

# రాష్ట్రంలో మీ పెట్టుబడులు సురక్షితం

**- గమ్యస్థానంగా ఏపీని ఎంచుకోండి - నవంబరు 12, 13 తేదీల్లో విశాఖలో భాగస్వామ్య సదస్సు - స్టేట్ ఆఫ్ డూయింగ్ బజినెస్ విధానంలో అనుమతులు - సింగపూర్లో సీఐఐ భాగస్వామ్య సదస్సు బజినెస్ రోడ్ షోలో సీఎం చంద్రబాబు**

అమరావతి: విశాఖపట్టణంలో నవంబరు 12, 13 తేదీల్లో సీఐఐ-2026 భాగస్వామ్య సదస్సు నిర్వహిస్తున్నామని.. సింగపూర్లోని పారిశ్రామికవేత్తలకు ముందస్తుగా ఆహ్వానం పలుకుతున్నామని సీఎం చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. సదస్సుకు ఒక పారిశ్రామికవేత్త. కనీసం ఒక ప్రాజెక్టు ప్రతిపాదనతో రావాలని కోరారు. తమ వేగం.. నిబద్ధత.. విశ్వసనీయత గురించి స్వయంగా పరిశీలించాలని సూచించారు. సింగపూర్ తర్వాత రెండో గమ్యస్థానంగా అమరావతి, ఏపీని ఎంపిక చేసుకోవాలని పారిశ్రామిక వేత్తలకు విలువునిచ్చారు. సింగపూర్లో మంగళవారం నిర్వహించిన సీఐఐ పార్టనర్షిప్ సమిట్-2026 బజినెస్ రోడ్ షోలో సీఎం పాల్గొని మాట్లాడారు. "భూమి, నీరు, మౌలిక వసతులు, అత్యుత్తమ పాలిసీలతో పెట్టుబడులకు ఏపీ అనుకూలం. ఇక్కడ మీ పెట్టుబడులు సురక్షితం. ఆక్సా, ఉద్యాన పంటలు, వ్యవసాయం, సేవల రంగంలో ఏపీ కీలకమైన రాష్ట్రం. ఉద్యాన పంటలను ప్రోత్సహించేందుకు రూ.లక్ష కోట్లతో ప్రాజెక్టు రూపొందిస్తున్నాం. ఫుడ్ ప్రొసెసింగ్ రంగంలో పెట్టుబడులకు అవకాశం ఉంది. పారిశ్రామిక అనుకూల పరిస్థితులను కల్పించేలా 26 పారిశ్రామిక విధానాలను అమలు చేస్తున్నాం. ఏపీలో భూమి, నీటి లభ్యత ఉంది. కృష్ణా, గోదావరి నదుల ద్వారా వివిధ ప్రాంతాలకు నీటి సరఫరాకు అవకాశం ఉంది. ఒక కుటుంబం.. ఒక పారిశ్రామిక వేత్త విధానం ద్వారా ప్రజలను వ్యాపారవేత్తలుగా తయారు చేయాలన్నది లక్ష్యం. వైపుణ్య మానవ వనరులు తయారు చేసేందుకు ఆవరేషనల్ స్కీల్ యూనివర్సిటీని ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. సుదీర్ఘమైన నమూనా తీరం.. అరుదైన ఖనిజాలు, పర్యాటక ప్రాంతాలు ఏపీ సొంతం. ఏపీ నుంచి



ఎగుమతులు పెంచేందుకు మేం విస్తృతంగా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాం. దీనికి అనుగుణంగా పోర్టులు, విమానాశ్రయాల నిర్మాణాన్ని చేపడుతున్నాం. రాష్ట్ర అభివృద్ధి కోసం స్వల్ప, మధ్య, దీర్ఘకాలిక ప్రణాళికల ద్వారా ఆర్థిక అసమానతలు తొలగించేలా పనిచేస్తున్నాం" అని పేర్కొన్నారు. ఏపీలో అద్భుతమైన పర్యాటక ప్రాంతాలు, దేవాలయాలు, పర్యాటక ప్రాంతాలు ఉన్నాయని.. పర్యాటకరంగాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నామని తెలిపారు. అన్నిలాంటి మిశ్రలే ఉన్న పరిశ్రమ 2028 నాటికి నిర్మాణం పూర్తి చేసుకుని ఉత్పత్తి ప్రారంభిస్తుంది. ఏపీ నుంచి ఎగుమతులు మొదలవుతాయి. దీనికి అవసరమైన అనుమతులు, భూ కేటాయింపులు మొత్తం 18 నెలల్లో పూర్తి చేసి పరిశ్రమలకు శంకుస్థాపన చేశాం. గూగుల్ డేటా సెంటర్ విశాఖలో ఏర్పాటువుతోంది. వారికి గ్రీన్ ఎనర్జీని అందించబోతున్నాం. గూగుల్తో పాటు 10 గిగావాట్ల సామర్థ్యం ఉన్న డేటా సెంటర్లను

వివిధ కంపెనీలు ఏర్పాటు చేయబోతున్నాయి. ఎల్జీ ఎలక్ట్రానిక్స్ రూ.7,000 కోట్ల పెట్టుబడితో గృహోపకరణాల తయారీ యూనిట్ను శ్రీసిటీలో ప్రారంభించబోతోంది. శ్రీసిటీలో ఇప్పటికే 350కు పైగా కంపెనీలు ఉన్నాయి. రాయలసీమలోని పుట్టపర్తి దగ్గర 5వ తరం యుద్ధ విమానాల తయారీ, టెస్టింగ్ ఫెసిలిటీ కూడా వస్తోంది. అమరావతిలో బహిష్కారం, డీసీఎస్, ఎల్ అండ్ టి సంస్థలు 133 క్యూబిక్ క్యాంటిమీ కంప్యూటర్ను ఏర్పాటు చేస్తున్నాయి. ఈ ఏడాది డిసెంబరు నాటికి క్యాంటిమీ సేవలు అందుబాటులోకి వస్తాయి. పరిశ్రమలకు అనుమతులు ఇచ్చే విషయంలో అసవసర నిబంధనలు తొలగించాం. ఏపీలో అమలవుతున్న స్టేట్ ఆఫ్ డూయింగ్ బజినెస్కు ఇవన్నీ ప్రత్యక్ష ఉదాహరణలు. స్టార్టప్లదే భవిష్యత్తు.. సమీప భవిష్యత్తు అంతా స్టార్టప్లదే. వాటిని ప్రోత్సహిస్తేనే పెద్దపత్తున ఉత్పత్తికి అవకాశం ఉంటుంది. పెద్ద కంపెనీలు, సంపన్నులు స్టార్టప్లలో పెట్టుబడి పెట్టాలి. రత్న టాటా ఇన్వెస్ట్మెంట్ బాండ్ ద్వారా ఆవిష్కరణలు, స్టార్టప్లను ప్రోత్సహిస్తున్నాం. అమరావతిలోనూ ఒక ఫైనాన్సియల్ డిస్ట్రిక్టును ఏర్పాటు చేశాం. బ్యాంకులు, ఆర్థిక సంస్థలు అక్కడ ఉంటాయి. భౌగోళిక, రాజకీయ పరిస్థితుల కారణంగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వివిధ దేశాల నుంచి భారతీయ పెట్టుబడులు వస్తున్నాయి. వాటిలో 25% పెట్టుబడులు ఆంధ్రప్రదేశ్కు వచ్చాయి. సింగపూర్లో ప్రత్యేక అనుబంధం.. సింగపూర్లో ప్రత్యేకం.. ప్రత్యేకం అంద్రప్రదేశ్కు మంచి సంబంధాలున్నాయని సీఎం ప్రస్తావించారు. "సింగపూర్ నిర్మాత లీ క్యాన్ యూ అంటే నాకు చాలా అభిమానం. మూడు దశాబ్దాల కిందటి నుంచే సింగపూర్లో కలిసి పనిచేస్తున్నాం. ఉమ్మడి ఏపీలో హైదరాబాద్లో సింగపూర్ టౌన్ షిప్ నిర్మించాం. ఏపీ విభజన తర్వాత కొత్త రాజధాని నిర్మాణం కోసం సింగపూర్ మాస్టర్ ప్లాన్ ఇచ్చింది. బిబ్, గ్రీన్ రాజధానిగా అమరావతి నిర్మాణం కోసం అద్భుతమైన బ్యూహా ప్రణాళికను సింగపూర్ రూపొందించింది. రాజధాని అమరావతితో పాటు.. రాష్ట్రంలోని నగరాల అభివృద్ధికి సింగపూర్ ప్రభుత్వంతో కలిసి పనిచేస్తున్నాం" అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు.

## జులై మూడో వారంలో 'తల్లికి వందనం'

**- పది, ఇంటర్నల్ ప్రతిభ చూపిన విద్యార్థులతో 29న 'సైనింగ్ స్టార్స్' - విద్యాశాఖ సమీక్షలో మంత్రి లోకేశ్**

అమరావతి: ఒకటో తరగతి నుంచి ఇంటర్మీడియట్ వరకు ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు విద్యా సంస్థల్లో చదివే అర్హులైన ప్రతి విద్యార్థికి 'తల్లికి వందనం' పథకం కింద ఆర్థిక సాయం అందించేందుకు అన్ని చర్యలు తీసుకోవాలని విద్య, జాతీయ మంత్రి నారా లోకేశ్ ఆదేశించారు. ఉండవల్లి నివాసంలో పాఠశాల, ఉన్నత విద్య అధికారులతో సమీక్షించారు. తల్లికి వందనం పథకానికి సంబంధించి తల్లుల



ఆధార పరిశీలన ప్రక్రియ త్వరలో పూర్తవుతుందని, జులై మూడో వారంలో వారి బ్యాంకు ఖాతాల్లో నిధుల జమకు అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నామని ఈ సందర్భంగా అధికారులు మంత్రికి వివరించారు. పది, ఇంటర్మీడియట్ పబ్లిక్ పరీక్షల ఫలితాల్లో ఉత్తమ ప్రతిభ చూపిన విద్యార్థులతో ఈ నెల 29న సైనింగ్ స్టార్స్ కార్యక్రమం, జులై మూడో వారంలో తల్లిదండ్రులు-తీచర్ల సమావేశం, మిగులు ఉపాధ్యాయుల సర్వబాటు తదితర అంశాలపై అధికారులతో మంత్రి చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ 'ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల ప్రవేశాలు పెంచేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలి. ఎస్సెల్, పాలిసెల్, ఆర్సెల్ లాంటి 12 రకాల ప్రవేశాల కొన్సెంట్రేట్లను తీసుకుంటూ నిర్ణీత సమయంలో జరిగేలా చర్యలు తీసుకోవాలి. విద్యార్థులకు ఇబ్బందులు లేకుండా కొన్సెంట్రేట్ తేదీలను ఖరారు చేయాలి. ప్రభుత్వ ఇంజనీరింగ్, పాలిటెక్నిక్ కళాశాలల్లో స్టీల్ను పెంచేందుకు పరిశీలించాలి' అని సూచించారు.

## మోదీ పాలనలో సరికొత్త శిఖరాలకు భారత్

**-కేంద్రమంత్రి ప్రహ్లాద్ జోషి**

అమరావతి: ప్రధాని మోదీ నేతృత్వంలోని కేంద్ర ప్రభుత్వం గత 12 ఏళ్లలో దేశ రాజకీయ, ఆర్థిక, సాంకేతిక, రక్షణ రంగాల్లో సమూల మార్పులు తెచ్చిందిని కేంద్రమంత్రి ప్రహ్లాద్ జోషి తెలిపారు. స్థిరమైన, సమర్థమైన నిర్ణయాల వల్ల ప్రగతి సాధ్యమై దేశ ప్రతిష్ట సరికొత్త శిఖరాలకు చేరిందని పేర్కొన్నారు. విజయవాడలో భాజపా ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం రాత్రి నిర్వహించిన రోటేరియన్లు, విశిష్ట వ్యక్తుల సమావేశంలో ముఖ్య అతిథిగా ఆయన మాట్లాడారు. "2014కు ముందు ప్రపంచంలోనే బలహీనమైన ఆర్థిక వ్యవస్థల్లో ఒకటిగా ఉన్న భారత్ ఇప్పుడు 7.5% వృద్ధిరేటుతో అత్యంత వేగంగా ఎదుగుతున్న ఆర్థిక వ్యవస్థగా అవతరించింది. పునరుత్పాదక శక్తి ఉత్పత్తిని 290 గిగావాట్లకు పెంచాం. గతంలో 21 వేల కి.మీ. ఉన్న రైల్వే లైను విద్యుద్దీకరణను 1.05 లక్ష కి.మీ. పెంచి 100% పూర్తిచేశాం" అని వివరించారు. "స్టేటింగ్లో వరల్డ్ వైడ్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డు సాధించిన రెండో చిన్నారి దేవత సాన్నికను ఈ సందర్భంగా కేంద్రమంత్రి అభినందించారు. భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మాధవ్



మాట్లాడుతూ.. ఏపీ రాజధాని అమరావతికి, ఇతర కీలక ప్రాజెక్టులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం సహకారం అందిస్తోందని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో విజయవాడ మిడ్ టౌన్ రోటరీ క్లబ్ తరఫున కేంద్రమంత్రిని సత్కరించి 'ప్రజాపురస్కార్' అవార్డు అందించారు. సమావేశంలో ఎమ్మెల్యేలు సుజనాచౌదరి, కామినేని శ్రీనివాస్, రోటరీ క్లబ్ అధ్యక్షుడు చంద్రశేఖర్, భాజపా నాయకులు మట్టా ప్రసాద్, నాగోతు రమేష్ నాయుడు, కిలారు దిలీప్, బొడ్డు నాగలక్ష్మి, అద్దూరి శ్రీరామ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## మహిళల కట్టాబొట్టుపై విమర్శలా?

**- పవన్ కల్యాణ్ ధ్వజం**

అమరావతి: 'రాష్ట్ర హోంశాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనితపై మాజీ మంత్రి ఒకరు చేసిన వ్యాఖ్యలు అభ్యంతరకరమైనవి. ఈ వ్యాఖ్యల్ని ఖండిస్తున్నాం. మహిళల కట్టాబొట్టుపై విమర్శలు చేసే స్థాయికి ఆ పార్టీ వారు దిగజారిపోయారు. ఆ వ్యాఖ్యలు కేవలం హోంమంత్రిని ఉద్దేశించి అన్నట్లు మాత్రమే కాదు. సగటు మహిళలందరినీ కించపరిచినట్లే. ప్రజాజీవితంలో ఉన్న వారు మాట్లాడే మాటలను పౌరసమాజం గుర్తించింది మరచిపోవద్దు' అని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు మంగళవారం ఆయన ఓ ప్రకటన విడుదల చేశారు. 'రాజకీయాల్లో విమర్శలు, ప్రతి విమర్శలు ఉంటాయి. ఒక విధానం సచ్చకపోతే ఆ విషయంపైనే విమర్శలు ఉండాలి. ఇళ్లల్లోని మహిళలను సైతం కించపరిచే వైఖరి ఉన్న నాయకులు చేసే విమర్శలను తిప్పికొట్టేటప్పుడు వాళ్ల వ్యాఖ్యల్లో ఎంతటి అభ్యంతరకరమైన విషయం ఉందో కూటమి



నాయకులు ప్రజలకు తెలియజెప్పాలి. అవతలి పార్టీలా దిగజారుడు భావ, అర్థరహిత వ్యాఖ్యలు అవసరం లేదు' అని ఉప ముఖ్యమంత్రి సూచించారు.

## దివ్యాంగులు ఉచిత కృత్రిమ చేతుల పంపిణీని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

**- చేయూత శిబిరం వాల్ పోస్టర్ ఆవిష్కరణ - ఆగస్టు, సెప్టెంబర్ నెలల్లో మూడు జిల్లాల్లో ఉచిత శిబిరాలు - జిల్లా కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్**

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: కృత్రిమ చేతులు అవసరమైన బాధితుల కోసం నిర్వహించబోయే 'చేయూత' ఉచిత పంపిణీ శిబిరాన్ని అర్హులైన వారందరూ సద్వినియోగం చేసుకోవాలని అనకాపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్ పిలుపునిచ్చారు. కలెక్టర్లతో ఈ శిబిరానికి సంబంధించిన వాల్ పోస్టర్ను ఆమె చేతుల మీదుగా ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వాహకులు మాట్లాడుతూ, ఆంధ్రప్రదేశ్ విజయనగరం జిల్లా రెడ్ క్రాస్ కమిటీ, రోటరీ క్లబ్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో 'ఎల్.ఎస్.4 ప్రాజెక్టు' కింద ఈ ఉచిత కృత్రిమ చేతుల పంపిణీ శిబిరాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని మూడు ప్రధాన కేంద్రాలలో ఈ క్రింది ఆగస్టు 2, 2026; గుంటూరు జిల్లా ఆగస్టు 23, 2026; విజయనగరం జిల్లా సెప్టెంబర్ 6, 2026;



అనంతపురం జిల్లాలో శిబిరాలు జరగనున్నాయని వెల్లడించారు: గుంటూరు, విజయనగరం, అనంతపురం జిల్లాల పరిధిలోని కృత్రిమ చేతులు అవసరమైన బాధితులు ఈ శిబిరాలకు హాజరై, ఉచితంగా చేతులను పొందవచ్చని సూచించారు. ఈ వాల్ పోస్టర్ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి జిల్లా రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ చైర్మన్ పి. సురేష్, వైస్ చైర్మన్ పి. కృష్ణరాజు, కోశాధికారి రాజేశ్వర ప్రసాద్, కమిటీ సభ్యులు బి. గౌరీపతి మాస్టర్, పి. వీరభద్ర ఉన్నారు.

