

మేనిఫెస్టో అమలుపై చర్చకు సిద్ధం రక్షణ ఒప్పందాలే లక్ష్యంగా..



-ప్రధాని మోడీ చేయూతను మరవలేం గొడ్డలి పార్టీని పాయిజన్ పాలిటిక్స్ - 'విజయోత్సవ సభ-లో' చంద్రబాబు, పవన్

తిరుపతి: "కూటమి మేనిఫెస్టో అమలుపై చర్చించడానికి తనతో పాటు, కూటమిలోని ప్రతి కార్యకర్తా సిద్ధమే- అని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు అన్నారు. ప్రజల సమస్యలను పొందామని.. నిలబెట్టుకుంటామని చెప్పారు. కేంద్రం సాయాన్ని ప్రధాని మోడీ చేయూతను మరువలేవన్నారు. రెండేళ్ల అభివృద్ధి, సంక్షేమం, సుపరిపాలన-పై విజయోత్సవ సభ తిరుపతి రూరల్ దామినేడులో జరిగింది. తొలుత చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్, బిజెపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు మాధవ్, మంత్రి నారా లోకేశ్ సహచర మంత్రులు కలిసి జ్యోతి ప్రజలను చేశారు. మూడు పార్టీల నాయకులు చేతులు పట్టుకుని నిలబడి 'కలిసి నడుస్తాం- అని ప్రకటించారు. రెండేళ్లలో జరిగిన అభివృద్ధిపై బదు నిమిషాల పాటు డాక్యుమెంట్ రూపంలో వివరించారు. రతన్ టాటా ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ ను ప్రారంభించిన స్టార్ట్ అప్ ను తిరుపతి రూరల్ మండలం పెరుగుదలపై చెందిన ఉష వివరించారు. 'ప్రకృతి సేద్యం, అన్నదాత సుఖీభవ' లబ్ధిని రామచంద్రావరం మండలం నెత్తకుప్పం గ్రామానికి చెందిన చంద్రబాబు వివరించారు. 'తల్లికి వందనం' పథకం తన బదుగురు పిల్లలకు వివిధంగా ఉపయోగపడిందో మండలం జిల్లా పులిచర్ల నాగమ్మ తెలిపారు. అనంతరం ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ.. పాజిటివ్ పాలిటిక్స్ తో కూటమి ప్రభుత్వం ముందుకు పోతుంటే.. పాయిజన్ పాలిటిక్స్ తో గొడ్డలి పార్టీ ఉండవచ్చు. ఎన్నికల్లో వచ్చిన ఫలితాలను గెలుపుగా కాకుండా బాధ్యతగా భావిస్తూ పాలన మొదలు పెట్టామని స్పష్టం చేశారు. ప్రజాప్రతినిధులు శాశ్వతంగా ఉండాలనుకుంటే ఎంపి, ఎమ్మెల్యేలు నిరంతరం ప్రజలతో మమేకమై ఉండాలన్నారు. అధికారులైనా, కార్యకర్తలైనా తప్పచేస్తే చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. ప్రజాప్రతినిధులు పెత్తందారులుగా కాకుండా, ప్రజా సేవకులుగా మెలగాలని సూచించారు. 2019-24 మధ్య కాలంలో బిడ్డల పాటు రాష్ట్రం అవకాశాల్ని పోగొట్టుకుందని, విద్యుత్ సౌకర్యం సరి చేసేందుకు ఒక్కో అడుగు ముందుకు వేస్తున్నామని చెప్పారు. వెంటిలేటర్ పై ఉన్న రాష్ట్రానికి మోడీ ఆకిజన్ అందించారన్నారు. ప్రజల సేవకు పునరంకితము రాష్ట్రాన్ని అగ్రస్థానంలో నిలిపేందుకు కృషి చేస్తామన్నారు. రాయలసీమ అభివృద్ధిలో భాగంగా హంద్రీనివాసు కుప్పానికి తీసుకొచ్చామని, భవిష్యత్లో కల్యాణిద్యాంకు కృష్ణాజలాలను తీసుకొచ్చి శ్రీశైలం మల్లన్నను తిరుమల వెంకన్నతో కలుపుతామన్నారు. రాయలసీమ

ప్రాంతంలోని వివిధ ఖనిజాల ద్వారా వేర్వేరు పరిశ్రమలు వస్తాయన్నారు. విశాఖకు గూగుల్, కాగ్నెజెంట్, టిసెస్ వంటి బిటీ కంపెనీలు వస్తే, అమరావతికి క్యాంటన్ వ్యాపి వస్తోందన్నారు. రాష్ట్రానికి పరిశ్రమలు రావాలి, మన రాష్ట్రం పురోగతి సాధించాలి, మన యువతకు ఉద్యోగాలు రావాలన్నదే తమ లక్ష్యమన్నారు. విద్యుత్ ఛార్జీలు పెంచలేదని, తొలిసారి ట్రూ డౌన్ చేసి ఛార్జీలు తగ్గించామని చెప్పారు. చట్టసభల్లో 33 శాతం మహిళా రిజర్వేషన్ కల్పిస్తారన్న సమ్మతం కేంద్రంపై ఉండవచ్చు. 2047 స్వర్ణాంధ్ర దిశగా ఏపీ ముందుకు వెళ్తుంటే గొడ్డలి పార్టీ వెనక్కు లాగే ప్రయత్నం చేస్తోందని విమర్శించారు. గొడ్డలి పార్టీ ఫేక్ న్యూస్ తో విష ప్రచారాలు చేస్తోందన్నారు. ప్రజల తీర్పుతో రాష్ట్రానికి కొత్త దిశ : పవన్ కల్యాణ్ ప్రజాస్వామ్యంలో అంతిమ న్యాయనిర్ణేతలు ప్రజలేనని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. ప్రజలు తమ తీర్పు ద్వారా బలంగా మాట్లాడినప్పుడు అది కేవలం రాజకీయ నిర్ణయం మాత్రమే కాకుండా ఒక సందేశం, హెచ్చరిక, దిశానిర్దేశం అవుతుందని చెప్పారు. ప్రజలు మౌనంగా కనిపించినా అవసరమైన సమయంలో చరిత్రను మార్చగలరని మరోసారి నిరూపించారని అన్నారు. రెండేళ్ల క్రితం ప్రజలు కూటమికి ఇచ్చింది కేవలం అధికారం కాదని, ఒక బాధ్యత అని అన్నారు. కూటమిలో జనసేనకు 21 స్థానాలు మాత్రమే కేటాయింపినప్పుడు అనేక విమర్శలు వచ్చాయని, అయితే జనసేన 21 స్థానాలతో రాజీ పడలేదని, రాష్ట్ర భవిష్యత్తు కోసం ఆ పరిమితిని అంగీకరించిందని చెప్పారు. బిజెపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పివిఎన్ మాధవ్ మాట్లాడుతూ... విశాఖ స్టీలు ఫ్లాంట్ ప్రమాదంలో మరణించిన కాంట్రాక్టు ఉద్యోగ కుటుంబ సభ్యులకు శాశ్వత ఉద్యోగం అందించేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. స్టీలుఫ్లాంట్ పరిస్థితులు ఉద్యోగులకు రూ.రెండు కోట్లు : నారా లోకేశ్ స్టీల్ ఫ్లాంట్ మూసివేసి అక్కడ రాజధాని కడదామనే ఆలోచన జగన్ ప్రభుత్వానిదని మంత్రి లోకేశ్ విమర్శించారు. స్టీల్ఫ్లాంట్ ఇబ్బందుల్లో ఉంటే రెండుసార్లు కాపాడిన చరిత్ర ఎన్డిఎదేనన్నారు. స్టీల్ఫ్లాంట్ ప్రమాదంలో మరణించిన పరిస్థితులు ఉద్యోగ కుటుంబానికి రూ.రెండు కోట్లు, కాంట్రాక్టు ఉద్యోగ కుటుంబానికి రూ. కోటి ఎక్స్గ్రేషియో, పర్సనెల్ ఉద్యోగం కూడా కల్పిస్తామని చెప్పారు. తాము రూ. రెండు కోట్లు ఇస్తుంటే, జగన్ రూ. కోటి ఇవ్వమని అడగడం హాస్యాస్పదంగా ఉందన్నారు. ఈ సభలో కేంద్రమంత్రులు రామ్మోహన్ నాయుడు, పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్, రాష్ట్ర మంత్రులు అనగాని సత్యప్రసాద్, అశోక, ఆచెన్నాయుడు, పద్మావ్యుల కేశవ్, నారాయణ, ఆనం రాంనారాయణ, మంత్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

-నేటి నుంచి మోదీ ఫ్రాన్స్ పర్యటన

దిల్లీ: కీలకమైన సముద్ర మార్గాల్లో పెరుగుతున్న ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో నీటి అడుగున సైనిక పోరాట సామర్థ్యాన్ని బలోపేతం చేసుకోవాలనుకుంటున్న భారత్.. ప్రారంభం కానున్న ప్రధాని మోదీ పర్యటనలో ఫ్రాన్స్ తో కీలక రక్షణ ఒప్పందాలను కుదుర్చుకోనే అవకాశం ఉంది. ఒమన్ జలసంధిలో ప్రస్తుతం నెలకొన్న పరిణామాల దృష్ట్యా సముద్ర గర్భంలో అధిపత్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలని భారత నౌకాదళం భావిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో మరన్ని జలాంతరగామలను ఫ్రాన్స్ నుంచి భారత్ కొనుగోలు చేసే అవకాశం ఉంది. వీటితో పాటు.. రెండేళ్ల క్రితం రెండు దేశాల మధ్య కుదిరిన రూ.36 వేల కోట్ల విలువైన స్పార్ట్స్ జలాంతరగామల ఒప్పందంపైనా చర్చలు జరగనున్నాయి. రెండేళ్ల క్రితమే ఈ ఒప్పందం జరిగినా.. సాంకేతిక కారణాలతో ఈ ప్రాజెక్టు అమలు అలస్యమవుతోంది. ఐరోపా పర్యటనలో మోదీ.. ఫ్రాన్స్ తో పాటు, స్లావేకియాలోనూ పర్యటించనున్నారు. జీ7కు సంబంధించిన సదస్సుల్లోనూ పాల్గొంటారు. మహిళా అభివృద్ధికి ఎన్డీయే కృషి దిల్లీ: మహిళల గౌరవం, వారికి సమాన అవకాశాలు, సాధికారత లక్ష్యంగా ఎన్డీయే ప్రభుత్వం కృషిచేస్తోందని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ వ్యాఖ్యానించారు. మహిళలు తమ పూర్తి సామర్థ్యాన్ని గ్రహించి జాతి నిర్మాణంలో భాగమయ్యేలా వాతావరణం సృష్టించడంలో ఈ ప్రయత్నాలు తోడ్పడతాయని ఆయన అన్నారు. గత 12



సంవత్సరాలలో ఎన్డీయే ప్రభుత్వం మహిళా అభివృద్ధికి ఎంతగానో కృషి చేసిందని, ఇప్పుడు అన్ని రంగాల్లో అది కనిపిస్తోందని పేర్కొన్నారు. విజ్ఞాన శాస్త్రం, అంతరిక్షం, ఆవిష్కరణ వంటి రంగాల్లో భారత నాటికత్వ తనదైన ముద్ర వేయడం సంతోషంగా ఉందని మోదీ తెలిపారు. ఆర్థిక సమృద్ధితో, వ్యాపారం నుంచి విద్య, ఆరోగ్యం, పారిశుధ్యం, గృహనిర్మాణం, క్రీడలు, విజ్ఞాన శాస్త్రం, పరిపాలన వరకూ అన్ని రంగాల్లో మహిళలు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని 'ఎక్స్'లో ఆయన పోస్టు చేశారు.

అమర్ నాథ్ యాత్రకు పటిష్ట భద్రత

-కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా

దిల్లీ: అమర్ నాథ్ యాత్ర ప్రశాంతంగా సాగేలా చూసేందుకు, యాత్రా మార్గంలో, పర్యాటక ప్రాంతాల్లోనూ కేంద్ర సాయుధ పోలీసు బలగాలు (సీఏపీఎఫ్), జమ్మూకశ్మీర్ పోలీస్ శాఖతోపాటు అన్ని భద్రతా సంస్థలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా ఆదేశించారు. జూలై 3 నుంచి ప్రారంభమయ్యే యాత్ర ఏర్పాట్లపై నిర్వహించిన సమీక్షలో ఆయన మాట్లాడారు. సీసీ కెమెరాలు, నిఘా వ్యవస్థలను విస్తృతంగా ఉపయోగించాలని సూచించారు. యాత్రలో పాల్గొనే భక్తుల నమోదు, వసతి, వైద్య సేవల నిర్వహణ వంటి అంశాల్లో సమగ్ర ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. వాతావరణ పరిస్థితులను దృష్టిలో ఉంచుకుని యాత్రికుల బృందాల కదలికలను నియంత్రించాలని,



శిబిరాల వద్ద భద్రతా ఏర్పాట్లను నిరంతరం పర్యవేక్షించాలన్నారు. యాత్ర మార్గాలతో పాటు ప్రధాన పర్యాటక కేంద్రాల్లోనూ కట్టుదిట్టమైన భద్రత కల్పించాలని ఆదేశించారు.

సాగు ఖర్చులు తగ్గేలా పరిశోధనలు చేయాలి

-నాబార్డ్ మాజీ చైర్మన్ గోవిందరాజులు

గుంటూరు: సాగుకు సాంకేతికతను అనుసంధానించడం ద్వారా రైతుకు మేలు చేయాలని నాబార్డ్ మాజీ చైర్మన్, ఐఐఎఫ్ఐల్ సన్న్ పై నాన్స్ ఛైర్మన్ డాక్టర్ గోవిందరాజులు చింతల అన్నారు. ఆచార్య ఎన్.జి.రంగా వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం(ఆంగ్లం) 63వ వ్యవసాయ దినోత్సవాలు నిర్వహించిన సమీపంలోని లాంఛాం ఆడిటోరియంలో జరిగాయి. వ్యవసాయాన్ని లాభదాయకం చేసేందుకు శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధనలు చేయాలని గోవిందరాజులు సూచించారు. వాతావరణ మార్పు అంశాన్ని పాఠ్యాంశాల్లో చేర్చాలన్నారు. ఎల్ఎన్ఎ నేపథ్యంలో ప్రత్యామ్నాయ పంటల సాగుపై రైతులకు అవగాహన కల్పించాలన్నారు. ఆంగ్లం అభివృద్ధికి రూ.3 లక్షలు విరాళం అందజేశారు. పశ్చిమగోదావరి జిల్లా మార్కెరు ప్రాంతీయ వ్యవసాయ పరిశోధన స్థానం



ప్రచురించిన 'మారసన్న వాతావరణ, వాణిజ్య పరిస్థితులకు సుస్థిర పరి వ్యవసాయం', గుంటూరు జిల్లాలోని ప్రాంతీయ వ్యవసాయ పరిశోధన స్థానం లాంఛాం ప్రచురించిన 'కంది సాగు సమగ్ర యాజమాన్యం, మినుము పంటకు నేల ద్వారా సంక్రమించే తెగుళ్లు, అపరాల సాగులో సమగ్ర కలుపు యాజమాన్యం' పుస్తకాలను ఆవిష్కరించారు.

గ్రీన్ వైజార్ - హెల్త్ వైజార్ దిశగా జీవీఎంసీ ప్రత్యేక కార్యచరణ

-అన్ని జోన్లలో రూ.10.97 కోట్లతో 60 థీమ్ పార్కుల అభివృద్ధి - 'సైకింగ్ డే' అమలుకు జీవీఎంసీ అధికారిక సూచనలు -జీవీ ట్రాక్, సీటీ సైకింగ్ ట్రాక్ల ఏర్పాటుకు చర్యలు -నగరంలో హెలికాప్టర్ వాకింగ్ ట్రాక్ అభివృద్ధి -ప్రజల ఆరోగ్యం, పర్యావరణ పరిరక్షణ, వారసత్వ సంపద అభివృద్ధి లక్ష్యం -జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్

విశాఖపట్నం: విశాఖ నగరాన్ని పచ్చదనం, ఆరోగ్యకర జీవనశైలి, పర్యావరణపాత రవాణా, వారసత్వ పరిరక్షణకు ఆదర్శ నగరంగా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యంతో మహా విశాఖపట్నం నగర పాలక సంస్థ పలు వినూత్న కార్యక్రమాలను చేపడుతోంది. ఈ కార్యక్రమాల ద్వారా ప్రజల శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడంతో పాటు పర్యావరణ పరిరక్షణ, సామాజిక భాగస్వామ్యం, వారసత్వ ప్రదేశాల అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం జరుగుతున్నదని ఆ దిశగా నగరంలో 60 థీమ్ పార్కులు, సైకిలింగ్ ట్రాక్ లు, హెలికాప్టర్ వాకింగ్ ట్రాక్ ను అభివృద్ధి పరచడం జరుగుతున్నదని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. 1) రూ.10.97 కోట్లతో 60 థీమ్ పార్కుల అభివృద్ధి: జీవీఎంసీ పరిధిలో గల అన్ని జోన్లలో ప్రస్తుతం మొత్తం 174 పార్కులు ఉండగా, వాటిలో 151 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో 139 కాలనీ పార్కులు ఉన్నాయని, వాటిలో మరింత అభివృద్ధి అవసరమున్న 60 పార్కులను గుర్తించి ఆరు ప్యాకేజీలుగా విభజించి, మొత్తం రూ.10.97 కోట్ల (రూ.1097.41 లక్షలు) అంచనా వ్యయంతో ప్రత్యేక థీమ్ పార్కులుగా అభివృద్ధి చేయనున్నామన్నారు. ప్రతి పార్కుకు ప్రత్యేక థీమ్ తో అనగా ప్రకృతి, సాహస క్రీడలు, ఫిట్నెస్, చిన్నారి పానీయం, ఇతర ప్రత్యేక అంశాలతో కూడిన థీమ్ లు ఉంటాయి. అలాగే ఈ థీమ్ లు విస్తారం నుండరమైన ఉద్యానవనాలు, పుష్పవాటికలు, నడక, జాగింగ్ ట్రాక్ లు, థీమ్ ఆధారిత వినూదల అట పరికరాలు, ఓపెన్ జిమ్ లు, యోగా జోన్ లు, సాంస్కృతిక, విద్యా ప్రదర్శనలు, శిల్పాలు, మ్యూజిక్, సమాచార బోర్డులు, ఫౌంటెన్లు, నీటి అందాల ఏర్పాట్లు, ఆర్కేసీ బెంచీలు, సీటింగ్ అండ్ రెస్ట్ ఏరియా, సీటీవీ పర్యవేక్షణ, సౌర



