారు. ఆస్ట్రేలియా ప్రభుత్వం 16ఏళ్లలోపు పిల్లలకు సోషల్ మీడియాను నిషేధిస్తూ చట్టం చేసింది. మలేషియా కూడా అలాంటి చర్యలే చేపట్టింది. సిలికాన్ వ్యాలీకి చెందిన టెక్ నిపుణులు సహజమైన ఆనందం కోసం ఒక రోజంతా ఫోన్, ఇంటర్నెట్, రుచికరమైన ఆహారానికి దూరంగా ఉండటం ప్రారంభించారు. మానసిక నిపుణుడు డాక్టర్ కామెరాన్ సెపా దీన్ని ప్రాచుర్యంలోకి తీసుకొచ్చారు. పిల్లల బాగు కోరి భారత ప్రభుత్వం 'డిజిటల్ ఇండియా చట్టం' ద్వారా సామాజిక మాధ్యమాల వినియోగానికి పరిమితి విధించేందుకు ప్రయత్నిస్తోంది. ఏపీ సర్కారు సైతం 16 ఏళ్లలోపు చిన్నారులు సామాజిక మాధ్యమాలు వినియోగించడంపై నియంత్రణ తీసుకురావాలని యోచిస్తోంది. ప్రభుత్వాలు తీసుకునే చర్యలతో పాటు ఎవరికి వారు డిజిటల్ ఉపకరణాలు, సామాజిక మాధ్యమాల వాడకంపై పరిమితులు విధించుకోవాలి. ముఖ్యంగా పిల్లల విషయంలో తల్లిదండ్రులు మరింత శ్రద్ధ తీసుకోవడం అత్యవశ్యకం.

సీఎం హోదాలో ఉన్నవారు ఉత్తర, దక్షిణ ప్రాంతాలంటూ మాట్లాడకూడదు

దిల్లీ: ఉత్తరాది, దక్షిణాది అనే భావన సరికాదని ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. ఈ భావన పెరిగితే దేశానికి ప్రమాదకరమని చెప్పారు. సమస్యలుంటే ఎక్కడైనా వాటిపై మాట్లాడొచ్చన్నారు. దిల్లీలో ఓ పార్టీకాన్ఫ్లో పవన్ మాట్లాడుతూ.. సీఎం హోదాలో ఉన్నవారు ఉత్తర, దక్షిణ ప్రాంతాలంటూ మాట్లాడకూడదని హితవు పలికారు. "విభజనవారం దేశానికి మంచిది కాదు. 570కి పైగా సంస్థానాలను కప్పవడి విలీనం చేస్తే దేశం ఇలా ఉంది. నేను హైదరాబాద్ రాకూడదని కొందరు నేతలు అన్నారు. అలా అయితే, రాహుల్ గాంధీకి దక్షిణాదితో సంబంధం లేదని చెప్పాల్సి ఉంటుంది. రాజకీయాలు మారాలని, ప్రాంతీయ వివక్ష విధ్వంసకర ధోరణి ఉండకూడదని యువత కోరుకుంటోంది. చెప్పే మాటల్లో అర్థం, హేతుబద్ధత ఉండే నాయకులే యువతకు కావాలి. తమ సమస్యలు తెలుసుకొని, పరిష్కరించాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు. తెలంగాణ అభివృద్ధి కావాలని కోరుకుంటున్నా. అక్కడ పోటీ చేయాలని మా పార్టీ నేతలు కోరారు. నేనెప్పుడు, ఎక్కడికి వెళ్లాలో ఇతర వ్యక్తులు చెప్పలేరు. ఈ దేశం నాది.. ఎక్కడికైనా వెళ్లవచ్చనే ఉద్దేశంతోనే జాగీర్ అనే పదం వాడా. రాష్ట్ర విభజనకు నేనెప్పుడూ వ్యతిరేకం కాదు.. చేసిన తీరునే వ్యతిరేకించా" అని పవన్ తెలిపారు. కేంద్రానికి పవన్ కృతజ్ఞతలు వీబీ-జీ రామ్ జీ పథకం కింద ఏపీకి కేంద్రం రూ.7,707.21



కోట్లు కేటాయించడంపై పవన్ కల్యాణ్ సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. దేశంలోనే మూడో అత్యధిక కేటాయింపును ఏపీ దక్కించుకుందన్నారు. ఉపాధి పనుల్లో పారదర్శకతతో పాటు సమర్థవంతమైన నిర్వహణకు ఇది నిదర్శనంగా అభివర్ణించారు. కేంద్రం ఇస్తున్న నిధులు గ్రామాల్లో మౌలిక సదుపాయాలను బలోపేతం చేస్తాయని, ప్రజల జీవనోపాధిని మెరుగుపరుస్తాయని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు.

స్టీల్ షాంట్ అనే పదం పలికేందుకు కూడా జగన్ కు అర్హత లేదు

విశాఖపట్నం: స్టీల్ షాంట్ అనే పదం పలికేందుకు కూడా జగన్ కు అర్హత లేదని ఏపీ హోంమంత్రి అనిత అన్నారు. విశాఖ స్టీల్ షాంట్ ప్రమాదంలో గాయపడిన కార్మికులను వైకాపా అధ్యక్షుడు జగన్ పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడిన తీరుపై విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో మంత్రి అనిత మీడియాతో మాట్లాడారు. జగన్ ఆస్పత్రికి వచ్చినా ఆయన పార్టీ కార్యకర్తలు ఏవేవో నినాదాలు చేశారని విమర్శించారు. "సీఎం హోదాలో జగన్ ఎప్పుడైనా స్టీల్ షాంట్ కు వెళ్లారా? అక్కడి కార్మికుల సమస్యల గురించి మాట్లాడారా? మృతుల కుటుంబాలకు స్టీల్ షాంట్, కేంద్రం, రాష్ట్రం పరిహారం ఇచ్చాయి. మృతుల కుటుంబాలకు రూ.కోటి కంటే ఎక్కువ పరిహారం అందుతుంది. చనిపోయిన ఒప్పంద కార్మికుల కుటుంబానికి కూడా పరిహారం,



ఉద్యోగం ఇస్తున్నాం. ఇలాంటి ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు రాజకీయంగా విమర్శలు సరికాదు" అని మంత్రి అనిత అన్నారు.

58 మంది అక్రిడిటేషన్ల జారీకి కమిటీ ఆమోదం

-జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ అధ్యక్షతన రెండవ విడత సమావేశం

అనకాపల్లి: జిల్లాలోని అక్రిడిటేషన్ కమిటీ మెంబర్లు, ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా, పత్రికా రంగంలో వివిధ హోదాల్లో పని చేస్తున్న అర్హులైన జర్నలిస్టులు 58 మందికి రెండవ విడతలో అక్రిడిటేషన్లు మంజూరు చేస్తూ జిల్లా మీడియా అక్రిడిటేషన్ కమిటీ ఆమోదం తెలిపింది. కమిటీ చైర్మన్, జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ అధ్యక్షతన కలెక్టరేట్ లో కమిటీ సమావేశం జరిగింది. జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై సత్యనారాయణ రావు, కన్వీనర్ డి జిల్లా సమాచార పౌర సంబంధాల అధికారి ఎస్వీ రమణ లతో పాటు కమిటీ సభ్యులైన మీడియా ప్రతినిధులు, అధికారులు పాల్గొన్నారు. ముందుగా జీవో.ఎం.ఎస్. నెం. 84, అందులో పేర్కొన్న నిబంధనలు, జర్నలిస్టుల అర్హతలు తదితర అంశాలపై సుదీర్ఘంగా జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి సమక్షంలో సమావేశం జరిగింది. కన్వీనర్ డి జిల్లా సమాచార పౌర సంబంధాల అధికారి ఎస్వీ రమణ అజిండా అంశాలను కమిటీకి వివరించారు. దరఖాస్తుల పరిశీలన, ఆమోద ప్రక్రియ, ఇతర అంశాలను తెలిపారు. రెండవ విడతలో భాగంగా



ప్రింట్ & ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా నుంచి జూన్ 9వ తేదీ వరకు 117 పూర్తిస్థాయిలో నింపిన దరఖాస్తులు ఆన్లైన్ ద్వారా అందాయని చెప్పారు. బుధవారం జరిగిన సమావేశంలో 117 ప్రతిపాదించగా, 58 కి కమిటీ ఆమోదం లభించింది. వివిధ కారణాల వల్ల 59 దరఖాస్తులు పెండింగ్ ఉన్నాయి.

ప్రజలు సంతృప్తి చెందేరీతిలో రెవెన్యూ సేవలను అందించాలి

-రెవెన్యూ కాన్ఫరెన్స్ సమీక్షలో జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్

విశాఖపట్నం: ప్రజలు సంతృప్తి చెందేరీతిలో సేవలను అందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ మీటింగు హాలులో జరిగిన రెవెన్యూ కాన్ఫరెన్స్ లో ఆయన వివిధ అంశాలపై సూచనలు చేశారు. జిల్లాలో పెండింగ్లో ఉన్న రెవెన్యూ అంశాల పరిష్కారానికి ప్రత్యేక కార్యాచరణ రూపొందించి వేగవంతంగా అమలు చేయాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ భూముల క్రమబద్ధీకరణ, ఆక్రమణల నివారణ, కన్వీనర్స్ డీడ్ల అమలు, రీ-సర్వే, 22-ఎ డీ-నోటిఫికేషన్ తదితర అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలన్నారు. జి.ఓ.ఎం.ఎస్. నెం. 296, 388, 30 ప్రకారం కన్వీనర్స్ డీడ్ల అమలు ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని, వాటి పురోగతిపై ప్రతిరోజూ నివేదికలు సమర్పించాలని ఆదేశించారు. గాజువాక ప్రాంతంలో భూముల క్రమబద్ధీకరణ, యు.ఎల్.సి. భూముల క్రమబద్ధీకరణకు సంబంధించిన జి.ఓ. నెం.27, 84 అమలుపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని చెప్పారు. రెవెన్యూ శాఖ సేవలపై ప్రజల్లో సానుకూల అభిప్రాయం పెంపొందేలా అధికారులు పని చేయాలని, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో మరింత చొరవ చూపాలని సూచించారు. ఎఫ్-లైన్, ఆర్.ఓ.ఆర్. సేవలకు సంబంధించిన పెండింగ్ అంశాలను వెంటనే పరిష్కరించాలని, ప్రజలకు వేగవంతమైన, పారదర్శకమైన సేవలు అందించడమే లక్ష్యంగా సమన్వయంతో పనిచేయాలని నిర్దేశించారు. అందిస్తున్న