## జర్నలిస్టుల పిల్లలకు 50 శాతం ఫీజు రాయితీ

**- ఉత్తర్రులు జారీ చేసిన జిల్లా కలెక్టర్ లభ్యశి కిషోర్**

**- డి.కె.వోలు, ఎం.కె.వోలకు స్వచ్ఛమైన అదేశాలు - కలెక్టర్ కు కృతజ్ఞతలు తెలియజేసిన జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల**

విశాఖపట్టణం: విశాఖపట్టణం జిల్లాలో ఉన్న అర్హులైన జర్నలిస్టుల పిల్లలందరికీ 50 శాతం ఫీజు రాయితీ కల్పిస్తూ ఉత్తర్రులు జారీ చేయడం జరిగింది. ఈ మేరకు మంగళవారం రాత్రి జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్తి కిషోర్ పేరిట ఈ ఉత్తర్రులను విడుదల చేశారు. జర్నలిస్టుల పిల్లలకు ప్రతి ఏటా ప్రయివేటు స్కూల్స్ తో పాటు పలు కళాశాలల్లోనూ ఫీజు రాయితీ కల్పిస్తున్నారు. ప్రత్యేకంగా ప్రయివేటు స్కూల్స్ యాజమాన్యాలు జర్నలిస్టుల పిల్లలకు 50 శాతం రాయితీ ఇవ్వడం జరుగుతుంది. ప్రతి ఏటా మాదిరిగానే ఈ ఏడాది కూడా జిల్లాలో జర్నలిస్టుల పిల్లలకు స్కూలు ఫీజులో 50 శాతం రాయితీ కల్పించాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ చర్చింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్, ఆంధ్రప్రదేశ్ బ్రాడ్ కాస్ట్, ఏపీ స్కూల్ అండ్ మీడియం స్కూల్స్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ లుజిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్తి కిషోర్ ను కలిసి విజ్ఞప్తి చేయడం జరిగింది. దీంతో జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్తి కిషోర్ ఇందుకు సంబంధించిన ఉత్తర్రులను విడుదల చేశారు. ఈ మేరకు అన్ని ప్రయివేటు స్కూల్స్ విధిగా జర్నలిస్టుల పిల్లలకు ఫీజులో 50



శాతం రాయితీ కల్పించాలని స్పష్టమైన ఉత్తర్రులు జారీ చేశారు. అలాగే ఇందుకు సంబంధించి డిజివోలు, ఎం.కె.వోలకు కూడా స్పష్టమైన అదేశాలు జారీ చేశారు. తాజాగా జిల్లా కలెక్టర్ జారీ చేసిన ఉత్తర్రులు ప్రకారం అన్ని ప్రయివేట్ స్కూల్స్ యదాతథంగా జర్నలిస్టుల పిల్లలకు 50 శాతం ఫీజు రాయితీ కల్పించాలని జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి, ఆంధ్రప్రదేశ్ చర్చింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనివాసులు కోరారు. అలాగే తాము కోరిన వెంటనే ఉత్తర్రులు జారీ చేసినందుకు జిల్లా కలెక్టర్ కు వీరు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

సంపాదకీయం

# సమతుల్యంగా వ్యవహరించడమే ఉత్తమం

ప్రస్తుతం కృత్రిమ మేధ(ఏఐ) తెచ్చే ప్రయోజనాలు, అనర్థాల గురించి మితిమీరిన ప్రచారం జరుగుతోంది. ఏఐ భవిష్యత్తు గురించి తాము నిపుణులమని చెప్పకొనే వారికి సైతం స్పష్టత లేదు. కేవలం ఊహగానాల ఆధారంగా ఆర్థిక వ్యవస్థలు, పరిశ్రమల భవిష్యత్తును అంచనా వేయడం అవివేకమే అవుతుంది. ఏఐ వల్ల అతి త్వరలోనే పెనుమార్పులు సంభవిస్తాయంటూ అంచనాలు వెలువడుతున్నాయి కానీ, వాటిలో చాలామటుకు భయపెట్టేనే! ప్రస్తుత లేఅఫలకు ఏఐ వినియోగమే ముఖ్య కారణమని వ్యాపార వర్గాలు అంటున్నాయి. కృత్రిమ మేధను సమర్థంగా వాడుకునే వ్యూహంతోనే ఫిన్ టెక్ డిగ్రజం 'బ్లాక్' ఈ ఏడాదిలో సగం మంది నిబ్బందిని ఇంటికి వంపిందని సమాచారం. ఏఐ కారణంగా భారతీయ ఐటీ ఉద్యోగుల ప్రాధాన్యం తగ్గిపోతుందని, పర్యవసానంగా విదేశీ టెక్ కంపెనీలు భారత అవుట్సోర్సింగ్ రంగానికి స్పష్టి పలికే ప్రమాదముందని పలువురు హెచ్చరిస్తున్నారు. వీటికి అంతగా ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరమేమీ లేదు. ముప్పు ముంచుకొస్తోందని భయపడేవారు ఒక ముఖ్యమైన విషయాన్ని ఇక్కడ గమనించాలి. సాంకేతిక మార్పులు నష్టం కలిగించవచ్చేమో కానీ, సమాంతరంగా అభివృద్ధికి కొత్త ద్వారాలను కూడా తెరుస్తాయన్న వాస్తవాన్ని గ్రహించాలి. కంప్యూటర్లు, రోబోటిక్స్ వల్ల భారీగా ఉద్యోగాలు ఊడిపోతాయని 1981లో ఆర్థిక నిపుణులు హెచ్చరించారు. కానీ ఆ అంచనాలు తప్పని తేలాయి. ఉద్యోగాల స్వరూపం మారింది, ఉద్యోగులు కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకున్నారు. మొత్తానికి జీవన ప్రమాణాలు మెరుగయ్యాయి. కాబట్టి, ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థుల భవిష్యత్తు అవకాశాలేమీ హరించిపోవు. నిజానికి ఉద్యోగాల కోతలో ఏఐ వాటా చాలా తక్కువ. నిజం ఏమిటంటే, గత కొన్నేళ్లుగా 'బ్లాక్' సంస్థ షేర్లు భారీగా వతసమయ్యాయి. కొవిడ్-19 తరువాత ఆ సంస్థతో పాటు మరికొన్ని కంపెనీలు అవసరానికి మించి నిబ్బందిని తీసుకున్నాయి. ఇప్పుడేమో ఏఐని సాకుగా చూపుతున్నాయి. సాంకేతిక మార్పుల వేగాన్ని ఆశావాదులు అతిగా అంచనా వేస్తారు. ఇంటర్నెట్ సమాజంలో ఎన్నో విషయాల్లో మార్పులను తీసుకొచ్చింది. కానీ, అదంతా రాత్రికి రాత్రే జరిగిపోలేదు. అందుకు మూడు దశాబ్దాల కాలం పట్టింది. విశాఖపట్నంలో గూగుల్ డేటా సెంటర్ వల్ల నీటి యాజమాన్యం తదితరాలపై ఆందోళనలు రేకెత్తడం సహజమే. నిజానికి ప్రాంతీయ నిరసనలు, చివల కొరత, వనరుల లభ్యత తక్కువగా ఉండటం వంటివి ఇలాంటి ఏఐ సదుపాయాల విస్తరణ వేగానికి బ్రేకులు వేస్తున్నాయి. ఏఐ కొన్ని పరిశ్రమలను భారీగా మార్చేయవచ్చు, కొన్నింటిపై అంతగా ప్రభావం చూపకపోవచ్చు. అంతెందుకు, ఇదేమైనా మన సంప్రదాయ పిండివంటల రుచిని పెంచగలదా? అతుకులు వేసే బేపు నాణ్యతను మార్చగలదా? లేదంటే ఇంటిని కట్టగలదా? బహుశా ఆహార పదార్థాలను, సరకులను రవాణా చేయడానికి, నిల్వ ఉంచడానికి సంబంధించిన లాజిస్టిక్స్ రంగాన్ని క్రమబద్ధీకరించగలదేమో! సరికొత్త టెక్నాలజీలు వచ్చినంత మాత్రాన పాత రంగాలు పూర్తిగా అదృశ్యమైపోవు. స్టార్టప్స్ ఆధారిత ఫుడ్ డెలివరీ సేవలైన స్విగ్గీ, జోమాట్లు మార్కెట్లోకి వచ్చుకుపోయినా... కిరాణి దుకాణాలు, హోటళ్లు పెరుగుతూనే ఉన్నాయి. ఒకప్పుడు పెద్దపెద్ద సూపర్ మార్కెట్లు రిటైల్ రంగాన్ని మార్చేశాయి. ఆ తరువాత ఆన్లైన్ షాపింగ్ రంగప్రవేశం చేసి మరోమార్పు తెచ్చింది. కాలక్రమంలో ఏఐ ఇలాంటి మార్పులనే తీసుకురావచ్చు. భవిష్యత్తులో ఏఐ యువ న్యాయవాదులకు శ్రమతో కూడిన పనులను తగ్గించి, అంతకంటే విలువైన, వినూత్నమైన బాధ్యతలను చేపట్టేలా దోహదపడుతుంది. పెరుగుతున్న వృద్ధుల జనాభాకు ఏఐ అందించే వైద్య సేవలు ఎంతో అక్కరకు వస్తాయి. ఉదాహరణకు, హైదరాబాద్ కు చెందిన స్టార్టప్ 'అస్సయి' రూపొందించిన యాచ్ లు వృద్ధుల ఆరోగ్య స్థితిగతులను, ప్రమాదాలను తక్షణమే పసిగడుతున్నాయి. ఇది ఉద్యోగ బాధ్యతలు, వృద్ధుల సంరక్షణ సదుపాయ సతమతమయ్యే కుటుంబాలకు పెద్ద ఊరట కలిగిస్తోంది. మున్ముందు డ్రైవర్ లేని ట్రక్కుల రాకతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా డ్రైవర్ల కొరత తీరవచ్చు. అలాగే సెల్ఫ్ డ్రైవింగ్ కార్లు భవిష్యత్తులో దివ్యాంగులకు స్వతంత్రంగా జీవించే సమ్యకాన్ని ఇస్తాయి. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో వేగంగా విస్తరిస్తున్న ఆర్థిక సేవల రంగాలకూ ఏఐ ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. అలాగే ఇది అందరి ఉద్యోగాలనూ ఊధేస్తుందనుకోవడం పొరపాటే. తక్కువ మంది నిబ్బందితో, ఖర్చును ఆదా చేసుకోవడం ద్వారా ఏ గొప్ప కంపెనీ కూడా ప్రపంచాన్ని మార్చలేదు. సవాళ్లకు సరికొత్త పరిష్కారాలను అన్వేషించడమే గొప్ప కంపెనీల లక్షణం. ఉద్యోగులను తగ్గించడం ఏఐ బలం కాదు, వారి సామర్థ్యాన్ని మరింత పెంచడమే దాని అసలైన శక్తి. ఇది ఇప్పటికే ఫ్యాక్టరీలు, కాలే సెంటర్లలో మానవ ఉత్పాదకతను ఎంతగానో పెంచుతోంది. ప్రస్తుతానికి ఏఐపై వ్యక్తమవుతున్న భయాలు, పెట్టుకుంటున్న ఆశలు రెండూ అతిశయోక్తులే. కాలక్రమేణా పెను మార్పులు సంభవిస్తాయన్నది నిజమే అయినా, దానికి కొంత సమయం పడుతుంది. అందుకే వాస్తవాలను గ్రహించి సమతుల్యంగా వ్యవహరించడమే ఉత్తమం.

# సీజేపీ ఎన్నికల్లో పోటీ చేయదు-దీపే

నాగ్ పుర్: ఎన్నికల్లో పోటీ చేసేందుకు కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ (సీజేపీ) ఆసక్తిగా లేదని ఆ పార్టీ వ్యవస్థాపకుడు అభిజిత్ దీపే సూచనప్రాయంగా తెలిపారు. సీట్-యాజీ గందరగోళం తర్వాత విద్యార్థులను సంప్రదించలేదంటూ ప్రధాని సరేంద్ర మోడిపై విమర్శలు గుప్పించారు. కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా కోరుతూ నాగ్ పుర్ లో సీజేపీ ఆందోళన నేపథ్యంలో మంగళవారం ఆయన ఇక్కడ విలేజరులతో మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా సీజేపీ ఎన్నికల్లో పోటీ చేస్తుందా? అన్న ప్రశ్నకు ఆయన సమాధానమిస్తూ.. "మేం ఎన్నికల్లో ఎందుకు పోటీ చేయాలి. దేశంలోని ప్రతి ఒక్కరూ తమ హక్కులను డిమాండ్ చేయడం కోసం ఎన్నికల్లో పోటీ చేయాల్సి వస్తే.. అది ఎలా సాధ్యమవుతుంది? అని పేర్కొన్నారు. మరో ప్రశ్నకు సమాధానంగా సీట్-యాజీ పరీక్ష రద్దు అనంతరం మరణించిన ఐదు/ఆరుగురు విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులకు ప్రధాని మోడి మొదటగా క్షమాపణ చెప్పాలని దీపే కోరారు. "ప్రపంచంలో ఏ పరిణామం జరిగినా ట్వీట్ తో స్పందించే ప్రధాని మోడి.. దేశంలో విద్యార్థులు బలవస్తూంటే పాల్పడుతుంటే కనీసం సంతాప సందేశం కూడా ప్రకటించలేదు. మీ 'మన కీ బాత్', 'పరీక్ష పే చర్చ' అంటూ ఎన్నాళ్లు కబుర్లు చెబుతారు.. కనీసం విద్యార్థుల 'మన కీ బాత్' ఎంటో తెలుసుకోండి" అని దీపే సూచించారు. విద్యార్థులతో ప్రధాని మాట్లాడితే వారి సమస్యలను అర్థం చేసుకుని, వాటికి



పరిష్కారాలు కనుక్కోగలుగుతారని పేర్కొన్నారు. ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా చేసేవరకూ సీజేపీ దేశవ్యాప్త ఆందోళన ఆగదని స్పష్టం చేశారు. తనపై దాడి చేసినవారి వెనక కొందరు ఆరోస్పెన్ వ్యక్తులు ఉన్నారని ఆరోపించారు.

# త్తరాంధ్ర ప్రజల ఆరాధ్య దేవత నూకాంబిక అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు

## - జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు దర్శనం

అనకాపల్లి: ఉత్తరాంధ్ర ప్రజల ఆరాధ్య దైవంగా ప్రసిద్ధి చెందిన శ్రీ నూకాంబిక అమ్మవారి దేవస్థానంలో మంగళవారం జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి, ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్సింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ అర్చకులు, వేద పండితులు ఆయనకు ఘన స్వాగతం పలికి అమ్మవారి దర్శనం అనంతరం తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు. అనంతరం గంట్ల శ్రీనుబాబు అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి లోకకళ్యాణం కోసం ప్రార్థనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, ప్రజలందరూ సుఖశాంతలతో, ఆయురారోగ్యాలతో జీవించాలని, రాష్ట్రంలో శాంతి, అభివృద్ధి నెలకొనాలని అమ్మవారిని ప్రార్థించినట్లు తెలిపారు. నూకాంబిక అమ్మవారి కరుణాకటాక్షాలు ప్రజలపై ఎల్లప్పుడూ ఉండాలని ఆకాంక్షించారు.



# మోసం చేసిన సెక్షన్ అధికారిపై వేటు

## - ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన పాఠశాల విద్యాశాఖ

అమరావతి: నిరుద్యోగ యువతకు ప్రభుత్వశాఖల్లో ఉద్యోగాలు ఇప్పిస్తానని నమ్మించి, రూ.కోటి మేర వసూళ్లకు పాల్పడిన సచివాలయంలోని పాఠశాల విద్యాశాఖ సెక్షన్ అధికారి బిజినెస్ లింకలకు సుబ్రహ్మణ్యంపై ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంది. అతన్ని విధుల నుంచి సస్పెండ్ చేస్తూ పాఠశాల విద్యాశాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి శ్యామలరావు ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. సచివాలయంలో తనకు ఉన్న పరపతితో వివిధ శాఖల్లో ఉద్యోగాలు ఇప్పిస్తానని వెంకట సుబ్రహ్మణ్యం నిరుద్యోగులను నమ్మించాడు. డిసెంబరు 2022 నుంచి ఈ దండా సాగిస్తూ 46 మంది నుంచి పెద్ద అత్తున డబ్బులు వసూలు చేశారు. బాధితుల నుంచి సేకరించిన మొత్తం రూ.కోటి వరకు ఉంటుందని పల్నాడు ఎస్పీ తన నివేదికలో పేర్కొన్నారు. బాధితుల్లో ఒకరైన కోనాల పేతురు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు ఆధారంగా తుళ్లూరు పోలీస్ స్టేషన్ లో కేసు నమోదైంది. ప్రాథమిక విచారణలోనే నిందితుడి ప్రమేయం ఉన్నట్లు ఆధారాలు లభించడంతో ప్రభుత్వం ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది.

# అమర్ నాథ్ క్షమాపణ చెప్పాలి

## - రాష్ట్ర మహిళా కమిషన్ చైర్ పర్సన్ రాయపాటి శైలజ

అమరావతి: రాష్ట్ర హోంశాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనితపై వైకాపా నాయకుడు గుడివాడ అమర్ నాథ్ చేసిన వ్యాఖ్యలను వెంటనే వెనక్కి తీసుకొని.. మహిళలందరికీ బహిరంగ క్షమాపణ చెప్పాలని మహిళా కమిషన్ చైర్ పర్సన్ రాయపాటి శైలజ డిమాండ్ చేశారు. ఆమె ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. 'మహిళల గౌరవాన్ని కించపరిచేలా ఆయన చేసిన వ్యాఖ్యల్ని ఖండిస్తున్నాం. మహిళలను అవమానించేలా మాట్లాడటం ఏమాత్రం సమర్థనీయం కాదు. రాజకీయ విభేదాలంటే విధానాలపై చర్చించాలి గానీ వ్యక్తిగత దూషణలకు దిగకూడదు. ఇలాంటి వ్యాఖ్యలు మరింత మంది మహిళలు రాజకీయాల్లోకి రావాలనే ఆసక్తిని దెబ్బతీసే ప్రమాదముంది. నైతిక విలువలు, సంస్కారం లేనివారు ఎప్పటికీ నిజమైన నాయకులు కాలేరు' అని రాయపాటి శైలజ పేర్కొన్నారు.

# రెరా సభ్యురాలిగా విద్యుల్లత నియామక ప్రక్రియ నిలుపుదల - పురపాలక శాఖను ఆదేశించిన సీఎంఎ్

అమరావతి: రాష్ట్ర స్థిరాస్తి వ్యాపార ప్రాధికార సంస్థ (ఏపీ రెరా) అప్పీలేట్ ట్రిబ్యూనల్ సభ్యురాలి(టెక్నికల్)గా ఆరేజ్ విద్యుల్లత నియామక ప్రక్రియను ప్రభుత్వం తాత్కాలికంగా నిలిపివేసింది. ఇందుకు సంబంధించిన ఫైల్ పక్కన పెట్టాలని ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం (సీఎంఎ్) రాష్ట్ర పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధిశాఖను ఆదేశించింది. కాకినాడలో టీడీఆర్ బాండ్ల కుంభకోణంపై విచారించిన విజిటిసెన్, ఎన్ ఫోర్స్ మెంట్ విభాగం విధి నిర్వహణలో నిర్ణయించిన రాష్ట్ర పట్టణ ప్రణాళిక విభాగం డైరెక్టర్ విద్యుల్లతపై తీవ్రమైన క్రమక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రభుత్వానికి సిఫార్సు చేసింది. దీనిపై తదుపరి చర్యలు తీసుకోకపోగా.. అంతకంటే కీలకమైన రెరా సభ్యురాలిగా ఆమెను నియమించేందుకు జివో ఇష్యువడమే తరువాతి అనుబంధంగా రాష్ట్ర పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధిశాఖ ఏర్పాట్లు చేసింది. జివో వెలువడక వీఆర్ఎస్ ప్రకటించి రెరా సభ్యురాలిగా బాధ్యతలు తీసుకోవాలన్నది విద్యుల్లత ప్రణాళిక.

# విలువలు లేని నాయకుడు జగన్ రెడ్డి

## - తెదేపా పాలిట్ బ్యూరో సభ్యుడు వర్ష రామయ్య

అమరావతి: నైతిక విలువలు లేని రాజకీయ నాయకుడు వైకాపా అధినేత జగన్ రెడ్డి అని తెదేపా పాలిట్ బ్యూరో సభ్యుడు వర్ష రామయ్య విమర్శించారు. తండ్రి అధికారాన్ని అడ్డుపెట్టుకొని రూ.వేల కోట్ల ఆస్తులు అక్రమంగా సంపాదించిన కేసులో 16 నెలలు జైల్లో ఉన్న వ్యక్తి.. నీతులు మాట్లాడటం విద్వేషంగా ఉందన్నారు. మంగళగిరిలోని తెదేపా కేంద్ర కార్యాలయంలో ఆయన విలేకర్లతో మాట్లాడారు. "చంద్రబాబు, లోకేశ్ పక్కన నడిచిన ఐఏఎస్, ఐపీఎస్ అధికారులు అవార్డులు, రివార్డులు, మెడల్స్ అందుకుంటున్నారు. కానీ, జగన్ పక్కన చేరిన ఉన్నతాధికారులకు ఏ గతి పట్టిందో అందరికీ తెలుసు. శ్రీలక్ష్మి, ధనుంజయ్ రెడ్డి, పీవీఆర్ ఆంజనేయులు లాంటి వాళ్లు జైలు పాలయ్యారు" అని వర్ష రామయ్య ఎద్దేవా చేశారు.