విద్యుత్ ఆధారిత లైటింగ్, తాగునీటి సదుపాయం, మరుగుదొడ్లు, విద్యుత్ దీపాలంకరణ, మొక్కలకు నీటి సరఫరా సదుపాయం. అలాగే వర్షపు నీటి సంరక్షణ, పునర్నియోగం పదార్థాల వినియోగం, స్టానిక, తక్కువ నీటితో పెరిగే మొక్కల నాటకం, పర్యావరణ పరిరక్షణకు అనుకూల చర్యలతో ఈ థీమ్ పార్కులను అభివృద్ధి పరచడం జరుగుతుందన్నారు. 2) నగరంలో "సైకింగ్ డే": ప్రజల ఆరోగ్య పరిరక్షణ, కాలవల నియంత్రణ, ఇంధన పొదుపు లక్ష్యాలతో జీవీఎంసీ పరిధిలో "సైకింగ్ డే"గా స్వచ్ఛందంగా నిర్వహించాలని నిర్ణయించామన్నారు. అన్ని శాఖాధిపతులు, జోన్లలో కమిషనర్ల అధికారిక సలహా జారీ చేసామని, అధికారులు, ఉద్యోగులు కార్యాలయాలకు వీలైనంత మేర సైకిలింగ్ రైలులని సూచించామన్నారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రజలుకూడా స్వచ్ఛందంగా ఆచరించాలని, సైకింగ్ వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడటం, మానసిక ఉల్లాసం పెరగడం, ఊబకాయం తగ్గడం, కాలవ్య

నియంత్రణ, ఇంధన పొదుపు వంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని కమిషనర్ తెలిపారు. 3) విశాఖ నగరంలో ప్రత్యేక సైకిల్ ట్రాక్ లు : విశాఖ నగర ప్రజల ఆరోగ్య పరిరక్షణకు, ఆహార వాతావరణానికి, కాలవ్య నియంత్రణకు సాగర్ నగర్ బీచ్ సమీపంలో బీచ్ ఫ్రంట్ సైకిల్ ట్రాక్ 10 అడుగులు వెడల్పు 700 మీటర్లు పొడవునా సుమారు రూ.2 కోట్ల తో సైకింగ్ ట్రాక్ సీటీ సైకిల్ ట్రాక్ అభివృద్ధి కి, అలాగే ఆలోప స్పిర్ట్ డెవలప్ మెంట్ సెంటర్ పరిసర ప్రాంతంలో 2.70 మీటర్లు వెడల్పుతో 5.20 కిలోమీటర్లు పొడవునా సుమారు రూ 3 కోట్లతో సైకింగ్ ట్రాక్ లను అభివృద్ధికి ప్రతిపాదిస్తూ నగరంలో సైకింగ్ సంస్కృతిని ప్రోత్సహించేలా రూపకల్పన చేసామన్నారు. 4) నగరంలో హెలికాప్టర్ వాకింగ్ ట్రాక్ అభివృద్ధి: విశాఖ నగర వారసత్వ సంపదను ప్రజలకు చేరువ చేయడానికి జీవీఎంసీ దక్షిణ జోన్ లో హెలికాప్టర్ వాకింగ్ ట్రాక్ ను పూర్ణా మార్చిట్ నుండి వన్ టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ వరకు 1.20 కిలోమీటర్లు పొడవునా 7.5 అడుగులు వెడల్పుతో రూ.42 లక్షలు హెలికాప్టర్ వాకింగ్ ట్రాక్ ను అభివృద్ధి పనులు పూర్తి చేశామని, హెలికాప్టర్ వాకింగ్ సౌకర్యాలను సూచించి బోర్డులు, ట్రాక్ మొత్తం మార్గంలో దిశా నిర్దేశక బోర్డులు, వాహనాల అక్రమ పార్కింగ్ నివారణకు "నో పార్కింగ్" బోర్డులు వారసత్వ ప్రదేశాల ప్రాధాన్యాన్ని తెలియజేసే సమాచార విషయాలతో అభివృద్ధిపరిచి త్వరలో ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకొస్తామని కమిషనర్ తెలిపారు. విశాఖ నగర పచ్చదనం, ఆరోగ్యం, పర్యావరణ పరిరక్షణ, వారసత్వ సంపద అభివృద్ధి పరస్పర అనుబంధ అంశాలు. విశాఖ నగరాన్ని నివసించడానికి అనువైన, ఆరోగ్యవంతమైన, స్ఫూర్తిదాయకమైన నగరంగా తీర్చిదిద్దడం జీవీఎంసీ లక్ష్యం అన్నారు. థీమ్ పార్కులు, సైకింగ్, హెలికాప్టర్ వాకింగ్ వంటి కార్యక్రమాలలో అధికారులు, ఉద్యోగులు, ప్రజలందరూ భాగస్వాములు కావాలని, ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యవంతమైన జీవనశైలిని అలవర్చుకుని గ్రీన్ వైజార్ - హెల్త్ వైజార్ నిర్మాణంలో భాగస్వాములు కావాలని కోరుతున్నామని ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ పిలుపునిచ్చారు.

సంపాదకీయం

వైద్యారోగ్య సిబ్బందికి పూర్తి అవగాహన కల్పించాలి

మధ్య ఆఫ్రికాలో ఎబోలా విజృంభణ ప్రపంచ దేశాల గుండెల్లో గుబులు రేపుతోంది. కిందటి నెల 27వ తేదీ నాటికి కాంగోలో తొమ్మిది వందలకు పైగా అనుమానిత వైరస్ కేసులు, 223 మరణాలు నమోదయ్యాయి. ఉగాండాలోనూ కేసులు వెలుగు చూస్తున్నాయి. నివారణకు వ్యాక్సిన్ లేని బుండిబుగ్యో రకం ఎబోలా ధాటికి ప్రస్తుతం ఆ దేశాలు వణికిపోతున్నాయి. ఈ వైరస్ సోకిన వారిలో మరణాల రేటు 30-50శాతం దాకా ఉంటుందంటున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అంతర్జాతీయ ప్రజారోగ్య అత్యవసర పరిస్థితిని ప్రకటించింది. దానికి అనుగుణంగా అనుమానితులను తప్పనిసరిగా పరీక్షించాలని, తక్షణ ప్రతిస్పందన సిబ్బందిని వైద్య వనతులనూ అందుబాటులో ఉంచుకోవాలని భారత ప్రభుత్వం రాష్ట్రాలకు సూచించింది. ఈ క్రమంలో విమానాశ్రయాల్లో ముమ్మర పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నారు. అనుమానితులను ఐసోలేషన్లో ఉంచుతున్నారు. తాజాగా సూడాన్ నుంచి హైదరాబాద్ కు వచ్చిన ఇద్దరిలో వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించడంతో గాంధీ ఆసుపత్రికి తరలించారు. అనుకోని ఉత్పాతంలా దాపురించి ఎన్నో కుటుంబాలను నాశనం చేసిన కరోనా చేదు జ్ఞాపకాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని ఎబోలా విషయంలో భారత్ అత్యంత అప్రమత్తతతో వ్యవహరించాలి. ఎబోలా వైరస్ ప్రాథమికంగా గబ్బిలాల నుంచి వ్యాపిస్తుంది. రోగి చెమట, లాలాజలం, రక్తం తదితరాల ద్వారా మరొకరికి సోకుతుంది. తగిన చికిత్స అందకుంటే ప్రాణాంతకమవుతుంది. మధ్య ఆఫ్రికాలో 1976లో ఎబోలా తొలుత బయటపడింది. 2014-16 మధ్య జూబా రకం వైరస్ ఉత్తర ఆఫ్రికాపై విరుచుకుపడి పదకొండు వేల మందికి పైగా బలిగొంది. అత్యంత అరుదైన బుండిబుగ్యో వేరియంట్ 2007లో ఉగాండాలో, 2012లో కాంగోలో కలకలం సృష్టించింది. వాస్తవానికి ఈశాన్య కాంగోలో ఇటీవల ఎబోలా కొత్త వేరియంట్ కేసులు అధికారికంగా నమోదు కావడానికి ఒకటి రెండు నెలలు ముందునుంచే ఆ వైరస్ అక్కడ విజృంభించడం ప్రారంభించింది. సాయుధ ఘర్షణలతో అట్టుడుకుతున్న ప్రాంతాల్లో వ్యాధినిర్ధారణ పరీక్షలు పూర్తిస్థాయిలో జరగలేదు. వైరస్ పీడితులకు సరైన సాయమూ అందలేదు. ఎబోలాతో మరణించిన వారికి వైద్యసిబ్బందే అంత్యక్రియలు జరపడాన్ని సంప్రదాయ కారణాలరీత్యా పలువురు వ్యతిరేకిస్తున్నారు. కొన్నిచోట్ల ఐసోలేషన్ కేంద్రాల నుంచి రోగులు పరారవుతున్నారు. వైరస్ ను కట్టడి చేయడంలో ఆఫ్రికా దేశాల అశక్తత ప్రపంచానికి ప్రమాద ఘంటికలను మోగిస్తోంది. చైనాలోని వుహాన్ నుంచి ఇండియాకు తిరిగొచ్చిన కేరళ వైద్య విద్యార్థిలో 2020 జనవరి నెలాఖరులో తొలిసారి కొవిడ్ బయటపడింది. ఆపై ఆ మహమ్మారి దేశమంతటా పాకి అయిదు లక్షల మందికి పైగా పొట్టనపెట్టుకుంది. మొదట్లో ఏమరుపాటుగా ఉండటంవల్ల భారత్ భారీ మూల్యం చెల్లించుకోవాల్సి వచ్చింది. ఆఫ్రికాలోని ఎబోలా పీడిత ప్రాంతాల్లో ఎనభై వేలమంది దాకా భారతీయులు, భారత సంతతి వ్యక్తులు నివసిస్తున్నారు. విద్య, వ్యాపార వనలపై పలువురు ఆఫ్రికన్ల ఇండియాకు రాకపోకలు సాగిస్తుంటారు. కరోనా అనుభవాలను గమనంలో ఉంచుకుని ఎబోలా బాధిత దేశాల నుంచి వచ్చేవారందరికీ కచ్చితంగా పరీక్షలు జరపాలి. వ్యాధి సోకిన తరవాత లక్షణాలు పూర్తిస్థాయిలో బయటపడటానికి రెండు రోజుల నుంచి మూడువారాల దాకా పడుతుంది. కాబట్టి వైరస్ పీడిత దేశాల నుంచి వచ్చినవారిని ఆ సమయమంతా కనిపెట్టుకుని ఉండాలి. మనకు అంతగా తెలియని వ్యాధి కాబట్టి దేశవ్యాప్తంగా వైద్యారోగ్య సిబ్బందికి దానిపై పూర్తి అవగాహన కల్పించాలి. పొంచి ఉన్న ముప్పును సమర్థంగా ఎదుర్కొనేందుకు వారిని సంసిద్ధులను చేయాలి.

మన ప్రయాణం.. భావితరాల కోసమే

-అధికారం పంచుకోవడానికి కాదు.. రాష్ట్ర బాధ్యతను మోసేందుకే కూటమి -తిరుపతి విజయోత్సవ సభలో ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్

తిరుపతి: అధికారాన్ని పంచుకోవడానికి కాకుండా, రాష్ట్ర పునర్నిర్మాణ బాధ్యతను భుజాన వేసుకోవడానికే కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడిందని ఉపముఖ్యమంత్రి, జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ స్పష్టంచేశారు. విధ్వంసకర పాలనను, అహంకారాన్ని తిరస్కరించి 2024లో ఏపీ ప్రజలెచ్చిన తీర్పుతో రాష్ట్రానికి తిరిగి ఆత్మవిశ్వాసం వచ్చిందని తెలిపారు. తిరుపతి సభలో పవన్ కల్యాణ్ ఉద్యోగభరితంగా ప్రసంగించారు. అహంకారంపై ప్రజాస్వామ్య విజయం.... 2024 ఎన్నికల్లో ప్రజలు ఓట్లు వేసి ఊరుకోలేదు.. చరిత్రను తిరగరాశారు. చీకటి రాజకీయ సంస్కృతిని, భయాన్ని, అహంకారాన్ని తిరస్కరించారు. రెండేళ్ల క్రితం మీరు మాకిచ్చింది అధికారం కాదు.. ఒక బాధ్యత. ప్రధాని మోదీ దార్శనికత, సీఎం చంద్రబాబు అనుభవం, ప్రజల ఆకాంక్షలను ప్రతిబింబించే జనసేన సంకల్పం.. ఈ మూడు శక్తుల కలయికే రాష్ట్ర పునర్నిర్మాణానికి పునాది. రాష్ట్ర భవిష్యత్తు కోసమే ఆ త్యాగం... పాత్రలో భాగంగా జనసేన 21 టిక్కెట్ల పరిమితమైనప్పుడు చాలామంది విమర్శించారు. మేం రాష్ట్ర భవిష్యత్తు కోసం ఆ పరిమిత సంఖ్యకే కట్టుబడి త్యాగం చేశాం. మా త్యాగానికి ప్రజలు నూరు శాతం డ్రైక్ రిటేట్ బహుమతినిచ్చారు. గడచిన రెండేళ్లలో మేం ఇచ్చిన ప్రతి హామీని ఆచరించాం. పెరిగిన వృద్ధాప్య పింఛన్లు, ఉచిత గ్యాస్ సిలిండర్లు, మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం, రైతులకు అండ, అన్నక్యాంపేన్ పునరుద్ధరణ, యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు.. ఇలా ప్రతి అడుగులోనూ ప్రజలకు జవాబుదారీగా ఉంటున్నాం. వికసిత భారత్ కు పల్లెలే పునాది... మహాత్మాగాంధీ కలలుగన్న గ్రామస్వరాజ్యం, పండిట్ దీనదయాళ్ ఉపాధ్యాయ ప్రతిపాదించిన 'అంత్యేదయ', అంటేడర్ రాజ్యంగం ద్వారా కల్పించిన స్థానిక 'స్వపరిపాలన'.. ఈ మూడింటి సంగమమే ప్రధాని మోదీ ప్రభుత్వ



పాలనాతత్వం. ప్రతి చిన్న పనికి ఎమ్మెల్యే దగ్గరికి వెళ్లాలని పరిస్థితి ఉండకూడదు. గతంలో నిధుల్లే.. నేడు పారదర్శకత.....నేను పంచాయతీరాజ్ మంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టాక క్షేత్రస్థాయికి వెళ్తే.. 'బ్లీచింగ్ పౌడర్ కొనేందుకు, కనీసం ఔండాపండగ చేయడానికి డబ్బుల్లేవు' అన్న మాట ఎదురైంది. గత పాలనలో కేంద్ర నిధులు దారిమళ్లాయి. పంచాయతీలు అప్పుల పాలయ్యాయి. సర్పంచుల గౌరవం మంటగలిసింది. ఈ వ్యవస్థను ప్రక్షాళన చేయడానికి నడుం బిగించాం. సమస్య నిధుల కొరత మాత్రమే కాదు.. బాధ్యతలు లేకపోవడం అని గ్రహించి, 13వేలకు పైగా పంచాయతీల్లో ఒకేసారి గ్రామసభలు నిర్వహించి, గ్రామ ప్రజాస్వామ్యానికి ప్రాణం పోశాం. అధారితీ ఒకచోట, బాధ్యత ఇంకో చోట, ఎకొంటుబులిటీ మరోచోట. ఈ మూడు విడిపోతే వ్యవస్థ బలహీనపడుతుంది. దీన్నే డ్రోకెన్ గవర్నాన్సీ చైన్ అంటారు. ప్రజల భాగస్వామ్యం లేకుండా అభివృద్ధి సాధ్యపడదు. ప్రజలు పార్టీని కాకుండా వ్యవస్థల్ని సమర్పి. అప్పుడే ప్రజాస్వామ్యం శాశ్వతం అవుతుంది.

ఆర్టిఎస్ఎస్ పనుల్లో వేగం పెరగాలి

-విద్యుత్తు కొనుగోళ్లలో 191 కోట్లు ఆదా: విజయానంద్

అమరావతి: రివ్యాంట్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ సెక్టార్ స్కీమ్(ఆర్టిఎస్ఎస్) కింద జరుగుతున్న పనులు పూర్తయితే సరఫరా సౌకర్యాలు గణనీయంగా తగ్గుతాయని, ఈ పనుల్లో వేగం పెంచాలని సీఎం ప్రత్యేక కార్యదర్శి విజయానంద్ కోరారు. విద్యుత్ సౌధలో ఆ శాఖ ఉన్నతాధికారులతో నిర్వహించిన సమీక్షలో విజయానంద్ మాట్లాడుతూ ఫీడర్ విభజన, అధిక లోడు ఉన్న ఫీడర్ల విభజన, పాత.. శిథిలావస్థకు చేరుకున్న కండక్టర్ల మార్పిడి, విద్యుత్తు మౌలిక సదుపాయాల బలోపేతం వంటి పనులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి, నిర్దేశిత లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఎల్ఎన్ఐ కారణంగా ఈ ఏడాది జూన్, జూలై నెలల్లో విద్యుత్ డిమాండ్ పెరిగి అవకాశాలు ఉన్నాయని, దీన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని వినియోగదారులకు నిరంతరాయంగా విద్యుత్ సరఫరా చేయడంపై దృష్టి సారించాలని చెప్పారు. జూన్లో గరిష్ట విద్యుత్తు డిమాండ్ 11,688 మెగావాట్లు, జూలైలో 11,981 మెగావాట్లు ఉండే అవకాశం ఉందని,



ఈమేరకు ముందస్తు ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలని సూచించారు. సమర్థవంతమైన విద్యుదుత్పత్తి నిర్వహణతోపాటు మార్కెట్లో పూర్ణోత్పత్తిగా విద్యుత్తు కొనుగోళ్లు చేపట్టడం ద్వారా 2026 జనవరి నుంచి జూన్ 12 వరకు రూ.191.05 కోట్ల మేర ఆదా చేయగలిగామన్నారు.