సేవలపై జిల్లా కలెక్టరేట్ నుంచి ప్రత్యేకంగా ఫోన్లు చేసి ప్రజలతో మాట్లాడాలని, వారి అభిప్రాయాలను తెలుసుకోవాలని, ఎక్కడైనా లోపం ఉంటే తక్షణమే సరిదిద్దాలని చెప్పారు. ఎఫ్.లైన్, ఆర్.ఓ.ఆర్., మ్యూటీషన్ తదితర సేవల్లో అధికారులు ప్రజలతో సఖ్యంగా వ్యవహరించాలని, లంచాలు డిమాండ్ చేసినా, నిబంధనలు ఉల్లంఘించినా సంబంధిత అధికారులపై కఠిన చర్యలు తప్పవని ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ హెచ్చరించారు. సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యారతి, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి ఎం. విశ్వేశ్వర నాయుడు, ఆర్డీవోలు దిలీప్ చక్రవర్తి, సంగీత్ మాధుర్, పలువురు డిప్యూటీ కలెక్టర్లు, సర్వే శాఖ ఏడీ రామకృష్ణ, కలెక్టరేట్ ఏవో బీవీ రాణి, తహశీల్దార్లు, డి.ఓ.లు, వివిధ సెక్షన్ల సూపరింటెండెంట్లు ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

నూతన ఏఆర్ డీఎస్సీగా రవికుమార్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారం: జిల్లా నూతన ఆర్డీ రిజర్వ్ డీఎస్సీగా కె.రవికుమార్ బాధ్యతలు స్వీకరించారు. అనంతరం కలెక్టర్ కార్యాలయంలో కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్, ఎస్పీ తుహినీ సిన్హాను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసారు. నూతన డీఎస్సీకి కలెక్టర్ శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ, జిల్లా పరిపాలన యంత్రాంగంతో సమన్వయం చేసుకుంటూ విధులు నిర్వహించాలని కోరారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ తుహినీ సిన్హా మాట్లాడుతూ రవికుమార్ జిల్లాలో పోలీస్ శాఖ ప్రతిష్ఠను పెంచేలా, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలోను, ఏఆర్ విభాగాన్ని సమర్థవంతంగా నడిపించడంలో నిబద్ధతతో పని చేయాలని ఆకాంక్షించారు. సిబ్బంది సంక్షేమానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తూ, విధుల్లో క్రమశిక్షణను కాపాడాలని సూచించారు. గంతో మచిలీపట్నం రిజర్వ్ ఇన్ స్పెక్టర్ గా సమర్థంగా సేవలందించిన ఆయన ఇటీవల డీఎస్సీగా పదోన్నతి పొంది జిల్లా ఏఆర్ డీఎస్సీగా బదిలీపై వచ్చారు. తనపై నమ్మకంతో అప్పగించిన ఈ బాధ్యతలను



అత్యంత నిష్ఠతో, సీనియర్ అధికారుల సూచనల మేరకు సక్రమంగా నిర్వహిస్తానని అన్నారు.

సింహగిరికి రెండో ఘాట్రోడ్డు

-క్షేత్రస్థాయిలో నిపుణుల పరిశీలన

సింహాచలం: సింహాచలం క్షేత్రానికి పెరుగుతున్న భక్తుల రద్దీ, వాహనాల సంఖ్యను దృష్టిలో ఉంచుకుని రవాణా సదుపాయాల మెరుగుదలపై దేవస్థానం అధికారులు దృష్టి సారించారు. సింహగిరికి రెండవ ఘాట్రోడ్డు నిర్మాణం, మెల్ల మార్గం అభివృద్ధిపై నిపుణుల సలహాలు, సూచనలు తీసుకోవాలని నిర్ణయించినట్లు ఈవో జల్లేపల్లి వెంకటరావు పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు ఐఐటీ ఖరగ్ పూర్ కు చెందిన నిపుణుల బృందం సింహగిరిని సందర్శించింది. జియో టెక్నాలజీ ఆచార్యులు డాక్టర్ దేవాశినిరావు, డాక్టర్ సుజితకుమార్ దాస్, ట్రాన్స్పోర్ట్ డివీజన్ ఇంజనీరింగ్ ఆచార్యులు డాక్టర్ ఎం.అమరనాథరెడ్డి సింహగిరి ఘాట్రోడ్డు, మెల్లమార్గాలను పరిశీలించారు. ఆయా ప్రాంతాల్లోని భౌగోళిక పరిస్థితులు, తదితర అంశాలను పరిశీలించారు. త్వరలో పూర్తిస్థాయిలో పరిశీలించి దేవస్థానానికి నివేదిక అందజేస్తామన్నారు. ఆయా నివేదికల ఆధారంగా అభివృద్ధి



పనులకు ప్రణాళిక రూపొందిస్తామని ఈవో పేర్కొన్నారు. దేవస్థానం ఈఈ బండారు రాంబాబు, ఇన్ ఛార్జ్ డీఈ రామరాజు పాల్గొన్నారు.

# ఎన్డీయే వచ్చాక దేశ ప్రజల్లో నమ్మకం పెరిగింది

# 21వ శతాబ్దం మోదీదే

- అనిశ్చితిలోనూ పరిమితంగానే ద్రవ్యోల్బణం
- ప్రధాని నాయకత్వ పటిమకు ఇదే నిదర్శనం
- ఎన్డీయే పార్టీల కృతజ్ఞత తీర్మానంలో సీఎం చంద్రబాబు



దిల్లీ: ప్రధాని మోదీదే 21వ శతాబ్దమని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. 2001లో గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన ఆయన 25 ఏళ్లుగా నిరంతరం ప్రభుత్వాధినేతగా కొనసాగుతుండటం సామాన్య విషయం కాదన్నారు. ఆయన ఇన్నోవేటివ్ నిరంతరం ప్రజల అంచనాలను ఎలా అందుకుంటున్నారో అని తాను ఆశ్చర్యపోకనం చేసుకుంటున్నానని చెప్పారు. ప్రత్యక్ష ఎన్నికల్లో ఎన్నికై.. అత్యధిక కాలం ప్రధానమంత్రిగా కొనసాగిన వ్యక్తిగా మోదీ రికార్డు సృష్టించిన నేపథ్యంలో దిల్లీలోని భారత్ మండపంలో ఎన్డీయే భాగస్వామ్యవ్యవస్థల ముఖ్యమంత్రులు, ఉపముఖ్యమంత్రులు, పార్టీల అధినేతలు ఆయన్ను అభినందించారు. ఆమెరికా అధ్యక్షుడు బ్రంక్ సహా వివిధ దేశాల అధినేతలు, రాష్ట్రపతి డ్రాపిడి ముర్ము సైతం మోదీకి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఎన్డీయే సమావేశంలో చంద్రబాబు.. కుటుంబ తరఫున 11 పేజీల తీర్మానం ప్రవేశపెట్టి ప్రధానమంత్రికి అభినందనలు తెలిపారు. దేశానికి సుస్థిరమైన నాయకత్వాన్ని అందిస్తున్న ప్రధానమంత్రికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ తీర్మానం ప్రవేశపెట్టడాన్ని తాను అత్యంత గౌరవంగా భావిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ.. 'ఈ దేశానికి సరైన సమయంలో సరైన నాయకుడు మోదీ. దేశమే అన్నింటికంటే ముందు అన్న ఏకైక ఎజెండాతో పనిచేస్తున్నారు. అందరూ దాన్ని అనుసరించాలి. ఈ రోజు ప్రపంచం తీవ్ర అనిశ్చితిలో ఉంది. యుద్ధాలు, సరఫరా వ్యవస్థలో అంతరాయాలు, ఇంధన మార్కెట్లో సంక్షోభం, ప్రధాన ఆర్థిక

వ్యవస్థల మందగమనం దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు తీవ్ర సవాళ్లను విసురుతున్నాయి. అయినా దేశంలో ద్రవ్యోల్బణం 3.5 శాతం వద్దే ఉంది. ప్రపంచంలోని పెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థల్లో ఇదే అతి తక్కువ. మోదీ నాయకత్వ పటిమకు ఇది అద్దం పడుతోంది. ఆయన అలసిపోయినట్లు ఇన్నోవేట్ నేనప్పుడూ చూడలేదు. ప్రపంచ నాయకుడిగా ఆయనకున్న ప్రాధాన్యాన్ని ప్రతి సర్వే సూచిస్తోంది. ప్రపంచంలో ఎక్కడున్నా భారతీయులు మంచి గౌరవాన్ని పొందుతున్నారు. అందుకు కారణం మోదీయే. భారత్ సం.1 ఆర్థిక వ్యవస్థగా అవతరించడం మోదీ ద్వారానే సాధ్యం. ఆ స్వర్ణయుగానికి ప్రయాణం మొదలైంది. మోదీ నాయకత్వంపై మారుకు సంపూర్ణ విశ్వాసం ఉంది. ప్రజలపట్ల మన నిబద్ధత అచంచలమైంది. 2047 నాటికి వికసిత భారత్ను సాధించాలన్నది మన ఉక్కు సంకల్పం' అని పేర్కొన్నారు. చంద్రబాబు ప్రవేశపెట్టిన ఈ కృతజ్ఞతా తీర్మానాన్ని ఎన్డీయే పక్షాలన్నీ ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించాయి.



అంటేనే భయపడేవారు.. మేం రద్దు చేశాం. గతంలో ఉగ్రవాదం పేరు చెబితే భయపడేవారు. మేం వచ్చాక దాడులు చేశాం. దేశంలో నక్సలిజాన్ని పూర్తిగా నిర్మూలించాం. 'ఏకసీట్ భారత్ 2047' దిశగా వేగంగా అడుగులు వేస్తున్నాం. దేశంలో వస్తోన్న పెనుమార్పులను ప్రపంచం ఆసక్తిగా గమనిస్తోంది. పలు దేశాలు సమస్యల పరిష్కారం కోసం మన వైపు చూస్తున్నాయి' అని అన్నారు.