# వివిధ దశల్లో 68 ట్రాన్స్ మిషన్ ప్రాజెక్టులు-విజయానంద్

అమరావతి: ఏపీ ట్రాన్స్ కో రూ.5,279 కోట్ల వ్యయంతో ప్రతిపాదించిన 68 విద్యుత్ ట్రాన్స్ మిషన్ ప్రాజెక్టులు వివిధ దశల్లో ఉన్నాయని సీఎం ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి విజయానంద్ పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రాజెక్టులు పూర్తయితే ట్రాన్స్ మిషన్ నెట్ వర్క్ బలోపేతంతో పాటు అదనంగా 1,828 సర్క్యూల్ కి.మీ.ల ట్రాన్స్ మిషన్ లైన్లు అందుబాటులోకి వస్తాయని చెప్పారు. ప్రాజెక్టుల పురోగతిపై విజయవాడలోని విద్యుత్ సౌధలో అధికారులతో మంగళవారం ఆయన సమీక్షించారు. 'రూ.3,507 కోట్లతో చేపట్టిన 24 ప్రాజెక్టులను డిసెంబరు నాటికి పూర్తి చేయాలి. వీటి వల్ల గ్రీడ్ బలోపేతం అవుతుంది. సరఫరా నష్టాలూ తగ్గుతాయి. ట్రాన్స్ మిషన్ నెట్ వర్క్ విస్తరణకు ఇప్పటికే 21 (400 కేపీ, 220 కేపీ, 132 కేపీ) సబ్ స్టేషన్ల నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేశాం. అలాగే 571 సర్క్యూట్ కి.మీ.ల విద్యుత్ ప్రసార లైన్లు అందుబాటులోకి వచ్చాయి' అని పేర్కొన్నారు.

# జనసేనలో చేరికల సమన్వయానికి కమిటీ

అమరావతి: 'జనసేనలో చేరేందుకు ఆసక్తి కనబరుస్తున్న ఇతర పార్టీల నేతలు, విద్యావంతులు, సామాజికవేత్తలు, తలస్థులను పార్టీలోకి ఆహ్వానించేందుకు ప్రత్యేకంగా కమిటీని నియమించాం. ఈ కమిటీలో 14 మంది సభ్యులు ఉంటారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో చేరికలను వీరు సమన్వయం చేస్తారు' అని జనసేన అధ్యక్షుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ మంగళవారం ప్రకటించారు. 'ఈ కమిటీలో సభ్యులుగా ఎపీ లింగమనేని రమేష్, ఎమ్మెల్యేలు బొలిశెట్టి శ్రీనివాస్, వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్, పంతుల నానాజీ, మాజీ మంత్రి బాలినేని శ్రీనివాసరెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యేలు కిలారు రోశయ్య, సామినేని ఉదయభాను, పార్టీ సీనియర్ నేతలు కొలికలపూడి చినబాబు, హరిప్రసాద్, పెదపూడి విజయకుమార్, కొరికాన రవికుమార్, వంపూరు గంగులయ్య, టీసీ వరుణ్, ఆరణి మద్దన్ ఉంటారు. దిల్లీ పర్యటన అనంతరం ఈ సభ్యులతో సమావేశం ఏర్పాటు చేసి పార్టీలో చేరికలపై దిశానిర్దేశం చేస్తాను. తెలంగాణలో కూడా ఇలాంటి కమిటీ ఏర్పాటుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నాం' అని పవన్ కల్యాణ్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.

# 'ఆహార కమిషన్ చైర్మన్ భద్రత'పై జోక్యం చేసుకోం

## - హైకోర్టు ధర్మాసనం

అమరావతి: రాష్ట్ర ఆహార కమిషన్ చైర్మన్ విజయ్ ప్రతాపరెడ్డికి 1౦1 పోలీసు భద్రతను పునరుద్ధరించాలంటూ హైకోర్టు సింగిల్ జడ్జి ఇచ్చిన ఉత్తర్వుల్లో జోక్యానికి ధర్మాసనం నిరాకరించింది. పోలీసులు దాఖలు చేసిన అప్పీల్ పై లోతైన విచారణ అవసరమంటూ మూడు నెలలకు వాయిదా వేసింది. హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ లిసా గిల్, జస్టిస్ ఎస్ జయసుధాకర్ ఈ సందర్భంలో గతంలో ఉన్న 1౦1 పోలీసు భద్రతను పునరుద్ధరించాలంటూ విజయ్ ప్రతాపరెడ్డి హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. పిటిషన్ పై హైకోర్టు సింగిల్ జడ్జి విచారణ జరిపారు. చట్టబద్ధ విధులు నిర్వహిస్తున్న నేపథ్యంలో పిటిషనర్ కు భద్రతను పునరుద్ధరించాలంటూ ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరిలో తీర్పు ఇచ్చారు. దీన్ని సవాలు చేస్తూ హోం శాఖ, పోలీసు ఉన్నతాధికారులు ధర్మాసనం ముందు అప్పీల్ వేశారు. ప్రభుత్వ ప్రత్యేక న్యాయవాది యతీంద్రదేవ్ వాదనలు వినిపిస్తూ.. ప్రతాపరెడ్డికి ప్రాణ హాని లేదన్నారు. అయినా భద్రతను పునరుద్ధరించాలని సింగిల్ జడ్జి ఆదేశించారన్నారు. ఆ తీర్పు అమలును నిలిపివేయాలని కోరగా ధర్మాసనం నిరాకరించింది.

# అయోధ్య రామాలయ నిర్వహణ అధికారులను ప్రశ్నించిన సీట్

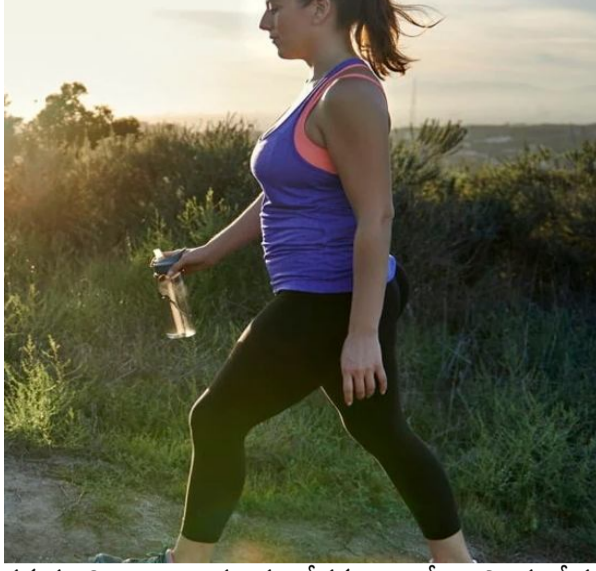
అయోధ్య: ఉత్తరప్రదేశ్ లోని అయోధ్య రామాలయంలో కాసుకలు, నిధుల దుర్వినియోగ ఆరోపణలపై పలువురు ఆలయ నిర్వహణ అధికారులను ప్రత్యేక దర్మాస్తు బృందం (సీట్) ప్రశ్నించింది. సోమవారం సుమారు 8 గంటల పాటు ఆలయ ప్రాంగణంలో గడిపిన సీట్ అధికారులు మంగళవారం ఉదయం 10 గంటల నుంచి దర్మాస్తు ప్రారంభించారు. శ్రీ రామ జన్మభూమి తీర్థ క్షేత్ర ట్రస్టు సీనియర్ అధికారి గోపాల్ రావ్ సహా ఆలయ నిర్వహణతో సంబంధమున్న పలువురిని సీట్ అధికారులు ప్రశ్నించినట్లు సంబంధిత వర్గాలు తెలిపాయి. ఆలయ నిధులు దుర్వినియోగం చేసి ట్రస్టు ప్రధాన కార్యదర్శి చంద్ రావు రూ.24 కోట్ల విలువైన భూమిని కొనుగోలు చేశారని ఆమ్ ఆర్మీ పార్టీ ఎంపీ సుజయ్ సింగ్ ఆరోపించారు. ప్రధాన నిందితుడిగా ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న రామ్ శంకర్ అలియాస్ తిసూ యాదవ్ అనే వ్యక్తి.. ఈ కేసులో తన ప్రమేయం లేదని, తనపై వచ్చిన ఆరోపణలన్నీ నిరాధారమైనవని మీడియాకు తెలిపారు.

# ఛత్తీస్ గఢ్ ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో గాయత్రీ మంత్రం తప్పనిసరి

రాయ్ పుర్: ఛత్తీస్ గఢ్ లోని అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో 2026-27 విద్యా సంవత్సరం నుంచి జాతీయ గీతం, జాతీయ గేయంతో పాటు రోజూ గాయత్రీ మంత్రం, ఇతర హిందూ ప్రార్థనలను పఠించడాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తప్పనిసరి చేసిందని అధికారులు మంగళవారం తెలిపారు. రాష్ట్రంలో సూతన విద్యా సంవత్సరం మంగళవారం నుంచి ప్రారంభమైంది. ఈ నెల 12న విద్యాశాఖ జారీ చేసిన ఉత్తర్వుల ప్రకారం పాఠశాలల్లో ఇక్కర్ రోజూ మూడు వేర్వేరు సమయాల్లో కచ్చితంగా ఈ కార్యక్రమాలు నిర్వహించునున్నట్లు ఓ ప్రభుత్వాధికారి తెలిపారు. దీనిపై ప్రతిపక్ష కాంగ్రెస్ మండిపడింది. స్కూళ్లలో ఇతర మతాల విద్యార్థులు కూడా చదువుకుంటారని, గాయత్రీ, సరస్వతి, భోజన మంత్రాల వంటి హిందూ ప్రార్థనల పఠనాన్ని తప్పనిసరి చేయాల్సిన అవసరమేముందని పార్టీ నేత సుశీల్ ఆనంద్ శుక్ల ప్రశ్నించారు. పిల్లలపై రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంఘ్ (ఆరోస్పెస్) అణచివేయడం రుద్దేందుకు భాజపా ప్రభుత్వం యత్నిస్తోందని ఆయన ఆరోపించారు. ఉత్తర్వును ఉపసంహరించుకోవాలని డిమాండు చేశారు.

# రోజుకు ఎన్ని అడుగులు నడవాలి..?

నడవడం చాలా మందికి ఇష్టం. భాగస్వామిత్వ కలిగిన నడుస్తుంటే ఆ నడక మరింత హాయిగా అనిపిస్తుంది కదా. ఇక ఈ నడక.. మిగతా వాటితో పోలిస్తే తేలికైన వ్యాయామం కూడా అవుతుంది. మనం వేసే ప్రతి అడుగు ఆరోగ్యదాయని అని, మన ఆయుష్షును పెంచుతుందని ఇప్పటికే ఎన్నో సార్లు ఎన్నో అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఇంతకీ ఆరోగ్యకర జీవనానికి రోజుకు ఎన్ని అడుగులు వేయాలి? అని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఆ విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఈ విషయం కోసం దాదాపు 2.26లక్షల మందితో 17 వేర్వేరు పరిశోధనలు జరిపారు. అయితే వేసే అడుగుల సంఖ్యను బట్టి విభిన్న ప్రయోజనాలుంటాయని వివరించారు పరిశోధకులు. "రోజుకు దాదాపు 4వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాలకు అరికట్టవచ్చు. ఇది అల్టిమర్స్, డిమెన్షియా వ్యాధుల ముప్పును తగ్గిస్తుంది. అధికబరువు/ఊబకాయం, డయాబెటిస్ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. 2337 అడుగులతో గుండె సంబంధిత జబ్బులతో మరణించే అవకాశాలు తగ్గుతాయి అని తెలిపింది పరిశోధన. ఇక రోజుకు వెయ్యి అడుగులు నడిస్తే గుండె జబ్బులను 15 శాతం తగ్గించవచ్చు. 500 అడుగులు పెంచితే.. అవి ఏడు శాతం మేర తగ్గుతాయి. ఇక మరో విషయం ఏంటంటే.. 60 ఏళ్లు పైబడినవారు రోజుకు ఆరు వేల అడుగుల నుంచి 10 వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాల ముప్పు 42 శాతం



తగ్గుతుంది" అంటున్నారు పరిశోధకులు. రోజు ఎంత సేపు నడవాలి? ఎన్ని అడుగులు నడవాలి అనే విషయంపై స్పష్టత లేదు. ఎంత ఎక్కువ నడిస్తే అంత మంచి లాభాలుంటాయి. మెరుగైన ప్రయోజనాల కోసం 8వేల నుంచి 10వేల అడుగులు నడవడం అనేది ఉత్తమం అంటున్నారు నిపుణులు. వీలైనంత ఉత్తేజంగా ఉండాలి. వ్యాయామాన్ని ఆస్వాదించడం నేర్చుకోవాలి.

# బెల్లం, పెరుగు కలిపి తింటున్నారా?

కొందరు డిఫరెంట్ డిఫరెంట్ టేస్టులను ఇష్టపడుతుంటారు. టీ తో పాటు కొందరు బిస్కెట్లు తింటే కొందరు ఏకంగా స్వీట్లు కూడా తింటారు. స్వీట్ టీ కాంబినేషన్ మీకు సచ్చుతుందా? కానీ కొందరికి ఈ కాంబో చాలా ఇష్టం. ఇదిలా ఉంటే కొందరికి పెరుగు బెల్లం కాంబినేషన్ ఇష్టం. దీని వల్ల ప్రయోజనాలు కూడా మెండేనండోయ్.. బెల్లం, పెరుగులో దాగివున్న పోషకాలు తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోవడమే కాదు ఇప్పుడే తినాలి అనుకుంటారు. ఈ రెండింటి కలయిక రక్తహీనత సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. ఈ కాంబినేషన్ ఇమ్మ్యూనిటీ పవర్ను పెంచేందుకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్యానికి అవసరమైన అనేక వ్యాధుల నుంచి శరీరానికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇక బెల్లంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయనేది తెలిసిందే. ఇది ఆరోగ్యానికి అవసరమైన కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ ల మిశ్రమం. మీరు ఒకవేల రోగనిరోధక శక్తి లేక బలహీనంగా ఉంటే, మీరు తరచుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నా.. పెరుగు, బెల్లం తీసుకుంటే చాలు. రోగనిరోధక శక్తి ఇట్టే వస్తుంది.. జలుబు, దగ్గు వంటి వ్యాధులను నివారిస్తుంది ఈ కాంబినేషన్. మీరు రక్తహీనతతో బాధపడుతుంటే పెరుగు, బెల్లం కలిపి రోజూ తింటే శరీరంలో రక్తం పెరిగి రక్తహీనత సమస్య దూరమవుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ సరిగా పని చేయనప్పుడు మలబద్ధకం, కడుపు ఉబ్బరం,



వాంతులు వంటి సమస్యలు సర్వసాధారణంగా వస్తుంటాయి. పెరుగు, బెల్లం రోజూ తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ కూడా మెరుగుపడుతుంది అంటారు నిపుణులు. బరువు ఎక్కువ ఉన్న వారు కూడా మీ రోజువారీ ఆహారంలో పెరుగు, బెల్లం కలుపుకుని తినటం మంచిది. పెరుగు బెల్లం కలిపి తింటే కడుపు పుల్ గా ఉన్న ఫీలింగ్ వస్తుంది. దీని వల్ల మీకు ఆకలి కూడా వేయదు. అందుకే బరువు పెరిగే అవకాశం కూడా చాలా తక్కువే ఉంటుంది. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే.. పెరుగులో బెల్లం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మహిళలకు పీరియడ్స్ నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాదు పీరియడ్స్ సమయంలో దీన్ని తినడం వల్ల కడుపు తిమ్మిర నుంచి కూడా దూరంగా ఉండవచ్చు.

# డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు అలర్ట్..

కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని వైద్య నిపుణులు ఎల్లప్పుడూ చెబుతుంటారు.. ఎందుకంటే ఇది సహజమైన పానీయం.. టెట్రాప్యాక్టు లేదా సీసాలలో ప్యాక్ చేసిన జ్యూస్లు.. శీతల పానీయాల కంటే ఇది చాలా మంచిది. గ్రామాలలో పాటు సగరలోనూ దీన్ని ఎంతో ఇష్టంగా తీసుకుంటారు. ఇవే కాకుండా సముద్ర తీరానికి విహారయాత్రకు వెళ్లినప్పుడలా ఈ డ్రింక్ తాగుతుంటారు.. లేత లేదా ముదురు కొబ్బరి నీరు మనల్ని హైడ్రేట్ చేసి తక్షణ శక్తిని ఇస్తుందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు.. అయితే మధుమేహ రోగులు కూడా కొబ్బరి నీటిని తాగవచ్చా? లేదా..? అనే సందేహం తరచూ తలెత్తుతుంటుంది. కొబ్బరి నీళ్లలో సహజమైన చక్కెర ఉంటుంది.. కొంచెం తీపిగా ఉంటుంది కాబట్టి, డయాబెటిక్ పేషెంట్లు దీనిని తాగడానికి ఎప్పుడూ భయపడిపోతుంటారు. అయితే.. ఘృగర్ పేషెంట్లు కొబ్బరి నీరు తాగితే ఏమవుతుంది..? మంచిదా..? కాదా..? అనే విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. డైబిటీయస్ ప్రకారం.. పాల కంటే కొబ్బరి నీటిలో ఎక్కువ పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇందులోని కొవ్వు పరిమాణం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.. క్రమం తప్పకుండా తీసుకునే వ్యక్తులు వారి శరీరంలో పొటాషియం, సోడియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం..



యాంటీఆక్సిడెంట్లను పొందుతారు. లేత కొబ్బరి నీరు త్రాగడం ద్వారా, శరీరం నుండి టాక్సిన్స్ తొలగిపోతాయి.. ఇది అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. డయాబెటిక్ పేషెంట్లు కొబ్బరినీళ్లు తాగవచ్చని డైబిటీయస్ చెబుతున్నారు. ఈ సహజ పానీయాన్ని ప్రతిరోజూ తాగితే.. ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందంటున్నారు. గైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జీబి) తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. లేత కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి నీళ్లను తాగడం వల్ల శరీరంలో నీటి లోపం తొలగిపోయి అద్భుతమైన శక్తిని కూడా అందిస్తుంది.