నియోజకవర్గ పరిధిలోని భూ సమస్యలు, రెవెన్యూ వివాదాల పరిష్కారంపై అధికారులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి

-చోడవరం శాసనసభ్యులు కె. ఎస్. కె. ఎన్ రాజు

అనకాపల్లి: నియోజకవర్గ పరిధిలోని భూ సమస్యలు, రెవెన్యూ వివాదాల పరిష్కారంపై అధికారులు స్పందించి, ప్రజల నుంచి వచ్చిన అర్జీలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని చోడవరం శాసనసభ్యులు కె. ఎస్. కె. ఎన్ రాజు తెలిపారు. చోడవరం నియోజకవర్గం, చోడవరం మండలం, కొత్తూరు జంక్షన్ లో మాధవ ఫంక్షన్ హాల్ లో ఒక నెల- ఒక నియోజక వర్గం- నాలుగు సందర్భాలు కార్యక్రమాన్ని శాసనసభ్యులు కె. ఎస్. కె. ఎన్ రాజు, జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ సార్వ మాన్ పటేల్ తో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కె. ఎస్. కె. ఎన్ రాజు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన షీజీఆర్ఎస్ (ప్రజా గ్రీవెస్ రిడ్రెస్ట్ సిస్టమ్) కార్యక్రమం ద్వారా ప్రజల నుంచి వచ్చిన ప్రతి అర్జీని ఎండ్ పాయింట్ వరకు పరిష్కరించడమే మా లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. మండల, డివిజన్, జిల్లా స్థాయిలో ఈ కార్యక్రమం జరుగుతున్నప్పటికీ, నియోజకవర్గాల వారీగా దీనిపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించడం జరిగిందన్నారు. గడచిన మూడు వారాలుగా చోడవరం నియోజకవర్గంలో నిర్వహించిన స్పెషల్ షీజీఆర్ఎస్ నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా వచ్చిన అర్జీలను ఆర్థికపరమైనవి, ఆర్థికేతరమైనవిగా విభజించడంతో పాటు.. మండల, డివిజన్, జిల్లా మరీయు రాష్ట్ర స్థాయిలో పరిష్కరించాల్సిన సమస్యలను వేరు చేసి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను కోరారు. కేవలం సమావేశాలు నిర్వహించి, అర్జీలు స్వీకరించడమే కాకుండా, ప్రతి సమస్యకు



తుది పరిష్కారం (డిస్పోజల్) లభించినప్పుడే ప్రభుత్వంపై ప్రజలకు సమ్మతం పెరుగుతుందని, లేనిచో సమస్యలు పరిష్కారం కావనే భావన ఏర్పడుతుందని అభిప్రాయపడ్డారు. సూల్ బిల్డింగ్స్, హాస్పిటల్ బిల్డింగ్స్ వంటి మౌలిక వసతుల సమస్యలపై సానుకూలంగా స్పందించి, తగిన ఫార్మాట్లలో ప్రతిపాదనలు పంపి మంజూరీ పొందేలా చూస్తామన్నారు. జాయింట్ కలెక్టర్ సార్వ మాన్ పటేల్ మాట్లాడుతూ నియోజకవర్గ స్థాయి ప్రత్యేక అధికారులు సమన్వయంతో వ్యవహరిస్తూ, అర్జీల పరిష్కారానికి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే ప్రథమ కర్తవ్యంగా ముందుకు సాగుతామని ఆయన పునరుద్ఘాటించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డి ఆర్ ఓ.పై. సత్యనారాయణ రావు, ఆర్టీవోలు ఆయేషా, వెంకటేశరమణ, డిప్యూటీ కలెక్టర్ సుబ్బలక్ష్మి, వివిధ విభాగాల జిల్లా మరియు మండల స్థాయి అధికారులు, ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో హాజరైనారు.

జివిఎంసీ టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కు 12 వినతులు

- జీవీఎంసీ చీఫ్ సీటీ ప్లానరు ఎ.ప్రభాకారావు

విశాఖపట్నం: మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కార్యక్రమంలో 12 వినతులు స్వీకరించడమైనదని జీవీఎంసీ చీఫ్ సీటీ ప్లానరు ఎ.ప్రభాకారావు తెలిపారు. ఆయన జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయం సమావేశం ముగిసిన సీటీలు, డీసీటీలు, ఏసీటీ లతో కలిసి ప్రత్యేకంగా టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా చీఫ్ సీటీ ప్లానరు మాట్లాడుతూ జీవీఎంసీ లో ప్రత్యేకంగా నిర్వహిస్తున్న "టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్" కార్యక్రమానికి సంబంధించి 12 వినతులు స్వీకరించడం జరిగినదని, అందులో ముఖ్యంగా మధురవాడ జోన్ కు 02, ఈస్ట్ జోన్ కు 06, నార్త్ జోన్ కు 04 వినతులు వచ్చాయని తెలిపారు. స్వీకరించిన వినతులను ఫిర్యాదులను నిర్ణీత సమయంలో టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ అధికారులు వెంటనే స్పందించి పరిష్కరించాలని



ఆదేశించడమైనదన్నారు. వట్టణ ప్రణాళికా విభాగమునకు సంబంధించి ఫిర్యాదులు, అర్జీలు మొదలైనవి టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరం కార్యక్రమంలో ప్రజలు నమోదు చేసుకోవచ్చునని తెలిపారు.

వికసిత భారత్ నిర్మాణమే లక్ష్యం

-విశాఖలో 'డీజీ 100ఎక్స్ ఏపీ' సదస్సులో మంత్రి లోకేశ్ -ఏపీలో నైపుణ్యాభివృద్ధికి అత్యధిక ప్రాధాన్యమిస్తున్నామని వెల్లడి

విశాఖపట్నం: 'వికసిత భారత్ నిర్మాణమే మన లక్ష్యం. నైపుణ్యం కలిగిన మానవ వనరులతోనే పోటీ సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. సుసంపన్న భవిష్యత్తు కోసం మానవ వనరులపై పెట్టుబడులు పెట్టాలి' అని విద్య, ఐటీ శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ అన్నారు. ఆయన విశాఖపట్నంలోని రాడిస్ బ్లా హోటల్లో జరిగిన 'డీజీ 100 ఎక్స్ ఏపీ' సదస్సు ముగింపు కార్యక్రమంలో మాట్లాడారు. దేశంలో విద్య, ఆవిష్కరణలు భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దుతున్న మేధావుల మధ్య విశాఖలో ఉండటం ఆనందంగా ఉందన్నారు. సంస్థలను తీర్చిదిద్దుతూ, అవకాశాలను సృష్టిస్తూ, ప్రతిభను పెంపొందిస్తూ కోట్ల మంది భారత యువత జీవితాలను ప్రభావితం చేస్తున్న నాయకులు ఈ సభలో కనిపిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. 'మన పాత్రలు వేర్వేరు అయినా.. బలపైన భారతదేశ నిర్మాణం మన ఉమ్మడి లక్ష్యం. విద్యారంగంలో భాగస్వాములు కావడానికి ఇంకకంటే అద్భుతమైన సమయం మరొకటి లేదు' అని లోకేశ్ పేర్కొన్నారు.



నైపుణ్యం పోర్టల్ ను ప్రారంభించబోతున్నాం. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఫిషరీస్, ఆక్వా, ఆటోమోటివ్, గ్లాస్ మాన్యుఫ్యాక్చరీంగ్, ఫార్మాసూటికల్స్, డేటా సెంటర్స్ వంటి 22 క్షేత్రాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నాం' అని లోకేశ్ వివరించారు.

ఆ వర్సెల్లలో భవిష్యత్తును శాసిస్తాయి... ప్రపంచంలో అత్యుత్తమ విద్యాసంస్థలు టాలెంట్, నాలెడ్జ్, పారిశ్రామికవేత్తలను తయారుచేస్తాయి. ఈ మూడు లక్ష్యాలను సాధించగల సంస్థలతో భాగస్వామి కావడానికి ఏపీ సిద్ధంగా ఉంది. ప్రపంచస్థాయి పోటీకి తగిన పరిశోధన ఆధారిత, ఆవిష్కరణలతో నడిచే సంస్థలను నిర్మించడమే మా లక్ష్యం. ఏబిఎన్ స్వాగతింకే యూనివర్సిటీలో భవిష్యత్తును శాసిస్తాయి. ఏబి ఆధారిత విద్య, పరిశోధన, పాలన, ఆవిష్కరణలకు ఏపీ ఒక ప్రయోగశాలగా మారాలని ప్రభుత్వం చూస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలోనే డేటా సెంటర్లు, కేబిల్ ల్యాండ్లింగ్ స్టేషన్లు అత్యంత కీలకమైనవి. ఇక్కడే సందేశ చమురు నిల్వలతో కాదు, కంప్యూటింగ్ సామర్థ్యంతో లెక్సిస్టర్ అని మంత్రి లోకేశ్ అన్నారు.

వచ్చే మూడేళ్లూ విద్యుత్ ఛార్జీలు పెంచం

-ధ్వంసమైన విద్యుత్ రంగాన్ని గాడిన పెట్టాం -రెండేళ్లలో విద్యుత్ శాఖ సాధించిన ప్రగతిపై మంత్రి గొట్టిపాటి

అమరావతి: కూటమి ప్రభుత్వం రెండేళ్లలో విద్యుత్ ఛార్జీలు పెంచలేదని, రాజీయే మూడేళ్లలోనూ విద్యుత్ ఛార్జీల పెంపు ఉండదని విద్యుత్ శాఖ మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్ హామీ ఇచ్చారు. కూటమి ప్రభుత్వం రెండేళ్ల పాలన పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా మంత్రి విద్యుత్ ప్రగతిపై ఓ ప్రకటన విడుదల చేశారు. 'గత వైకాపా ప్రభుత్వం ఐదేళ్లలో విద్యుత్ వ్యవస్థను నాశనం చేసింది. ఆర్థికంగా దెబ్బతీసింది. దీనివల్ల సంస్థ మనుగడకే ముప్పు ఏర్పడింది. సీఎం చంద్రబాబు దార్శనికతతో రెండేళ్ల వ్యవధిలోనే విద్యుత్ శాఖ గాడిన పడింది. గత వైకాపా ప్రభుత్వం అమలు చేసిన ట్రూఅప్ విధానాన్ని.. కూటమి ప్రభుత్వం ట్రూడోగా మార్చి చరిత్ర సృష్టించింది. విద్యుత్ వినియోగదారులపై అదనపు భారాలు చేయకుండా.. యూనిట్ లోని మూడు లక్షల ట్రూడోనే చేసి ఏకైక ప్రభుత్వం మాది. వైకాపా ప్రభుత్వం 9సార్లు విద్యుత్ ఛార్జీలు పెంచి ప్రజలపై భారం మోపింది. రాష్ట్రంలో విద్యుత్ ఉత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని పెంచడం ద్వారా ఇతర రాష్ట్రాల నుంచి విద్యుత్ కొనుగోళ్లను



గణనీయంగా తగ్గించాం. భవిష్యత్ అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని 160 గిగావాట్ల పునరుత్పాదక విద్యుత్ ఉత్పత్తి ప్రాజెక్టులను ఏర్పాటు చేయడంపై ప్రభుత్వం దృష్టి పెట్టింది. కేంద్రం ప్రవేశపెట్టిన సీఎం సూర్యపురం పథకం ద్వారా రాష్ట్రంలోని ఎన్నో ఎస్సీ కుటుంబాలకు 6 లక్షల రూఫ్ టాప్ సౌర విద్యుత్ యూనిట్లు ఏర్పాటు చేస్తున్నాం' అని గొట్టిపాటి తెలిపారు.

శరీరాన్ని సైతం చెల్లబరిచే ఆకులు..!

వేసవికాలం వచ్చిందంటే చాలు చాలా మంది ఉక్కుపోతతో భయపడుతూ ఉంటారు.. ముఖ్యంగా శరీరం అంతా చాలా వేడిగా మారిపోతూ ఉంటుంది. దీంతో అనేక రకాల సమస్యలను కూడా మనం ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఒకవేళ ఏ ఇంటోనైనా సరే చిన్నపిల్లలు ఉంటే మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి.. ముఖ్యంగా వేసవికాలం అంటే చెమట , చమటకాయలతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది.. ముఖ్యంగా సమ్మర్ చల్లగా ఉండాలి అంటే ఎక్కువగా కూలింగ్ వాటర్ అనలు తాగకూడదు. దీనివల్ల శరీరం మరింత వేడెక్కుతుందని నిపుణులు సైతం తెలియజేస్తున్నారు. మనం ప్రతిరోజు ఉపయోగించేటటువంటి వాటితోనే దురద చమటకాయలు వంటి వాటిని తగ్గించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా కొత్తిమీర అనేది మనం ఎక్కువగా వంటలలో ఉపయోగిస్తూ ఉంటాము. ఇది ఈ వేసవికాలంలో చల్లదనంగా ఉండేలా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. కొత్తిమీర జ్యూస్ లేకపోతే మజ్జిగలో వీటిని వేసుకొని తాగడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. అలాగే మన చుట్టూ దొరికేటటువంటి ఆకులలో వుదినా కూడా ఒకటి.. వుదినా చెట్టి, వుదినా రైస్ తినడం వల్ల కూడా ఈ వేసవికాలంలో మంచి లాభాలు ఉంటాయి. వుదినా జ్యూస్ ను నీటిని తాగడం వల్ల శరీరం చాలా కూల్ గా మారుతుంది. మన పూర్వపు నుంచి ఎన్నో దశాబ్దాలుగా ఆయుర్వేదంలో ఉపయోగిస్తున్న వేపాకు చెట్టుకి చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది.. వేప చెట్టులోని ప్రతిభాగం కూడా



మనకు చాలా రకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో ఉండేటటువంటి యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఇతర గుణాలు కూడా మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. శరీరం పైన ఉండేటటువంటి చెడు బ్యాక్టీరియాను సైతం తొలగించడానికి ఈ వేపాకు చాలా ఉపయోగపడుతుంది.. వేపాకు నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల శరీరం కూడా చాలా చల్లగా ఉంటుంది. ఇలా స్నానం చేయడం వల్ల కూడా అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు.. ముఖ్యంగా చెమటకాయలు దురద వంటివి దరి చేరవని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

చేతుల పై ముడతలు వస్తున్నాయా..

వయస్సు దాటిన తర్వాత చర్మం పై ముడతలు కనిపించడం సహజం. అయినా ఆ ముడతలను నివారించడానికి తమ ముఖ చర్మాన్ని యువ్వనంగా ఉంచడానికి అనేక నివారణలు, ఖరీదైన సౌందర్య ఉత్పత్తులను వాడుతుంటారు. అంతే కాదు ముఖాన్ని అందంగా ఉంచుకునేందుకు చికిత్సలు చేయించుకుంటారు. కానీ చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని విస్మరిస్తారు. పెరుగుతున్న వయస్సు మీ ముఖంతో పాటు మీ చేతులు, కాళ్ళ చర్మం పై ప్రభావం చూపుతుంది. దీని ద్వారా ఎవరైనా మీ వయస్సును సులభంగా అంచనా వేయవచ్చు. అందుకే వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ ముఖంతో పాటు చేతుల చర్మం పై కూడా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పెరుగుతున్న వయస్సుతో చేతులు, కాళ్ళ చర్మం కూడా మారడం ప్రారంభమవుతుంది. చర్మంలో ముడతలు, వదులుగా ఉండటం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు వృద్ధులుగా కనిపించవచ్చు. చాలా సార్లు ఈ సమస్య వయస్సు రాకముందే సంభవిస్తుంది. దీనికి కారణాలు సరైన చర్మ సంరక్షణ తీసుకోకపోవడం, తగినంత నీరు తాగకపోవడం, పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోకపోవడం. ప్రస్తుతానికి, చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని ఎలా బిగుతుగా ఉంచుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం. చేతులు, కాళ్ళ చర్మం యువ్వనంగా ఉండాలంటే కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె కలిపి రాసుకోవచ్చు. ఈ రెండు నూనెలతో మీ చర్మం పోషణ పొంది క్రమంగా చర్మం బిగుతుగా మారుతుంది. వాస్తవానికి, కొబ్బరి



నూనె మీ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచి పొడిబారకుండా చేస్తుంది. అయితే బాదం నూనె చర్మాన్ని యువ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ రెండు నూనెలను మిక్స్ చేసి, ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు చేతులకు, కాళ్ళకు అప్లై చేయండి. నిజానికి ముఖం కంటే మన చేతులు నీరు, సబ్బు, డిటర్జెంట్ మొదలైన వాటిని ఎక్కువగా తాకడం వల్ల చేతుల చర్మం పొడిబారే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల, మీరు మీ చేతులకు మామూళ్ళరైజర్ ను అప్లై చేస్తూ ఉండాలి. మీరు చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుకోకపోతే, చర్మంలో తేమ తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీ చేతులు చాలా పొడిగా, నిర్దివంగా మారుతాయి. అలాగే ప్రజలు తమ ముఖానికి సన్స్క్రీమ్ అప్లై చేస్తారు. కానీ వారి చేతులను విస్మరిస్తారు. దీని కారణంగా, మీ చేతుల చర్మం దెబ్బతినడం ప్రారంభమవుతుంది.

ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఫుడ్ తింటున్నారా..