**- ప్రధాని మోదీ**  
దెన్బ్యూ: కాంగ్రెస్ హయాంలో దేశంలో అనేక సమస్యలు ఉండేవని.. తాము అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత అనేక మార్పులు తెచ్చామని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు. ఎన్డీయే ప్రభుత్వం వచ్చాక దేశ ప్రజల్లో నమ్మకం పెరిగిందన్న ఆయన.. దేశాభివృద్ధికి స్థిరమైన ప్రభుత్వం ఉండాలని ప్రజలు కోరుకున్నారని చెప్పారు. ప్రధానిగా 12 ఏళ్ల పాలన పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో మాట్లాడుతూ.. ఎక్కువ కాలం ప్రధానిగా ఉండే అవకాశం ఇచ్చిన దేశప్రజలకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఎన్డీయేలో ఉన్న అన్ని పార్టీలకు ఈ విజయం దక్కుతుందన్న ఆయన.. దేశ రాజకీయాల్లో నేడు చారిత్రకమైన రోజుగా అభివర్ణించారు. 'కాంగ్రెస్ పాలనలో అన్ని వ్యవస్థలు ధ్వంసమయ్యాయి. రూ.వేల కోట్ల కుంభకోణాలు జరిగాయి. అభివృద్ధి రేటు దారుణంగా ఉండేది. మేం వచ్చాక రోడ్లు, రైల్వేలు, విమానాశ్రయాల అభివృద్ధిపై దృష్టి పెట్టాం. ఇంటర్నెట్ వాడేవాళ్ల సంఖ్య 25 కోట్ల నుంచి వంద కోట్లకు పెంచాం. భారత్ 2014కు ముందు.. ఇప్పుడెలా ఉందో గమనించాలి. ఎన్డీయే ప్రభుత్వం వచ్చిన తర్వాత పెను మార్పులను ప్రజలు బేరీజు వేసుకోవాలి. కేవలం 12 ఏళ్లలోనే ఇన్ని మార్పులు తీసుకొచ్చాం. మా పథకాలు, కార్యక్రమాలను ప్రజలు కూడా ఆమోదించారు' అని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు. ప్రపంచం ఆసక్తిగా గమనిస్తోంది.... 'గతంలో 370 ఆర్థిక

## వచ్చే ఎన్నికల కోసం కాదు.. వచ్చే తరం కోసం ఆలోచించాలి

## నవభారత నిర్మాణంలో యువతదే కీలకపాత్ర

**-నిర్మాణాత్మక రాజకీయాలనే యువత కోరుకుంటోంది -దేశ సామరస్యం కోసమే తెలంగాణపై స్పందిస్తున్నా**  
**-ఈ విషయంలో భాజపా పాత్ర లేదు**  
**-లోకేశ్ తో వారసత్వ పోటీ లేదు -'ఏఎన్ఐ పాడ్ కాన్ఫ్ విత్ స్వీతా ప్రకాష్' కార్యక్రమంలో పవన్ కల్యాణ్**



తెలంగాణలోకి విస్తరించాలనుకుంటున్నారని ఒక గ్రూపు ప్రస్తావిస్తోంది... దీనిపై మీరు ఏమంటారు' అని ప్రశ్నించారు. 'అలాంటి వారసత్వ పోటీ మా మధ్య లేదు. పదవి ఆశించి రాజకీయాల్లోకి రాలేదు.. దేశ సమగ్రత, సామరస్యం కోసమే తెలంగాణపై మాట్లాడుతున్నా' అని పవన్ కల్యాణ్ బదులిచ్చారు. తెలంగాణ అంశం విషయంలో భాజపా ఆటలో పావుగా మారుతున్నారన్న విమర్శను ప్రస్తావించగా.. 'జనసేనకు భాజపాతో ఎప్పటి నుంచో పొత్తు ఉంది. కాంగ్రెస్ నాయకులు పదే పదే అక్కడికి రావద్దు అనడం వల్లే ఇలాంటి పరిస్థితి వచ్చింది' అని పవన్ తెలిపారు. రాహుల్ గాంధీ కులంపై చేసిన వ్యాఖ్యలు ప్రస్తావించగా... 'రాహుల్ గాంధీ క్షేత్రస్థాయి వాస్తవాలు తెలుసుకుని మాట్లాడాలి.. విజయనగరం జిల్లాలో ఒక గ్రామంలో 4,000 మంది ఉన్నారు. మధ్యలో దళితులు, చుట్టూ బీసీలు.. ఆ ప్రాంతం ఇతరులు... ఒకరి డ్రైనేజీ ఒకరి ఏదీలోకి రాకూడదని అందరూ అర్థమవుతుంది. దీంతో డ్రైనేజీ అక్కడే మురిగిపోయి 140 మందికి బోధకాలు వచ్చింది. ఇది కుల సమస్యలా కనిపించినా అసలు సమస్య పాలనా వైఫల్యం.. లోకేష్ వేసినప్పుడే కాలువల ఆక్రమణ అపి ఉంటే ఈ సమస్య వచ్చి ఉండేది కాదు. ప్రతి అంశాన్ని కుల సమస్యగా చిత్రీకరించడం నాయకులకు మంచిది

**-ఎస్సీయూ సౌత్ కోత్వంలో గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్**



అమరావతి: పట్టణాధ్యక్షులైన యువతపైనే దేశ భవిష్యత్తు ఆధారపడి ఉందని గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్ పేర్కొన్నారు. 'మీరు భవిష్యత్తు ఉద్ధోస్తారే కాదు.. రాజీయే కాలపు శాస్త్రవేత్తలు, ఆవిష్కర్తలు, పారిశ్రామికవేత్తలు, పాలనాధికారులు, నవభారత నిర్మాతలు.. మీలో రేపటి మంత్రులు, ముఖ్యమంత్రులు, న్యాయమూర్తులు, ప్రధాన మంత్రులు కూడా ఉండొచ్చని ఆకాంక్షించారు. శ్రీ వేంకటేశ్వర్ విశ్వవిద్యాలయంలో ఆరేళ్ల స్నాతకోత్సవాలను ఒకే వేదికపై వైభవంగా నిర్వహించారు. ఛాన్సలర్ హోదాలో గవర్నర్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు. 'స్నాతకోత్సవం అనేది కేవలం సర్టిఫికేట్లు ఇచ్చే వేడుకే కాదు. అది మీ విజ్ఞానం, క్రమశిక్షణ, పట్టుదల, సాధించిన విజయాల ఉత్సవం. ఈ రోజు మీరు అందుకుంటున్న పట్టాలు, పతకాలు మీ కష్టాల్ని తెలుపుతాయి. వెనుకండి మిమ్మల్ని సడిపించిన మీ తల్లిదండ్రులు, గురువుల త్యాగాలకు ప్రతిరూపాలు. విద్యార్థుల నైతిక విలువలను పాటిస్తూ ఎస్సీయూ కీర్తి పతాకాన్ని విశ్వవ్యాప్తం చేయాలి' అని విలుపునిచ్చారు. గవర్నర్ నుంచి జ్ఞాపిక, పట్టా అందుకుంటున్న వరప్రసాద్ శాస్త్రి, సాంకేతిక, వైద్య రంగాల్లో విశేష సేవలందించిన ముగ్గురు ప్రముఖులకు గవర్నర్ చేతుల మీదుగా ఎస్సీయూ అత్యున్నత గౌరవ డాక్టరేట్లు ప్రధానం చేశారు. వారిలో డాక్టర్ కృష్ణ ఎల్ల (భారత బయోటెక్ ఎగ్జిక్యూటివ్ చైర్మన్), ప్రొఫెసర్ అజయ్ కుమార్ సూరీ (భారత ప్రభుత్వ ప్రధాన శాస్త్రీయ సలహాదారు), డాక్టర్ శేఖర్ సి.మండే (సీఎన్ఐఐఐ మాజీ డైరెక్టర్ జనరల్) ఉన్నారు.

అంతకుముందు డాక్టర్ డి.జి.బి. సర్టిఫికేట్లను ఆన్లైన్లో విడుదల చేశారు. 2,713 మందికి పట్టాలు ప్రధానం చేశారు. రాష్ట్ర సచివాలయం ఆర్థిక శాఖలోని సెక్షన్ అధికారి, విద్యా శాఖ మంత్రి లోకేశ్ వద్ద ఓఎస్సీగా పనిచేస్తున్న కనిరెడ్డి వరప్రసాద్ 'పైసాన్నింగ్ అర్బన్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్: ప్రాక్టీస్, ప్రాబ్లమ్స్, ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ ప్రాజెక్ట్స్' అనే అంశంపై సమర్పించిన పీహెచ్.డి డి.జి.బి. రెండు బంగారు పతకాలు లభించాయి. 2023-24 సంవత్సరానికి ఉత్తమ పీహెచ్.డి డి.జి.బి. కింద డాక్టర్ మన్మోహన్ సింగ్ గోల్డ్ మెడల్, ప్రొఫెసర్ డీఎల్ నారాయణ మెమోరియల్ పీహెచ్.డి గోల్డ్ మెడల్ కు ఎంపిక చేశారు. గవర్నర్ చేతుల మీదుగా రెండు బంగారు పతకాలు, జ్ఞాపిక, పట్టాను వరప్రసాద్ అందుకున్నారు. వివిధ విభాగాల్లో ప్రతిభ చూపిన 502 మంది విద్యార్థులకు బంగారు పతకాలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్సీయూ వైస్ ఛాన్సలర్, ప్రొఫెసర్ నరసింహారావు, రెక్టర్ అప్పారావు, రిజిస్ట్రార్ భూపతి నాయుడు పాల్గొన్నారు.