# నువ్వుల నూనె ప్రయోజనాలు..

నువ్వులకు వంటల్లో ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉంటుంది. వీటితోని ప్రత్యేకమైన వంటకాలు కూడా చేస్తుంటారు. వేసవి వచ్చింది మరి మీరు పచ్చళ్ళు పిండి వంటలు అంటూ ఏమైనా స్పెషల్స్ చేశారా? మరి ఈ వంటకాలకు ఎక్కువగా ఏ నూనెను వాడుతారు? అయినా వేరే నూనెను ఎందుకూ వాడుతారు? నువ్వుల నూనె ఉంది కదా. పచ్చళ్లు అనగానే అందరికీ గుర్తొచ్చేది నువ్వుల నూనె కదా. అద్భుతమైన రుచితోపాటు, ఏడాది పాటు నిల్వ ఉండే పచ్చళ్ల కోసం నువ్వుల నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. మన కాలంలోనే కాదు అమ్మమ్మల కాలం నుంచే ఈ నువ్వుల నూనె ఆనవాలుగా వస్తుంది. మరి ముఖ్యంగా ఎదిగే అమ్మాయిలకు, బాలింతలకు నువ్వులతో చేసిన వంటకాలను, పదార్థాలను తినిపిస్తుంటారు. పచ్చి బాలింత నుంచి ఆరు నెలల వరకు కూడా నువ్వుల నూనెతో వండిన ఆహారాలను అందిస్తారు. అంటే ఏ రేంజ్ లో నువ్వుల నూనెకు ప్రాధాన్యత ఉందో అర్థం చేసుకోండి. ఇక పండుగుల పబ్బాలు వచ్చాయంటే నువ్వుల నూనెతో చాలా వంటకాలు చేస్తుంటారు కదా. మరి మీ ఇంట్లో కూడా ఇవే ఉపయోగిస్తారా? మరో విషయం ఏంటంటే.. ఈ నువ్వుల నూనె ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు అందానికి కూడా మెరుగైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుందట. ఈ నువ్వులతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయనే విషయం తెలిసిందే. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, ఆర్థరైటిస్ వంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షణ



పొందవచ్చు. ఇక ఈ నూనె సౌందర్యపోషణలోనూ ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. నువ్వుల నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఓమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ బీ, ఈ కాల్షియం, జింక్, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే నువ్వుల గింజలలో పైబర్ కూడా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా నువ్వులు తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లిజెరైడ్లను తగ్గించుకోవచ్చు. కండరాల సాల్విడేషన్ వరకు ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. ఇక ఈ కొరతను నువ్వుల ద్వారా తీర్చుకోవచ్చు. మరి తెలుసుకున్నారా కదా నువ్వుల నూనెతో ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో సో కాన్స్ మీ డైట్ లో ఈ నూనెను ఉపయోగించండి.

# ఎండాకాలం పాలు తాగితే..

పాలు తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. శరీరానికి ఎంతో ముఖ్యమైన అనేక రకాల పోషకాలు పాలలో ఉంటాయి. పాలు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా పాలు తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్ని ఇస్తాయని చిన్నప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు వింటూనే ఉంటాం. అయితే వేసవిలో పాలు తాగితే పొట్టకు వేడి చేస్తుందని, ఎండాకాలంలో పాలు తాగడం పూర్తిగా మానేసేవాళ్ళు కొందరు ఉంటారు. ఈ రోజు మనం వేసవిలో పాలు తాగడానికి సరైన మార్గం ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, కడుపులో ఎసిడిటీని కలిగించే అవకాశం ఉన్నందున, ఖాళీ కడుపుతో పాలు ఎప్పుడూ తాగకూడదు. మీరు ఎప్పుడైనా ఖాళీ కడుపుతో పాలు తాగుతున్నట్లయితే, ఖచ్చితంగా దానితో ఏదైనా నట్స్ తినండి. ఇది మీ కండరాలను బలపరుస్తుంది. వేసవిలో, చల్లని పాలు తాగడం ద్వారా మీ రోజును ప్రారంభించండి. ఎందుకంటే వేడి పాలు తాగడం వల్ల కడుపు సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే వేసవిలో వేడి పాలకు బదులుగా చల్లని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. చలికాలంలో గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇలా చేయడం వల్ల రోజంతా ఎనర్జిటిక్ గా ఉంటారు. వ్యాయామం తర్వాత, ఎక్స్ సైజ్ సమయంలో పొరపాటున కూడా పాలు తాగవద్దు. అలా కాకుండా మీ వ్యాయామం పూర్తైన అరగంట తర్వాత మాత్రమే పాలు తాగాలి. దీంతో శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందుతాయి. మీకు జలుబు లేదా ఘ్న ఉంటే, పొరపాటున కూడా చల్లని పాలు తాగవద్దు. అటువంటి పరిస్థితిలో గోరువెచ్చని, వేడి పాలు తాగాలి. దీంతో మీరు గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు. అలాగే, రాత్రి నిద్రపోయే ముందు పాలు తాగే అలవాటు ఉంటే చలికాలంలో తప్పనిసరిగా గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుతుంది. చలి నుండి రక్షిస్తుంది. వేడి పాలు జీర్ణ సమస్యలు, కడుపు నొప్పి, గ్యాస్ నుండి దూరంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. మీకు నిద్రలేమి



ఉంటే, రాత్రిపూట గోరువెచ్చని పాలు తీసుకోండి. పాలలో ఉండే అమినో యాసిడ్లు సెరోటోనిన్, మెలటోనిన్లను నియంత్రించి శరీరానికి నిద్రను దగ్గర చేస్తాయి. చల్లని పాలు తాగడం వల్ల శరీరం క్రాళ్ళియం ఎక్కువగా గ్రహిస్తుంది. అయితే నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు చల్లని పాలు తాగకోవడమే మంచిది. ఇది జీర్ణ సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మీకు జలుబు ఉంటే, చల్లని పాలు తాగవద్దు, దాని వల్ల కఫం, జలుబు, దగ్గు వస్తుంది. పాలలో లాక్టోస్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందువల్ల జీర్ణం కావడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. అందుకే పాలు తాగినప్పుడల్లా రాత్రి లేదా ఉదయం తాగండి. మధ్యాహ్నం పొరపాటున కూడా పాలు తాగకూడదని చెబుతున్నారు.

# ఒక్కసారిగా మద్యం మానేస్తే..!

మద్యానికి అలవాటు పడ్డవారు అకస్మాత్తుగా తాగడం మానేస్తే వారి శరీరంలో పలు మార్పులు సంభవిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగుతున్న మద్యం ధరల కంటే శరీరం మీద మద్యం చూపించే ప్రభావం చాలా ఎక్కువ. మద్యం వల్ల అనారోగ్యానికి గురైతే ఏమాత్రం ఆలోచించకూడదు. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. మద్యం రోజూ తాగినా.. అప్పుడప్పుడూ తాగినా.. అది శరీరంలోని కీలక అవయవాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. మద్యం తాగిన తర్వాత అది నేరుగా పొట్టలోకి వెళ్లి మూత్రం రూపంలో శరీరాన్ని వదిలి వెళుతుందని చాలా మంది భావిస్తారు. అది శరీరంలోకి వెళ్లిన తర్వాత అవయవాల మీద ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందనే దానిపై చాలా మందికి అవగాహన ఉండదు. ఆల్కహాల్ తాగిన తర్వాత అది పొట్టలోని చిన్న పేగులోకి వెళుతుంది. అక్కడ అది అల్కహాల్ అనే రసాయనంగా విడిపోతుంది. పొట్ట, పేగుల్లోని రక్తం లివర్ ద్వారా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు చేరుతుంది. కాలేయం మనం తిన్న ఆహారంలో పోషకాలను వేరు చేసి రక్తంలో కలిపి, ఆ రక్తాన్ని శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు సరఫరా చేస్తుంది. అలాగే ఆహారంలో పనికిరాని వాటిని వేరు చేసి మలం, మూత్రం రూపాల్లో బయటకు పంపిస్తుంది. అల్కహాల్ చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఇది రక్తం ద్వారా కాలేయానికి చేరుకుని కాలేయాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. అందుకే మీరు తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తాగితే శరీరంలో అల్కహాల్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. దీంతో కాలేయం పని చేయడం ఆపిస్తుంది. మద్యం తాగడం వల్ల మానసికంగా, శారీరకంగా ప్రభావం పడుతుంది. అయితే



అకస్మాత్తుగా మద్యం మానేయడం వల్ల కొంతమందిలో తీవ్రమైన సమస్యలు కనిపిస్తాయి. దీన్ని విత్ డ్రాయల్ కొంతమందిలో టెన్షన్, ప్రకంపనలు, అలసట కనిపిస్తాయి. అదే సమయంలో కొన్నేళ్ల నుంచి మద్యం తాగుతూ, హఠాత్తుగా మానేస్తే మానసిక సమస్యలు తలెత్తవచ్చని వైద్యులు తెలిపారు. కొంతమంది మద్యం తాగడం మానేసిన తర్వాత వారికి చెప్పలేని పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు వినిపిస్తుంటాయి. ఎవరో తమను పిలుస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీన్నే ఆల్కహాల్ ప్రేరేపిత బ్రాంఘి అంటారు. ఏళ్ల తరబడి మద్యం తాగుతూ ఏదో ఒక కారణంతో హఠాత్తుగా మానేసినవారిలో మూడు రోజుల్లో మానసిక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అయోమయం, కోపం, తమ ముందు ఏముందో తెలియని పరిస్థితుల్లోకి జారి పోతారు.

# నేరేడు పండ్ల ప్రయోజనాలు..

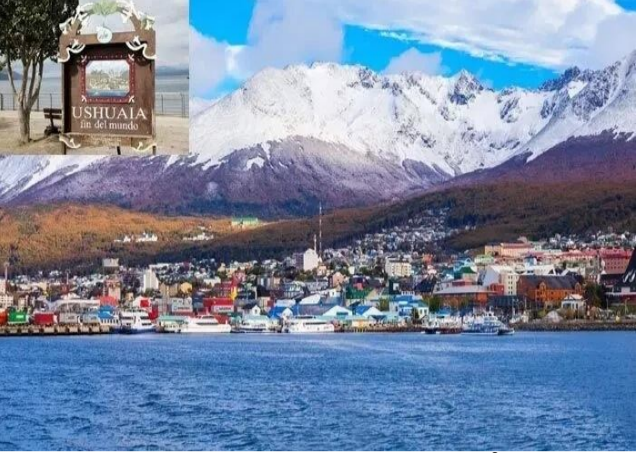
వేసవి ముగింపు దశకు చేరుకుంది. ఈ క్రమంలో అప్పుడప్పుడు చిరుజల్లులు పడుతూ కాస్త చల్లదనాన్ని కలిగిస్తాయి. ఈ సమయంలో కొన్ని సీజనల్ ఫ్రూట్స్ మార్కెట్లో అందుబాటులోకి వస్తుంది. అవి తినడం వల్ల మానవ శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. కానీ కొందరు ఏదైనా అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తినడానికి సంకోచిస్తుంటారు. అయితే మే, జూన్, జూలై నెలల్లో మార్కెట్లో ఎక్కడ చూసినా నల్లగా నిగనిగలాడుతూ నేరేడు పండ్లు దర్శనమిస్తుంటాయి. వాటిని బ్లాక్ బెర్రీ అని పిలుస్తుంటారు. కానీ ఆ పేరు ఎక్కువ మందికి తెలియదు కాబట్టి నేరేడు పండ్లు అంటేనే తొందరగా గుర్తొస్తుంటాయి. టిపి, వగరు కలిపి వైరల్ టేస్ట్ ఉండే నేరేడు పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా లాభాలను కలిగిస్తాయి. కానీ కొందరు వగరుగా ఉంటాయని తినడానికి పెద్దగా ఇష్టపడరు. అయితే నేరేడు పండ్లు తినడం వల్ల చాలా రకాలు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, సోడియం, విటమిన్ సీ, థయామిన్, పొటాషియం రైబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బీ 6, విటమిన్ ఏ, అనేక వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. నేరేడు పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీరాడికల్స్ లో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలను వృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకుంటాయి. అలాగే శ్వాస నాళాలు, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరిచి పలు సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతాయి. డయాబెటిస్ తో బాధపడేవారు తినడానికి నేరేడుపండ్లను ఎంచుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో గ్లైసెమిక్ తక్కువగా ఉండి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉండటానికి సహాయపడతాయి. ఈ పండ్లలో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ



ఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా చేస్తాయి. అంతేకాకుండా నోటి ఇన్ఫెక్షన్లను అడ్డుకుంటాయి. ఇటీవల కాలంలో చాలా మంది ఎక్కువగా కూర్చుని పని చేయడం వల్ల అధికంగా బరువు పెరిగిపోతున్నారు. కానీ మళ్లీ నాజుకుగా తయారవడానికి నానా అవస్థలు ఎదుర్కొంటున్నారు. అలాంటి వారు నేరేడు పండ్లు తినడం మంచిది. ఇందులో ఫైబర్ ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని నేరేడు పండ్లను అతిగా తినడం కూడా ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే ఏవైనా అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు వైద్యులను సంప్రదించి తినాలి.

# ప్రపంచంలోనే చిట్ట చివరి నగరం

భూమి గుండ్రంగా ఉందని, తన చుట్టూ తాను పరిభ్రమిస్తుందని మనకు తెలిసింది. దీనివల్ల చివరి అంచును గుర్తించడం కష్టం. కానీ ఈ ప్రపంచంలోనే 'ది లాస్ట్ సిటీ' ఒకటి ఉందని మీకు తెలుసా? దక్షిణ అమెరికాలోని దక్షిణ కొనవద్ద గల అర్జెంటీనాలోని ఉషుయా నగరం ఈ ప్రపంచంలోనే చివరి నగరంగా భూ విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొన్నారు. వాస్తవానికి ఉషుయా ఒక చిన్న పట్టణం. దీని విస్తీర్ణం 23. చ.కి.మీ. ప్రస్తుతం ఇక్కడి జనాభా 57 వేలు మాత్రమే. ఎత్తైన పర్వతాలు, లోతైన సముద్రాలతో కఠినమైన వాతావరణాలతో చుట్టబడి ఉంది. ఈ పట్టణం గురించి 1873 నుంచే అక్కడి ప్రజలకు తెలుసు. అప్పట్లో అర్జెంటీనాలో దేశ బహిష్కరణకు గురయ్యే రాజకీయ ఖైదీలను ఇక్కడి జైళ్లకే పంపేవారు. అనేక వివాదాల తర్వాత 1947లో ఖైదీలను ఉషుయా సిటీలోని జైళ్లకు పంపడం నిలిపివేశారు. దీంతో అక్కడి పురాతన జైలును ఇప్పుడు హిస్టారికల్ మ్యూజియంగా మార్చారు. ఉషుయా సిటీ పరిధిలోని ఆండీస్ పర్వతాల మధ్యలో ఉన్న ఏరియాను సిటీ ఆఫ్ ఫైర్ అని పిలుస్తారు.



ఉత్తరాన మాగెల్లాన్ జలసంధి, దక్షిణాన బీగల్ ఛానల్ ప్రాంతాలు రెండు మహా సముద్రాలను కలుపుతాయి. ఉష్ణోగ్రతల విషయానికి వస్తే ఆయా సందర్భాలను బట్టి 12 డిగ్రీల సెల్సియస్ నుంచి 20 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు సమాధివృత్తా ఉంటాయి. దక్షిణి ధ్రువానికి వెళ్లే నౌకలు కూడా ఇక్కడి నుంచే అధికంగా బయలు దేరుతాయి.

# బాబోయ్ గురక.. ఇంత డేంజరా..?

చాలా మందికి నిద్రలో గురకపెట్టే అలవాటు ఉంటుంది. నిద్రలో వచ్చే ఈ సమస్యకు మీతో పాటు ఇతరులు కూడా ఇబ్బంది పడతారు. అయితే, గురక సాధారణ సమస్యగా తీసుకుంటే పొరపాటే. ఎందుకంటే గురకకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఒక్కోసారి ఇది చాలా తీవ్రమైన వ్యాధులకు సంకేతం కావచ్చు. మీరు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో సకాలంలో చికిత్స పొందడం అవసరం. గురక నిద్రలో అంతరాయాలను కలిగిస్తుంది. మీకు చిరాకుగా అనిపిస్తుంది. నిద్రలేమి ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో గురక రావడానికి గల కారణాలను తెలుసుకుందాం. దాని వల్ల ఎలాంటి వ్యాధులు వస్తాయో చూద్దాం. నిద్రలో శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు మీ గొంతులో గాలి ప్రవహిస్తే గురక వస్తుంది. ఇది గొంతులో వదులుగా ఉండే కణజాలాలని కంపిస్తుంది. దీంతో శబ్దం వస్తుంది. నిద్రపోతున్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తలెత్తినప్పుడు గురక వస్తుంది. ఇది శ్వాసనాళంలో అడ్డంకి కారణంగా ఉత్పన్నమయ్యే ధ్వని. చాలా మంది అలసట కారణంగా గురక పెడతారు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. గురకకు గల కారణాలు అనేకం ఉన్నాయి. వీటిలో నాసికా ఎముకలు పెరగడం, కండరాల పెరుగుదల, అధిక బరువు, అలసట, చిన్న ముక్కు, అధికంగా మధ్యం సేవించడం, స్లీప్ ఆప్నియా, జన్మపరమైన అంశాలు కూడా కారణం అవుతాయి. సరైన నిద్ర లేకపోవడం కూడా గురక ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది గొంతు కండరాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. దీని వల్ల వాయుమార్గాల్లో అడ్డంకి ఏర్పడుతుంది. ఇది నిద్రలేమి ప్రమాదాన్ని పెంచి, నిద్రకి



భంగం కలిగిస్తుంది. గురక ఈ వ్యాధులకు సంకేతం: సైనస్ సమస్యలు, అల్బర్సిక్ స్లీప్ ఆప్నియా, ఆండోజన, మధుమేహం, మెదడులో ఆక్సిజన్ తక్కువగా ఉండటం, స్ట్రాక్ ప్రమాదం ఉంది. గురకకు ముక్కు మూసుకుపోవడమే కారణం అయితే లేట్ చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించి వెంటనే ఈ సమస్యకు చికిత్స చేయించుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. దీనితో సమస్యను దాని మూలాల నుండి తొలగించవచ్చు. గురక సమస్య శాశ్వతంగా మారుమవుతుంది. అంతే కాకుండా బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అధిక బరువు గురకకు కారణమవుతుందని, అందుకే బరువును మెయింటైన్ చేయడంపై శ్రద్ధ వహించాలని చెప్పారు. అంతే కాకుండా రోజూ వ్యాయామం చేయడం, ఫిట్నెస్పై శ్రద్ధ పెట్టడం ద్వారా ఈ సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

# వెల్లుల్లి కారం అంటే నచ్చదా..

కానీ క్యాన్సర్ కు మంచి మెడిసన్ ఇదే! వేడి వేడి అన్నంలో వెల్లుల్లి కారం పచ్చడి తింటే ఆ టేస్టే వేరు. చాలా మంది ఈ పచ్చడి అంటే ఇష్టం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా అమ్మమ్మలు, తాతయ్యలు ఎక్కువగా ఎంతో ఇష్టంగా ఈ వెల్లుల్లి కారం తింటుంటారు. మనల్ని కూడా వెల్లుల్లి తినండి, ఆరోగ్యానికి మంచిదని చెబుతారు. మరి ముఖ్యంగా జలుబు లేదా జ్వరం ఉన్నప్పుడు మన అమ్మమ్మలు వెల్లుల్లి కారం తినమని చెబుతారు. ఎందుకంటే దీని తినడం వలన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో జలుబు, ఫీవర్ సమస్యల నుంచి బయటపడుతాం. అంతే కాకుండా ఇది రక్తపోటును కూడా కంట్రోల్లో ఉంచుతుంది అంటారు. దీని వలన యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఉంటాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అందుకే పెద్ద వారు బాలింతలకు ఎక్కువగా వెల్లుల్లి కారం పెడుతుంటారు. కానీ కొంత మంది దీనిని తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ దీనిని తినడం వలన అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటు. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ కు బెస్ట్ మెడిసన్ ఇదే అంటున్నారు నిపుణులు. అసలు విషయంలోకి వెళితే.. వెల్లుల్లిలో ఆర్గానో సల్ఫర్ సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే హానికర కణాలను నాశనం చేస్తుందంటు. రొమ్ము క్యాన్సర్, కడుపు, ఊపిరితిత్తుల?, మెదడు భాగాలకు వచ్చే వివిధ రకాల



క్యాన్సర్లను నివారిస్తుంది. అంతేకాకుండా శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది. గుండె సమస్యలను కూడా దూరం చేస్తుంది. రక్తప్రసరణ మెరుగు పడేలా చేస్తుంది. అంతే కాకుండా బాలింతలు వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి, ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అలాగే ప్రస్తుతం చాలా మంది బాలింతలు పాలు పడక చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. తమ పసిబిడ్డలకు ఫార్ముల మిల్కు పెడుతున్నారు. అయితే వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన పాలు కూడా సమృద్ధిగా పడుతాయంటు. ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్న ఈ వెల్లుల్లి పేస్ట్ ను రోజూ కాకుండా, వారానికి రెండు సార్లు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

# మోక్షం పొందాలంటే..

మనిషి చావు, పుట్టుకలు అనేవి వారి చేతుల్లో ఉండవు. చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలని అందరూ అనుకుంటారు. అలా మీరు చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలి అనుకుంటే.. మీ జీవితంలో ఒక్కసారి.. ఈ ఆలయాలను సందర్శించండి. ఈ ఆలయాలను దర్శించుకుంటే.. మోక్షం ప్రాప్తిస్తుందని, మళ్లీ మనిషి జన్మ ఉండదని అంటారు. మరి ఆ ఆలయాలు ఏంటో చూద్దాం. మీకు మోక్షాన్ని ప్రాప్తించే ఆలయాల్లో బద్దినాథ్ కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం ఉత్తరాఖండ్ హిమాలయాల్లో ఉంది. అత్యంత పవిత్ర పరమైన ఆలయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దేశ నలుమూలల నుంచి ఈ ఆలయానికి పోవెత్తి వస్తారు. ఈ ఆలయాన్ని దర్శిస్తే.. మీకు మోక్షం ప్రాప్తిస్తుంది. మీకు మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో ద్వారక కూడా ఒకటి. ద్వారక కృష్ణుడు పాలించిన నగరంగా చెబుతారు. ఇక్కడ అందుకు సంబంధించిన ఆనవాళ్లు కూడా కనుగొన్నారు. ఇక్కడ కృష్ణుడి ఆలయంలో విగ్రహానికి మ్యాగ్నెటిక్ శక్తి ఉందని నమ్ముతారు. ఒరిస్సాలోని జగన్నాథ్ ఆలయానికి కూడా ఎంతో భక్తులు పోవెత్తి వస్తారు. ఆ ఆలయంలో జగన్నాథుడు, బాల రామడు, సుభద్రలు ఉంటారు.