రోజు ఉదయాన్నే తీసుకునే అల్పాహారం ఆరోగ్యంగా ఉండాలని అందరికీ తెలుసు. ఎందుకంటే ఉదయాన్నే మన కడుపు ఖాళీగా ఉంటుంది. అలాంటి సమయంలో మనం ఏదీ తిన్నా అది నేరుగా మన జీర్ణ వ్యవస్థ పై ప్రభావం చూపుతుంది. ఉదయపు భోజనం రోజు మొత్తంలో చేసే పనికి శక్తినివ్వడమే కాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. పోషకాహారం అధికంగా ఉండే, తక్కువ క్యాలరీలు ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం మీ ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఖాళీ కడుపుతో కొన్ని ఆహారాలు తినడం వల్ల అసిడిటీకి కారణమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు రోజంతా ఇబ్బంది పడవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత ముందుగా నీటిని తాగి రోజును ప్రారంభించడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇది శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే మరికొన్ని ఆహారాలను దూరంగా పెట్టవలసి ఉంటుంది. మరి ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఏమి తినకూడదో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



ఉండటం ప్రారంభిస్తారు. పగటిపూట శక్తినిచ్చే ప్రోటీన్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండే అల్పాహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఆయిల్ ఫ్రెడ్..: భారతీయుల ఇళ్లలో ఉదయం పూరి భాజీ, బంగాళదుంపలు, కాల్షిఫర్ పరాటాలు, పకోడలు ప్రజలకు ఇష్టమైన అల్పాహారం. కానీ కొవ్వు పదార్థాలను ఖాళీ కడుపుతో తినడం అస్సలు మంచిదికాదు. దీని వల్ల వికారం, కడుపులో గ్యాస్ మొదలైన సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. బదులుగా, మీరు అల్పాహారం కోసం గంజి, ఓట్మీల్, గుడ్లు వంటి వాటిని ఎంచుకోవాలి. మసాలా దినుసులతో సైని ఫుడ్స్..: చాలామంది సైని వంటకాలను ఇష్టపడతారు. కానీ ఖాళీ కడుపుతో సైని ఫుడ్ తినడం మీ జీర్ణవ్యవస్థకు హానికరం. కారణంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఇష్టపడే వారిలో మీరు కూడా ఒకరైతే, ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తినకుండా ఉండండి. దీనికి బదులుగా తేలికపాటి మసాలాలు, తక్కువ నూనెతో చేసిన ఆహారాన్ని తినండి.

ఈ పండు వ్యాధులని తగ్గిస్తుంది?

మల్బరీ పండు ఆరోగ్యానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి, ఇది ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. మల్బరీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియూ విటమిన్ సి లభిస్తాయి. ఈ రెండూ చర్మానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ ద్వారా తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల వృద్ధాప్య సంకేతాలు త్వరగా చర్మంపై కనిపించవు. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.. మల్బరీలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు అవసరం. ఫైబర్ కడుపులోని ఆహారం ప్రేగుల గుండా వెళ్ళడానికి సహాయపడతాయి. దీని కారణంగా మలబద్ధకం, ఉబ్బరం సమస్య ఉండదు. ఫైబర్, సమీకరణం మల్బరీలో కనిపిస్తాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. వాస్తవానికి, అవి రక్తంలో చక్కెరను నెమ్మదిగా విడుదల చేయడంలో సహాయపడతాయి. అందువల్ల చక్కెర స్థాయి పెరగదు. దీన్ని చిరుతిండిగా తినడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లు మీ గుండెను జాగ్రత్తగా కాపాడేందుకు సహాయపడతాయి. అవి కొలెస్ట్రాల్ మొత్తాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది గుండె, ధమనులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా గుండెపోటు, అథెరోస్క్లెరోసిస్, స్ట్రోక్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఎముకల బలానికి ఇసుము, కాల్షియం చాలా ముఖ్యమైనవి. ఈ రెండు పోషకాలు



మల్బరీలో ఉంటాయి. కాబట్టి వీటిని తినడం వల్ల ఎముకలు బలహీనపడకుండా ఉంటాయి. ఈ మల్బరీస్ చిన్నగా కనిపించినప్పటికీ, మీ బరువును తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. వాటిలో పెద్ద మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. దాంతో పదే పదే ఆకలి బాధతప్పిస్తుంది. అతిగా తినకుండా ఉంటారు. అంతేకాదు.. మల్బరీలో కేలరీల పరిమాణం కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. మల్బరీలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా, వాటిలో పాలిఫెనాల్స్ ఉన్నాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. అందువల్ల, మల్బరీ తినడం వల్ల సీజనల్ ఇన్ఫెక్షన్లు మొదలైన వాటితో పోరాడటానికి, నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాని..

పిల్లలైనా, వృద్ధులైనా, పేషెంట్లైనా దానిమ్మ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రోజూ గుప్పెడు ఎర్రటి దానిమ్మ గింజలు తింటే రక్తహీనత సమస్య నుంచి బలహీనత వరకు ఎన్నో రకాల రుగ్మతలు తగ్గించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. రక్తహీనత సమస్య నివారణలో దానిమ్మ చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. కానీ ఈ సమస్య ఉన్నప్పటికీ ప్రతి ఒక్కరూ ఈ పండును తినకూడదు. ముఖ్యంగా ఈ కింది ఆరోగ్య సమస్యలున్నవారు దానిమ్మ తినడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు బదులుగా హాని కలుగుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం.. రక్తపోటు తక్కువగా ఉన్నవారు దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ సాధారణంగా చల్లని పండ్లు. తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవారు దానిమ్మ తినడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మందగించవచ్చు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కూడా ఎండు దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ తీపి పండు. దీన్ని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. అందుకే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మకు దూరంగా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే ఎలర్జి సమస్యలు



ఉన్నవారు కూడా దానిమ్మ విత్తనాలకు దూరంగా ఉండాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు. ఇలాంటి వారు దానిమ్మ తినడం వల్ల అలర్జి సమస్యలు మరింత పెరుగుతాయి. కానీ అది అందరికీ వర్తించకపోవచ్చు. ఖాళీ కడుపుతో దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ విత్తనాలు లేదా దానిమ్మ జ్యూస్ ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల అసిడిటీతో పాటు వివిధ శారీరక సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

టీలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం లాభమా?

చాలామంది ఉదయం లేవగానే కచ్చితంగా కాఫీ, టీ వంటివి తాగుతూ ఉంటారు.. ఎవరైనా చుట్టాలు వచ్చినా సరే కచ్చితంగా టీ ఆఫర్ అనేది చేస్తూ ఉంటారు.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా తాగేటటువంటి పానీయంగా కూడా టీ పేరు సంపాదించింది.. అయితే మామూలుగా టీలో కాస్త చక్కెర కలుపుకొని తాగడం జరుగుతూ ఉంటుంది.. అయితే ఇప్పుడు తాజాగా టీ లోకి కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల కలిగేటటువంటి ప్రయోజనాలు తెలిస్తే ఇక మీదట అలాగే తాగుతారని పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

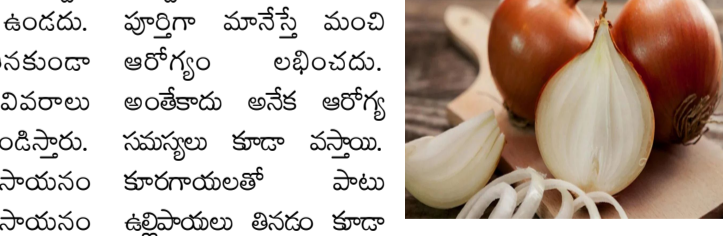


సైతం నల్లగా ఉన్న తొలగించడానికి మొటిమల నుంచి బయటపడేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఎక్కువ తలనొప్పితో ఇబ్బంది పడేవారు టీలో కాస్త ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల వెంటనే ఉపశమనాన్ని పొందవచ్చు. అలాగే మనసు కూడా చాలా ప్రశాంతంగా రిలీఫ్ గా అవుతుంది. టీ లోకి కాస్త ఉప్పు వేసుకోవడం వల్ల రుచి మరింత పెరుగుతుందని చెప్పవచ్చు. అలాగే ఉప్పులో ఎలక్ట్రోలైట్ అనేది కచ్చితంగా ఉంటుంది ఇది మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఉప్పు జీర్ణ రసాల ఉత్పత్తిని పెంచడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది మన శరీరా జీవక్రియ ప్రక్రియలో కూడా చాలా సహాయపడుతుంది. అయితే ఈసారి టీ తాగేటప్పుడు కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగడం మంచిది.

ఉల్లిపాయలను తినకపోతే ఏం అవుతుందంటే..

వేసవి సీజన్ లో ఉల్లిపాయలు వాడటం చాలా మందికి ఇష్టం ఉండదు. కానీ ఉల్లిపాయ లేకపోతే కార రుచిగా ఉండదు. ఇంతకీ ఉల్లిపాయను నెల పాటు తినకుండా ఉండవచ్చా? ఉంటే ఏం జరుగుతుంది అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. ఈ ఉల్లిపాయను భూమిలో పండిస్తారు. వీటిని ఫ్రీజ్ లో కానీ వేయించినా కానీ ఒక రసాయనం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇందులో క్వెర్సిటిన్ అనే రసాయనం శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కాబట్టి మానవ ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం వదుతుంది అంటారు. మనషులకు ఉపయోగపడే పోషకాలు ఉల్లిపాయల్లో ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీనిని తీసుకోకపోతే చాలా లోపాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. వీటి నుంచి వచ్చే విటమిన్ సి, బి6, ఫోలేట్ ఉల్లిపాయలను తినకపోతే శరీరానికి చేరవు. అంతేకాదు మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా లభించవట. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా తక్కువ అవుతుంది. ఈ లక్షణాలు పెరిగి కొద్ది రక్తం గడ్డకట్టడం, ఎర్రరక్తకణాలు ఏర్పడటం వంటి సమస్యలు వస్తాయట. ఉల్లిపాయ కచ్చితంగా శరీరానికి కచ్చితంగా కావాలి అని గుర్తు

పెట్టుకోండి. ఉల్లిపాయను పూర్తిగా మానేస్తే మంచి ఆరోగ్యం లభించదు. అంతేకాదు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. కారణాలు అలాంటి పాటు ఉల్లిపాయలు తినడం కూడా సరైనట్టూ తీసుకోవడం చాలా అవసరం అంటారు వైద్యులు. ఇక ఉల్లిపాయలు కోస్తున్నప్పుడు కళ్లలో నుంచిన నీరు వస్తుంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు మినరల్స్ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఉపయోగపడతాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఉల్లిపాయల్లో విటమిన్ సి, ఫోలేట్, బి6 వంటివి పుష్కలం. ఇవి రోగనిరోధక వ్యవస్థ జీవక్రియ, కూల పెరుగుదలలో తోడ్పడతాయి. ఇందులో ఉండే జీవవ్యవస్థ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వాస్త, క్యాన్సర్ తో పోరాటం చేస్తాయి. ఇందులో ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. పీచు పదార్థాలు జీర్ణవ్యవస్థకు సహకరిస్తాయి. ఇక వీటిని తీసుకోకపోతే ఇందులో ఉండే శరీరానికి అందవు. కాబట్టి మీరు రోజూ వారి డైట్ లో కచ్చితంగా ఉల్లిపాయలను ఉంచుకోవాల్సింది.



సులువుగా బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా? ఉంగరం ఎందుకు పెట్టుకుంటారు?

బరువు తగ్గడం అంత తేలికైన పని కాదు. చాలా మందికి ఇది 'మిషన్ అసాధ్యం' లాంటిది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితోపాటు జిమ్లో చెమటలు పట్టించడం, కఠినమైన డైట్ ఫాలో అయితే గానీ కీరకున్న శరీరాకృతి సొంతం కాదు. డైట్, ఎక్సర్ సైజ్ల వల్ల బరువు తగ్గుతారని నిపుణులు ఎప్పుడూ చెబుతుంటారు. దానితో పాటు 7 గంటల నిద్ర కూడా అవసరం. అలాగే ఒత్తిడిని తగ్గించడం, ధూమపానం, మద్యపానం వంటి అలవాట్లకు దూరంగా ఉండటం వంటి ఆరోగ్యవంతులైన జీవనం అవసరం. వీటన్నింటితోపాటు ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాసు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగితే బరువు ఇట్టే తగ్గిపోవచ్చు. ఎండుద్రాక్షను సూపర్ ఫుడ్ గా చెప్పవచ్చు. ఎముకలను బలోపేతం చేయడం నుంచి రక్తపోటును తగ్గించడం, ఊపిరితిత్తులను నిర్విషీకరణ చేయడం, జీవక్రియను పెంచడం వరకు ఈ డ్రై ఫ్రూట్ బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగినప్పుడల్లా, అది మీ బరువు తగ్గించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. అయితే ఎండుద్రాక్షను మాత్రమే తింటే సరిపోదు. వీటిని నీళ్లలో నానబెట్టిన తర్వాత తినాలి. ఎండు ద్రాక్షలో పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది పొట్టను ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఫలితంగా అతిగా తినడం మానేస్తారు. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు కూడా తీసి పదార్థాలు తినాలనే కోరికను నివారిస్తుంది. ఎండుద్రాక్షలో సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి. ఇవి శక్తిని అందించడంలో సహాయపడతాయి. మరోవైపు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు



శరీరంలో పేరుకుపోయిన అన్ని టాక్సిన్లను బయటకు పంపుతుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లను కూడా అందిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. జీవక్రియ రేటును పెంచుతుంది. ఒక పాన్ లో 2 కప్పుల నీటిని మరిగించాలి. గ్యాస్ ను ఆపివేసి ఆ నీరు గది ఉష్ణోగ్రతకు వచ్చే వరకు వేచి ఉండాలి. తర్వాత అందులో 1 కప్పు ఎండుద్రాక్షను నానబెట్టాలి. ఎండుద్రాక్షను కనీసం 8 గంటలపాటు నీటిలో నానబెట్టాలి. తర్వాత ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని మైక్రోవేవ్ లో మళ్లీ వేడి చేయాలి. వీటిని రాత్రంతా నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం నిద్రలేచి ఈ ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగాలి. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని రోజూ ప్రారంభంలో తాగడం వల్ల బరువు సులభంగా తగ్గుతుంది.

పళ్ళు తోముకోకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా?

చాలా మంది ఉదయం బ్రష్ చేసిన తర్వాత మాత్రమే ఏదైనా తినడానికి, తాగడానికి ఇష్టపడతారు. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగితే మంచిదేనా? వైద్యుల ప్రకారం.. ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ 8 నుండి 10 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. అయితే బ్రష్ చేసిన తర్వాతే నీటిని తాగడం మంచిదని భావిస్తుంటారు. కొందరు బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తాగుతుంటారు. ఆయిర్లెడం నుండి ఆరోగ్య నిపుణుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే నీటిని తాగాలని సూచిస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల చాలా వ్యాధులు రావని భావిస్తున్నారు. ఈ వ్యాధులలో గ్యాస్, అసిడిటీ, చర్మ వ్యాధులు, మలబద్ధకం, నీరసం, బిపి, మధుమేహం కూడా ఉన్నాయి. పళ్ళు తోముకున్న తర్వాత ఎంత సేపటికీ నీరు తాగాలి? ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకోకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఏమిలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు: బరువు తగ్గడంలో మేలు చేస్తుంది - ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండా వాటర్ తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలో జీవక్రియ రేటు పెరుగుతుంది. ఇది కేలరీలను బర్న్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం ఒక వ్యక్తి ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి ఉదయం అదనపు కేలరీలు తీసుకోకుండా ఉంటారు. పళ్ళు తోముకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగితే ఊబకాయం సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చునని పలువురు నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. మీరు బరువు తగ్గాలని కోరుకుంటే, ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగే అలవాటు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. హై బీపీ, హై షుగర్ - హై బీపీ, బ్లడ్ షుగర్ సమస్య ఉదయాన్నే నీటిని తాగడం ద్వారా నియంత్రించవచ్చు. ఇందుకోసం ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. మెరుగైన జీర్ణక్రియ - ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే పళ్ళు



తోముకుండా నీరు త్రాగడం వల్ల మీ జీర్ణవ్యవస్థ బలపడుతుంది. ఈ అలవాటు ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం, గ్యాస్ ను తొలగించడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. మెరుగైన రోగనిరోధక శక్తి - ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగడం వల్ల వ్యక్తి రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. సీజనల్ ఇన్ఫెక్షన్ల కారణంగా జలుబు, దగ్గుతో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తీసుకోవాలి. నోటి దుర్వాసన పోతుంది - తరచుగా నోరు పొడిబారడం వల్ల ఒక వ్యక్తికి నోటి దుర్వాసన మొదలవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత నీరు తాగటం ద్వారా ఈ సమస్య నయమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. నోటిలో బ్యాక్టీరియా తొలగించడానికి లాలాజలం తుగి ఉండటం అవసరం. కానీ నిద్రాస్థిస్థులకు తక్కువ స్థాయి లాలాజలం కారణంగా నోటిలో బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల నోటి దుర్వాసన రావచ్చు, అటువంటి పరిస్థితిలో ఈ సమస్యను నివారించడానికి ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగాలి. బ్రష్ చేసే తర్వాత ఎంతసేపు నీళ్లు తాగాలి? ఒక వ్యక్తి బ్రష్ చేసే తర్వాత 15 నుండి 20 నిమిషాల వరకు ఏదైనా తినడం లేదా తాగడం మానుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

గర్భధారణ సమయంలో చేతులు, కాళ్ళు ఎందుకు ఉబ్బుతాయి?

గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల శరీరంలో అనేక హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తాయి. ఇది వారి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతుంది. చాలా మంది స్త్రీలు వాంతులు, తలనొప్పి, తల తిరగడం, ఊబకాయం, ముఖం మీద దద్దుర్లు, చేతులు, కాళ్ళలో వాపులను ఎదుర్కొనే సమయం ఇది. గర్భధారణ సమయంలో పాదాలలో వాపు అనేది ఒక సాధారణ సమస్య. దీనిని వైద్య భాషలో ఎడెమా అంటారు. అదే సమయంలో ఈ వాపు చేతులు, ముఖంపై కనిపించినట్లయితే, అది ప్రీఎక్షంప్షియాకు సంకేతం కావచ్చు. గర్భధారణ సమయంలో అధిక రక్తపోటు పరిస్థితి అంటారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళల పాదాలలో ఈ వాపుకు కారణమేమిటి? కొన్ని ఇంటి నివారణలను ప్రయత్నించడం ద్వారా ఇంట్లోనే నయం చేయవచ్చునే ప్రశ్న ఇప్పుడు తలెత్తుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. గర్భధారణ సమయంలో పాదాలలో వాపు చాలా సాధారణం. శిశువు అవసరాలను తీర్చడానికి శరీరం ఉత్పత్తి చేసే అదనపు రక్తం, ద్రవం వల్ల ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. దీని కారణంగా పాదాలలో మాత్రమే కాకుండా చేతులు, ముఖం, శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో కూడా వాపు సంభవించవచ్చు. హార్మోన్లలో మార్పులు - గర్భధారణ సమయంలో ప్రొజెస్టెరాన్, ఈస్ట్రోజెన్, హెచ్ఎస్ఐ, ప్రొలాక్టిన్ వంటి అనేక హార్మోన్ల స్థాయి మహిళల శరీరంలో గణనీయంగా పెరుగుతుంది. దీని కారణంగా ఎడెమా (వాపు) రావడం ప్రారంభమవుతుంది. బరువు పెరగడం - గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల బరువు చాలా పెరుగుతుంది. బరువు పెరగడం వల్ల పాదాలు కూడా వాపు ప్రారంభమవుతాయి.