## కేంద్ర నిధులను భద్రతకు ఖర్చు చేయాలి

## పేదల ఆర్థిక ప్రగతికి బ్యాంకర్లు విరివిగా రుణాలు ఇవ్వాలి

**-స్టేట్ ఫ్లాంట్ ఉద్యోగులను తొలగించడం సరికాదు -విశాఖపట్నంలో మాజీ సీఎం జగన్**  
**-ప్రమాద క్షతగాత్రులకు పరామర్శ**



నిధులను స్టేట్ ఫ్లాంట్లో భద్రతకు ఖర్చుచేయకుండా జీఎస్టీ బకాయిల చెల్లింపులు, వీఆర్ఎస్ కింద ఉద్యోగులను పంపించడానికి, బ్యాంకు రుణాలు తీర్చడానికి వినియోగిస్తున్నారు. ఆ నిధులు ఉద్యోగుల బాగాగల కోసం ఖర్చుచేయాలి. ఫ్లాంట్లో కార్మికుల తప్పిదంతో ప్రమాదం జరగలేదు. ఇలాంటి ఘటనలు జరిగినప్పుడు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు మానవత్వంతో వ్యవహరించాలి. గత ఏడాది ఫ్లాంట్లో జరిగిన ప్రమాదంలో గాయపడి మృత్యువెందిన పెంటయ్య కుటుంబాన్ని ఆదుకోవాలి. బాధిత కుటుంబసభ్యులకు ఉద్యోగం ఇస్తామని చెప్పారు. ఘటన జరిగి 14 నెలలు అయినా ఇప్పటివరకు పట్టించుకోలేదు. తాజా ఘటనలో ఒక్కో మృతుడి కుటుంబానికి ప్రకటించిన రూ.1.72 కోట్లు సాధారణంగా ఒక ఉద్యోగికి రావాల్సిన మొత్తం. ప్రధాని రూ.2 లక్షలు ప్రకటించారు.

**-జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్**



అనకాపల్లి: ప్రజల ఆర్థిక ప్రగతికి బ్యాంకర్లు విరివిగా రుణాలు అందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ కోరారు. కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ సందర్భంలో డిస్ట్రిక్ట్ కన్సల్టేటివ్ కమిటీ (బ్యాంకర్ల సమావేశం) జిల్లా కలెక్టర్ అధ్యక్షతన జరిగింది. ముందుగా గత సమావేశంలో జరిగిన అంశాలను, వాటి ఫలితాలను ఎల్ఎంఎస్ సత్యనారాయణ అధికారులకు వివరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ మాట్లాడుతూ కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు పేద ప్రజల ఆర్థిక అభ్యున్నతి కోసం చేస్తున్న పథకాలకు అనుగుణంగా ఔత్సాహికులకు రుణ సదుపాయం కల్పించాలని అన్నారు. విద్యా రుణాలు, ఎం ఎస్ ఎం ఈ లకు, పి ఎం సూర్య ఘర్ పథకాలకు, వ్యవసాయ రుణాలు, ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ క్రెడిట్ కింద విరివిగా రుణాలు అందించాలని బ్యాంకర్లకు సూచించారు. రుణాలు అందించడంలో అన్ని బ్యాంకులు లక్ష్యాలు సాధించాలన్నారు. సంక్షేమ కార్పొరేషన్ల ద్వారా పేద ప్రజలకు ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న పథకాలకు పెద్ద రుణాలు మంజూరు చేయాలని అన్నారు. అధికారులు, ఎస్ హెచ్ జి మహిళలు, బ్యాంకర్లతో సమావేశం నిర్వహించి రుణాల మంజూరులో సమస్యలు ఉంటే పరిష్కరించుకోవాలని

సూచించారు. ముఖ్యంగా విద్య రుణాల పట్ల విద్యార్థులలో అవగాహన కలిగించి ప్రోత్సహించాలన్నారు. పి ఎం సూర్య ఘర్ రుణాలను పెంచాలి, తద్వారా సోలార్ విద్యుత్ వినియోగం పట్ల ప్రజలలో అవగాహన కలిగించాలన్నారు. వ్యవసాయ రుణాల మంజూరు మరియు రెస్ట్రెయిన్డ్ సమయంలో రీ సర్వే వలన ఏమైనా సమస్యలు ఉన్నట్లయితే రెవెన్యూ అధికారులతో చర్చించి పరిష్కరించుకోవాలన్నారు.

విశాఖపట్నం: స్టేట్ ఫ్లాంట్ కార్మికులకు మంచి జరిగేలా కూటమి ప్రభుత్వం కేంద్రాన్ని ఒప్పించాలని వైకాపా అధినేత, మాజీ సీఎం జగన్ మోహన్ రెడ్డి కోరారు. విశాఖలోని కిమ్స, ఎంజీఎం ఆసుపత్రుల్లో చికిత్స పొందుతున్న స్టేట్ ఫ్లాంట్ ప్రమాద క్షతగాత్రులను ఆయన పరామర్శించారు. అనంతరం విలేజరులతో మాట్లాడారు. ఫ్లాంట్ కోసం కేంద్రం ఇచ్చిన నిధులను ప్రధానిగా భద్రతకు ఖర్చు చేయాలన్నారు. అసెంబ్లీలో తీర్మానం చేయండి: 'తమ హయాంలో స్టేట్ ఫ్లాంట్ ప్రైవేటీకరణ అంశం తెరపైకి వస్తే ఆపాం. 2021 ఫిబ్రవరి 6న, మార్చి 9న ప్రధానికి లేఖలు రాశాం. ప్రైవేటీకరణకు వ్యతిరేకంగా అదే ఏడాది అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో తీర్మానం చేశాం. అంతేకాకుండా ప్రధాని మోదీ విశాఖ పర్యటనలోనూ ప్రైవేటీకరణ ఆపాలని కోరాం. కూటమి ప్రభుత్వం అసెంబ్లీలో ప్రైవేటీకరణకు వ్యతిరేకంగా తీర్మానం చేయాలి. ఫ్లాంట్లో గతంలో 28వేల మంది పని చేస్తుండగా, ఈ రెండేళ్లలో 10,500 మందిని తొలగించారు. వీఆర్ఎస్, పదవీవిరమణ తదితర కారణాలతో ఉద్యోగుల సంఖ్య 16వేలకు పడిపోయింది. అంతేకాకుండా దేశంలో ఎక్కడా లేనివిధంగా ఉత్పత్తికి, ఉద్యోగుల జీతాలకు ముడిపెట్టారు. ఇప్పటికీ నాలుగు నెలల వేతన బకాయిలు ఉన్నాయి. కేంద్రం ఇచ్చిన ప్యాకేజీ

# పిల్లల పాదర్తో 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.. జేబీ పాదర్, సౌందర్య సాధనాల తయారీలో వినియోగిస్తారు. వీటికి ఎక్స్ పోజ్ అయిన స్త్రీలకు ముఖ్యంగా జననేంద్రియాలపై పాదర్ 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 వ్యతిరేకిస్తున్నారని 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 సోసియల్ 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 ప్రాసెస్ చేయబడిన స్నాక్స్ కు దూరంగా ఉండండి. చక్కెర ఆహారాలు: చక్కెరలో అధికంగా ఉండే ఆహారాలు , పానీయాలు రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలకు , తదుపరి క్రాఫ్ లకు 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 , తృణధాన్యాలు 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 , ఫైబర్, విటమిన్లు , ఖనిజాలను అందిస్తాయి. వచామిలే లేదా పిప్పరమెంటు వంటి కెఫిన్ లేని హెర్బల్ టీలను ఎంచుకోండి. ఇది విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది , జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది. వుచ్చకాయ, దోసకాయ లేదా సెలెరీ వంటి నీరు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి.

## మొటిమలతో విసిగిపోవారా..??

మొటిమలు ముఖ సౌందర్యాన్ని పాడు చేస్తాయి. మొటిమలను వదిలించుకోవడానికి కొన్ని రకాల క్రీములు (ఫేస్ క్రీమ్) 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. ఎందుకంటే వాటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెర్రీలు, నిట్రన్ పండ్లు, క్యాప్సికం, గుమ్మడికాయ, బోప్పాయి, పైసాపిల్, యాపిల్, స్ట్రాబెర్రీలు మొదలైన పండ్లను తినండి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడటానికి , ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి, చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. కొవ్వు చేపలు , ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: సార్డిన్స్, సాల్మన్, మాకరెల్, చిరు విత్తనాలు, వాల్ నట్లు , అవిసె గింజలు వంటి ఒమేగా-3 రిచ్ ఫుడ్ సోర్స్ లు మొటిమలు , మొటిమల సంబంధిత వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి మెరిసే చర్మాన్ని ఇస్తుంది. మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయండి: ఆరోగ్యకరమైన చర్మానికి తగినంత ఆర్ద్రీకరణ 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 గ్లోట్ ఫ్యాక్టర్స్ , హార్మోనుల కారణంగా పాల మూలాల వినియోగం మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తుందని అనేక పరిశోధన అధ్యయనాలు



పేర్కొన్నాయి. పాలలో ఉండే పాలచిరుగుడు , కేసెన్ వంటి ప్రోటీన్లు మొటిమలకు కారణమవుతాయి. పాలలోని హార్మోన్లు టెస్టోస్టెరాన్ కు పూర్వగామలు, ఈ ప్రోటీన్లతో కలిపినప్పుడు మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. మీకు మొటిమలు ఉంటే పాల వనరులను పరిమితం చేయడం మంచి ఎంపిక. ప్రోబయోటిక్స్ తీసుకోండి: ఆరోగ్యకరమైన గట్ మైక్రోబయోమ్ కూడా మెరుగైన చర్మ ఆరోగ్యంతో ముడిపడి ఉంటుంది , గట్ 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 ప్రేరిపిస్తాయి. 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 వర్ధేందుకు, 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 నమ్ముతారు. 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 బయటపడడానికి.. శని దోష నివారణలు సహాయపడతాయని జ్యోతిష్యులు చెబుతున్నారు.

## కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్ళీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

ఆకలి.. శరీరంలో జరిగే సహజ ప్రక్రియ. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి.. ఇలా రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు ఆకలివేసినప్పుడల్లా ఏదొకటి తింటా ఉంటాం. ఆహారం.. శరీరానికి శక్తినిచ్చే ఇంధనం. అయితే.. కొందరికి ఆహారం తిన్న వెంటనే మళ్ళీ ఆకలి వేస్తూ ఉంటుంది. దీనికి కొన్ని కారణాలుంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని వ్యాధుల కారణంగా కూడా ఇలా అనిపించవచ్చు. నేటి జీవనశైలిలో.. దాదాపు అందరూ ఏదొక అనారోగ్యానికి మందులు వాడుతున్నారు. కొన్ని మెడిసిన్స్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కు కారణం అవుతాయి. మందుల వల్ల కూడా మీ ఆకలి పెరగవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. యాంటీ బయోటిక్ మందులు, యాంటీ హిస్టామైన్లు, స్టెరాయిడ్స్ ఆకలిని పెంచుతాయి. అలాగే నిద్రలేమి కూడా అధిక ఆకలికి కారణం కావచ్చు. శరీరానికి కావలసినంత రెస్ట్ దొరికేది నిద్రలోనే. కాబట్టి.. రాత్రివేళ సరిగ్గా నిద్రపోకపోయినా.. ఎక్కువ ఆకలికి దారితీస్తుంది. ఒత్తిడి కూడా శరీర సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. ఒత్తిడి 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, హైపోగ్లైసీమియా 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 కార్డినాల్. 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, కార్డినాల్ వంటి హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది. ఒత్తిడి రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది, ఇది బ్యాక్టీరియాతో పోరాడటం కష్టతరం చేస్తుంది. మొటిమలకు దారితీస్తుంది. చాలా సార్లు, అధిక ఒత్తిడి అశాంతిని కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, నిరంతరం 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 చేస్తాయంటారా? అసలు 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 ప్రవ రూపంలో ఉండే ఈ సూప్లు జీర్ణ వ్యవస్థను చురుగ్గా ఉంచేసేలా చేస్తాయి. అంతేకాదు, రకరకాల కూరగాయలతో చేసే ఈ ద్రవాలలో పీచులు ఎక్కువ. తిన్నది బాగా అరిగేందుకు, విస్తర్ణక వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడేందుకు ఇవి సాయపడతాయి. విభిన్న రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయల మిత్రమంగా తయారయ్యే సూప్లలో ప్రోటీన్, విటమిన్-సి, డి, జింక్, ఖీటా కెరాటిన్ లాంటి పోషకాంశాన్నీ ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్ఫ్లమేషన్ ను తగ్గించి శ్లేష్మం అధికంగా ఏర్పడకుండా సాయపడతాయి. జలుబులాంటి పూలు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరల్స్ సూక్ష్మ పోషకాల సమాహారం అయిన సూప్లు తాగడం వల్ల వాటి నుంచి రక్షణ పొందొచ్చు. బోన్ 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, వెల్లుల్లిలాంటివి 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 వలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇలాంటి తిమ్మిర్లు దాదాపుగా ప్రతి 10 మందిలో 6 మందికి వస్తూ ఉంటుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. కొంతమందికి నిద్రిస్తున్న 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 బ్యాక్టీరియానేట.. ఇది మన శరీరంలోను సాధారణంగా వృద్ధి చెందుతూ ఉంటుంది. దీనిలోపం తలెత్తిస్తూ 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 విటమిన్ల 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 సరాల 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 బహిష్కరణ 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 ఇన్స్టిట్యూట్ మెడికల్ సెంటర్, యేల్ స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్, న్యూయార్క్ లోని సెయింట్ జాన్స్ యూనివర్సిటీ, మరికొన్ని ఇతర సంస్థలతో కలిసి చేసిన ఓ అధ్యయనంలో షాకింగ్ విషయాలు వెల్లడి అయ్యాయి. 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 ముడుతుంటే 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 పండ్ల రసాలను తీసుకుంటారు సరే.. చెరుకు రసాన్ని కూడా తాగుతున్నారా? అయినా ఈ చెరుకు రసానికి కూడా ఫ్యాన్సీ ఎక్కువగా ఉంటారు కదా. మరి దీని వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఓ సారి చూసేద్దాం. జీరో ఫ్యాట్, ఫైబర్, కొలెస్ట్రాల్, 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 క్షయం చేస్తుంది చెరుకు రసం. చెరుకు రసంలో ఫోలిక్ యాసిడ్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు,



కార్బోహైడ్రేట్లు, 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 వెళ్తే 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 ఏమి 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 శీలీంధ్రాలు 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 సిప్ 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 దంతాల పాడవుతాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీరు గే అలవాటు మీకు ఉంటే మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే ఇది అజీర్ణం, లూజ్ మోవ్ 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 రుచితో అన్నిటికన్నా విభిన్నంగా ఉంటుంది. లాంగ్రా, తోతాపురి, అల్ఫోన్సో, దస్సేరీ, 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 ఫైటిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది విటమిన్లు, ఐరన్ ను గ్రహించడానికి అనుమతించదు. మామిడి పండ్లను నానబెట్టడం ద్వారా, ఈ ఫైటిక్ యాసిడ్ తగ్గుతుంది. దీంతో పోషకాహారం సులభంగా లభిస్తుంది. మామిడి పండు తినడం వల్ల మొటిమలు, కురుపులు వస్తాయి, ఇది మీ అందాన్ని తగ్గిస్తుంది. మామిడిని నానబెట్టకుండా తినడం ద్వారా, ఫైటిక్ యాసిడ్ కడుపులోకి ప్రవేశించి ధర్మోజెనిసిస్ 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 ప్రేరేపిస్తాయి. 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. ప్రక్కోజను 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 వ్యవస్థానిక 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.

# గిరిజనులను ఇబ్బంది పెడితే సహించేదిలేదు

సాలూరు: గిరిజనులను ఇబ్బంది పెడితే సహించేదిలేదని గిరిజన సంక్షేమ శాఖ మంత్రి గుమ్మడి సంధ్యారాణి అన్నారు. దండిగా రోడ్డు నుంచి నేరెళ్లవలసిన గ్రామానికి సుమారు రూ.1.90 కోట్లతో చేపట్టనున్న రోడ్డు పునర్నిర్మాణ పనులకు ఆమె శంకుస్థాపన చేశారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. గతంలో ఎన్నడూలేని విధంగా రాష్ట్రంలో రూ.2,500 కోట్లతో రహదారుల నిర్మాణం జరుగుతోందన్నారు. అందులో సుమారు రూ.500 కోట్లతో సాలూరు నియోజకవర్గంలో అన్ని గ్రామాలకు రోడ్ల పనులు జరుగుతున్నాయన్నారు. నేరెళ్లవలసిన నిర్వహించిన సమావేశానికి అధిక సంఖ్యలో గిరిజనులు హాజరు కావడంతో ఆమె గిరిజనులను, నాయకులను అభినందించారు. నియోజకవర్గంలోని 21 కొరియా గ్రామాల గిరిజనులను ఒడిశా ప్రభుత్వం గానీ, అక్కడ పోలీసులు గానీ ఇబ్బంది పెడితే క్షమించే ప్రసక్తి లేదన్నారు. 21 గ్రామాల అంతం ప్రస్తుతం న్యాయస్థానంలో ఉందన్నారు. ఈ గ్రామాల అభివృద్ధికి ఏ ప్రభుత్వమైనా పాటుపడాలే గానీ వారి పతనానికి చూస్తే సహించనన్నారు. దిగువదాటి గ్రామానికి చెందిన ఇద్దరు గిరిజనులను ఒడిశా పోలీసులు అకారణంగా అరెస్టు చేస్తే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఒడిశా ప్రభుత్వంతో మాట్లాడి 24 గంటల్లోనే వారిని విడిపించడం జరిగిందన్నారు. ఎవరికి ఏ కష్టమొచ్చినా తాను అందగా ఉంటానని భరోసా ఇచ్చారు. మంత్రి సమావేశానికి ఒడిశా పత్రికా



విలేకరులు, ఒడిశా అధికారులు, పోలీసులు హాజరుకావడంపై ఆమె అనవసరం వ్యక్తం చేశారు. రూరల్ సీబి రామకృష్ణతో మాట్లాడుతూ ఎలా సమావేశానికి వారిని అనుమతించారని ప్రశ్నించారు. సమావేశానికి వచ్చినా గిరిజనులకు అందగా అనుకూలంగా ఉంటే తనకు అభ్యంతరం లేదని, గిరిజనులకు ఇబ్బందులు పెడితే ఉరుకునే ప్రసక్తి లేదని ఆమె స్పష్టం చేశారు. సారిక, తోణాం, కురుకుట్టి, గంజాయిభద్ర పంచాయతీల పరిధిలోని సుమారు 560 కుటుంబాలు మంత్రి సమక్షంలో టీడీపీలో చేరారు కందువలు వేసి వారిని పార్టీలోకి ఆమె సాదరంగా ఆహ్వానించారు. కమండల పార్టీ అధ్యక్షుడు ఆముదాల పరమేశ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# 12వ పీఆర్సీ కమిషనర్ను నియమించాలి

-సమస్యలపై పోరాటం -ఏపీ జేపీసీ అమరావతి జిల్లా చైర్మన్ బీబీవీఎస్ రాజు

అరసవల్లి: మూడేళ్లు దాటిగా పీఆర్సీ కమిషనర్ను ఇంతవరకు నియమించ లేదని, దీంతో ఉద్యోగులు తీవ్రంగా నష్టపోతున్నారని, తక్షణం తగు చర్యలు చేపట్టాలని ఏపీ జేపీసీ అమరావతి జిల్లా చైర్మన్ బీబీవీఎస్ రాజు డిమాండ్ చేశారు. నగరంలోని రెవెన్యూ భవన్లో సంఘం డివిజన్ చైర్మన్లు, ప్రధాన కార్యదర్శులు, మహిళా విభాగం చైర్మన్లు, కార్యదర్శులతో జిల్లా విస్తృత స్థాయి కార్యవర్గ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే మధ్యంతర భృతిని ప్రకటిస్తామని చెప్పినది, అయితే ఆ దిశగా నేటికీ ఎటువంటి చర్యలు లేవన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఉద్యోగులకు 2023 నుంచి 5శాతం మధ్యంతర భృతి చెల్లిస్తోంది గుర్తు చేశారు. ఐఆర్ ఇప్పకపోవడంపై ఉద్యోగుల్లో తీవ్ర అసంతృప్తి ఉందని, ప్రయోజనాల రక్షణకు జిల్లాలోని ఇతర ప్రధాన ఉద్యోగ సంఘాలను సంప్రదించి ఉద్యమ కార్యచరణ చేపడతామన్నారు. కార్యదర్శి రమణ మాట్లాడుతూ.. మారుతున్న ధరలకు అనుగుణంగా పే రివిజన్ చేపట్టాలని, గత నాలుగేళ్ల నుంచి సరెండర్ లీవ్ బకాయిలున్నాయని, తక్షణం వాటిని చెల్లించాలన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం మ్యాని ఫెస్టోలో ప్రభు



త్వోద్యోగులకు, కాంట్రాక్టు, ఔట్రీస్పోర్గ్ ఉద్యోగులకు ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చాలని, పదవీ విరమణ చేసిన వారి పెన్షన్ను 12 నుంచి 15 శాతానికి పెంచాలని కోరారు. ఈ సందర్భంగా ఇతర ఉద్యోగ సంఘాలతో సమన్వయం చేసేందుకు గాను రాష్ట్రస్థాయి చైర్మన్ గా టీవీ ఫణి పేరాజు, కన్వీనర్ గా పలిశెట్టి దామోదరరావు, ఏపీ పీటీడీ అధ్యక్షులలో మరో 11 మందిని ఒక ఉద్యమ కార్యచరణ కమిటీని ఏకగ్రీవంగా నియమించారు. అనంతరం ఐక్య కార్యచరణ పైకీలను అవిష్కరించారు. కార్యక్రమంలో వివిధ ఉద్యోగ సంఘాల నాయకులు పాల్గొన్నారు.