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

# బరువు పెరుగుతున్నారని బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేస్తున్నారా?

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



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

# డస్ట్ అలర్జికి కారణం ఏంటో తెలుసా..?

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



వస్తాయి. డస్ట్ అలర్జి వల్ల తుమ్ములు, ముక్కు కారడం, జలుబు, ఎరుపు, దురద, ముక్కు నుండి నిరంతరంగా నీరు కారడం వంటి వాటికి కారణమవుతుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జిలు, ఆస్మా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ బిగుతును కలిగిస్తుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జిలు, ఆస్మా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ పట్టినట్టుగా బాధపడటాన్ని వస్తుంది.

# అధిక చెమటతోపాటు.. శరీరంలో ఈ మూడు సంకేతాలు కనిపిస్తున్నాయా..?

కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం శరీరానికి పెను ప్రమాదం.. ఇది రక్త సీరల్లో ఫలకం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతుంది.. ఇది సరఫరాకు అడ్డంకిని కలిగిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్.. అధిక రక్తపోటు, గుండెపోటు, స్ట్రోక్లకు మరింత కారణమవుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ అనేది మన కాలేయంలో ఉత్పత్తి అయ్యే జిగట పదార్థం.. ఇది ఆరోగ్యకరమైన కణాలను సృష్టించడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే, మీరు ఎక్కువగా నూనె, అనారోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలను తీసుకుంటే, శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది ప్రమాదానికి కారణం అవుతుంది. ఈ సమస్యను సకాలంలో గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం.. కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు మన శరీరం కొన్ని సంకేతాలు ఇస్తుంది.. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. ఛాతీ నొప్పి: కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణం పెరిగితే.. ఛాతీలో నొప్పి కనిపిస్తుంది.. ఇది ప్రధాన లక్షణం. మీకు అకస్మాత్తుగా ఛాతీ నొప్పి వచ్చినప్పుడు, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఈ నొప్పి కొన్ని రోజులపాటు ఉంటుంది.. ఛాతీ నొప్పి కూడా గుండె జబ్బుల లక్షణం.. కాబట్టి ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది. నిర్లక్ష్యం చేయకండి.. చెమటలు పట్టడం: సమూర్ సీజన్లో, విపరీతంగా వ్యాయామం చేసిన తర్వాత చెమటలు పట్టడం సాధారణం.. అయితే సాధారణ పరిస్థితుల్లో లేదా శీతాకాలంలో కూడా విపరీతంగా చెమటలు పడుతుంటే.. ఇది అధిక కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బుల లక్షణాలు అని అర్థం చేసుకోండి. బరువు పెరుగుట: మీ బరువు వేగంగా పెరుగుతుంటే, చెడు



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

# నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తింటున్నారా?

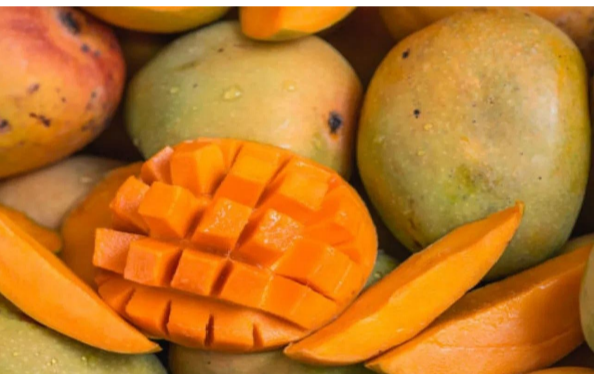
ఐస్ క్రీమ్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరంటారు. పెద్దల నుంచి పిల్లల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. అయితే చాలా మందికి రాత్రి సమయంలో ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా ఇష్టం. నైట్ తామ్మిది తర్వాత నడుచుకుంటూ వెళ్లి ఐస్ క్రీమ్ బండి వద్ద ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా మంచి ఫీలింగ్ను ఇస్తుందని ఎంతో మంది చెప్పుకొస్తుంటారు.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



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

# మధుమేహులు మామిడి పండు తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదా..?

మామిడి పండ్లలో పోషకాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో ఎ, బి, సి విటమిన్లతో పాటు ప్రోటీన్లు, ఫీచులు, కావర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియంలాంటి మినరల్స్ అధిక మోతాదులో ఉంటాయి. శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా ఎక్కువే. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు షుగర్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు మామిడికాయ తినవచ్చు, కానీ కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ పండులో ఉండే షుగర్ లెవెల్స్ కారణంగా మీరు షుగర్ సమస్యల బారిన పడాల్సి ఉంటుందని ఆరోగ్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే మీరు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే మాత్రం రోజుకు సుమారు 1/2 కప్పు మామిడి పండు తింటే తినవచ్చు. అలాగే, మామిడిని తినేటప్పుడు ఇతర తీపి ఆహారాలను తినకుండా ఉండండి. మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకోవాలి. మామిడిలో చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఇది డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి కొన్ని ప్రయోజనాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. మామిడిలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మామిడి పండ్లను పరిమిత మోతాదులో తినడమే కాకుండా, రోజులో ఎన్నిసార్లు తింటున్నాం, ఎంత



గ్యాప్తో తింటున్నామో గమనించుకోవాలి. మామిడిపండు ద్వారా మనం కార్బోహైడ్రేట్లు తీసుకుంటున్నప్పుడు అందుకు తగ్గమోతాదులో ప్రోటీన్ పైబర్ తప్పకుండా తినాలి. అందుకోసం గుడ్లు, గింజలులాంటి వాటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. మామిడిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. మామిడిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మంచి ఆరోగ్యానికి అవసరం. మీకు డయాబెటిస్ ఉంటే మీరు మామిడి తినడం సురక్షితమైనదా అని మీ వైద్యుడిని సంప్రదించటం మంచిది.

# పడుకునే ముందు అరటి పండు తింటే..!

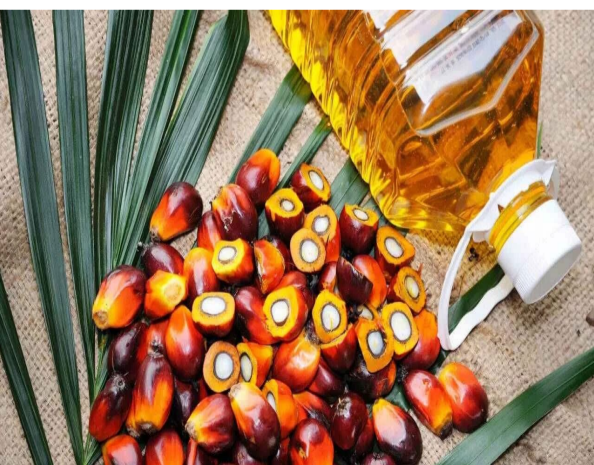
అరటి పండులో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అరటిపండులో పొటాషియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఫైబర్, మాంగనీస్ వంటి అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. వాటిలో కేలరీలు, కొవ్వు కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే అరటిపండు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. అయితే రోజు రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక అరటిపండు తినడం వల్ల హాయిగా నిద్ర పట్టడమేకాకుండా, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల కలిగే ఇతర ప్రయోజనాలు ఇవే.. అరటిపండులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా ఉంటాయి. అవి కండరాల నడలింపు లక్షణాలకు మేలు చేసే మినరల్స్ కలిగి ఉంటాయి. అందుకే రాత్రి పడుకునే ముందు అరటి పండు తీసుకోవడం వల్ల కండరాల విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ప్రోత్సహించి, రిలాక్స్ చేయడానికి తీసుకోవచ్చుంది. అరటిపండులో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మెలటోనిన్ గా మారుతుంది. ఈ హార్మోన్ నిద్రను



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

# రెస్టారెంట్లలో పామ్ ఆయిల్నే ఎందుకు వినియోగిస్తారో తెలుసా?

వీధుల్లో ఉండే చిరు తిట్ల దుకాణాల నుంచి బేకరీల వరకు వివిధ ఆహార తయారీశాలల్లో, రెస్టారెంట్లలో అధికంగా వినియోగించే వంటనూనె.. పామాయిల్. పామాయిల్ తినదగిన నూనె. అందుకే ఇది వంట ప్రపంచంలో బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఈ నూనెను పామ్ ఆయిల్ పండ్ల నుంచి తయారు చేస్తారు. రోడ్డువక్కన ఉన్న హోటళ్లలో, గ్రీల్ షాపుల్లో, బేకరీల్లో వండడానికి ఈ నూనెను ఇప్పుడు సర్వత్రా వినియోగిస్తున్నారు. అయితే ఈ నూనె ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఈ విషయం అందరికీ తెలిసినా.. దీని వినియోగం మాత్రం ఎక్కడా ఆగడం లేదు. ప్రతిచోటా యదేచ్ఛగా వినియోగిస్తున్నారు. అసలంతకీ ఈ నూనె ఎందుకు అనారోగ్యకరమైనది? అనారోగ్యం అని తెలిసినా ఎందుకు వాడుతున్నారో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పామాయిల్ శరీరానికి ఏమాత్రం ఆరోగ్యకరం కాదని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ నూనెలోని అధిక సంతృప్తి కొవ్వు శరీరంలో %బాణా% కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అనేక రెట్లు పెంచుతుంది. అది ఒక్కటి పూర్ణం సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని చాలా రెట్లు పెంచుతుంది. అలాగే ఉష్ణోగ్రత పెరిగినప్పుడు, పామాయిల్లో వివిధ రకాల సమ్మేళనాలు ఏర్పడతాయి. పామాయిల్ ఈ విధంగా గ్లైసిడైల్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ వంటి సమ్మేళనాలను ఏర్పరుచుకోవడం ద్వారా శరీరానికి వివిధ విధాలుగా హానిని కలిగిస్తుంది. అలాగే ఈ నూనె తింటే కేలరీల సంఖ్య కూడా పెంచుతుంది. దీని వల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ



నూనె ఉత్పత్తి పర్యావరణంపై కూడా తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఖతార్లో పామ్ చెట్లను సరికి పామాయిల్ ఉత్పత్తి చేస్తారు. దీని వల్ల పర్యావరణ సమతుల్యత కూడా దెబ్బతింటుంది. ఆగ్నేయాసియాలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ నూనెలో ఎక్కువ భాగం ఆగ్నేయాసియా దేశాల్లోనే ఉత్పత్తి చేస్తారు. కానీ ఎన్ని ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉన్నప్పటికీ వివిధ ఆసియా దేశాల్లో ముఖ్యంగా భారతదేశంలో పామాయిల్ను అత్యధికంగా వినియోగిస్తున్నారు. పామాయిల్లో వేయింది తింటే రుచిగా ఉండటమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఈ నూనెలో వండటం వల్ల ఆహారం రుచికరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రతిచోటా దీని ఉపయోగం అత్యధికంగా ఉంటుంది.

# వారానికోసారి క్యాబేజీ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

క్యాబేజీలో సల్ఫీరేషన్, కాయొఫెరాల్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇంఫ్లేమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల క్యాబేజీని తింటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపు సమస్యలు రాకుండా నివారించవచ్చు. క్యాబేజీలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో పాటు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుతుంది. క్యాబేజీ నీటిని రోజూ తాగితే శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్నెక్షన్లు దూరమవుతాయి. విషజ్వరాలు, బాక్టీరియా, వైరస్ల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. దృష్టి సమస్యలు పోతాయి. కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. కంటి చూపు తగ్గిన వారు క్యాబేజీ నీటిని వాడితే చాలా మంచిది. అలాగే ఈ నీటిని తాగితే ముఖంపై ఉన్న మచ్చలు పోతాయి. క్యాబేజీలోని కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియంల ఉండడంతో ఎముకలకు బలాన్నిస్తాయి. ఆల్జీమాస్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాల నుంచి విముక్తి కలిగిలా చేస్తుంది. లివర్ శుభ్రమవుతుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. అల్జీమాస్ బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే చాలా మంచిది. క్యాన్సర్తో బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే వాడితే రక్తహీనత తొలగిపోతుంది. అలాగే క్రొవ్వు కలిగిపోతుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని మెరుగుపర్చడంలో పాటు మలబద్ధకం సమస్యను నివారించడంలో దోహదపడుతుంది. ఎరుపురంగు క్యాబేజీలో ఆంథోసయానిన్ అనబడే శక్తివంతమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది గుండె జబ్బులు రాకుండా



నివారిస్తుంది. క్యాబేజీలో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టకుండా నివారిస్తుంది. అలాగే గాయాలు అయినప్పుడు రక్తస్రావం అవకుండా చూస్తుంది. క్యాబేజీలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీపీని నియంత్రిణలో ఉంచుతుంది. రక్తనాళాల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపర్చి గుండెకు రక్తసరఫరా మెరుగవడేలా చేస్తుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు కలిగిపోయి బరువు కూడా తగ్గుతారు. క్యాబేజీలో కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆల్జీమాస్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాల నుంచి లివర్ను కాపాడతాయి. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను శుభ్రం చేసి కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

# మెలకువగా ఉండేందుకు కాఫీలను తెగ తాగేస్తున్న యువత..!

ప్రజలు తరచుగా టీ లేదా కాఫీ సిప్తో ఉదయం ప్రారంభిస్తారు. కొందరికి బ్రేక్ ఫాస్ట్తో పాటు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే మరికొందరికి బెడ్ మీద నుంచే టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. పెద్ద పిల్లలు కూడా టీ లేదా కాఫీకి అలవాటు పడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తాజాగా ఓ పరిశోధనలో ఆశ్చర్యకరమైన విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. 18 శాతం మంది టీనేజర్లు మెలకువగా ఉండేందుకు కెఫిన్ తాగుతున్నారని తాజాగా ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది. అమెరికాకు చెందిన మిచిగాన్ యూనివర్సిటీ నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో 25 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్ పిల్లలు ప్రతిరోజూ కెఫిన్ తీసుకుంటారని నివేదించారు. ఈ సర్వే కో-డైరెక్టర్, మోట్ శిశు వైద్యుడు సుసాన్ ఫూల్ఫోర్డ్ ఇలా అన్నారు. యువకులకు కెఫిన్ తీసుకోవడం ఎంతవరకు పరిమితం చేయాలనే విషయం చాలా మంది తల్లిదండ్రులకు తెలియదని మా నివేదిక చూపిస్తుంది. ఈ అధ్యయనం ఫిబ్రవరిలో 1,095 మంది యువకుల తల్లిదండ్రుల నుండి అందుకున్న సమాచారం ఆధారంగా రూపొందించ బడిందన్నారు. తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్ కి అత్యంత సాధారణ కెఫిన్ మూలాలు సోడా (73 శాతం), టీ (32 శాతం), కాఫీ (31 శాతం), ఎనర్జీ డ్రింక్స్ (22 శాతం) అని నివేదించారు. వారు ఎక్కువగా ఇంట్లో (81 శాతం), బయట తినే సమయంలో (43 శాతం), స్నేహితులతో (3 శాతం), పాఠశాలలో (25 శాతం) కెఫిన్ తీసుకుంటారని అధ్యయనంలో వెల్లడించారు. ఫూల్ఫోర్డ్ ఇంకా మాట్లాడుతూ.. కెఫిన్ అనేది మెదడు, నాడీ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఒక ఔషధం. ఇది అధిక మొత్తంలో యువతలో అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్ పిల్లలు, యుక్తవయస్సుల కెఫిన్



వినియోగాన్ని నిరుత్సాహపరుస్తుందన్నారు. ఇతర నిపుణులు టీనేజ్లకు రోజుకు 100ఎస్స పరిమితిని నిశ్చయించేస్తున్నారని అధ్యయనం తెలిపింది. దాదాపు 60 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు అధిక కెఫిన్ కలిగిన ఉత్పత్తుల ప్రమాదాల గురించి తాము విన్నామని చెప్పారు. అయితే దాదాపు సగం మంది తమ టీనేజ్ కోసం పానీయాలు కొనుగోలు చేసేటప్పుడు కెఫిన్ కంటెంట్పై చాలా అరుదుగా శ్రద్ధ చూపుతారని చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు ఎక్కువ కెఫిన్ ప్రతికూల ప్రభావాల గురించి వారి టీనేజ్లతో మాట్లాడాలి. వారు ఇంట్లో, పాఠశాలలో లేదా స్నేహితులతో కలిసి ప్రయత్నించగల కెఫిన్ లేని ఉత్పత్తులకు ప్రత్యామ్నాయాలను కనుగొనాలని ఫూల్ఫోర్డ్ చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు కెఫిన్ ప్రమాదాలను, దానిని తగ్గించే వ్యూహాలను వివరించడంలో టీనేజ్ హెల్త్ కేర్ ప్రొవైడర్లను కూడా చేర్చుకోవచ్చు అని పేర్కొన్నారు.