హిమోగ్లోబిన్ లోపం - గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల శరీరంలో ప్రోటీన్, హిమోగ్లోబిన్ లేకపోవడం వల్ల కాళ్ళలో వాపు సమస్య మొదలవుతుంది. అయితే, డెలివరీ తర్వాత పాదాలు సాధారణ స్థితికి వస్తాయి. ఎక్కువ సేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోవద్దు లేదా నిలబడవద్దు - గర్భధారణ సమయంలో ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో నిలబడటం లేదా కూర్చోవడం వల్ల కూడా కాళ్ళలో వాపు వస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోవద్దు. స్నానం మార్చండి. కాళ్ళను చురుకుగా ఉంచుకోండి. మీరు ఎక్కువసేపు నిలబడి లేదా నడుస్తున్నట్లయితే విరామం తీసుకోండి. ఇలా చేయడం వల్ల వాపు తగ్గుతుంది.

ఉంగరం వేలుకు గుండె నరాలకు చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంటుంది. అందుకే ఉంగరం వేలుకు ఉంగరం పెట్టాలి అంటారు పెద్దలు. అదే విధంగా ఆయుర్వేదంలో కూడా వేళ్ల నరాలకు మన శరీరంలోని అవయవాలకు సంబంధం ఉందని చెబుతారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. అదే ఉంగరంతో మన ఆరోగ్యం బాగుండేలా ఓ సరికొత్త ఉంగరాన్ని తయారు చేశారు. ఇంతకీ అదేంటంటే.. టెక్నాలజీ మారుతున్న కొద్ది వింత వింత, కొత్త కొత్త పరికరాలు వస్తున్నాయి. అందులో భాగంగానే ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పరికరాలు కూడా చాలా వస్తున్నాయి. అయితే అదే తరహాలో ఇప్పుడు చైనా ఓ ఉంగరాన్ని కనిపిపెట్టింది. గుండెకు, చెవికి, కాలికి, చేతులకు ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ప్రతి అవయవానికి కావాల్సిన పరికరాలు చాలానే ఉన్నాయి. అదే విధంగా ఈ ఉంగరం ఆరోగ్యం కోసం వచ్చేసిందట. మరి దీని పని తీరును కూడా తెలుసుకుందాం. శరీరం పనితీరును, ఆరోగ్య పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తుంటుంది స్మార్ట్ వాచ్. అదే విధంగా స్మార్ట్ రింగ్ లు కూడా వచ్చాయి. అలాంటి కోవేత చెందుతుంది ఈ స్మార్ట్ రింగ్. చైనీస్ కంపెనీ అమాజ్ ఫిట్ ఇటీవల ఈ స్మార్ట్ రింగ్ ను హీలియో రింగ్ పేరుతో అందుబాటులోకి తీసుకొని వచ్చింది. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు, క్రీడాకారులకు ఈ ఉంగరం చాలా



ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని సెన్సర్లు, ఎప్పటికప్పుడు శరీర పనితీరును గమనిస్తూ స్మార్ట్ వాచ్/ స్మార్ట్ ఫోన్ యాప్ ద్వారా మనకు తెలియజేస్తుంది. రక్తంలోని ఆక్సిజన్ స్థాయి, ఊపిరితిత్తుల పనితీరు, గుండె పనితీరు, ఒత్తిడి, నిద్ర తీరు వంటి అంశాలపై ఈ ఉంగరం కొనుగోలు చేస్తే అమాజ్ ఫిట్ తెలియజేస్తుంది. ఈ ఉంగరం కొనుగోలు చేస్తే అమాజ్ ఫిట్ తెలియ నెలల జెమ్ ఆరా హెల్త్ సర్వీస్ ను ఉచితంగా అందిస్తుంది. దీని ధర 71 డాలర్లు. అంటే 5,914 వేలు అన్నమాట. మరి మీకు నచ్చితే ఆర్డర్ పెట్టేసియండి.

పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పితో బాధపడుతున్నారా..?

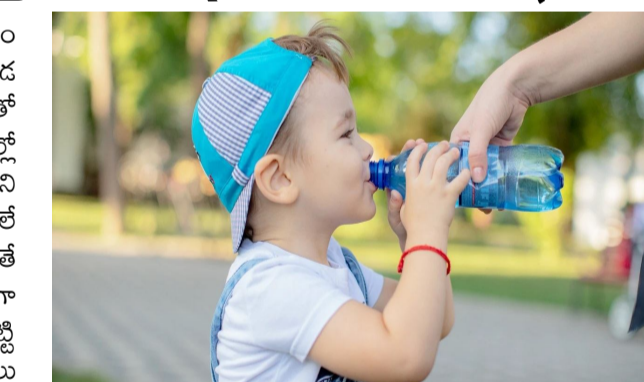
సాధారణంగా స్త్రీలు పీరియడ్స్ సమయంలో అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంటారు సంగతి తెలిసిందే. ఆ బ్రైమ్ లో వచ్చే కడుపు నొప్పితో ఎక్కువ మంది బాధపడుతుంటారు. ప్రస్తుతం ఎండాకాలం కావడంతో ఓ వైపు ఎండలు.. మరోవైపు నెలసరి సమస్యతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతుంటారు. అయితే పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే నొప్పికి ఈ చిట్కాతో చెక్ పెట్టొచ్చుట. ఇంతకీ ఆ చిట్కా ఏంటి? అనేది మనం తెలుసుకుందాం. పీరియడ్స్ బ్రైమ్ వచ్చిందంటే చాలు చాలా మంది మహిళలు అనేక సమస్యలను ఫేస్ చేస్తుంటారు. వెన్ను నొప్పి, కాళ్ల నొప్పులు, తలనొప్పి, వికారం, పొట్టనొప్పి ఇలా అనేక రకాలుగా బాధపడుతుంటారు. ఈ సమయంలో బాడీలో శక్తి స్థాయి తగ్గడంతో పాటు నీరసం, అలసట ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరి కొందరు మహిళలు పీరియడ్స్ సమయంలో మానసిక సమస్యలతోనూ బాధపడుతుంటారు. హార్మోన్ల కారణంగా మానసిక స్థితిపై ప్రభావం పడుతుంటుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన పెరగడంతో పాటు నిరాశలో మునిగిపోతుంటారు. రక్తస్రావం గురించి అనేక అనుమానాలు, భయాలను పెట్టుకుంటారు. దాంతోపాటు నెలసరి సమయంలో హాజరు కావాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలను సైతం దూరంగా ఉంటారు. వాటితో పాటు నిద్రలేమి, అసాధారణ రక్తస్రావం ఇలాంటి సమస్యలు కూడా నెలసరి సమయంలో మహిళలను వేధిస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే గర్భాశయ కణజాలం శరీరంలోని ఇతర ప్రాంతాల్లో పెరగడం వల కడుపు నొప్పి



ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఈ వంటింటి చిట్కాను ఉపయోగించి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ముందుగా ఒక గ్లాసు వేడి నీటిని తీసుకోవాలి. అందులో ఒక స్పూన్ అల్లం మరియు అర స్పూన్ పసుపు వేసి పది నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తరువాత అర స్పూన్ నిమ్మరసం, తేనీ వేసి ఆ మిశ్రమాన్ని బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు కలిపిన ఈ ద్రావణాన్ని త్రాగాలి. ఈ విధంగా తాగడం వలన ఎలాంటి కడుపునొప్పి ఉండదని చెబుతున్నారు. అంతేకాదు రక్తస్రావం కూడా కంట్రోల్ అవుతుందంటుంది. మరి ఇంకెందుకు అలసట.. మీరు కానీ, మీ మహిళా స్నేహితులు కానీ ఇటువంటి సమస్యతో బాధపడితే కనుక ఈ చిట్కాను ఉపయోగించమని చెప్పండి.

వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం

ఎండా కాలం వచ్చేసింది. మొదటి నుంచి వేసవికాపం ఎక్కువగా ఉండగా.. ప్రస్తుతం మే నెల కావడంతో ఎండ ప్రభావం ముంతం ఎక్కువగా ఉంది. భారీ ఉష్ణోగ్రతలతో పాటు వడగాల్పులు కూడా అధికమయ్యాయి. రానున్న రోజుల్లో వడదెబ్బలు కూడా ఎక్కువ అయ్యే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది. హై టెంపరేచర్స్ మరియు వడగాల్పులతో పెద్దలే ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. ఇక చిన్నారుల పరిస్థితి అయితే చెప్పాల్సిన పని లేదు. అందుకే పిల్లల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మధ్యాహ్నం సమయాల్లో చిన్నారులను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ బయటకు తీసుకెళ్లకూడదని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇందులో ముఖ్యంగా ఉదయం 11 నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు పిల్లలను బయటకు వెళ్లనివ్వకూడదని స్పష్టం చేస్తున్నారు. తప్పనిసరిగా బయటకు వెళ్లాలి వస్తే సాయంత్రం 6 గంటల తరువాత వెళ్లడం ఉంచినది సూచిస్తున్నారు.. అలాగే ఎండాకాలంలో పసి పిల్లలు ఎక్కువగా డీహైడ్రేషన్ కు గురి అవుతుంటారు. కనుక వారికి తరచూ మంచినీటిని తాగిస్తుండాలని చెబుతున్నారు. కొబ్బరి బోండాలు, మజ్జిగ, ఓఆర్ఎస్ వంటి ద్రావణాలను అందిస్తుండాలి. దాంతో పాటుగా నీటి శాతం ఉండే వండ్రను తినిపిస్తుండాలని చెబుతున్నారు. అయితే ఆరు నెలలలోపు



చిన్నారులు హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి ప్రత్యేకంగా నీళ్లు తాగించాల్సిన అవసరం లేదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఆరు నెలలలోపు చిన్నారులకు తల్లి పాలే సురక్షితమని వెల్లడించారు. ఈ క్రమంలోనే తల్లిపాలు అవసరమైనన్ని పసి వారికి వట్టిస్తే చాలు. వారు డీ హైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటారని తెలిపారు. అయితే ఈ విషయంలో వైద్యులు సలహాలు, సూచనలను తీసుకోవాలి. అదేవిధంగా చిన్నారులు ఈ సమయంలో చెమటకాయలతో బాధ పడుతుంటారు. ఛాతీ, మెడ, వీపు భాగాలపై వచ్చే చెమటకాయల వలన పిల్లలు ఇబ్బంది పడుతుంటారు.

గోధుమ చపాతీతో జీర్ణ సమస్యలా?

రోజువారీ భోజనంలో అన్నంతో పాటు రొట్టెలు తినే అలవాటు చాలా మందికి ఉంటుంది. రొట్టె అంటే ప్రాథమికంగా గోధుమ పిండితో చేసిన రొట్టె అనే అందరూ అనుకుంటారు. కానీ చాలా మందికి గోధుమ రొట్టె తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. గొంతు- ఛాతీ చికాకు, గొంతు సమస్యలు కూడా కనిపిస్తుంటాయి. గోధుమలలో పైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణం కావడం కష్టం. అదనంగా గోధుమలలో ఉండే గ్లూటెన్ చాలా మందికి సహించదు. ఇలాంటి రొట్టె తింటే జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. గోధుమలకు బదులుగా తృణధాన్యాలతో చేసిన రొట్టె తినవచ్చు. వోట్స్, మిల్లెట్, బార్లీ పిండితో తయారు చేసిన రొట్టెలు తినవచ్చు. ఈ రొట్టెలు తినడం వల్ల బరువు త్రువలతో ఉంటుంది. పోషకాల లోపం తలెత్తుదు. గోధుమ పిండికి ప్రత్యామ్నాయంగా శెనగపిండి కూడా వినియోగించవచ్చు. బరువు నియంత్రణతో పాటు, మొత్తం ఆరోగ్యానికి కూడా ఇది మేలు చేస్తుంది. అలాగే గోధుమ పిండికి బదులుగా జొన్నలతో చేసిన పిండితో రొట్టెలు తయారు చేసుకోవచ్చు. సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఈ ఆహారంలో ప్రోటీన్లు, ఐరన్, యాంటీ



ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. మిల్లెట్తో చేసిన పిండి రొట్టె కూడా ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఐరన్, మెగ్నీషియం, వివిధ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

దానిమ్మ ఆకులను ఇలా తీసుకుంటే చాలు..

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.. అలాంటి దానిమ్మ మాత్రమే కాదు ఆకులు కూడా చాలా మంచివని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. దానిమ్మ గింజలలో ఎన్నో పోషకాలు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఈ ఆకులను ఎలా తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు ఉన్నాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. దానిమ్మ ఆకులలో కూడా చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఈ ప్రయోజనాల గురించి మనలో చాలా మందికి తెలియదు.. ఈ ఆకులను తీసుకోవడం వల్ల అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఆకులను, దానిమ్మ బెరడును ఉపయోగిస్తున్నారు. చలికాలంలో జలుబు, దగ్గు సమస్య ఎక్కువగా వేధిస్తూ ఉంటుంది.. ఐదు లేదా ఆరు ఆకులను తీసుకొని నీటితో శుభ్రంగా కడిగి వక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఒక గిన్నె తీసుకొని ఒక గ్లాస్ నీళ్లు పోసుకొని ఆకులు వేసి బాగా మరిగించి వక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఆ నీటిని వడగట్టి ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకుంటే దగ్గు, జలుబు నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది.. నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడేవారు రాత్రి పడుకోవటానికి అరగంబ ముందు దానిమ్మ ఆకుల కాషాయం తాగితే ఒత్తిడి లేకుండా



ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది. అంతేకాకుండా అధిక బరువు సమస్య, చెడు కొలెస్ట్రాల్ తొలగిపోతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చర్మ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.. అలాగే నోటి సమస్యలు కూడా మయం అవుతాయి.. మలబద్దకం, గ్యాస్ సమస్యలు కూడా తగ్గిపోతాయి.. దానిమ్మ పండ్ల కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది.

లవంగాలను ఇలా తీసుకుంటే ఆ సమస్యలన్నీ మాయం..

మన వంట గది ఒక వైద్యశాల అని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ప్రతి వస్తువుతో ఎన్నో రోగాలను నయం చెయ్యవచ్చు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో పవర్ ఫుల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యూజీనాల్ ఉంటాయి.ఇది ఓ రకమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్, ఇది శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. లవంగాల వల్ల కలిగే ఉపయోగాలలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. అధిక బరువు తో బాధపడేవారికి ఇవి బెస్ట్ చాయిస్.. బరువు తగ్గడానికి బాగా హెల్ప్ చేస్తుంది.అలాగే క్యాన్సర్, మధుమేహం, పంటి నొప్పి, కడుపుపూతల వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి.. నోటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది..యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, మన రక్తాన్ని క్లీన్, హెల్తీగా చేయడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అంతేకాదు .. లవంగాల్లో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు పెక్కి అల్సర్ వల్ల వచ్చే మంటను తగ్గించేందుకు సహాయపడుతుంది. క్యాన్సర్ తో పోరాడడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. లవంగాల్లోని ఎల్జాజిక్ యాసిడ్ సమస్యలను క్యాన్సర్ అభివృద్ధిని నిరోధించడంలో సాయపడతాయి..



యాజినాల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్, డైలరీ ఫైబర్, విటమిన్స్ ఉన్నాయి. ఇవి జీవక్రియని పెంచి, కేలరీలను వేగంగా బర్న్ చేస్తాయి.. దాంతో త్వరగా బరువు తగ్గుతారు.. ఇంకా ఎన్నో సమస్యలను దూరం చేస్తుంది..

కోపం హృదయ సంబంధ వ్యాధులను పెంచుతుందట..!

కొలంబియా యూనివర్సిటీ మెడికల్ సెంటర్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక కొత్త అధ్యయనం ప్రకారం, కేవలం కొన్ని నిమిషాల కోపం మీ గుండెపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. పడేపడే కోపం మన రక్తనాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచే మరియు గుండె ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే ఎండోథెలియల్ కణాలను ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధన వెల్లడించింది. ప్రజలు ప్రతిరోజూ కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశ వంటి ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణమని అధ్యయన రచయితలు తెలిపారు. ఈ భావోద్వేగాలు గుండె సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని కొన్ని పరిశోధనలు ఉన్నాయి. ఆసక్తికరంగా, ఈ భావోద్వేగాల గురించి పెద్దగా తెలియదు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఒక వ్యక్తి కోపం వచ్చినప్పుడు, అది రక్తనాళాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి కోపం గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ అధ్యయనం రూపొందించబడింది, పరిశోధకులు తెలిపారు. “కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశతో సహా ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణం మరియు హృదయ సంబంధ వ్యాధుల



ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది” అని అధ్యయనం పేర్కొంది. ఈ అధ్యయనంలో 280 మంది ఆరోగ్యవంతమైన పెద్దలు పాల్గొన్నారు, వారు కోపాన్ని ప్రేరేపించే సంఘటన, విచారకరమైన సంఘటన లేదా ఆందోళన కలిగించే సంఘటనను గుర్తు తెచ్చుకోవలసిందిగా కోరారు మరియు సుమారు ఎనిమిది నిమిషాల పాటు తటస్థంగా ఉండమని కోరారు. కోపం వేరుగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు.

ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

వంటల తయారీలో నూనె వినియోగం తప్పనిసరి. ఒకప్పుడు గానుగ నూనెలు వాడేవారు. ఆ తర్వాత టెక్సాలజీ పెరగడంతో ప్రాసెసింగ్ నూనె వాడుకలోకి వచ్చింది. క్రమంగా గానుగలు కాలగర్భంలో కలిసిపోయాయి. ప్రస్తుతం ఎక్కడో ఒకచోట అవి కనిపిస్తున్నాయి కానీ.. ఆదరణ లేక అవి కూడా మాతపడే స్థాయికి వచ్చాయి. అయితే వంటల్లో వాడే నూనెలు మన ఆరోగ్యాన్ని నూచిస్తాయి. ఎందుకంటే కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉన్న నూనెలు వాడతే.. అవి గుండె జబ్బులకు దారి తీస్తాయి. ఇతర రోగాలకు కూడా కారణం అవుతాయి. ఇంతకీ ఎలాంటి నూనెలు వాడకూడదో.. వాటి వల్ల వచ్చే ప్రమాదం ఏంటో.. ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం. పామాయిల్: పామాయిల్ నూనెకు బహిరంగ మార్కెట్లో ధర తక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఇప్పటికీ ఈ నూనెను మన దేశం విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటోంది. బయట కనిపించే హెయిల్స్, ఇతర ఫుడ్ స్టాల్స్ లో పామాయిల్ నూనెతో వంటలు తయారు చేస్తారు. అయితే పామాయిల్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదట. ఇందులో అధిక మొత్తంలో సంతృప్తి కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి “లో డెన్సిటీ లైపో ప్రోటీన్” కొలిస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగేందుకు కారణమవుతాయి. అలాంటి కొవ్వులు పెరిగితే గుండె జబ్బులకు దారి తీసే ప్రమాదం ఉండటం. సోయాబీన్ నూనె: తేలికపాటి రుచి కారణంగా చాలామంది వంటల్లో దీనిని వాడుతారు. ఈ నూనెలో ఒకే -6 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఒకే -3 కొవ్వు ఆమ్లాల స్థాయి కూడా ఇందులో అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ నూనెను మితంగా వాడాలి. దానివల్ల శరీరంలోకి ఒకే -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు సరిపడినంత స్థాయిలోనే చేరుతాయి. పత్తి గింజల నూనె: పత్తి గింజల ద్వారా తయారు చేస్తారు కాబట్టి ఈ నూనెకు ఆ పేరు వచ్చింది. ఇందులో ఒకే 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ కంటెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. దీనిని



అధికంగా తీసుకుంటే కడుపులో మంట, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కాబట్టి ఈ నూనెను సాధ్యమైనంతవరకు తక్కువగా వాడాలి. హైడ్రోజినేటెడ్ నూనెలు: హైడ్రోజినేషన్ అనే ప్రక్రియ ద్వారా ఈ నూనెలు తయారు చేస్తారు. ఘన కొవ్వులను ఈ ప్రక్రియ ద్వారా ద్రవ నూనెగా మారుస్తారు. ఇందులో కొలిస్ట్రాల్ స్థాయి అధికంగా ఉంటుందట. అలాంటి నూనెను విరివిగా వాడటం వల్ల గుండె జబ్బులు వస్తాయి. అలాంటప్పుడు ఈ నూనెలు వాడకపోవడమే మంచిదట.కూరగాయలతో చేసిన నూనె మిశ్రమం: సోయాబీన్, మొక్కజొన్న, పొద్దు తిరుగుడు గింజల నుంచి ఈ నూనెలు తయారు చేస్తారు.. అధిక తిద్ధ ప్రక్రియల త్వరలోనే తయారవుతుంది. ఇందులో ఒకే 6 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.. అలాంటి ఈ నూనెను అధికంగా తీసుకుంటే కడుపులో మంటతో పాటు, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాంటప్పుడు వీటిని తీసుకోకపోవడమే మంచిది.

మామిడికాయ ఆ వ్యాధికి దివ్యోషధం..!

వేసవిలో పండిన మామిడిపండు చాలా రుచిగా ఉంటుంది. కానీ పచ్చి మామిడిలో అనేక ఔషధ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందుకే వేసవిలో మామిడి పండ్లను తినడానికి ఇష్టపడతారు.పచ్చి మామిడిలో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పచ్చి మామిడిలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్, జింక్, ఫైబర్, కాపర్, పొటాషియం, సోడియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయని గత సంవత్సరాలుగా వ్యవసాయ విజ్ఞాన కేంద్రం నియామత్ ఫూల్ పని చేస్తున్న హెమామ్ సైన్స్ నిపుణుడు డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. పచ్చి మామిడి వల్ల అనేక రకాల వ్యాధులను దూరం చేస్తుందని ఆయన అన్నారు. ఉదర వ్యాధులకు పచ్చి మామిడి దివ్యోషధం: డాక్టర్ విద్యా గుప్తా మాట్లాడుతూ పచ్చి మామిడిలో ఉండే విటమిన్ సి వల్ల శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల మన శరీరాన్ని అనేక రకాల అంటు వ్యాధుల నుండి దూరంగా ఉంచుతుంది. అంతే కాదు, పచ్చి మామిడి కడుపుకు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇది మలబద్దకం సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను కూడా బలపరుస్తుంది. పచ్చి మామిడి కడుపులో ఎసిడిటీ సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.పచ్చి మామిడి కంటికి మేలు చేస్తుంది : పచ్చి మామిడిపండు తింటే ఎముకలు దృఢంగా



ఉంటాయని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. నిజానికి ఇందులో కాల్షియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా మరియు దృఢంగా ఉండటానికి ఇది చాలా అవసరం. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం ఎముక సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పచ్చి మామిడి ఎండాకాలం నుండి వడదెబ్బ నుండి రక్షిస్తుంది అని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు . పచ్చి మామిడి వన్నాను వినియోగిస్తే, హీట్ స్ట్రోక్ నుండి రక్షించడంలో ఇది చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మీరు పచ్చి మామిడికాయ పచ్చడిని కూడా తినవచ్చు.

ఎండాకాలంలో కీరదోసను తీసుకుంటే..

కీరదోస కాయను తీసుకోవడం వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో అందరికీ తెలిసే ఉంటుంది.. వేడి కారణంగా చాలా మంది హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ ని ఫేస్ చేస్తున్నారు.అదే విధంగా, తగినంత పోషకాలు అందించాలి. సమ్మర్ లో రోజూ దోసకాయ తినడం మంచిది. ఇందులో పోషకాలు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి.. సమ్మర్ లో కీరాను తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో తెలుసుకుందాం.. శరీరాన్ని లోపల్నుంచి కూడా చల్లబరచడం చాలా ముఖ్యం. హాట్ సీజన్ స్పాక్ గా దోసకాయని తీసుకోవాలి. దోసకాయని తీసుకుంటే వేడిని తగ్గించాలి.. వడదెబ్బతో పాటు గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి.. వేసవిలో ఈ కాయలు మనకు బాగా ఉపయోగపడతాయి.. ముఖ్యంగా డి హైడ్రేషన్ కు గురవుకుండా కాపాడుతుంది. వీటిలో 95 శాతం నీళ్లు ఉంటాయి.. ఇక శరీరానికి కావలసిన అన్ని పోషకాలు ఇందులో ఉంటాయి.. అంతేకాదు వీటిలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం లోపం ఉన్నవారు కచ్చితంగా వారి ఆహారంలో దోసకాయని యాడ్ చేసుకోవాలి. ఇంకా చెప్పాలంటే



వేసవి తక్కువైనా, ఎప్పుడు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉండేలా చేస్తుంది.. ట్యూన్ రిమావల్ గా కూడా పనిచేస్తుంది.. చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయ పడుతుంది.

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా?

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్ర ముంచుకోస్తుంది.. ఎంత కంట్రోల్ చేసుకున్నా కూడా నిద్ర వస్తుంది.. అయితే కొంతమంది మాత్రం నిద్రపోతారు.. మరి కొంతమంది మాత్రం నిద్రపోతే ప్రమాదకరమైన జబ్బులు వస్తాయని భయపడుతుంటారు..మధ్యాహ్నం నిద్ర పోవడం వల్ల ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయో? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..భోజనం అవ్వగానే నిద్ర రావడం సహజమే. అయితే నిపుణులు ఇలా మధ్యాహ్నం భోజనం అయ్యాక పడుకుంటే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయని చెబుతున్నారు.. ముఖ్యంగా జీర్ణ సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు.. భోజనం తిన్న వెంటనే పడుకుంటే జీర్ణ రసాలు తిన్న ఆహారంలో కలుస్తాయి.. దాంతో ఆమ్లత్వం ఏర్పడుతుంది.. అలా ఆమ్ల స్వభావం కారణంగా గొంతు మంట ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోకూడదు. అంతేకాకుండా భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోవడం వల్ల తీసుకున్న ఆహారం మొత్తం జీర్ణశయం మీద ఒత్తిడి తెస్తుంది.. అప్పుడు జీర్ణం అవుతుంది.. జీర్ణ వ్యవస్థ పని తీరు తగ్గుతుంది.. అంతేకాదు గుర్రక కూడా వస్తుందట.. అందుకే భోజనం అయ్యాక ఒక గంట తర్వాత పడుకుంటే ఎటువంటి సమస్యలు ఉండవు.



భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకుంటే హార్ట్ స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం ఉందని ఇటీవల జరిగిన పరిశోధనల్లో తెలిసింది.. తిన్న వెంటనే ఒక పదినిమిషాలు వాక్ చెయ్యడం మంచిది.. ఆ తర్వాత అరగంబ తర్వాత నిద్రపోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు..

మొలకలతో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..

సాధారణంగా ఎవరైనా ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అయితే అనుకున్నంత మాత్రం అందరికీ ఇది సాధ్యపడదు. దీని కోసం చేయాల్సిన పనులతో పాటు తినాల్సిన ఆహార పదార్థాలు కూడా ఉంటాయి. అయితే ఆరోగ్యం మరియు అందం రెండూ కావాలంటే ఏం చేయాలి? ఏం తినాలి? అనుకుంటున్నారా? అయితే ఇది చూసేయండి. హెల్త్ బాషండాలంటే తప్పనిసరిగా వ్యాయామం చేయాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎవరికైనా శారీరక శ్రమ లేకపోతే ఆరోగ్యంగా ఉండటం కొంచెం కష్టమేనట. అలాగే తినే పదార్థాల్లో కూడా మంచి పోషకాలు ఉండే వాటిని తీసుకోవాలని తెలియజేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే మొలకలు తినడం వలన అందం, ఆరోగ్యం రెండూ సాధ్యమేనని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మొలకలను ప్రతి రోజూ ఉదయం లేక సాయంత్రం సమయంలో తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మన శరీరానికి కావాల్సిన ఎన్నో పోషకాలు ఈ ఉన్నాయి. బాడికి కావాల్సిన వివిధ రకాల మినరల్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. బరువు తగ్గడంలో మొలకల కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటిలో ఉండే ఒకే 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అదేవిధంగా రక్త ప్రవాహంలో ఉండే చెడు



మొలకల్లో కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిని కూడా తగ్గిస్తుంది. కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతో పాటు మెదడు పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మొలకలను తినడం వలన ఎర్ర రక్తకణాల సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతుందని తెలుస్తోంది. అదేవిధంగా మొలకలను తినడం వలన శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్ -సి తో పాటు ఇనుము, జింక్ వంటి పోషకాలు అందుతాయి.

బాలలను పనుల్లో వినియోగిస్తే చట్టపరమైన చర్యలు తప్పవు

-విజయనగరం జిల్లా ఎస్పీ
ఎ.ఆర్.దామోదర్,బిపిఎస్

విజయనగరం: అంతర్జాతీయ బాల కార్మిక వ్యతిరేక దినోత్సవం సందర్భంగా డిస్ట్రిక్ట్ ఫోరం ఫర్ చైల్డ్ రైట్స్ మరియు ఎపి ప్రో చైల్డ్ గ్రూపు ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన 'ఆట, పాట పిల్లలకు - పని, పాట పెద్దలకు' అనే వాల్ పోస్టరును విజయనగరం జిల్లా ఎస్పీ ఎ.ఆర్.దామోదర్,బిపిఎస్ గారు జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో జూన్ 12న ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ ఎ.ఆర్.దామోదర్ మాట్లాడుతూ.... బాలలు పనుల్లో కాకుండా బడిలో మాత్రమే ఉండాలని, ఇందుకు ప్రతీ ఒక్కరూ సామాజిక బాధ్యతతో వ్యవహరించి బాల కార్మిక వ్యవస్థను నిర్మూలించేందుకు కృషి చేయాలన్నారు. బాలలను పనుల్లో వినియోగిస్తే వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తప్పవని జిల్లా ఎస్పీ హెచ్చరించారు. పిల్లలను పనుల్లో పెట్టుకొని, వారిని బాల కార్మికులుగా వినియోగిస్తూ, వారితో పనులు చేయిస్తున్నట్లుగా సమాచారం ఉంటే వెంటనే డయల్ 100/112 కు అందించాలన్నారు. చిట్టి చేతులకు పనులు కల్పించడం దుర్మార్గమైన చర్యని, ఆట, పాటలతో ఆనందంగా గడపాల్సిన బాలలను పనుల్లో వినియోగించడం నేరమన్నారు. బాలల ఉజ్జుల భవిష్యత్తుకు పునాదులు వేయాలని తల్లిదండ్రులు వారి పట్ల నిర్లక్ష్యం వహించడం సరికాదన్నారు. పిల్లలను చదివించే ఆర్థిక స్థితి లేకుంటే వారిని ప్రభుత్వ హాస్టల్లో చేర్చించాలని, బాలల సంరక్షణకు కృషి చేసే ఎన్.జి.ఓ.ల సహకారం తీసుకొని, బాలల భవిష్యత్తుకు పునాదులు వేయాలన్నారు. బాలలను పనుల్లో పెట్టినా, వారితో పనులు చేయించినా అందుకు బాధ్యతైన వ్యక్తులపై చట్టపరమైన చర్యలు చేపట్టేందుకు జిల్లా పోలీసుశాఖ ఎల్లప్పుడూ సంసిద్ధంగా ఉంటుందని జిల్లా ఎస్పీ స్పష్టం చేశారు. ప్రతీ పోలీసు స్టేషనులో ఒక సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ స్థాయి అధికారి బాలల హక్కులను పరిరక్షించేందుకు కృషి చేస్తున్నారని జిల్లా ఎస్పీ



ఎ.ఆర్.దామోదర్ తెలిపారు. డిస్ట్రిక్ట్ ఫోరం ఫర్ చైల్డ్ రైట్స్ ఆధ్వర్యం పి.బిట్టిబాబు మాట్లాడుతూ బాల కార్మిక వ్యవస్థను నిర్మూలించడమే లక్ష్యంగా అంతర్జాతీయ కార్మిక సంస్థ (ఐ.ఎల్.ఓ) 1992 సం.లో జూన్ 12న అంతర్జాతీయ బాల కార్మిక వ్యతిరేక దినోత్సవంగా ప్రకటించిందన్నారు. కార్మికులుగా ఉన్న బాలలకు విద్యను అందించడం, వారి కుటుంబాలను ఆ దుకానేందుకు శిక్షణ, ఉపాధి అవకాశాలను కల్పించి బాల కార్మిక వ్యవస్థను నిర్మూలించాలని అన్ని దేశాలను ఆదేశించిందన్నారు. ఇందులో భాగంగా దేశంలో అమలువుతున్న బాల కార్మిక నిషేధ చట్టాన్ని సక్రమంగా అమలు చేయాలని కోరారు. అనంతరం, జిల్లా ఎస్పీ బాలలకు పుస్తకాలను పంపిణీ చేశారు. 18సం. లోపు బాలల హక్కులు ఎవరైనా ఉల్లంఘించినా, బాల కార్మికులుగా ఎవరైనా కనిపించినా, బాల్య వివాహాలకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని టోల్ ఫ్రీ నంబర్లు 1098, 100/112కు లేదా స్థానిక పోలీసులకు అందించాలని ప్రజలను జిల్లా ఎస్పీ ఎ.ఆర్.దామోదర్ కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్పీ పి. సౌమ్యలత, డిస్ట్రిక్ట్ చైల్డ్ రైట్స్ ఫోరం కన్వీనరు పి.బిట్టిబాబు, డి.వి. ఎన్.యూ. రాష్ట్ర కో-ఆర్డినేటరు కె.సి.పావ్.బంగారురాజు, ఇతర అధికారులు మరియు బాలలు పాల్గొన్నారు.

కార్మిక సంక్షేమమే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వ చర్యలు

-మంత్రి వాసంశెట్టి సుభాష్

అమరావతి: ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్పీచ్ ఆఫ్ దూయింగ్ బిజినెస్ కింద పెట్టుబడులు తెస్తే.. జగన్ మాత్రం తన ఐదేళ్ల పాలనలో స్పీచ్ ఆఫ్ క్లౌజింగ్ బిజినెస్ విధానాన్ని అమలు చేశారని మంత్రి వాసంశెట్టి సుభాష్ విమర్శించారు. జగన్ పారిశ్రామికవేత్తలను రాష్ట్రం నుంచి పరిగెత్తాలా చేసి.. కార్మికుల జీవితాలు రోడ్డున పడేలా చేశారని అన్నారు. కూలమి ప్రభుత్వం గత రెండేళ్లలో కార్మికుల సంక్షేమం, ఆరోగ్య భద్రత, నైపుణ్యాభివృద్ధి, సామాజిక రక్షణ, పారిశ్రామిక భద్రతను బలోపేతం చేసిందన్నారు. మంత్రి సచివాలయంలో విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడుతూ కార్మిక శాఖ పురోగతిని వివరించారు. 'కార్మికుల సంక్షేమాన్ని ప్రభుత్వ కార్యక్రమంగా కాకుండా.. సామాజిక బాధ్యతగా కూలమి ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. గత వైకాపా ప్రభుత్వం నిలిపేసిన సంక్షేమ పథకాలను పునరుద్ధరించాం. డిజిటల్ సేవలను విస్తరించాం. రాష్ట్రంలో పైలట్ ప్రాజెక్టు కింద 25 మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ల పరిధిలో లేబర్ ఎమిలీషన్ కాంప్లెక్స్ (లేబర్ అడ్డాలు) ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. అసంఘటిత రంగంలోని కార్మికులకు సామాజిక భద్రత కల్పించేందుకు ఈ-శ్రమ్ పోర్టల్ ద్వారా 88.7 లక్షల మంది



కార్మికులను నమోదు చేశాం. వారికోసం సంక్షేమ బోర్డు ఏర్పాటు చేయబోతున్నాం. గత ప్రభుత్వం నిలిపేసిన శ్రమ శక్తి అవార్డులను తిరిగి ప్రవేశపెట్టాం. ఎన్ఐసీ, ఏపీఐఎస్ ద్వారా 85 వేల మందికి నైపుణ్య శిక్షణ అందించే కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించాం. సర్టిఫికేషన్ ద్వారా ఇతర దేశాల్లోనూ ఉపాధి పొందే అవకాశం ఉంటుంది. మహిళలు రాత్రి షిఫ్ట్లో పనిచేసేందుకు మెన్సుబాటు కల్పిస్తూ సవరణలు తీసుకొచ్చాం' అని మంత్రి తెలిపారు.