# ఇన్ సర్వీస్ టీచర్లకు ప్రత్యేక టెట్ నిర్వహించాలి

-ఏసీయూఎస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు బాలాజీ

ఇచ్చాపురం: ఇన్ సర్వీస్ టీచర్లకు 60 మార్కులతో ప్రత్యేక టెట్ నిర్వహించాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉపాధ్యాయ సంఘం (ఏసీయూఎస్) రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎస్.బాలాజీ డిమాండ్ చేశారు. పట్టణం లోని ఓ ప్రైవేటు ఫంక్షన్ హాల్లో సంఘ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. టెట్ రాయాలని సుప్రీంకోర్టు తీర్పు కారణంగా దేశ వ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది ఉపాధ్యాయులు అందోళనకు గురవుతున్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం చట్ట సవరణ ద్వారా ప్రభావిత ఉపాధ్యాయులకు రక్షణ కల్పించేలా చర్యలు చేపట్టాలని కోరారు. ఆలోచన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక టెట్ నిర్వహించి ఇన్-సర్వీస్ ఉపాధ్యాయులకు 60 మార్కులను ఉత్తీర్ణతగా ప్రకటించి న్యాయం చేయాలన్నారు. ఉపాధ్యాయుల సేవా సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఏకీకృత సర్వీస్ రూల్స్కు అనుగుణంగా లోకల్ క్వార్టర్ ఆర్గనైజేషన్ చేపట్టాలని, జీ.ఎం.253 రద్దు చేసి జూనియర్ లెక్చరర్ ప్రమాషన్లు కల్పించాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో సంఘం రాష్ట్ర



కార్యదర్శి చలపతిరావు, రాష్ట్ర గౌరవ సలహా దారు ఆనందరావు, జిల్లా అధ్యక్షుడు దుప్పల శివరాంప్రసాద్, ప్రధాన కార్యదర్శి కీలు సోమేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# పీహెచ్సీల పనితీరు సరిగా లేదు

- 66 పీహెచ్సీలకు మూడింటికి ఏ-గ్రేడ్ -వైద్య సేవల్లో నిర్లక్ష్యం వహిస్తే చర్యలు - కలెక్టర్ స్పెషిల్ దినకర్ పుండర్

శ్రీకాకుళం: జిల్లాలోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులు, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్యసేవలు అందించాలని కలెక్టర్ స్పెషిల్ దినకర్ పుండర్ వైద్యాధికారులను ఆదేశించారు. స్థానిక కలెక్టరేట్లో వైద్యాధికారులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. జిల్లాలో పీహెచ్సీల పనితీరు సరిగా లేదని అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. 66 పీహెచ్సీలకు గాను కేవలం మంద, గార, బాతువ మాత్రమే 'ఏ' గ్రేడ్ సాధించారున్నారు. తొగరాం, నాగాం లాంటి కేంద్రాలు అత్యల్పంగా 'డి' గ్రేడ్కు పరిమితపడడంపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సేవలో నిర్లక్ష్యం వహిస్తే ఏమాత్రం సహించేది లేదని, కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. ఎండల తీవ్రత దృష్ట్యా వడదెబ్బ బాధితులకు తక్షణ సేవలు అందించేలా అన్ని పీహెచ్సీలు, అర్బన్ హెల్త్ సెంటర్లలో ప్రత్యేక ఓఆర్ఎస్ కార్బుర్లు, మందులను సిద్ధంగా ఉంచాలన్నారు. ఇప్పటివరకు జిల్లాలో ఐహెచ్ఐపీ పోస్టల్లో తొమ్మిది వడదెబ్బ కేసులు నమోదయ్యాయిన్నాయి. ఆదివారంపేట యూపీహెచ్సీల వంటి కేంద్రాల్లో క్యాన్సర్ నిర్ధారణ పరీక్షలను వేగవంతం చేయాలని, హెచ్సీవీ వ్యాక్సిన్లలో వెసుకబడిన ప్రాంతాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని స్పష్టం చేశారు.



డిఎంహెచ్వో డా.కె.అనిత మాట్లాడుతూ.. జిల్లాలోని అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో 80శాతం పిల్లలకు స్ప్రీనింగ్ పూర్తయ్యారని, మిగిలిన వారికి త్వరలోనే పూర్తి చేస్తామని తెలిపారు. గర్భాశయ క్యాన్సర్కు సంబంధించి ఇప్పటికే 80శాతం మందికి వ్యాక్సినేషన్ చేశామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిసీహెచ్ఎస్ విజయలక్ష్మి, ఎన్ఐవో రామనాగేశ్వరరావు, పీహెచ్సీల వైద్యాధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

# కాలుష్యానికి చెక్ పెట్టనున్న పరిశోధకులు

రోజూ వాడే ప్లాస్టిక్ మనుషులకు పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. ఇది మానవులు స్వయంగా సృష్టించిన ప్రపంచ సమస్య. ప్రతిరోజూ 2,000 చెత్త బ్రుక్కుల విలువైన ప్లాస్టిక్ను ప్రపంచంలోని మహాసముద్రాలు, నదులు, సరస్సులలోకి దంప్ 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 బాటిళ్ళు కరిగి పోయేందుకు 450 ఏళ్లు పడుతుందన్న వాస్తవాన్ని బట్టి ప్లాస్టిక్ కరిగి పోయేందుకు ఎంత సమయం పడుతుందో అంచనా వేయవచ్చు. 10 నుంచి 20 ఏళ్లలో ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ భూమిలో కలిసిపోతుంది. దీన్ని పోల్చినప్పుడు మైనపు పురుగులు కేవలం కొన్ని వారాల్లో ప్లాస్టిక్ను నాశనం చేస్తాయి. మైనపు పురుగు అంటే ఏమిటి, సంవత్సరాలుగా విచ్ఛిన్నమయ్యే ప్లాస్టిక్ ను ఎంత త్వరగా నాశనం చేస్తుందో తెలుసుకుందాం. గల్లెరియా మెల్లోనెల్లా అనే చిమిట 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 షాపింగ్ బ్యాగ్లలో ఉపయోగించే ఒక రకమైన ప్లాస్టిక్. కీటకాల ఈ ప్రత్యేక సామర్థ్యాల గురించి సమాచారం అనుకోకుండా పొందారు. ఇది 2017 నుండి కాంటాబ్రియా విశ్వవిద్యాలయానికి



చెందిన డెవలప్ మెంట్ బయాలజిస్ట్ ఫెడెరికా బెర్టోలినీ తేనెటీగలను శుభ్రం చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో అందులో నివసించే తేనెటీగల్లో ఉండే కొన్ని మైనపు పురుగులను బయటకు తీసి పాలిథిన్ నుంచి వేసి వదిలేశారు. కొంత సేపటికి బ్యాగులో చిన్న చిన్న రంధ్రాలు ఉండటాన్ని గమనించారు. అప్పటి నుంచి మైనపు పురుగుల అదృతమైన 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 ఉద్గారాలు మారిపోయి ద్రవంగా మారాయి. అతని వ్యర్థాల్లో గైకాల్, ఆల్బుహాల్ ఉన్నట్లు పరిశోధనలో తేలింది. ప్రయోగశాలలో ఉంచిన 60 మైనపు పురుగులు వారంలోపే 30 చదరపు సెంటీమీటర్ల ప్లాస్టిక్ నుంచి తిన్నాయని పరిశోధనలో తేలింది.

# సత్తుపిండిని ఎక్కువగా తింటున్నారా

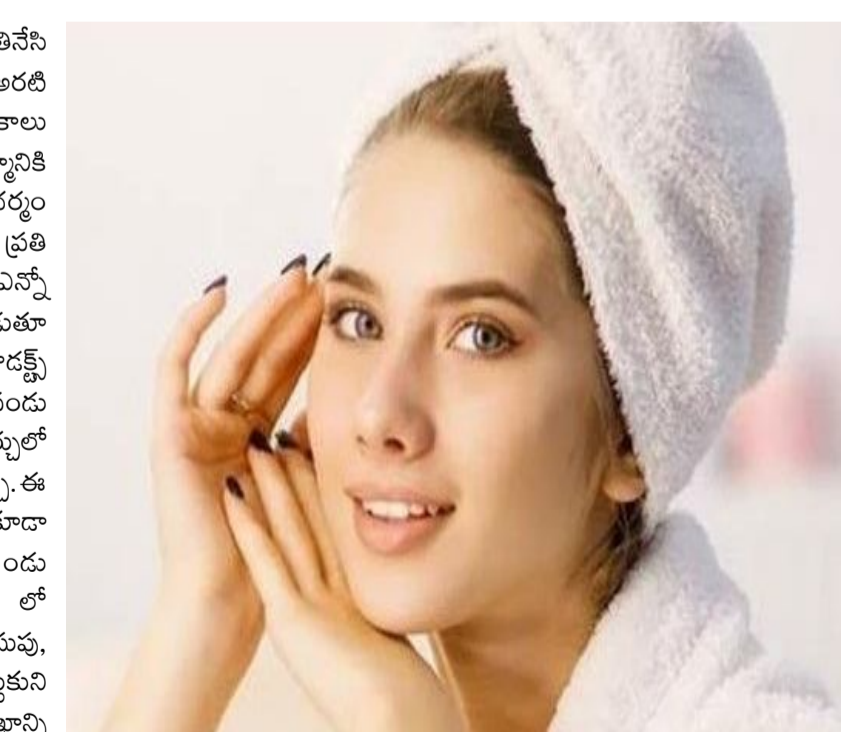
సత్తు పిండి గురించి కొత్తగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చాలా మందికి ఇది తెలిసే ఉంటుంది. ప్రస్తుతం ఆరోగ్యం మీద చాలా మంది శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు. కాలాన్ని బట్టి ప్రజలు వారి ఆహార అలవాట్లను కూడా మారుస్తున్నారు. ఇక సమ్మర్ లో చాలా జాగ్రత్తగా ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటూ జ్యూస్ లను తాగుతున్నారు. ఇక సత్తుపిండిని 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 అనర్థాలు కూడా ఉన్నాయి. అసిడిటీ, గ్యాస్ వంటి సమస్యలతో బాధ పడుతుంటే సత్తు పిండికి దూరంగా ఉంటేనే మంచిదే. ఎక్కువ తినడం వల్ల గ్యాస్ సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి కడుపులో తిమ్మిరి,