# పిల్లలు సంపన్నుల పట్ల ఈర్ష్య పడతారా..?

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



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

# పాదాల్లో వాపు కనిపిస్తుందా...

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



ఆర్థరైటిస్.. పెరుగుతున్న వయస్సుతో ప్రజలు ఆర్థరైటిస్ సమస్యను అభివృద్ధి చేస్తారు. దీని కారణంగా పాదాలలో నొప్పి, వాపు వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. అనారోగ్య సీరలు.. అనారోగ్య సీరలు విస్తరించిన సీరలు. ఇది శరీరంలోని ఏదైనా సరాల పై ప్రభావం చూపుతుంది. కానీ ఇది పాదాలు లేదా కాల్ వేళ్లను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ సీరలు కాళ్ళలో వాపు, నొప్పిని కలిగిస్తాయి. గుండె సమస్యలు.. నెమ్మదిగా గుండె

కొట్టుకోవడం, పనితీరు తగ్గడం వంటి గుండె సమస్యలు గుండె జబ్బులు, కాళ్ళలో వాపునకు దారితీస్తాయి. మూత్రపిండాల వ్యాధి.. కిడ్నీ వ్యాధికి అతి ముఖ్యమైన సంకేతం కాళ్ళలో వాపు. సోడియం తగిన మోతాదులో కిడ్నీలకు చేరినప్పుడు కిడ్నీలు సరిగ్గా పనిచేయక కాళ్ళు వాచిపోతాయి. కాలేయ వ్యాధి.. కాలేయ వ్యాధి, సిరోసిస్ వంటివి శరీరంలో ద్రవం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతాయి. దీని వలన కాళ్ళలో వాపు వస్తుంది.

# శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత సంభవిస్తుందా..

శరీరం అన్ని విధాలలో హార్మోన్లు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. జీవితం, జీవనశైలిని మెరుగుపరచడంలో హార్మోన్లు చాలా సహాయపడతాయి. కానీ బిజీగా, తీవ్రమైన జీవితంలో, మానసిక లేదా భావోద్వేగ సమస్యల కారణంగా, హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. అంతే కాకుండా పరిస్థితులు, పర్యావరణం కూడా హార్మోన్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మానసిక మార్పుల వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఆధునిక శాస్త్రం శరీరంలో వివిధ విధాలను నిర్వర్తించే 50 కంటే ఎక్కువ రకాల హార్మోన్లను గుర్తించింది. ఈ హార్మోన్ల స్థాయి ఎక్కువగా పెరిగినప్పుడు లేదా తగ్గినప్పుడు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. ఫిట్నెస్ గురు, సంపూర్ణ నిపుణుడు మిక్కి మెహతా హార్మోన్ల అసమతుల్యత దశలు, దాని లక్షణాలు, తెలిస్తే సమస్యను తగ్గించే మార్గాలను తెలియజేస్తున్నారు. కౌమారదశ, గర్భధారణ, పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత సర్వసాధారణం. కాలక్రమేణా ఈ అసమతుల్యత అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. యుక్తవయస్సులో సాధారణంగా శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ముఖం పై మొటిమలు ఏర్పడతాయి. ఈ సమస్యకు ఇది మొదటి సంకేతం. అలాగే చిరాకు, మూడ్ బ్యాడ్, ఏకాగ్రత లేకపోవడం, అలసట వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతను నిర్ణయించేందుకు వల్ల మహిళల్లో పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ డిజార్డర్, ఇతర వ్యాధులకు దారితీయవచ్చు. పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో మహిళలు



వేగంగా బరువు తగ్గడం లేదా పెరగడం వంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. దీనితో పాటు నెమ్మదిగా గుండె కొట్టుకోవడం, అలసట, అధిక చెమట, చేతులు జలదరింపు, థైరాయిడ్ గ్రంథి పనిచేయకపోవడం, కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుదల వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలతో పాటు, ఆందోళన, నిరాశ కూడా సంభవిస్తాయి. శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ప్రతి వ్యక్తి వివిధ సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఈ అసమతుల్యత జీవక్రియ కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. హైపో థైరాయిడిజమ్ కు కారణమవుతుంది. అంతే కాకుండా మధుమేహం కూడా రావచ్చు. శరీరంలోని జీవక్రియ రేటు మందగించడం, కొవ్వు సులభంగా శక్తిగా మారకపోవడం వల్ల శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ఊబకాయం ఏర్పడుతుంది. దీని వల్ల కొవ్వు పేరుకుపోయి బరువు పెరుగుతుంది. ఇది ఊబకాయం సమస్యను సృష్టిస్తుంది.

# వేసవిలో ఏ సమయంలో ఆహారం తినాలి ?

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



ఉష్ణోగ్రత పెరిగేకొద్దీ, వారు అనేక రకాల జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కోవడం ప్రారంభిస్తారు. ఏ సమయంలో తినాలి.. వేసవిలో మీరు అల్పాహారం, భోజనం, రాత్రి భోజనాల సమయాన్ని నిర్ణయించుకోవాలని వైద్యునిపుణులు చెబుతున్నారు. అన్నింటిలో మొదటిది, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన 2 గంటలలోపు అల్పాహారం తీసుకోవాలి. దీని అర్థం మీరు 10-11 గంటల వరకు అల్పాహారం తీసుకోవాలని కూడా కాదు. మీరు మీ అల్పాహారాన్ని 8 గంటలకు ముగించడానికి ప్రయత్నించాలి. తేడా ఏమిటి.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అల్పాహారం, భోజనం తర్వాత 5 గంటల విరామం అవసరం. కాబట్టి మీరు మధ్యాహ్నం 1 గంటలోపు భోజనం చేయాలి.

మధ్యాహ్నం భోజనం అలస్యం చేయడం వల్ల శరీరంలో గ్లూకోజ్ లోపం ఏర్పడుతుంది. ఇది అలసట, బలహీనతను కలిగిస్తుంది. కాబట్టి సరైన సమయానికి భోజనం చేయడం చాలా ముఖ్యం. రాత్రి భోజనం, నిద్ర సమయం మధ్య 3 గంటల గ్యాప్ ఉండాలి. కాబట్టి మీరు మీ రాత్రి భోజనం 8 గంటలకు చేయాలి. రాత్రి భోజనం చేశాక అర్ధరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండకూడదు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం వేసవి కాలంలో వీలైనంత ఎక్కువగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి. దీని వల్ల వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత ఉండదు. దీనివల్ల వాంతులు, వికారం సమస్య ఉండదు. అలాగే హైడ్రేటింగ్ వండ్రను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు.

# ఈ ఆహార పదార్థాలతో హీట్ స్ట్రోక్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు..

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



ఉంచుకోవాలంటే విటమిన్ సి సరైన మోతాదులో తీసుకోవాలి. కివి, నిమ్మ వంటి సిట్రస్ పండ్లు వంటివి. ఇవి శరీరాన్ని హైడ్రేటింగ్ గా ఉంచడమే కాకుండా యాంటిఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉన్నందున వ్యాధుల వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. కివీని నేరుగా తినడమే కాకుండా, దాని రసం కూడా తాగవచ్చు. అంతే కాదు లెమన్ వాటర్ వేసవిలో బెస్ట్ డ్రింక్. పెరుగు.. ప్రోటీన్, ప్రోబయోటిక్స్, కాల్షియం, పొటాషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలకు మూలం పెరుగు. మన జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా ఉంచడానికి ఇది పనిచేస్తుంది. వేసవిలో మీ జీర్ణక్రియ సరిగ్గా ఉంటే, మీకు వ్యాధుల ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. లంచ్లో తప్పనిసరిగా ఒక గిన్నె పెరుగు తినివేసి డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. పుదీనా.. పొట్లకు చల్లదాన్ని ఇచ్చే పుదీనాలో అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీని స్వభావం చల్లగా ఉంటుంది కాబట్టి దీన్ని కడుపునకు వరం అని భావిస్తారు. పొట్లలోని వేడిని శాంతపరిచే పుదీనా మన జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు పుదీనా పానీయం, దాని సలాడ్, పిప్పరమింట్ టీ, ఇతర పన్నులను కూడా తయారు చేసి తినవచ్చు. పచ్చని ఆకుకూరలు.. కారూరాలు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యవృద్ధిగా పనిచేస్తాయి. వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి, ఐరన్, కాల్షియం వంటి పోషకాలు, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ కేలరీల ఆహారం, శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. బచ్చలికూర, ఇతర ఆకుకూరలు తినడం ద్వారా వేసవి కాలంలో ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

# వేసవిలో డయాబెటిక్ పేషెంట్లలో షుగర్ లెవెల్ ఎందుకు పెరుగుతుంది ?

వేసవి కాలం మధుమేహ రోగులకు హాని కలిగిస్తుంది. పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతతో షుగర్ స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం కూడా ఉంది. చక్కెర స్థాయి పెరగడం వల్ల కిడ్నీ, కాలేయం, గుండెకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే సాధారణ వ్యక్తుల కంటే డయాబెటిక్ పేషెంట్లు వేడికి ఎక్కువగా గురవుతారు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీని గురించి నిపుణుల ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. వైద్యుల ప్రకారం శరీరంలో నీరు లేకపోవడం వల్ల వేసవిలో షుగర్ స్థాయి పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రత కారణంగా శరీరం ఎక్కువగా చెమట పడుతుంది. ఇది నీటి నష్టానికి దారి తీస్తుంది. అంతే కాదు సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం లేకపోవడం వల్ల కూడా చక్కెర స్థాయి ప్రభావితమవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితుల్లో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించాలని అవసరం ఉంది. ఇందుకోసం కొన్ని ముఖ్యమైన అలవాట్లను పాటించాలి. వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం. వేసవిలో డైట్.. పుష్కలంగా నీరు తాగాలి - మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు వేసవిలో తమను తాము హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీంతో షుగర్ లెవెల్ అదుపులో ఉంటుంది.



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

# స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కన లేకపోతే నిద్ర పట్టడం లేదా?

ప్రస్తుతం ఫోన్ అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో భాగమైపోయింది. బంధాలు, బంధుత్వాలు పడుకోవడానికైనా సిద్ధపడుతున్నారు కానీ, స్మార్ట్ ఫోన్ వాడటం మాత్రం ఆపేయడం లేదు. అంతలా ఫోన్ అడెక్ట్ అయిపోయారు. ఉదయం లేచినట్టే, నైట్ పడుకునే వరకు చేతిలో ఫోన్. వీరు వారు అనే తేడా లేకుండా.. చిన్న పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ ఇదే దారిలో వెళ్తున్నారు. స్మార్ట్ ఫోన్ ను అతిగా యూస్ చేయకూడదు, ఆరోగ్యానికి అది మంచిది కాదు అని ఎంత మంది ఎన్ని చెప్పినా వాటిని ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. ముఖ్యంగా రాత్రి పడుకునే సమయంలో కూడా దానిని తలకు దగ్గరగా లేదా, పక్కనే పెట్టుకొని పడుకుంటున్నారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కన పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముట్టే అవకాశం ఉన్నదంటున్నారు. కాగా, ఆ సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. స్మార్ట్ ఫోన్ నుంచి వచ్చే నీలి కాంతి అనేది మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ ను క్షయిస్తుంది. దీని వలన నిద్రలేమి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా మొబైల్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ రేడియేషన్ ను విడుదల చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ కారకమని, దీని వలన చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంటుంది. అందువలన నైట్ టైమ్లో



మొబైల్ ఫోన్ కు చాలా దూరంగా ఉండాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ హెచ్చరిస్తుంది. అంతే కాకుండా స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కనే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన సరాల బలహీనత, నదుము నొప్పి, మెద నొప్పి, క్యాన్సర్, చెవులు, మెదడులో రేడియేషన్ వలన ప్రాణాంతకమైన గ్లియోమా అనే కణితులు ఏర్పడటం ఇది మొదలు క్యాన్సర్ కు దారితీయడం లాంటిది జరుగుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందువలన సాధ్యమైనంత వరకు స్మార్ట్ ఫోన్ కు చాలా దూరంగా ఉండాలని వారు చెబుతున్నారు.

# రొయ్యల మేత ధరలు ఏకపక్షంగా పెంచడానికి వీలేదు

- ఆక్వారైతులు నష్టపోకుండా కమిటీ

- మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు

పార్లమెంటు: ఆక్వారంగంలో ధరల హెచ్చుతగ్గుల కారణంగా రైతులు నష్టపోకుండా ఉండేందుకు దేశంలోనే తొలిసారిగా రాష్ట్రంలో ప్రత్యేక కమిటీ ఏర్పాటు చేసినట్లు వ్యవసాయశాఖ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు తెలిపారు. ఇకపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వ జోక్యం లేకుండా ఆక్వారైతుల తయారీదారులు ఏకపక్షంగా ధరలు పెంచడానికి వీలేదన్నారు. కమిటీతో చర్చించిన తర్వాతే ధరలపై నిర్ణయం తీసుకుంటారని వెల్లడించారు. ఈ మేరకు సోమవారం ఉత్తర్వులు విడుదల చేశామన్నారు. పార్లమెంటు ముందు జిల్లాలో కలెక్టరేట్ వద్ద ఆయన విలేకర్లతో మాట్లాడారు. "ఆక్వారైతుల సంక్షేమానికి కూటమి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది. ఇటీవల రొయ్యల మేత తయారీదారులు ఏకపక్షంగా ధరలు పెంచారు. ఈ విషయం నా దృష్టికి రాగానే ఆ ధరలు అమలు కాకుండా నిలిపివేయించాను. మరోవైపు అంతర్జాతీయంగా నెలకొన్న పరిస్థితులతో సోయాబీన్, ఫిష్ ఆయిల్ వంటి ముడిసరకుల ధరలు పెరిగాయి. ఈ దశలో రైతులపై ఒకేసారి భారం వేయకుండా.. పరిశ్రమలు మూతపడకుండా సామరస్యపూర్వకంగా ఒక అవగాహనకు రావాలని ఇరువర్గాలకు సూచించాం. ఈ అంశంపై ఆరుగంటలపాటు సుదీర్ఘంగా సమావేశం నిర్వహించాం. ఆక్వారైతులకు వైకాపా ప్రభుత్వం ఏడాదిలో రూ.750 కోట్ల విద్యుత్తు రాయితీ కల్పిస్తే, కూటమి ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలో రూ.1,170 కోట్ల రాయితీ ఇచ్చాం. ఎలాంటి పరిమితులు, అంక్షలు లేకుండా దీన్ని కొనసాగిస్తాం" అని మంత్రి వెల్లడించారు.



# రఘురామ వైద్య నివేదికలను మా ముందు ఉంచండి

- హైకోర్టు ఆదేశం

అమరావతి: మాజీ ఎంపీ, ప్రస్తుత ఉప సభాపతి రఘురామ కృష్ణరాజును చిత్రహింసలకు గురిచేసిన ఘటనలో మెడికల్ బోర్డు, ముఖ్యంగా వివిధ విభాగాలకు చెందిన వైద్యులు ఇచ్చిన నివేదికలను తమ ముందు ఉంచాలని రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి, గుంటూరు జిజీహెచ్ సూపరింటెండెంట్ను హైకోర్టు ఆదేశించింది. న్యాయమూర్తి జస్టిస్ తర్కాడ రాజశేఖరరావు ఈ మేరకు ఉత్తర్వులిచ్చారు. విచారణను రెండు వారాలకు వాయిదా వేశారు. సీబీఐ కస్టోడియన్లకు చిత్రహింసలకు గురిచేసిన ఘటనపై తనకు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించారని, వాటిని ధ్వంసం చేసేందుకు కుట్ర జరుగుతోందంటూ రఘురామ 2023లో హైకోర్టులో పిటిషన్ వేశారు. ఈ వ్యాజ్యంపై అప్పిట్ విచారణ జరిపిన హైకోర్టు.. మెడికల్ రికార్డులను భద్రపరచాలని ఆదేశాలిచ్చింది. ఈ వ్యాజ్యం



తాజాగా విచారణకు వచ్చింది. పిటిషన్ తరఫున న్యాయవాది వీవీ లక్ష్మీనారాయణ వాదించారు. రికార్డులు జిజీహెచ్లో భద్రపరచాలని గతంలో హైకోర్టు మధ్యంతర ఉత్తర్వులిచ్చిందని గుర్తుచేశారు. దీంతో రఘురామకు చెందిన వైద్య నివేదికలను తమ ముందు ఉంచాలని న్యాయమూర్తి ఉత్తర్వులిచ్చారు.

# 'సర్'పై అప్రమత్తంగా ఉండాలి

- వైకాపా కీలక నేతల భేటీలో ఆ పార్టీ అధ్యక్షుడు జగన్

అమరావతి: ఓటర్ల జాబితా సమగ్ర పరిశీలన (సర్) విషయంలో అప్రమత్తంగా ఉండాలని, ఈ నాలుగు వారాలు చాలా కీలకమని వైకాపా నేతలకు ఆ పార్టీ అధ్యక్షుడు జగన్ సూచించారు. తన క్యాంపు కార్యాలయంలో పార్టీ కీలక నేతలతో సమావేశమైన ఆయన దీనిపై చర్చించారు. "ప్రతి పోలింగ్ బాల్లో 50 వైకాపా ఓట్లు తీసేయాలని సీఎం చంద్రబాబు లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు. పార్టీ నియోజకవర్గ సమన్వయకర్తలు అప్రమత్తంగా ఉండి ఈ ప్రయత్నాలను అడ్డుకోవాలి. వారి స్థాయిలో 'సర్'పై రోజూ సమీక్షించుకోవాలి" అని జగన్ చెప్పారు. పార్టీ ప్రాంతీయ సమన్వయకర్తలూ అప్రమత్తంగా ఉండాలని చెప్పారు. ఆక్వారై ధరలు తగ్గించాలి... పెరిగిన ఆక్వారై ధరలను ఈ నెలలోగా తగ్గించాలని, లేకపోతే జూలై 1న లేదా 2న రైతులతో కలిసి ఆందోళన చేపడతామని జగన్ హెచ్చరించారు. వివిధ జిల్లాల నుంచి వచ్చిన ఆక్వారైతులు, ఏపీ ప్రాన్ ఫెడరేషన్ ప్రతినిధులతో మంగళవారం ఆయన తన క్యాంపు కార్యాలయంలో



సమావేశమయ్యారు. వైకాపా హయాంలో ఆక్వారై పగు వందగలూ సాగించిన చెప్పారు. వైకాపా హయాంలో ఆక్వారై ధర కొంచెం పెరిగితే 'జె' ట్యాక్స్ అని ప్రచారం చేశారు. మరిప్పుడు పెరిగిన ధరలు ఎవరి ట్యాక్స్? చంద్రబాబుదా? లోకేశ్దా? అని విమర్శించారు.