ఎయిలండియా విమాన దుర్ఘటనపై దర్యాప్తు కొనసాగుతోంది

దెన్వో అహ్మదాబాద్ ఎయిలండియా విమాన దుర్ఘటన జరిగి నేటికి ఏడాది అయింది. ఈ నేపథ్యంలో కేంద్ర పౌర విమానయానశాఖ మంత్రి కె. రామ్మోహన్ నాయుడు స్పందించారు. విమాన ప్రమాదంపై జాతీయ, అంతర్జాతీయ నిబంధనలకు అనుగుణంగా నిష్పక్షపాతంగా దర్యాప్తు కొనసాగుతోందని తెలిపారు. బాధిత కుటుంబాలకు సానుభూతి ప్రకటించారు. ప్రమాదానికి గల కారణాలను సమగ్రంగా నిర్ధారించడానికి ఎయిర్క్రాఫ్ట్ యాక్సిడెంట్ ఇన్వెస్టిగేషన్ బ్యూరో కృషి చేస్తోందన్నారు. ప్రమాదంపై త్వరలో తుది నివేదిక వస్తుందని.. దాని ఆధారంగా చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. విమానయాన భద్రతను మరింత మెరుగుపరిచేందుకు తమ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందన్నారు. ఈ దుర్ఘటనకు సంబంధించి తప్పుడు ప్రచారాలు చేయొద్దని ఈ సందర్భంగా ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. దర్యాప్తులో గణనీయమైన పురోగతి సాధించాం: ఏపిఐబీ అంతర్జాతీయ సమీక్షలు, సంప్రదింపు ప్రక్రియలు పూర్తయిన తర్వాత విమాన ప్రమాదంపై తుది నివేదిక విడుదల చేస్తామని ఈ దుర్ఘటనపై దర్యాప్తు చేస్తున్న ఎయిర్క్రాఫ్ట్ యాక్సిడెంట్ ఇన్వెస్టిగేషన్ బ్యూరో (ఏపిఐబి) వెల్లడించింది. ప్రమాదానికి అసలు కారణం తెలుసుకోనేందుకు పైల్ట్ రికార్డర్ డేటా, ఇంజన్ భాగాలు, ఇతర ఆధారాలను విశ్లేషిస్తున్నామని తెలిపింది. ఇప్పటివరకు దర్యాప్తులో గణనీయమైన పురోగతి సాధించామని.. అందులో కనుగొన్న



విషయాలను నిర్ధారించుకోనేందుకు పరిక్షలు నిర్వహిస్తున్నామని పేర్కొంది. గతేడాది అహ్మదాబాద్లో బేకాఫ్ అయిన వెంటనే ఎయిలండియా విమానం కుప్పకూలిన ఘటనలో 241 మంది ప్రాణాలు కోల్పోవడం అందరినీ విషాదానికి గురిచేసిన విషయం తెలిసిందే. ఆ ప్రమాదంలో విశ్వాస్ కుమార్ అనే వ్యక్తి మాత్రమే ప్రాణాలతో బయటపడ్డారు. విమానం హాస్టల్ భవనంపై కూలడంతో మృతుల సంఖ్య 260కి చేరింది. బాధిత కుటుంబాలకు టాటాగ్రూప్ నష్ట పరిహారం చెల్లించింది. ఈ ఘటనపై దర్యాప్తు కొనసాగుతోంది.

ప్రైవేటీకరణ ప్రకటనతోనే విశాఖ ఉక్కుకు కష్టాలు

- రూ.900 కోట్ల నికర లాభం నుంచి నష్టాల్లోకి

విశాఖపట్నం: రాష్ట్రంలో ఇప్పుడు ఒకటే చర్య. అది విశాఖ స్టీల్ ఫ్యాంట్ గురించే. ఈ నెల ఎనిమిదిన జరిగిన ఘోర ప్రమాదంలో తొమ్మిది మంది కార్మికులు మృత్యువాత పడడంతో యావత్తు దేశం ఉలిక్కి పడింది. గడిచిన ఐదు రోజుల్లో నాలుగు ప్రమాదాలతో విశాఖ ఉక్కు అట్టుడుకుతోంది. 2021 జనవరి 27న కేంద్రంలోని బిజెపి ప్రభుత్వం ప్లాంట్ వంద శాతం అమృతం, ప్రైవేటీకరణ అని ప్రకటించినప్పటి నుంచి ఉక్కు కర్మాగారానికి కష్టాలు మొదలయ్యాయి. ప్రకటన చేయక ముందు విశాఖ ఉక్కు రూ.900 కోట్ల నికర లాభంతో ఉంది. అప్పటివరకూ కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు రూ.వేల కోట్ల డివిడెండ్లు ఇస్తూనే ఉంది. ప్రభుత్వం



నుంచి ఎలాంటి సహాయమూ ప్లాంట్ తీసుకోలేదు.

పాఠశాలకు పూర్వవైభవం తీసుకురావాలి

-జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్త్ కిషోర్

విశాఖపట్నం: గతంలో ఎంతోమంది విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యను అందించి పునఃప్రారంభం చేసిన విశాఖ విమల విద్యాలయం నకు పూర్వవైభవం తీసుకురావాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఉపాధ్యాయులకు సూచించారు. గతంలో మిషనరీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించి మూసివేసిన విశాఖ ఉక్కు నగరం, సెక్టార్ 6 లో గల విశాఖ విమల విద్యాలయం ను జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్త్ కిషోర్ శాసనసభ్యులు పల్లె శ్రీనివాసరావు, విష్ణుకుమార్ రాజు తో కలిసి పునః ప్రారంభించారు. పాఠశాల ఆవరణను, భవనాలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్త్ కిషోర్ మాట్లాడుతూ పాఠశాలలో పూర్తి స్థాయిసామర్థ్యం మేరకు విద్యార్థులకు ప్రవేశాలు కల్పించాలని తెలిపారు. బడి పిలుస్తోంది కార్యక్రమం ద్వారా ప్రవేశాలు పెంచాలన్నారు. స్వచ్ఛ ఆంధ్ర - స్వర్ణ ఆంధ్ర కార్యక్రమం నిర్వహించి పాఠశాల ఆవరణను శుభ్రం చేయాలన్నారు. క్రీడా సదుపాయాలు కల్పించడం జరుగుతుందని, విద్యార్థులను విహారయాత్ర కు తీసుకువెళ్ళుటకు ఏర్పాట్లు చేయడం జరుగుతుందన్నారు. అక్షయపాఠ్ ఫౌండేషన్ తో మాట్లాడి పాఠశాలలో మధ్యాహ్న భోజనసదుపాయం కల్పించాలని, ఉపాధ్యాయులు-తల్లిదండ్రులు సహావేశాలు నిర్వహించాలని జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారిని ఆదేశించారు. విద్యార్థులతో మాట్లాడుతూ



చక్కగా చదువుకోవాలని, ఉత్తమ ర్యాంకులు సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. శాసనసభ్యులు పల్లె శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర విద్యా మరియు ఐటీ శాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ ఆదేశాల మేరకు జిల్లా కలెక్టర్ వారి సహకారంతో గత సంవత్సరం మూసివేసిన ఈ పాఠశాలను తిరిగి ప్రారంభించడం జరిగిందని జరిగిందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉత్తర నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు కృష్ణకుమార్ రాజు, జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి ప్రేమ్ కుమార్, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ విప్ గణబాబును మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన విమ్మీ నూతన డైరెక్టర్ డా. మన్మథరావు

విశాఖపట్నం: విశాఖ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ (విమ్మి) నూతన డైరెక్టర్ గా ఇటీవల నియమితులైన డాక్టర్ వి. మన్మథరావు గారు ప్రభుత్వ విప్, విశాఖ పశ్చిమ శాసనసభ్యులు పి.జి.వి.ఆర్. నాయుడు (గణబాబు) గారిని వారి కార్యాలయంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ మన్మథరావు గారికి ప్రభుత్వ విప్ గణబాబు గారు పుష్పగుచ్ఛం అందించి, శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. అనంతరం విమ్మి ఆసుపత్రిలో రోగులకు అందుతున్న వైద్య సేవలు, ఆసుపత్రి అభివృద్ధి, మౌలిక వసతుల కల్పనపై వారు కాసేపు చర్చించారు. ఉత్తరాంధ్ర ప్రజలకు విమ్మి ద్వారా మరింత మెరుగైన, కార్పొరేట్ స్థాయి వైద్య సేవలు అందేలా చొరవ చూపాలని, ఆసుపత్రి ప్రగతికి తమ వంతు పూర్తి సహకారం ఉంటుందని ఈ సందర్భంగా గణబాబు గారు పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ సమృద్ధిని మమ్మీ చేయకుండా విమ్మి ఆసుపత్రిని మరింత ఉన్నత స్థానంలో నిలిపేందుకు శాయశక్తులూ కృషి చేస్తానని డైరెక్టర్ డాక్టర్



మన్మథరావు గారు స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు ప్రముఖులు, వైద్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

వ్యర్థాల విభజన, పరిశుభ్రతతో స్వచ్ఛ విశాఖ లక్ష్యాన్ని సాధిద్దాం

- జీవీఎంసీ మధురవాడ జోనల్ కమిషనర్ వి. అయ్యప్ప నాయుడు -ఆపరేషన్ క్లీన్ స్టీప్ కార్యక్రమంలో భాగంగా వార్డు నెం.5 రైతు బజార్ ప్రాంతంలో అవగాహన కార్యక్రమం -తడి, పొడి వ్యర్థాల విభజనపై ప్రజా చైతన్య ర్యాలీ నిర్వహణ

విశాఖపట్నం: స్వచ్ఛ విశాఖ సాధనలో భాగంగా ప్రతి పౌరుడు మూలస్థాయిలోనే తడి, పొడి వ్యర్థాలను వేర్వేరుగా విభజించి అందించాలని, పరిశుభ్రత పాటించాలని జీవీఎంసీ మధురవాడ జోనల్ కమిషనర్ వి. అయ్యప్ప నాయుడు పేర్కొన్నారు. ఆయన సహాయ వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఎల్. రాజా రవికుమార్తో కలిసి ఆపరేషన్ క్లీన్ స్టీప్ కార్యక్రమాల్లో భాగంగా మధురవాడ జోన్ పరిధిలోని వార్డు నెం.5 రైతు బజార్ వాణిజ్య ప్రాంతంలో వ్యర్థాల విభజనపై ప్రత్యేక అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజలకు మూలస్థాయిలోనే తడి, పొడి వ్యర్థాలను వేర్వేరుగా విభజించడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. వ్యర్థాలను నాలుగు రంగుల డస్ట్ బిన్లలో విభజించి పారిశుధ్య సిబ్బందికి అందించడం ద్వారా శాస్త్రీయ వ్యర్థాల నిర్వహణ సాధ్యమవుతుందని, పరిశుభ్రమైన పరిసరాల పరిరక్షణకు ఇది ఎంతో దోహదపడుతుందని తెలిపారు. అలాగే ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించేందుకు ప్రత్యేక ప్రజా చైతన్య ర్యాలీని నిర్వహించారు. పరిశుభ్రమైన పరిసరాల నిర్వహణ, చెత్తను బహిరంగ ప్రదేశాల్లో వేయకుండా నిరోధించడం, జీవీఎంసీ చేపడుతున్న పరిశుభ్రత కార్యక్రమాలకు సహకరించడం వంటి



అంశాలపై ప్రజలకు చైతన్యం కల్పించారు. నివాసితులు, వ్యాపారులు, వాణిజ్య సంస్థల యజమానులు అందరూ వ్యర్థాల విభజనను దైనందిన అలవాటుగా మార్చుకోవాలని సూచించారు. స్వచ్ఛ నర్వేక్షన్ 2025-26లో విశాఖ నగరాన్ని దేశంలోనే అగ్రగామి పరిశుభ్ర నగరంగా నిలబెట్టేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు సహకారం అందించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో సహాయ వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఎల్. రాజా రవికుమార్, పారిశుధ్య సిబ్బంది, స్థానిక నివాసితులు, దుకాణదారులు, వాణిజ్య సంస్థల ప్రతినిధులు మరియు ఇతర స్థానిక భాగస్వాములు పాల్గొని ఘన వ్యర్థాల సమర్పతంతమైన నిర్వహణకు తమ మద్దతు ప్రకటించారు.

రాష్ట్రంలో కనీవినీ ఎరుగని ప్రగతి

-గ్రీన్ హైడ్రోజన్ హబ్ గా ఏపీ

తిరుపతి: కేంద్రంలోని ప్రధాని సరేంద్ర మోడి 12 ఏళ్ల సుపరిపాలన, రాష్ట్రంలో సీఎం చంద్రబాబు రెండేళ్ల దార్శనిక నాయకత్వంతో ఆంధ్రప్రదేశ్ కనీవినీ ఎరుగని రీతిలో దూసుకుపోతోందని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ ఉద్ఘాటించారు. దామినేడు నభలో మాధవ్ మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రానికి వస్తున్న పెట్టుబడులు, జరుగుతున్న అభివృద్ధిని చూసి ప్రపంచమే ఆశ్చర్యపోతోందన్నారు. పెట్టుబడుల వెల్లుడు... 'గత రెండేళ్లలో రాష్ట్రానికి రూ.23 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు రావడం చరిత్రే. 'గూగుల్' విశాఖలో భారీ పెట్టుబడులు పెట్టింది. ఆర్సెలార్ మిత్తల్, నిప్పనీ స్టీల్ సంస్థలు రూ.లక్ష కోట్లతో స్టీల్ ప్లాంట్ ను నెలకొల్పానున్నారు. రూ.2లక్షల కోట్లతో గ్రీన్ హైడ్రోజన్ ప్రాజెక్టు వస్తోంది. దేశంలో ఏ ప్రభుత్వరంగ సంస్థకూ ఇవ్వనంతగా రూ.11,414 కోట్లతో కేంద్రం విశాఖ ఉక్కుకు ప్యాకేజీ ఇచ్చింది. కానీ వైకాపా నాయకులు స్టీల్ ప్లాంట్ గురించి అబద్ధాలు ప్రచారం చేస్తున్నారు' అని మాధవ్ మండిపడ్డారు. 'రాష్ట్ర అభివృద్ధి కోసం సీఎం, డిప్యూటీ



సీఎం భుజం భుజం కలిపి పనిచేస్తున్నారు. మంత్రి లోకేష్ పనితీరును చూసి, ప్రధాని మోదీనే ఇంటికి పిలిపించుకుని అభినందించడం ఆయన సమర్థతకు నిదర్శనం. డబుల్ ఇంజన్ సర్కారుతో ఏపీలో అభివృద్ధి బుల్లెట్ రైలును తలపిస్తోంది' అని కార్యకర్తలకు మాధవ్ దిశానిర్దేశం చేశారు.

విభిన్న ప్రతిభావంతుల విద్యార్థులకు ఉచిత ఉపకరణాల పంపిణీ

-చోడవరం శాసనసభ్యులు కె. ఎస్. కె. ఎన్ రాజు

అనకాపల్లి(చోడవరం): విభిన్న ప్రతిభావంతుల పిల్లల్లో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపేందుకు మరియు వారి విద్యాభ్యాసానికి ఎటువంటి అటంకాలు కలగకుండా ఉండేందుకు ప్రభుత్వం సమగ్ర శిక్షణ ద్వారా ప్రత్యేక కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తుందని చోడవరం శాసనసభ్యులు కె. ఎస్. కె. ఎన్ రాజు అన్నారు. చోడవరం మండలం కొత్తూరు జంక్షన్ దగ్గర గల చోడవరం భవిత కేంద్రంలో సమగ్ర శిక్షణ అనకాపల్లి జిల్లా ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక అవసరాలు గల విద్యార్థులకు ఉచిత ఉపకరణాల పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ శార్వ మాన్ పట్టి తో కలిసి శాసనసభ్యులు కె. ఎస్. కె. ఎన్ రాజు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా స్థానిక శాసనసభ్యులు కె. ఎస్. కె. ఎన్ రాజు మాట్లాడుతూ ప్రతి విద్యార్థి ప్రగతికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని, విభిన్న ప్రతిభావంతుల విద్యార్థుల విద్యా సంక్షేమాభివృద్ధికి ప్రభుత్వం అనేక సదుపాయాలను కల్పిస్తోందని తెలిపారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ఉపకరణాలను సమర్థవంతంగా వినియోగించుకోవాలని విద్యార్థులకు నూచించారు. అలాగే పంపిణీ చేస్తున్న ఉపకరణాల్లో ఏవైనా నాణ్యత లోపాలు ఉన్నట్లుంటే వెంటనే సమగ్ర శిక్షణ అధికారుల దృష్టికి తీసుకురావాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి గిడ్డి అప్పారావు నాయుడు పాఠశాల విద్యార్థి మూడిరిగా యూనిఫాం ధరించి పాల్గొనడం ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది, ఒక జిల్లా స్టాయి అధికారి చూపిన కి నిబద్ధత, జీవితభావం విద్యాశాఖకు గర్వకారణమని అభినందించారు. జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ శార్వ మాన్ పట్టి మాట్లాడుతూ ఈ విద్యా సంవత్సరంలో ఎంపిక చేసిన 436 మంది విభిన్న ప్రతిభావంతుల విద్యార్థులకు సమగ్ర శిక్షణ ద్వారా వివిధ రకాల సహాయక ఉపకరణాలు అందిస్తున్నామని తెలిపారు. వాటిని ఉపయోగిస్తూ సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. పిల్లల్లో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపేందుకు మరియు వారి విద్యాభ్యాసానికి ఎటువంటి అటంకాలు కలగకుండా ఉండేందుకు ప్రభుత్వం సమగ్ర శిక్షణ