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

# చర్మం మెరిసిపోయి అదిరిపోయే టిప్?

సాధారణంగా మనం అరటిపండును తినేసే తొక్కను పడేస్తూ 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 మాస్జ్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అరటి పండు తొక్కను ముక్కలుగా చేసి జార్ లో వేసుకోవాలి.ఇందులోనే పంచదార, పసుపు, ఓల్ మీల్, తేనె వేసి మెత్తగా మిక్చి పట్టుకుని గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని ముఖంపై మాస్జ్ లాగా వేసుకోవాలి. దీనిని కాళ్ళు, చేతులు వంటి భాగాల్లో కూడా మాస్జ్ లాగా వేసుకోవాలి. ఈ మాస్జ్ ఆరిన తరువాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. ఇంకా అరటిపండు తొక్కలోపలి భాగంపై కొద్దిగా పసుపు, పంచదార వేసి నల్లగా ఉండే శరీరభాగాలపై రద్దాలి. కాల్చి వేళ్ళు, చేతి వేళ్ళు, మెడ, మోచేతులు వంటి భాగాల్లో అరటిపండు తొక్కతో మర్షనా చేసుకోవాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల ఆయా భాగాల్లో నలుపు తగ్గి చర్మం సాధారణ రంగుకు వస్తుంది. అరటిపండు తొక్కలోపలి భాగంతో చర్మంపై మర్షనా చేసుకోవడం వల్ల చర్మం లోతుగా శుభ్రపడుతుంది. చర్మం మృదువుగా తయారవు



తుంది. అలాగే అరటిపండు తొక్కలోపలి భాగంలో తేనెను రాసి 8 నిమిషాల పాటు ముఖానికి మర్షనా 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 చర్మం ఆరోగ్యాన్ని, సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.అరటిపండులో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. రోజూ ఒక అరటి పండును తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.



# శారద నగర్ 12వ వీధిలో మౌలిక వసతులు కల్పించండి

-స్థానికుల ఆవేదన

అనకాపల్లి, చైతన్య వార్త : జిల్లా కేంద్రాన్ని ఆనుకొని ఉన్న కొత్తూరు మేజర్ పంచాయతీ శారద నగర్ 12వ వీధిలో ఉన్న ప్రభుత్వ భూమి లో అక్రమ నిర్మాణాలు జోరుగా సాగుతున్నాయి అని స్థానికులు ఆరోపించారు. తుమ్మపాల రెవెన్యూ సర్వేనెంబర్ 604లో 84 సెంట్ల పొరంబోకు ప్రభుత్వ భూమి ఉంది. ఈ స్థలంలో మొదట కమ్యూపాకలు వేసుకొని అంచలంచలుగా వునాదులు నిర్మించి ప్రస్తుతం పక్క ఇల్లు నిర్మిస్తున్నారు. ఇందులో సుమారు 10 సెంట్ల ప్రభుత్వ స్థలాన్ని స్థానిక నాయకుడు కబ్బా చేసి ఏకంగా పిల్లర్లు నిర్మించి ఇంటి వసులు చక్కచక్క చేస్తున్నారు. అంతటితో ఆగకుండా ఈ నిర్మాణం వెనక తన నమీబ బంధువుతో పాకలు వేయించి కబ్బాకు పాల్పడుతున్నారని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు. శారదా నగర్ లో డ్రైనేజీ సమస్య ఉందని స్థానికులు 2022లో కలెక్టర్ కు ఫిర్యాదు చేయడంతో అప్పటి పీఆర్డీ ఇరుకు నాయకుడు సర్వే చేసి 84 సెంట్ల ప్రభుత్వ భూమి ఉందని నిర్ధారించారు. ఆ స్థలాన్ని ఆనుకొని సరదా నది పడమర వైపు ఉన్న గట్టుగుండ డ్రైనేజీ నిర్మించాలని అప్పట్లో



ప్రతిపాదన చేశారు. అయితే ప్రస్తుతం స్థలాన్ని కూడా కబ్బా చేసి నిర్మాణాలు చేపడుతున్నారని స్థానిక ప్రజలు తెలిపారు. దీనిపై స్థానికులు కలెక్టర్ ఫిర్యాదులలో ఫిర్యాదు చేసిన ఎటువంటి స్పందన లేదని స్థానికులు ఆరోపించారు. దీనిపై వెంటనే అధికారులు స్పందించి న్యాయం చేయాలని స్థానికులు కోరారు.

# యువత మత్తు వీడాలి... బంగారు భవిష్యత్తు వైపు అడుగులు వేయాలి...

-సమన్వయంతో పనిచేసి జిల్లాను డ్రగ్స్, గంజాయి రహిత జిల్లాగా మార్చాలి -జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ -కలిస చర్చలతో గంజాయి, డ్రగ్స్ నియంత్రణ..... జిల్లా ఎస్పీ తుహినీ సిన్హా

అనకాపల్లి: డ్రగ్స్ మరియు గంజాయి లాంటి మాదక ద్రవ్యాల వినియోగానికి, చెడు వ్యసనాలకు యువత దూరంగా ఉండాలని, బంగారు భవిష్యత్తు వైపు అడుగులు వేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ పిలుపునిచ్చారు. మాదక ద్రవ్యాల వినియోగం వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాలపై అవగాహన కల్పించి ప్రజలను వాటికి దూరంగా ఉంచాలనే లక్ష్యంతో అధికారులు కృషి చేయాలని అన్నారు. మాదకద్రవ్యాలు మరియు గంజాయి నియంత్రణ చర్యలు మరియు నార్కో కో- ఆర్డినేషన్ సెంటర్ (ఎన్ సి ఓ ఆర్ డి ) అవగాహన కార్యక్రమాలకు సంబంధించి జిల్లా స్థాయి కమిటీ సమావేశాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ హాల్ నుండి జిల్లా ఎస్పీ తుహినీ సిన్హా వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులతో జిల్లా కలెక్టర్ సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ డ్రగ్స్ మరియు గంజాయి సమస్యను అరికట్టడంలో అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో కలిసి పనిచేసి అనకాపల్లి జిల్లాను డ్రగ్స్ రహిత జిల్లాగా మార్చాలని కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు. గంజాయి మహమ్మారి చాలా సమస్యలకు మూలకారణంగా నిలుస్తుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. మత్తు పదార్థాల దుష్ప్రభావాల భారీ సుంచి బయట పడేందుకు డి. అడిక్షన్ సెంటర్ సేవలను ఉపయోగించుకోవాలని సూచించారు. గంజాయి లాంటి మహమ్మారిని తరిమికొట్టేందుకు అన్ని రకాల చర్యలు చేపట్టాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. గంజాయి సరఫరా, రవాణాపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి అరికట్టాలని పేర్కొన్నారు. కమిటీలో అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేసి



గంజాయి రవాణాను పూర్తిగా అరికట్టాలని సూచించారు. రైల్వే స్టేషన్, రైల్వే మరియు బస్స్టాండ్లలో బస్సులలో నిరంతరం గస్తీ నిర్వహించాలని పోలీస్, ఎక్సయజ్ అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. జిల్లా ఎస్పీ తుహినీ సిన్హా మాట్లాడుతూ జిల్లాలో గంజాయి రవాణా నిరోధానికి ప్రత్యేక ప్రణాళిక రూపొందించి, పోలీస్, ఎక్సైజ్ శాఖలు సమన్వయంతో తనిఖీలు చేపట్టి రోజువారీగా కేసులు సమోదా చేస్తున్నాయని తెలిపారు. రైల్వేస్టేషన్, రైల్వే పై ప్రత్యేక నిఘా ఉంచి అనుమానితులను తనిఖీ చేయాలని సూచించారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా డైరెక్ట్ ఆఫ్ రెవెన్యూ, ఎక్సైజ్, నార్కోటిక్స్ కంట్రోల్ బ్యూరో, ఇంటెలిజెన్స్, ఎక్సైజ్ డిపార్ట్మెంట్, ఈగల్ డిపార్ట్మెంట్, విద్యా, వైద్య, రవాణా శాఖల ఉన్నతాధికారులు మరియు ఇతర జిల్లా స్థాయి పోలీస్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# ప్రధాని మోదీ దార్శనిక నాయకుడు

దిల్లీ: ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ 12 ఏళ్ల పాలనను ఏపీ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ కొనియాడారు. ఆయన తన దార్శనిక నాయకత్వంతో దేశంలో ఎన్నో మార్పులకు నాందిపలికారని ప్రశంసించారు. ఎన్నియే సమావేశం ముగిసిన తర్వాత ఆయన ఎక్స్ లో పోస్ట్ చేశారు. “ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ 12 ఏళ్లపాటు భారత్ కు దార్శనిక నాయకత్వం అందించినందుకు ఆయనకు హృదయపూర్వక అభినందనలు, కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాను. ఈ పుష్పరకాలంలో ఆయన నిర్ణయాత్మకమైన పాలన ఎన్నో సంస్కరణలు, మార్పులు తీసుకొచ్చింది. దేశం, రాష్ట్రాభివృద్ధికి ఆయన అందిస్తున్న నిరంతర మద్దతు, మార్గదర్శకత్వానికి ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రజల తరఫున హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాను. వికసిత్ భారత్ వైపు సాగే ఈ ఉమ్మడి ప్రయాణంలో భావితరాల కలలను సాకారం చేసేందుకు నావంతు పాత్ర పోషించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నాను” అని పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు. ఈ సమావేశంలో ఆయన ప్రధానిని పుష్పగుచ్ఛం అందించి శాలువాతో గౌరవించారు.