# దేశాభివృద్ధిలో మోదీ పాత్రే కీలకం

- అనకాపల్లి ఎంపీ సీఎం రమేశ్

అనకాపల్లి: దేశాభివృద్ధిలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పాత్రే కీలకమని అనకాపల్లి ఎంపీ, రైల్వే స్టాండింగ్ కమిటీ చైర్మన్ సీఎం రమేశ్ అన్నారు. ప్రధాని మోదీ 12 ఏళ్ల పాలనలో దేశం అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి పథంలో పయనిస్తోందన్నారు. అనకాపల్లి క్యాంపు కార్యాలయంలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. 2014కు ముందు, అనంతరం దేశంలో జరిగిన అనేక మార్పులను ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తించాలన్నారు. దేశంలో 160 కొత్త విమానాశ్రయాలు నిర్మించిన ఘనత మోదీకి దక్కుతుందన్నారు. దేశంలో 80 కోట్ల మంది పేదలకు ఆహారభద్రత కల్పిస్తున్నామన్నారు. 60 లక్షల మందికి ఆయుష్మాన్భవ కింద వైద్య సేవలు అందిస్తున్నామని చెప్పారు. రైల్వే రంగాన్ని 12 ఏళ్లలో దేశంలో అనేక ప్రాంతాలకు విస్తరించడమే కాకుండా బుల్డోజర్ల రైళ్లను ప్రవేశపెట్టేందుకు కృషి జరుగుతుందన్నారు. రాష్ట్రంలో డబుల్ ఇంజన్ సర్కార్తో అనేక పరిశ్రమలు ఏర్పాటుతున్నాయన్నారు. ఒక్క అనకాపల్లి జిల్లాలోనే రెండేళ్లలో రూ.3.5 లక్షల కోట్లతో పరిశ్రమలు ఏర్పాటుతున్నాయన్నారు. ప్రతి నియోజకవర్గానికి ఒక కేంద్రీయ విద్యాలయాన్ని తీసుకు రావాలనే లక్ష్యంతో పనిచేస్తున్నామన్నారు. జిల్లాలో కనీసం రెండు కేంద్రీయ విద్యాలయాలు ఏర్పాటుకు చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. పబ్లిక్, ప్రైవేటు పార్ట్నర్షిప్ విధానంలో



సైనిక్ స్కూల్స్ అభివృద్ధికి ఆలోచన చేస్తున్నామని తెలిపారు. మంత్రి అనితపై వ్యాఖ్యలు సరికాదు హోం మంత్రి వంగలపూడి అనితపై మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్ చేసిన వ్యాఖ్యలు సరికావని ఎంపీ సీఎం రమేశ్ ఖండించారు. రాజకీయాల్లో నాయకులు మాందాగా వ్యవహరించాలన్నారు. ఉన్నత పదవిలో ఉన్న ఒక దళిత మహిళపై సభ్యసమాజం తలదించుకొనేలా మేకప్ గురించి వ్యాఖ్యలు చేయడం సరికాదన్నారు. సమావేశంలో టీడీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు బత్తుల తాతయ్యబాబు, బీజేపీ నాయకులు ఈర్ల శ్రీరామమూర్తి తదితరులున్నారు.

# ఆహార భద్రతా చట్టాలపై అవగాహన అవసరం

పాడేరు: ఆహార భద్రతపై ప్రతి ఒక్కరూ అవగాహన పెంచుకోవాలని, గిరిజన ప్రాంతాల్లోని వారపు సంతల్లో ఆహార కల్తీ నివారణపై శ్రద్ధ పెట్టాలని జిల్లా జడ్జి ఆర్.నన్నాసినాయుడు సూచించారు. ఆహార భద్రతపై కాఫీ హాస్టల్లో నిర్వహించిన శిక్షణ కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. అధికారులు ఆహార భద్రతా చర్యలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబరచాలని, ప్రజల ఆరోగ్యానికి భద్రత కల్పించేందుకు కృషి చేయాలన్నారు. అలాగే వీధి వ్యాపారులు ఆహార భద్రత, వినియోగదారుల విశ్వాసంపై లక్ష్యంగా ముందుకు సాగాలని జాయింట్ కలెక్టర్ టి.శ్రీపూజ పేర్కొన్నారు. ఏజెన్సీలోని బ్యాంబూ చిక్నెన్, అరకు కాఫీకి ఎంతో గుర్తింపు ఉందని, వాటిని మరింత నాణ్యంగా వినియోగదారులకు అందించడం ద్వారా గుర్తింపుతో పాటు తమ వ్యాపారాలు పుష్టి చెందుతాయన్నారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా పలువురు అంగన్వాడీ ఆయాలు, వీధి వ్యాపారులు, పలువురు



వంట వారికి ఐదు రోజుల శిక్షణ కొనసాగుతుందని, దానిని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని జిజీపీ శ్రీపూజ సూచించారు. అనంతరం కార్యక్రమానికి హాజరైన వారికి ఫుడ్ సేఫ్టీకి సంబంధించిన పలు కిట్లు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో నెన్సే ఇండియా సీనియర్ మేనేజర్ డాక్టర్ పసీ అహ్మద్, ఏపీ ప్రతినిధి ఎం.సత్యనారాయణ, జిల్లా ఆహార భద్రతాధికారి ముత్యాల గ్రీష్మ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# 'సర్' ప్రక్రియ మీదా అప్రమత్తం చేసేలా ప్రణాళికలు

- ముఖ్యనేతలు, బ్యాక్ ఆఫీస్ ప్రతినిధులతో లోకేశ్ సమావేశం

అమరావతి: కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చి రెండేళ్లు పూర్తయిన సందర్భంగా ఈ నెల 25 నుంచి ఆగస్టు 10 వరకూ 45 రోజుల పాటు ఇంటింటి ప్రచారం నిర్వహించనున్నారు. ఈ కార్యక్రమ ప్రణాళికలపై మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు, నియోజకవర్గ ఇన్చార్జులు, బ్యాక్ ఆఫీస్ ప్రతినిధులతో లోకేశ్ జూమ్లో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారికి పలు అంశాలపై దిశానిర్దేశం చేశారు. ఇంటింటి ప్రచారంతో పాటు ఓటరు జాబితాల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ(సర్)పైనా దృష్టిపెట్టాలని సూచించారు. '45 రోజుల ప్రచారంలో ప్రతి ఒక్కరూ చురుగ్గా పాల్గొనాలి. ప్రభుత్వ విజయాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లే రాయబారులుగా మీరంతా మారాలి. మనం అధికారం చేపట్టే నాటికి రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి తీవ్ర ఒత్తిడిలో ఉంది. యువతలో నిరుద్యోగం పెరిగిపోయింది. పెట్టుబడిదారుల్లో నమ్మకం సన్నగిల్లింది. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చాక ప్రజల్లో నమ్మకాన్ని పునరుద్ధరించాం. అద్భుత ప్రతి కుటుంబానికి సంక్షేమ పథకాలు అందిస్తున్నాం. 2014-19 మధ్య మనం చేసిన మంచి పనుల్ని ప్రజలకు చెప్పలేకపోవడం, ప్రత్యర్థుల విషప్రచారం వల్లే ఓటమి పాలయ్యాం. ఇంటింటి ప్రచారంలో సీఎం చంద్రబాబు కూడా పాల్గొంటారు. అందరూ వెళ్లాలి. ఈ నెల 20వ తేదీ వరకూ లోకేసభ, అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల్లో విజయోత్సవ సభలు నిర్వహించాలి. సర్ ప్రక్రియలో ఒక్క ఓటరు కూడా పోవడానికి వీలేదు. బీఎల్ఎఫ్ నియమించాలి. వారితో ఎమ్మెల్యేలు టచ్లో ఉండాలి" అని లోకేశ్ సూచించారు. ఇంటింటి ప్రచారంలో భాగంగా ప్రజల సమస్యలు, వారిచ్చే సూచనలు, సలహాలు సమూహం చేసుకుని.. వాటిని ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకురావాలని



లోకేశ్ సూచించారు. జనసేన, భాజపాలతోనూ సమన్వయం చేసుకోవాలన్నారు. గతంలో నియోజకవర్గంలో చిన్న చిన్న అభివృద్ధి పనులు చేసేందుకు ఎమ్మెల్యేలకు ఉన్న స్పెషల్ డెవలప్మెంట్ ఫండ్ను పునరుద్ధరించాలని పలువురు ఎమ్మెల్యేలు లోకేశ్ను కోరారు. రాష్ట్ర ఆర్థికపరిస్థితి దృష్ట్యా ఈ అంశాన్ని పరిశీలిస్తామని సూచించారు. మహిళలపై విద్యపూరిత వ్యాఖ్యలు చేయడం వైకాపా నైజం... మహిళలపై విద్యపూరిత వ్యాఖ్యలు చేయడం వైకాపా నైజమని మంత్రి లోకేశ్ దృఢమెత్తారు. హోంమంత్రి వంగలపూడి అనితపై వైకాపా నేత అమర్నాథ్ వ్యాఖ్యల్ని ఎక్స్ వేదికగా తీవ్రంగా ఖండించారు. "ఒక దళిత మహిళను లక్ష్యం చేసుకోవడం వైకాపా హయాంలో పెంచి పోషించిన విషపూరిత రాజకీయ సంస్కృతికి నిదర్శనం" అని లోకేశ్ మండిపడ్డారు.

# రాష్ట్రంలో నేరాలు 14 శాతం తగ్గాయి

- డిజిటల్ నిఘాతో సత్ఫలితాలు - హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్లో కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పాటుయ్యాక గత రెండేళ్లలో అన్ని రకాల నేరాలు 14.10%, మహిళలపై నేరాలు 6.9% తగ్గాయని హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత తెలిపారు. కొన్నివేల సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటు, డ్రోన్ పోలీసింగ్, ఏజి ఆధారిత విశ్లేషణ, డిజిటల్ నిఘా వ్యవస్థలను పటిష్ఠం చేయడంతో ఇది సాధ్యపడిందన్నారు. ఎక్కడ నేరం జరిగినా 24-48 గంటల్లోనే నిందితుల్ని పట్టుకోగలుగుతున్నామని చెప్పారు. సైబర్ నేరాలను అదుపుచేసేందుకు సైబర్ వార్రెంట్ ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. వెలగపూడిలోని రాష్ట్ర సచివాలయంలో ఆమె విలేకర్లతో మాట్లాడుతూ.. "వైకాపా హయాంలో పోలీసుల్ని ప్రతిపక్ష నాయకులు, కార్యకర్తలను గృహనిర్బంధం చేయడానికి, నాటి సీఎం జగన్ బయటకొచ్చినప్పుడు పరదాలు పట్టటానికి, ప్రభుత్వానికి గిట్టనివారిని అక్రమంగా అరెస్టు చేయడానికే వాడేవారు. కూటమి అధికారంలోకి వచ్చాక ఆ విధ్వంసం పాలనకు చరమగీతం పాడం. రాష్ట్రానికి పెద్ద ఎత్తున పెట్టుబడులు రావడానికి గతంలో పోలీస్ సాంతిభద్రతల పరిస్థితులు మెరుగుపడటమూ ఓ ప్రధాన కారణం" అని అనిత వివరించారు. పోలీసు శాఖలో 6వేల కానిస్టేబుల్ నియామకాలు చేపట్టామని, ఖాళీగా ఉన్న మరో 2,778 పోస్టుల భర్తీకి జాబ్ క్యాలెండర్ విడుదల చేశామని అన్నారు. వారిపై మరో వేదిక ద్వారా స్పందిస్తా... విజ్ఞత మరిచి తనపై వ్యాఖ్యలు చేసిన వారి గురించి ఇప్పుడు మాట్లాడనని, మరో వేదికపై నుంచి స్పందిస్తానని మంత్రి అనిత అన్నారు. పోలీసు శాఖ విజయాల గురించి గర్వంగా ప్రకటించుకుంటున్న ప్రస్తుత సందర్భంలో తనపై ఎవరో చేసిన వ్యాఖ్యలు గురించి స్పందించి తనను తాను తగ్గించుకోవడమనేది తనపై వచ్చింది. వైకాపా నేత, మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్ వ్యాఖ్యలపై విలేకర్లు అడ్డం.. ఆమె ఈ సమాధానమిచ్చారు. రాజకీయ మునుగులో తనతో పాటు మహిళల్ని కించపరిచేలా వ్యాఖ్యలు చేసేవారి గురించి కచ్చితంగా మాట్లాడతానని తెలిపారు. మహిళల్ని కించపరిచేవారు, అసభ్య పోస్టులు పెట్టేవారు వారి ఇళ్లలోనూ తల్లి,



చెల్లి ఉన్నారని గ్రహించాలని పేర్కొన్నారు. "పటమట పోలీసుస్టేషన్ నుంచి గంజాయి స్వగ్గర్ తప్పించుకున్న ఘటన, విజయవాడలో యువకుడి అదృశ్యం ఘటనలపై విచారణ జరుగుతోంది. తునిలో అదృశ్యమైన చిన్నారి జ్ఞానేశ్వరి ఆమెకీ కనకకామినేందుకు రోజూ ఆ జిల్లా ఎస్పీతో మాట్లాడుతున్నాం. ప్రత్యేక బృందాలు ఏర్పాటుచేశాం. త్వరలోనే వెళ్లి ఆ కుటుంబాన్ని కలుస్తా" అని హోంమంత్రి తెలిపారు. సైబర్ నేరాల కట్టడి కోసం రాష్ట్రస్థాయిలో సైబర్ వార్రెంట్ ఏర్పాటుచేస్తున్నాం. ప్రతి జిల్లాలోనూ సైబర్ నేరాల పోలీసుస్టేషన్ నెలకొల్పామన్నారు. సామాజిక మాధ్యమాల్లో అసభ్యకర, చట్టవిరుద్ధంగా ఉన్న 8వేలకు పైగా పోస్టులు తొలగించాం. వైకాపా హయాంలో విద్యార్థుల బ్యాగ్లోకి కూడా గంజాయి వెళ్లిపోయింది. మేముచచ్చాక ఈగల్ విభాగం ఏర్పాటుచేసి గంజాయి సాగును పూర్తిగా నిర్మూలించాం. విద్యాసంస్థల్లో ఈగల్ క్షేత్రాలు ఏర్పాటుచేసి అవగాహన కల్పిస్తున్నాం. 58,674 కిలోల గంజాయి స్వాధీనం చేసుకున్నాం. 6,122 మందిని అరెస్టు చేశాం. ఏపీ పోలీసు శాఖ రాహుంబందించిన ఎస్ఎఫ్సీనే ఇతర రాష్ట్రాలూ అవలంబిస్తున్నాయి. రోడ్డు ప్రమాదాలను తగ్గించగలిగాం. 710 ప్రమాదకర ప్రాంతాలను గుర్తించి చర్యలు తీసుకోవడంతో ప్రమాదాలు తగ్గాయి. అమరావతితో పాటు రాష్ట్రంలోని ఐదు ప్రాంతాల్లో ఫోరెన్సిక్ ప్రయోగశాలలను ఆధునికీకరించాం. 48 గంటల్లోనే డీఎన్ఎ నివేదికలు ఇవ్వగలుగుతున్నాం.

# దేలా సెంటర్లపై జరుగుతున్న దుష్ప్రచారాన్ని ప్రజలు నమ్మవద్దు..

- విశాఖ భవిష్యత్తుకు దేలా సెంటర్లు కీలకం - ఎంపీ శ్రీభరత్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: విశాఖపట్నంలో ప్రతిష్టాత్మకంగా ఏర్పాటు కానున్న దేలా సెంటర్లపై కొందరు సోషల్ మీడియా వేదికగా చేస్తున్న ప్రచారం పూర్తిగా అవాస్తవమని, ప్రజల్లో అనవసర భయాందోళనలు సృష్టించేందుకు చేస్తున్న దుష్ప్రచారమని విశాఖపట్నం పార్లమెంట్ సభ్యులు మతుకుమిల్లి శ్రీభరత్ స్పష్టం చేశారు. మహా విశాఖ నగరపాలక సంస్థ కార్యాలయంలో జరిగిన మీడియా సమావేశంలో కమిషనర్ కేతన్ గారితో కలిసి మీడియాతో మాట్లాడారు. దేలా సెంటర్ల ఏర్పాటు వల్ల విశాఖలో నీటి కొరత ఏర్పడుతుందని, పర్యావరణానికి తీవ్ర నష్టం జరుగుతుందని ప్రచారం చేయడం భాద్యతాహీనమని ఆయన పేర్కొన్నారు. వాస్తవానికి ప్రస్తుతం ఉన్న నీటి వనరులు, భవిష్యత్తులో అందుబాటులోకి రానున్న పోలవరం జిల్లాలు, ప్రతిపాదిత డిశానినేషన్ ఫ్లాంట్లను పరిగణనలోకి తీసుకుంటే విశాఖ నగర భవిష్యత్తు అవసరాలకు మించి నీటి లభ్యత ఉండబోతోందని వివరించారు. ప్రస్తుతం విశాఖపట్నం ప్రాంతంలో సుమారు 410 ఎంఎల్టీ నీటి సరఫరా జరుగుతోందని, భవిష్యత్తులో జనాభా, పరిశ్రమలు, దేలా సెంటర్లు, ఇతర మౌలిక వసతుల విస్తరణతో కలిపి గరిష్టంగా 1500 ఎంఎల్టీ అవసరం ఏర్పడే అవకాశముందని తెలిపారు. అయితే ఇప్పటికే ఉన్న మౌలిక సదుపాయాల ద్వారా 1243 ఎంఎల్టీ సామర్థ్యం ఉండగా, పోలవరం ప్రాజెక్ట్ ద్వారా అదనంగా 2110 ఎంఎల్టీ నీరు అందుబాటులోకి రానుందని వెల్లడించారు. విద్యుత్ వినియోగంపై పన్నుని ఏమర్చులు కూడా వాస్తవాలకు దూరంగా ఉన్నాయని ఎంపీ శ్రీభరత్ పేర్కొన్నారు. దేలా సెంటర్ల పంటి హైటెక్ పరిశ్రమలు రాష్ట్రంలో భారీ పెట్టుబడులు, ఉపాధి అవకాశాలు, డిజిటల్ ఎకానమీ అభివృద్ధికి దోహదపడతాయని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో రాబోయే సంవత్సరాల్లో భారీ స్థాయిలో పునరుత్పాదక విద్యుత్ ఉత్పత్తి అందుబాటులోకి రానున్న నేపథ్యంలో విద్యుత్ సరఫరాపై ఎలాంటి ఆందోళన అవసరం లేదన్నారు. దేలా సెంటర్లకు సంబంధించి పర్యావరణ అనుమతులు లేకుండా పనులు



చేపడుతున్నారన్న ప్రచారాన్ని కూడా ఆయన ఖండించారు. సంబంధిత ప్రాంతాలకు ఎన్ఫోర్స్మెంట్ ఇంప్లాక్ అసెస్మెంట్ (జా-కూ) అనంతరం అన్ని చట్టబద్ధమైన అనుమతులు మంజూరయ్యాయని తెలిపారు. అవసరమైన చోట చెట్ల సంరక్షణ, ప్రత్యామ్నాయ వృక్షాదోషణ, శబ్ద నియంత్రణ, ఉష్ణోగ్రత నిర్వహణ వంటి అన్ని ప్రమాణాలు ఖచ్చితంగా అమలు చేయబడతాయని చెప్పారు. గూగుల్, ఆడానీ, ఎయిర్బెల్ సంస్థల భాగస్వామ్యంపై జరుగుతున్న అపోహలను కూడా ఎంపీ శ్రీభరత్ నివృత్తి చేశారు. దేలా సెంటర్లలో ఉపయోగించే ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, కంప్యూటింగ్ సామర్థ్యం, కృత్రిమ మేధస్సు సేవలు గూగుల్కు చెందినవేనని, మౌలిక వసతుల నిర్మాణం మరియు నిర్వహణలో భాగంగా ఇతర భాగస్వామ్య సంస్థలు పనిచేస్తున్నాయని వివరించారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ పేరుతో కొందరు తప్పుడు ప్రచారాలు చేస్తూ ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారని, రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులు, పరిశ్రమలు, ఉపాధి అవకాశాలు రాకుండా అడ్డుకునే ప్రయత్నాలను ప్రజలు గమనించాలని ఎంపీ శ్రీభరత్ కోరారు. విశాఖపట్నాన్ని దేశంలోనే ప్రముఖ డిజిటల్ మరియు టెక్నాలజీ హబ్గా తీర్చిదిద్దేందుకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కృషి చేస్తున్నాయని, దేలా సెంటర్ల వంటి ప్రాజెక్టులు ఆ దిశగా కీలక మైలురాయిగా నిలుస్తాయని ఆయన పేర్కొన్నారు.