ద్వారా ఇలాంటి కార్యక్రమాలను నిరంతరం నిర్వహిస్తోందని తెలిపారు. తల్లిదండ్రులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి గిడ్డి అప్పారావు నాయుడు మాట్లాడుతూ ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న ప్రతి చిన్నారుకి సమాన విద్య, సమాన అవకాశం, సమాన గౌరవం అందే వరకు ఉపాధ్యాయులందరూ సమిష్టిగా కృషి చేయాలని, ప్రతి చిన్నారు సామర్థ్యాన్ని గుర్తించి, వారి కలలను సాకారం చేయడంలో ఉపాధ్యాయులు భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. శిబిరానికి విచ్చేసిన ప్రత్యేక అవసరాలు గల పిల్లలకు నిపుణులైన వైద్యులచే ఉచితంగా వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి, తగిన సలహాలు సూచనలు అందించారు. పిల్లల అవసరాలకు అనుగుణంగా బ్యాటరీ ట్రై సైకిలు, వీల్ చైర్స్, వినికీడి యంత్రాలు మరియు ట్రెయిలీ కిట్లను ఉచితంగా పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సమగ్ర శిక్షణ అధికారుల పథక సంఘాలకు కే. శ్రీరాములు, జిల్లా సహిత విద్యా సమన్వయకర్త బి రామకృష్ణ, గర్ల హైస్కూల్ ప్రధానోపాధ్యాయులు రామిరెడ్డి, పాఠశాల కమిటీ చైర్మన్, ప్రజాప్రతినిధులు మరియు పలువురు విద్యార్థులు, పాఠశాల విద్యాశాఖ సిబ్బంది, ఉపాధ్యాయులు, సమగ్ర శిక్షణ ప్రతినిధులు, విద్యార్థులు మరియు వారి తల్లిదండ్రులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

యూనిఫామ్ ధరించి విద్యార్థులతో కలిసి డీకాబీ సందడి

-మనబడి - మన పండగ కార్యక్రమంలో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచిన జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి

అనకాపల్లి (చోడవరం): “మనబడి - మన పండగ” కార్యక్రమంలో భాగంగా చోడవరంలో ZPH బాలికల ఉన్నత పాఠశాలలో నిర్వహించిన కార్యక్రమానికి జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి గిడ్డి అప్పారావు నాయుడు ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. నూతన విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభ సందర్భంగా పాఠశాలకు వచ్చిన విద్యార్థులను ఫైవ్ స్టార్ చాక్లెట్లు, ఆబిల్స్ అందించి ఆత్మీయంగా స్వాగతించారు. అనంతరం విద్యార్థులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో అందిస్తున్న నాణ్యమైన, ఆధునిక విద్యను పూర్తిస్థాయిలో సద్వినియోగం చేసుకోవాలని నూచించారు. ఇటీవల ప్రైవేట్ పాఠశాల నుంచి ప్రభుత్వ హైస్కూల్లో చేరిన విద్యార్థులతో ప్రత్యేకంగా జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలలు నేడు ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థలకు ఏమాత్రం తీసిపోకుండా మెరుగైన విద్య, మౌలిక సదుపాయాలు, ప్రతిభాభివృద్ధికి అనుకూలమైన వాతావరణాన్ని అందిస్తున్నాయని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వం విద్యార్థులకు అందించే యూనిఫామ్ను తన సొంత ఖర్చుతో కుట్టించుకొని, అదే యూనిఫామ్ ధరించి విద్యార్థుల మధ్య ఒక విద్యార్థిలా కలిసిమెలసి పాల్గొన్నారు. ఈ దృశ్యం విద్యార్థులను మాత్రమే కాకుండా



ఉపాధ్యాయులను సైతం ఆశ్చర్యానికి గురిచేసింది. విద్యార్థుల్లో ప్రభుత్వ పాఠశాలల పట్ల గౌరవం, అనుబంధం పెంపొందించాలనే ఆయన సంకల్పానికి ఇది నిదర్శనంగా నిలిచింది. జిల్లా వ్యాప్తంగా పాఠశాలల బలోపేతం, విద్యార్థుల సమోహం పెంపు లక్ష్యంగా ఇటీవల అనేక మండలాల, గ్రామాలను సందర్శిస్తూ ఎన్రోల్మెంట్ డ్రైవ్లో చురుకుగా పాల్గొంటున్నారు.

డెంగ్యూ, మలేరియా నివారణకు 'డై డే' పాటించాలి

- జీవీఎంసీ గాజువాక జోనల్ కమిషనర్ బి.ఆర్.ఎస్. శేషాద్రి -70, 71 వార్డులలో డై డే కార్యక్రమం, యాంటి లార్వల్ ఆపరేషన్, వ్యాపార సంస్థల పరిశుభ్రత, సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ వస్తువుల నియంత్రణపై అవగాహన

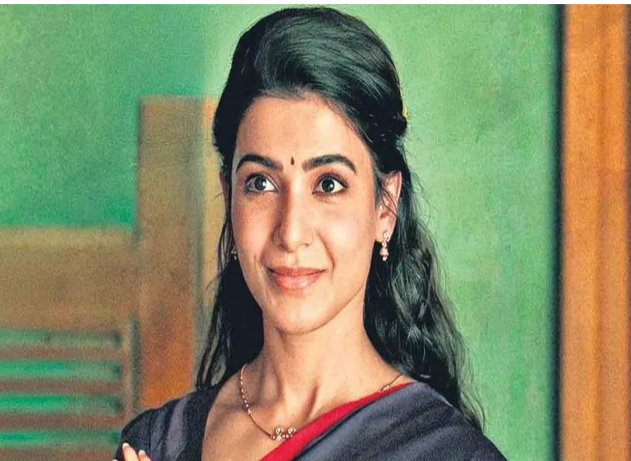
విశాఖపట్నం: విశాఖ నగరంలో డెంగ్యూ, మలేరియా వంటి దోమల ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధులను నివారించేందుకు 'డై డే' కార్యక్రమాన్ని ప్రజలందరూ పాటించాలని, వ్యాపార సంస్థల పరిశుభ్రత, సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ వస్తువుల నియంత్రణకు ప్రజలు సహకరించాలని జీవీఎంసీ గాజువాక జోనల్ కమిషనర్ బి.ఆర్.ఎస్. శేషాద్రి పేర్కొన్నారు. ఆయన సహాయ వైద్యాధికారి డాక్టర్ కిరణ్ కుమార్తో కలిసి గాజువాక జోన్ పరిధిలోని వార్డు నెం.70 దిబ్బపాలెం, వార్డు నెం.71 ఎర్రగడ్డ కాలనీ ప్రాంతాల్లో పలు పారిశుధ్య, ప్రజారోగ్య చర్యలను పరిశీలించి పలు కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వార్డు నెం.71 ఎర్రగడ్డ కాలనీలో నిర్వహించిన డై డే కార్యక్రమంలో విద్యార్థులు, స్థానిక నివాసితులకు యాంటి లార్వల్ ఆపరేషన్ కార్యక్రమాపై అవగాహన కల్పించారు. ఇంటి పరిసరాల్లో నీరు నిల్వ ఉండకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, పూల కుండీలు, కూలర్లు, కొబ్బరి చిప్పలు, ట్రెయిలీ వంటి ప్రదేశాల్లో దోమల లారవా పెరగకుండా వారానికి ఒకకోసా తప్పనిసరిగా డై డే పాటించాలని నూచించారు. అనంతరం జోనల్ కమిషనర్ సంయుక్త తనిఖీలు నిర్వహించి వార్డు నెం.70 దిబ్బపాలెం లో ఇంటింటి చెత్త సేకరణ విధానం, కాలువల పూడికతీత పనులు, వ్యాపార సంస్థల పరిశుభ్రత, సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ నియంత్రణ చర్యలను పరిశీలించారు. వ్యాపారాలతో, స్థానిక ప్రజలతో నేరుగా మమేకమై



వారి సమస్యలు తెలుసుకుని పరిశుభ్రతకు సహకరించాలని కోరారు. పరిశుభ్రమైన పరిసరాలు, ప్రజారోగ్య పరిరక్షణ కోసం ప్రతి పౌరుడు బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని, జీవీఎంసీ చేపడుతున్న పారిశుధ్య కార్యక్రమాలకు ప్రజలు సంపూర్ణ సహకారం అందించాలని జోనల్ కమిషనర్ విజ్ఞప్తి చేశారు. అలాగే స్వచ్ఛ సర్వేక్షణ 2025-26లో విశాఖ నగరాన్ని దేశంలోనే అగ్రగామి పరిశుభ్ర నగరంగా నిలబెట్టేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ సహాయ వైద్యాధికారి డాక్టర్ కిరణ్ కుమార్, శానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్లు, శానిటేషన్ సిబ్బంది, విద్యార్థులు, వ్యాపారులు, స్థానిక నివాసితులు మరియు ఇతర జీవీఎంసీ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

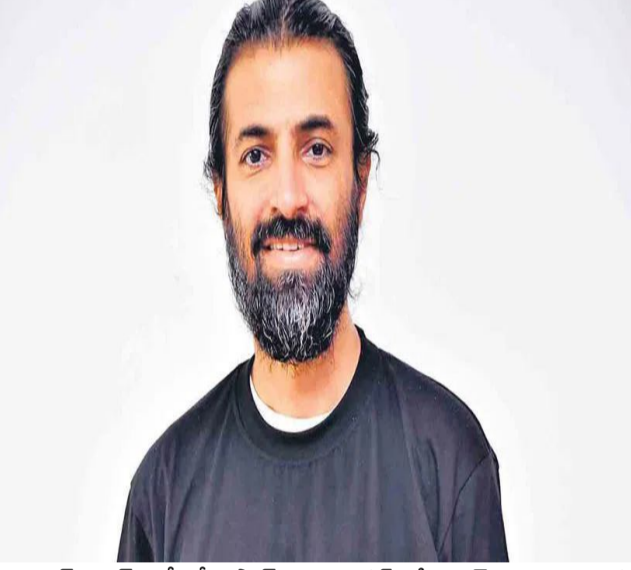
డబ్బుకీ, సమయానికీ న్యాయం చేసే సినిమా

సమంత ప్రధాన పాత్ర పోషించి, రాజ్ నిడిమోరు, హిమాంత్ దువ్వూరులతో కలిసి నిర్మించిన ఫ్యామిలీ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'మా ఇంటి బంగారం'. నందినీరెడ్డి దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రం ఈ నెల 19న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానున్నది. తాజాగా సెన్సార్ కార్యక్రమాలు పూర్తి చేసుకున్న ఈ సినిమాకు యు/ఏ సర్టిఫికేట్ జారీ అయింది. ప్రేక్షకులు పెట్టే డబ్బుకీ, వెచ్చించే సమయానికీ న్యాయం చేసే సినిమా ఇదని సమంత హామీ ఇస్తున్నారు. గౌతమి, శ్రీమతి, అనంద్, లక్ష్మి, శ్రీనివాస్ గవిరెడ్డి, మంజూష, దిగంత్, గుల్షన్ దేవయ్య ఇతర పాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కథ, కథనం, రాజ్ నిడిమోరు, వసంత్ మరింగంటి, సీతా మీనన్, కెమెరా: ఓం ప్రకాశ్, సంగీతం: సంతోష్ నారాయణన్, నిర్మాణం: బ్రూలూ మూవింగ్స్ పిక్చర్స్.



ఆ మ్యూజిక్ తెరపై చూస్తారు

'14 ఏండ్ల తర్వాత సింగితం శ్రీనివాసరావు దర్శకత్వం వహించిన సినిమా 'సింగ్ గీతం'. ఇది ఆయన 40 ఏండ్ల కల. ఇలాంటి సినిమాని ఇప్పటివరకూ ప్రపంచం ఎరుగదు. ఇది సింగితం శైలి కొత్త ప్రయోగం. పది ఏండ్ల వయసులో 'ఆదిత్య 369' సినిమా చూసి స్పూర్తి పొందాడు. ఏడాది పాటు సింగితంగారితో ప్రయాణించి, ఇలాంటి విభిన్నమైన సినిమాలు ఎలా చేయాలో నేర్చుకున్నాడు. రేపటి నుంచి ఈ సినిమా లైఫ్ మెడలు కానున్నది. తప్పకుండా అందరికీ నచ్చుతుంది' అని నిర్మాత నాగ్ అశ్వినీ నమ్మకం వ్యక్తంచేశారు. ప్రఖ్యాత దర్శకుడు సింగితం శ్రీనివాసరావు డైరెక్షన్లో ఆయన నిర్మించిన ఫాంటసీ కామెడీ మ్యూజికల్ ఫిల్మ్ 'సింగ్ గీతం'. ఆయాన్, అహల్య బహూ, శాలిని కొండెప్పడి ప్రధాన పాత్రధారులు. దేవిత్రీప్రసాద్ స్వరాలందించిన ఈ చిత్రం ఈ శుభవారం విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా గురువారం హైదరాబాద్లో విలేజ్ కులతో నాగ్ అశ్వినీ మాట్లాడారు. 'సింగితంగారి ఆలోచనలు కొత్తగా ఉంటాయి. ఆయన నాకంటే అద్యాప్టిగా ఉంటారు. 'ఆదిత్య 369' టైమ్లోనే అద్భిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ గురించి మాట్లాడారాయన. ఆయన కథలు విజ్ఞానంగా ఉంటాయి. ఆయన విజ్ఞాన మేఘం కాక కలిసి ప్రేక్షకుల ముందుకు తెచ్చే ప్రయత్నం చేశాం. మాటలే పాటలుగా మారితే ఎలా ఉంటుందనే ఆలోచన ఆసక్తికరమైనది. ఇందులో పాటలు వస్తున్నాయనే విషయం తెలియకుండానే కథతో ప్రయాణిస్తూ ప్రేక్షకుడు' అని తెలిపారు



నాగ్ అశ్వినీ. దేవిత్రీప్రసాద్ మ్యూజికల్ జీనియస్ అని, తెలుగు భాషపై ఆయనకు అద్భుతమైన పట్టు ఉందని, పాటలను రాయడమే కాక, మాటలను పాటలుగా ఆయన మార్చగలరని, ఆయన ముందుగానే మ్యూజిక్ ఇచ్చేస్తే దానికి తగ్గట్టు మాట్ చేశామని, రేపు ఆ మ్యూజిక్ తెరపై చూస్తారని, ఇప్పుడు నిర్మాతగా నాకు సామర్థ్యం ఉంది కాబట్టే సింగితంగారికి అవసరమైన ప్రతీది అందించడానికి ప్రయత్నించానని నాగ్ అశ్వినీ చెప్పారు.

పోరాటాల భోగి

చార్మింగ్ హీరో శర్వానంద్ నటిస్తున్న పానిండియా పిరియడ్ యాక్షన్ డ్రామా 'భోగి'. సంవత్సరం దర్శకత్వంలో కె.కె.రాధామోహన్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంపై భారీ అంచనాలున్నాయి. ఇప్పటికే ఈ సినిమా ప్రచార చిత్రాలకు మంచి స్పందన లభించిందని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. ప్రస్తుతం కళాదర్శకుడు కిరణ్ కుమార్ మన్న ప్రత్యేకంగా నిర్మించిన భారీ సెట్లో కైకమాక్స్ యాక్షన్ సీక్వెన్స్ని చిత్రీకరిస్తున్నారు. స్టంట్ కారియోగ్రాఫర్ దిలీప్ సుబ్బారాయ్ నేతృత్వంలో తెరకెక్కిస్తున్న ఈ పోరాట సన్నివేశాలు ప్రేక్షకులకు గొప్ప థియేట్రికల్ అనుభూతిని అందిస్తాయని, శర్వానంద్ తన రిస్క్ స్టంట్లతో సరికొత్త కోణాన్ని తెరపై ఆవిష్కరించనున్నారని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. 20రోజుల పాటు జరిగే ఈ షెడ్యూల్లో సినిమాకు చెందిన కీలక భాగం పూర్తి కానున్నది. 1960ల నేపథ్యంలో తెలంగాణ-మహారాష్ట్ర సరిహద్దులోని ఓ ఫిక్షనల్ విలేజ్లో జరిగే పీరియడ్ యాక్షన్ డ్రామాగా ఈ సినిమా రూపొందుతున్నదని, శర్వా కెరీర్లోనే చెప్పుకోదగ్గ సినిమాగా ఇది నిలుస్తుందని మేకర్స్ నమ్మకం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అనుపమ పరమేశ్వర్స్, డింపుల్ హయాతి కథానాయికలుగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: కిశోర్ కుమార్



ఆరోకియా, సంగీతం: భీమ్ సి రోలియా, సమర్పణ: లక్ష్మీ రాధామోహన్, నిర్మాణం: శ్రీసత్యసాయి ఆర్ట్స్.

'సింగ్' సింహగర్జన

గోపీచంద్ నటిస్తున్న ప్రతిష్టాత్మక యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'సింగ్'. యాక్షన్ కొరియోగ్రాఫర్ వి.వెంకట్ దర్శకునిగా పరిచయం అవుతున్న ఈ చిత్రాన్ని 70 ఏండ్ల ఎంటర్టైన్మెంట్స్ పతాకంపై విజయ్ చిల్లా, శశి దేవిరెడ్డి నిర్మిస్తున్నారు. గోపీచంద్ ఫుట్స్ రోజు సందర్భంగా సినిమా టైటిల్తోపాటు గోపీచంద్ ఫుట్స్ కి కూడా మేకర్స్ విడుదల చేశారు. పక్షుల కిలకల రావాలతో మొదలయ్యే ఈ టైటిల్ గ్రింప్స్ ప్రేక్షకుల్ని దట్టమైన ఆదవిలోకి తీసుకెళ్తుంది. ట్రైబల్ నేపథ్య సంగీతం సినిమాపై ఆసక్తి పెంచుతుంది. అదవిలో సంవరించే పాంథర్ని తలపించేలా చీకటిలో మెరుస్తున్న రెండు కళ్ళు అందరినీ సర్ప్రైజ్ చేస్తూ అవి గోపీచంద్ కళ్ళుగా రివీల్ చేయడం బావుంది. చేతిలో గొడ్డలితో ప్రతీకారంతో రగిలిపోతున్న పాంథర్లా గోపీచంద్ కనిపిస్తున్నారు. ఆయనపై 'సింగ్' టైటిల్ రివీల్ అయింది. గుబురు గడ్డం మీసాలు, చెవికి పోగు, ఒంటినిండా రక్తం, చమటో రగ్గడగా పవర్ ఫుల్ అవతారంలో కనిపిస్తున్న గోపీచంద్ని ఈ గ్రింప్స్లో చూడొచ్చు. యాక్షన్, ఎమోషన్స్ తో కూడిన పవర్ ఫుల్ డ్రామాగా రూపొందుతున్న ఈ చిత్రంలో మలయాళ నటి అనారాధి నజర్ కథానాయికగా నటిస్తున్నది. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: షామిల్, సంగీతం: సామ్ పీఎస్.