# గంజాయి రవాణాపై ఉక్కుపాదం

-ఎన్ సి అమిత్ బెర్హార్ వెల్డి -పోలీసులపై దాడి చేసి పరారైన నలుగురి కోసం ముమ్మరంగా గాలింపు

పాడేరు: గంజాయి రవాణాపై పోలీసు శాఖ ఉక్కుపాదం మోపుతుందని ఎన్ సి అమిత్ బెర్హార్ తెలిపారు. చింతపల్లి మండలం అన్వేషణ పోలీసు స్టేషన్ పరిధిలో రామారావుపాలెం కూడలి వద్ద గంజాయి ముఠా పోలీసులపై దాడికి పాల్పడడం, ఈ నేపథ్యంలో పోలీసులు గాల్లోకి కాల్పులు జరిపి నేపథ్యంలో ఇక్కడ నిర్వహించిన విలేజ్ కుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. గంజాయి ముఠా సభ్యుల్లో నలుగురిని పోలీసులు అరెస్టు చేశారని, మరో నలుగురు పరారయ్యారన్నారు. వారి కోసం ముమ్మరంగా గాలింపున్నామని, త్వరలోనే అరెస్టు చేసేమన్నారు. జిల్లాలో గంజాయి రవాణాపై ఉక్కుపాదం మోపామన్నారు. గంజాయి సాగు, రవాణాపై గట్టి నిఘా పెట్టమని, ఇటువంటి చట్టవ్యతిరేక చర్యలకు పాల్పడిన వారిని వదిలిపెట్టేది లేదని ఎన్ సి



హెచ్చరించారు. ఈ సమావేశంలో చింతపల్లి ఎంపీ పవన్ కల్యాణ్ మాట్లాడారు.

# ఓటీటీలో తొలి అడుగు

ఓ వైపు మాతృత్వాన్ని ఆస్వాదిస్తూనే.. సినిమాల విషయంలో జోరు చూపిస్తున్నారు పలువురు బాలీవుడ్ నాయికలు. ఇప్పుడీ కోవలోకి రాణితుంది కథానాయిక కత్రినా కైఫ్. గతేడాది బాబుకు జన్మించిన ఈ తార.. కొంత కాలంగా సినిమాల నుంచి విరామం తీసుకొని తల్లిగా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తుంది. ఇప్పుడు మళ్లీ కెమెరా ముందుకు రావడానికి సన్నద్ధమవుతోన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇటీవలే కత్రినా క్రైమ్ థ్రీలర్ చదవడం ప్రారంభించిందని, వచ్చే ఏడాది ద్వితీయార్థం నాటికి ఓ సరికొత్త కథతో సెట్ కు తిరిగి రావాలని ఆమె నిర్ణయించుకుందని, ప్రస్తుతం సరైన స్క్రిప్ట్ కోసం పలువురు దర్శకులతో చర్చలు చేస్తుందని సమాచారం. ఓటీటీలో అడుగుపెట్టడానికి కత్రినా చాలా ఉత్సాహంగా ఉందని, త్వరలో ఈ విషయంపై అధికారిక ప్రకటన వెలువడే అవకాశాలున్నాయని బాలీవుడ్ వర్గాల్లో చర్చ జరుగుతోంది. కత్రినా చివరి సారిగా 2024లో విజయ్ సేతుపతితో కలిసి 'మేరీ క్రిస్మస్'తో తెరపై మెరిసింది.



# పోలీసు ఆఫీసర్ గా సాయిపల్లవి

'ఏకే దిస్' చిత్రంలో ఇటీవలే ఓ ప్రేమికురాలిగా తెరపై కనిపించింది ప్రముఖ కథానాయిక సాయిపల్లవి. త్వరలో 'రామాయణ'లో సీతగా అలరించనున్న ఆమె.. ఇప్పుడు పోలీసు అధికారిణిగా నిందితుల్ని పరుగులు పెట్టించడానికి సిద్ధమవుతుంది. తమిళ హీరో ధనుష్ ప్రధాన పాత్రలో రాజ్ కుమార్ పెరియసామి ఓ చిత్రం తెరకెక్కిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. సాయిపల్లవి, శ్రీలీల కథానాయికలు. 'ధనుష్ 55' (వర్సింగ్ టైటిల్) పేరుతో పట్టాలెక్కిన ఈ సినిమాలో సాయిపల్లవి పోలీసు ఆఫీసర్ గా నందడి చేయనున్నట్లు సమాచారం. ఇందులో తన పాత్ర పూర్తిగా యాక్షన్ ప్రధానంగా ఉంటుందని, గత చిత్రాలకు భిన్నంగా సాయిపల్లవి కనిపించనుందని తమిళ సినీ వర్గాల్లో చర్చ జరుగుతోంది.



# రక్షాబంధన్ కి శ్రద్ధా 'ఈత'!

వైవిధ్యమైన కథల్లో ప్రయోగాత్మక పాత్రలతో సినీప్రియుల్ని ఆకట్టుకుంటుంది బాలీవుడ్ కథానాయిక శ్రద్ధా కపూర్. ఇప్పుడు తెరపై ఓ బయోపిక్ చిత్రంలో శక్తిమంతమైన ఓ కళాకారిణి పాత్రతో ప్రేక్షకుల్ని అలరించేందుకు సన్నద్ధమవుతుంది. బాక్సాఫీస్ వద్ద 'స్ట్రీ 2' చిత్ర విజయం తర్వాత ఆమె ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న సినిమా 'ఈత'. ఈ చిత్రం మహారాష్ట్ర దిగ్గజ కళాకారిణి విరాబాయి భావు మంగ్ నారాయణ్ గావ్ కర్ జీవితాధారంగా రూపొందుతోంది. 'భావా' సినిమాతో బ్లాక్ బస్టర్ ని సొంతం చేసుకున్న చిత్ర నిర్మాత దివేష్ విజన్, దర్శకుడు లక్ష్మణ్ ఊర్ కర్ కాంటోలో తెరకెక్కుతోంది. తాజాగా ఈ చిత్ర విడుదల తేదీ ఖరారైనట్లు తెలిసింది. రక్షాబంధన్ పండగ సందర్భంగా ఈ బయోపిక్ ఆగస్టు 28న థియేటర్లలో విడుదల కానుందని బాలీవుడ్ వర్గాల సమాచారం. ఈ సినిమా ఘాటింగ్ మేలోనే పూర్తి చేశారని.. 1940, 1990ల మధ్య విరాబాయి అసాధారణ జీవిత ప్రయాణం ఆధారంగా ఈ సినిమాని తీర్చిదిద్దుతున్నారని తెలిసింది.



# నవ్వులు పంచే 'అనుమాన పక్షి'

'డీజే టిల్లు' సినిమాతో ప్రేక్షకుల్ని నవ్వించారు దర్శకుడు విమల్ కృష్ణ. ఇప్పుడాయన దర్శకత్వం నుంచి వస్తున్న మరో కొత్త చిత్రం 'అనుమాన పక్షి'. రాజీవ్ చిలక, రాజీవ్ జగతియాని, హీరాచంద్ దండే నిర్మించారు. రాగ్ మయ్యార్, మెరిన్ ఫిలిప్ బంటగా నటించారు. టిన్స్ సినిల్, అన్నయ్య, బ్రహ్మాజీ తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఈ సినిమా జులై 10న విడుదల కానుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే మంగళవారం ఈ చిత్ర టీజర్ ని విడుదల చేశారు. “మన హ్యూమనిటీతో మన పాత బట్టలు వేరే వాళ్ళకి డౌనేట్ చేస్తుంటాం. కానీ, వాళ్ళ అవే బట్టల్ని వాడి మన మీద చేతబడి చేస్తే” అంటూ హీరో చెప్పే డైలాగ్ తో మొదలైన టీజర్ ఆద్యంతం వినోదాత్మకంగా సాగింది. “ఎప్పుడూ అనుమానపడే హీరో పాత్రలో రాగ్ మయ్యార్ నటన నవ్వులు పంచుతుంది” అని చిత్ర వర్గాలు తెలిపాయి. ఈ సినిమాకి సంగీతం: శ్రీచరణ్ పాకాల.



# పక్షి కథలో జాన్వీ మెరిసేనా!

చికిరి.. చికిరి.. అంటూ 'పెద్ద' సినిమాతో థియేటర్లలో కుర్చుకొని అలరిస్తోంది అందాల తార జాన్వీ కపూర్. ఇప్పుడీ సినిమా జోన్ లోనే ఆమె మరో కొత్త ప్రాజెక్టుకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. 'తుంబాడ్' ఫేమ్ రాహి అనిల్ బార్వే దర్శకత్వం వహించనున్న ఓ హాటర్ చిత్రంలో జాన్వీ నటించనున్నట్లు సమాచారం. “జాన్వీ.. తన తదుపరి చిత్రం కోసం స్క్రిప్ట్లు చదువుతూ.. సాధ్యమయ్యే ప్రాజెక్టుల గురించి చర్చిస్తోంది. ఇందులో భాగంగానే అనిల్ బార్వే తెరకెక్కించనున్న ఓ క్రికెట్ హాటర్ కు వచ్చుజొండా ఊపింది. ఇప్పటికే ఈ చిత్ర స్క్రిప్ట్ పనులు మొదలయ్యాయి. ఈ ఏడాది చివర్లో ఘాటింగ్ ప్రారంభించాలని నిర్మాణ సంస్థ జియో స్టూడియోస్ సన్నాహాలు చేస్తుంది”ని జాన్వీ సన్నిహిత వర్గాలు తెలిపాయి. మరోవైపు తాజాగా దర్శకుడు అనిల్ బార్వే తన రాణియే ప్రాజెక్టును అధికారికంగా ప్రకటించారు.