# మ్యూజియం నిర్మాణ పనులు వేగవంతం

- కేంద్ర గిరిజన వ్యవహారాల

## మంత్రిత్వశాఖ డైరెక్టర్ దీపాలి మసీర్ కర్

చింతపల్లి: లంబసింగి గిరిజన స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల మ్యూజియం నిర్మాణ పనులు వేగవంతం చేయాలని అధికారులను కేంద్ర గిరిజన వ్యవహారాల మంత్రిత్వశాఖ(ఎంవోటీఏ) డైరెక్టర్ దీపాలి మసీర్ కర్ ఆదేశించారు. రాష్ట్ర గిరిజన సంక్షేమశాఖ కార్యదర్శి ఎం.మల్లికార్జున నాయక్ తో కలిసి ఆమె చింతపల్లి మండలంలో వర్కటించారు. తొలుత లంబసింగి గిరిజన స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల మ్యూజియం నిర్మాణ పనులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. గిరిజన సంక్షేమశాఖ అధికారులు, ఇంజనీర్లతో మ్యూజియం పనులపై ఆమె సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ గిరిజన స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల మ్యూజియం లంబసింగికి ప్రత్యేక గుర్తింపు తీసుకు వస్తుందన్నారు. మ్యూజియం అందుబాటులోకి వస్తే లంబసింగి సందర్శించే వర్యాటకుల సంఖ్య భారీగా పెరుగుతుందన్నారు. స్థానిక ఆదివాసీల జీవన విధానంలో మార్పు వస్తుందని, ఉపాధి అవకాశాలు మెరుగుపడతాయని తెలిపారు. గిరిజన సంక్షేమశాఖ మ్యూజియాన్ని అత్యంత సుందరంగా, ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దాలని సూచించారు. మ్యూజియం నిర్మాణానికి నిధుల కొరత లేదన్నారు. మ్యూజియం పనులు నిర్దిత సమయంలో పూర్తి చేసేందుకు రాష్ట్ర గిరిజన సంక్షేమశాఖ



అధికారులు, ఇంజనీర్లు కృషి చేయాలన్నారు. మ్యూజియాన్ని సెషైంబరులో కచ్చితంగా ప్రారంభించాలన్నారు. మ్యూజియం నిర్మాణ పనుల పురోగతి సంతృప్తికంగా ఉందన్నారు. అనంతరం చింతపల్లి కాఫీ ఎకో పార్కులో యూనిట్ ను సందర్శించారు. ఎకో పార్కులో ద్వారా ఆదివాసీ కాఫీ రైతులకు అందుతున్న సేవలను బహిష్కరించే పీవో ఆదిత్యవర్మను అడిగి తెలుసుకున్నారు. వన్ ధన్ వికాస్ యోజన(వీడీవీకె)ల ద్వారా ఆదివాసీల జీవన విధానంలో మార్పు తీసుకురావాలని పీవోకి ఆమె సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గిరిజన వ్యవహారాల మంత్రిత్వశాఖ కన్వల్యెంట్ శృతి వశిష్ట, డీపీఆర్, డీఎం డైరెక్టర్ రాజీ మండా, క్యూరేటర్ శెట్టి శ్రీనివాస్, డీడబ్ల్యూ చీఫ్ ఇంజనీర్ బి. వసంత, ఈఈ డివిడెన్ రాజు, డీఈఈ జి.రఘునాథరావు నాయుడు, ఏఈ యాదాకిశోర్, కాఫీ ఎడీ ఐతి కుమారి, మ్యూజ్ చైర్మన్ జనకాని సింహాచలం, ఆకౌంటెంట్ యన్.పదాల్ పాల్గొన్నారు.

# విదేశీ శిక్షణకు ఇద్దరు ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులు

పాడేరు: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులకు అందించే విదేశీ శిక్షణకు జిల్లాకు చెందిన ఇద్దరు ఉపాధ్యాయులు ఎంపికయ్యారు. 2025-26 విద్యా సంవత్సరంలో ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులుగా గుర్తింపు పొందిన వారికి విద్యా సంస్కరణల్లో భాగంగా అంతర్జాతీయ శిక్షణ అందిస్తామని గతేడాది రాష్ట్ర ఐటీ, మానవ వనరుల శాఖా మంత్రి నారా లోకేశ్ ప్రకటించారు. ఇందులో భాగంగా జిల్లాలో హుకుంపేట మండలం మత్స్యపురం ప్రాథమిక పాఠశాల ఉపాధ్యాయుడు మొన్య నత్యారావు, అనంతగిరి మండలం చిలకలగెడ్డ ఆశ్రమ పాఠశాల సోషల్ టీచర్ శెట్టి రాంబాబులను విదేశీ శిక్షణకు ఎంపిక చేశారు. తొలి దశగా ప్రస్తుతం విజయవాడలో ఫిన్లాండ్ కు చెందిన యూనివర్సిటీ ఆఫ్ తర్మా ఆధ్వర్యంలో జరుగుతున్న ఇంటర్నేషనల్ ప్రొఫెషనల్ డెవలప్ మెంట్ ప్రోగ్రామ్ లో పాల్గొన్నారు. రెండో దశలో ఆగస్టు 17 నుంచి 26 వరకు ఫిన్లాండ్ దేశంలోని తర్మా, రూమా నగరాల్లోని పాఠశాలల్లో అమలు చేస్తున్న విద్యావిధానాలపై అవగాహన/శిక్షణ అందిస్తారు. మూడో దశలో భాగంగా



యూనివర్సిటీ ఆఫ్ తర్మాకు చెందిన విదేశీ ప్రొఫెసర్లు ఆన్ లైన్ లో వారికి అవసరమైన శిక్షణ అందిస్తారు. గిరిజన ప్రాంతంలో పని చేస్తున్న తమకు అంతర్జాతీయ శిక్షణ కార్యక్రమంలో పాల్గొనే అవకాశాన్ని కల్పించిన మంత్రి నారా లోకేశ్ కు ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులు నత్యారావు, రాంబాబులు ప్రత్యేకంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ప్రభుత్వం తమను ప్రోత్సహిస్తున్న దానికి రెట్టించుగా గిరిజన విద్యాభివృద్ధికి కృషి చేస్తామని వారు పేర్కొన్నారు.

# రెండేళ్ల విజయోత్సవానికి సిద్ధం

- అభివృద్ధి, సంక్షేమం ప్రతిబంబించేలా కార్యక్రమం - కలెక్టర్ ఎం.అభిషిక్తి కిశోర్

విశాఖపట్నం: రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పాటి రెండేళ్లు, కేంద్రంలో ఎన్డీఏ ప్రభుత్వం ఏర్పాటి 12 ఏళ్లు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా నిర్వహిస్తున్న రెండేళ్ల నమృకం - అభివృద్ధి-సంక్షేమం జిల్లాస్థాయి కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని కలెక్టర్ ఎం.అభిషిక్తి కిశోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ నెల 19న ఏయూ కన్వెన్షన్ సెంటర్ లో నిర్వహించనున్న కార్యక్రమం ఏర్పాట్లపై మంగళవారం కలెక్టర్ సంబంధితశాఖల అధికారులతో కలెక్టరేట్ మీటింగ్ హాల్ లో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ విశాఖ రీజి యన్ కు కేటాయించిన పెట్టుబడులు, పారిశ్రామిక వృద్ధి పై కార్యక్రమం జరుగుతోందని, ప్రభుత్వ అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాలను ప్రజలకు సమర్థంగా చేరవేసేలా ఏర్పాట్లు చేపట్టాలని సూచించారు. వేదిక వద్ద ప్రాటోకాల్ నిబంధనలకు అనుగుణంగా డయాస్, సీటింగ్ ఏర్పాట్లు, వీబీసీ, వీవీఐసీ గ్యాలరీలు, స్వాగత ఏర్పాట్లు, పార్కింగ్, ట్రాఫిక్ నియంత్రణ, భద్రతా చర్యలను పక్కనపెట్టి నిర్వహించాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. కార్యక్రమానికి హాజరయ్యే ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, లబ్ధిదారులు, ప్రజలకు ఎటువంటి అసౌకర్యం కలుగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. పెట్టుబడులు, పారిశ్రామిక వృద్ధి అంశాన్ని ప్రతిబింబించేలా వివిధ శాఖలు స్టాల్స్ ఏర్పాటు చేయాలని, జిల్లాలో రెండేళ్లలో జరిగిన పారిశ్రామిక అభివృద్ధి, ఆకర్షించిన పెట్టుబడులు, కల్పించిన



ఉపాధి అవకాశాలు, ప్రభుత్వ విజయాలను ఆకర్షణీయంగా ప్రదర్శించాలన్నారు. వేదిక వద్ద పాఠశుద్ధ్యం, తాగునీటి సదుపాయం, మొలైల్ టాయిలెట్లు, వైద్య సేవలు, అగ్ని మాపక భద్రత, నిరంతర విద్యుత్ సరఫరా వంటి సదుపాయాలు అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. గత రెండేళ్లలో ప్రభుత్వం సాధించిన ప్రధాన విజయాలు, జిల్లాలో అమలైన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, సంక్షేమ పథకాల ఫలితాలపై సమగ్ర సమాచారాన్ని ప్రదర్శించాలన్నారు. అన్ని శాఖల మధ్య సమన్వయంతో కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించేలా దృష్టి సారించాలన్నారు. కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధర్, డీసీసీలు మేరీ ప్రసాంత్, ఇన్ చార్జ్ డి.ఆర్.ఎ.టి.గోవింద్, ఆర్.వి. దీపిక్ చక్రవర్తి, ఇతర శాఖల జిల్లా స్థాయి అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# అన్ని రంగాల్లో మన్యం అభివృద్ధి చెందాలి

పార్వతీపురం: మన్యం జిల్లా అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చెందాలి.. ఇందుకోసం ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు సమన్వయంతో ముందుకొస్తామని వ్యవసాయశాఖ మంత్రి, జిల్లా ఇన్ చార్జి మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు సూచించారు. కలెక్టరేట్ లో జిల్లా అభివృద్ధి సమీక్షా సమావేశం(డీఆర్ సీ) నిర్వహించారు. తొలుత వ్యవసాయ శాఖపై సమీక్షించగా.. సీతంపేట గిరిజన ప్రాంతంలో పైనాపిల్ సాగు సరికొత్త రికార్డులను సృష్టిస్తుందని మంత్రి అన్నారు. గత ఏడాది కేరళ నుంచి నాణ్యమైన రకం మారిషస్ పైనాపిల్ తెప్పించామని, 500 ఎకరాల్లో సాగు చేపట్టగా మంచి ఫలితాలు వచ్చాయని కలెక్టర్ ప్రభాకర్ రెడ్డి వివరించారు. ఇక్కడి వాతావరణం, నేలలు ఈ రకానికి అనుకూలించడంతో రైతులకు లబ్ధి చేకూరేవిధంగా తగు చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు ఆదేశించారు. బహిష్కరించిన 1000 ఎకరాల్లో మారిషస్ రకం సాగుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలన్నారు. సీతంపేట పైనాపిల్ కు అంతర్జాతీయంగా గుర్తింపు తెప్పించేందుకు ఎగుమంతి



అవకాశాలను కూడా పరిశీలించాలని ఆదేశించారు. బనానా పొదర్ పై దృష్టికేంద్రీకరించాలని పార్వతీపురం ఎమ్మెల్యే విజయచంద్ర కోరగా.. దీనిని కూడా పరిశీలించాలని మంత్రి సూచించారు. విడుగుపాటుకు పలు పశువులు మృతి చెందుతున్నాయని, నష్టపరిహారం వచ్చే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రభుత్వ విప్ జగదీశ్వర్ కోరారు.

# కార్తిక్ ఆర్యన్ తో శార్వరి?

'మై వాప్స్ ఆవుంగా'తో ధియేటర్లలో సందడి చేస్తోంది బాలీవుడ్ కథానాయిక శార్వరి వాఫ్. ప్రస్తుతం వరుస ప్రాజెక్టులకు వచ్చడం ఊపుతున్న ఈ భామ.. ఇప్పుడు మరో అవకాశాన్ని తన భాతాలో వేసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. హిందీ హీరో కార్తిక్ ఆర్యన్ ప్రధాన పాత్రలో దర్శకుడు లవ్ రంజన్ ఓ సినిమాని తెరకెక్కిస్తున్నట్లు కొన్ని రోజులుగా వార్తలొస్తోన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇందులో కార్తిక్ సరసన నటించేందుకు శార్వరి వాఫ్ ను ఎంపిక చేసినట్లు చిత్రబృందం. యువతను ఆకట్టుకునే చిత్రాలను తెరకెక్కించిన లవ్ రంజన్ తో పనిచేయడానికి శార్వరి కూడా ఉత్సాహంగా ఉందని, ప్రస్తుతం స్క్రిప్ట్ పనులు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయని, ఈ ఏడాది ఆఖర్ లో చిత్రీకరణను ప్రారంభించాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు బాలీవుడ్ వర్గాల్లో చర్చలు జరుగుతున్నాయి



# ప్రత్యేక సిట్లో 'లవ్ అండ్ వార్'కు ఏర్పాట్లు

బాలీవుడ్ కథానాయకుడు రణబీర్ కపూర్, అలియా జంటగా తెరకెక్కుతోన్న చిత్రం 'లవ్ అండ్ వార్'. ఈ చిత్రంలో విక్రీ కౌశల్ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. సంజయ్ లీలా భస్మాల్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సినిమా సెట్లో మళ్లీ సందడి మొదలైంది. కొద్దిరోజుల విరామం తర్వాత జూన్ 18 నుంచి చిత్రీకరణ తిరిగి ప్రారంభం కానుంది. ఈ నేపథ్యంలో ఓ పాట చిత్రీకరణకు ముంబయి శివార్లలో భారీ సెట్ ని తీర్చిదిద్దుతున్నట్లు తెలిసింది. ఈ సన్నివేశాలను రణబీర్, అలియా, విక్రీ కౌశల్ తో పాటు 200 మంది సృష్టకారులపై తెరకెక్కించనున్నట్లు సమాచారం. రణబీర్ కపూర్ నటించిన రామాయణ చిత్రం ఈ ఏడాది చివర్లో విడుదలకు సిద్ధంగా ఉండటంతో 'లవ్ అండ్ వార్' చిత్రాన్ని వచ్చే ఏడాది జనవరిలో విడుదల చేయనున్నట్లు సినీవర్గాల సమాచారం.



# రూపాన్ని మార్చుకొనే ఓ జీవి కథ ఒడియన్

హరీర్ జానల్లో 'భ్రమయగం', 'డీయస్ ఈరో' లాంటి ప్రయోగాత్మక చిత్రాలతో వరుస విజయాలను ఖాతాలో వేసుకున్నార మలయాళ దర్శకుడు రాహుల్ సదాశివన్. ఇప్పుడాయన తెరకెక్కించబోతున్న తదుపరి సినిమా 'ఒడియన్'. 'ది ఏజ్ ఆఫ్ ఇల్లూజన్' అనేది ఉపశీర్షిక. ఈ విషయాన్ని బాలీవుడ్ ప్రముఖ నిర్మాత కరణ్ జోహార్ అధికారికంగా ప్రకటించారు. ధర్మ ప్రొడక్షన్స్, పుష్పీరాజ్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్లపై ఈ చిత్రాన్ని ఆయన.. సుప్రీయ మేన్స్, అపూర్వ మెహతా తదితరులు సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. పాన్ ఇండియా స్థాయిలో తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమాలో మలయాళ కథానాయకుడు పుష్పీరాజ్ సుకుమార్ న్, నాయిక మంజు వారియర్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ విషయాన్ని తెల్లడిస్తూ.. ఇన్స్టాలో ఓ నోట్ ని పంచుకున్నారని నిర్మాత కరణ్. "దర్శనానుభవీ" మలయాళ చిత్రసీమలోకి తొలి అడుగు వేస్తుంది. పుష్పీ, మేము కలిసి ఎన్నో చిత్రాల కోసం పని చేశాము. భవిష్యత్తులో కూడా మరెన్నో రానున్నాయని ఆశిస్తున్నాం. అత్యంత ప్రతిభావంతుడు రాహుల్ సదాశివన్. జానపద కథల ఆధారంగా భయానకమైన కథనాన్ని చెప్పడంలో ఆయనకున్న నైపుణ్యం సినీ యుగంలో ఓ అద్భుతం" అని పేర్కొంటూ టైటిల్



పోస్టర్ ను పంచుకున్నారు. కేరళ పురాణాల్లోని రూపాన్ని మార్చుకునే ఓ జీవి, శక్తిమంతమైన కుటుంబం, భ్రమల మధ్య పోరాట నేపథ్యంలో ఈ చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నట్లు సమాచారం.

# కీర్తి సురేశ్ 'సావిత్రి'.. లివీజ్ డేట్ ఎప్పుడంటే?

ప్రవీణ్ ఎస్. విజయ్ దర్శకత్వంలో, కథానాయిక కీర్తి సురేశ్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న కోర్టు రూమ్ డ్రామా చిత్రం 'సత్వియావనీ సావిత్రి'. ఈ సినిమా విడుదల తేదీ ఖారైంది. జులై 24న ప్రపంచవ్యాప్తంగా ధియేటర్లలోకి రానుంది. ఈ విషయాన్ని కీర్తి తన ఇన్స్టా పోస్ట్ లో వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా పంచుకున్న పోస్టర్ సినిమాపై ఆసక్తిని పెంచుతోంది. ఇందులో కీర్తి సురేశ్ న్యాయవాదిగా ప్రత్యర్థిని నవాల్ చేస్తున్నట్లు కనిపించింది. ఈ పోస్టర్ పై అభిమానులు స్పందిస్తూ ఆమెకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. మరో పవర్ ఫుల్ పాత్రలో కీర్తిని చూసేందుకు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నామంటూ కామెంట్లు పెట్టారు. ఈ చిత్రం గురించి దర్శకుడు ప్రవీణ్ ఎస్ విజయ్ ఇటీవల మాట్లాడుతూ.. "న్యాయానికి, చట్టానికి మధ్య తేడా ఉంటుంది. తన భర్త కేసులో భాగమైన సావిత్రి అనే న్యాయవాది కథే ఈ చిత్రం. ఆమె న్యాయం కోసం పోరాడుతుంటే, ఆమె సీనియర్ కు మాత్రం చట్టమే ముఖ్యం. పరిస్థితుల కారణంగా ఆమె తన సీనియర్ తోనే తలపడాలి వస్తుంది" అని తెలిపారు. 'హార్ట్ బీట్' ఫేమ్ చారుకేశ్ ఇందులో



కీర్తి భర్తగా నటిస్తున్నారు. ఇక కీర్తి తదుపరి ఓ భారీ బడ్జెట్ రొమాంటిక్ థ్రిల్లర్ కోసం ప్రముఖ దర్శకుడితో చర్చలు జరుపుతున్నారని తెలుస్తోంది. ఈ ప్రాజెక్ట్ భారీస్థాయిలో రూపొందించనుందని, ఇప్పటివరకు చేయని జోనర్ లో ఆమె కనిపించనున్నారని టాక్. అటు కీర్తి, రాజ్ కుమార్ రావ్ జంటగా నటించిన 'రఫైల్' చిత్రం కూడా విడుదల కానుంది.

# సంచిత ఆత్మహత్యకు నటుడి వేధింపులే కారణమా? ఇన్స్టా చాట్ లో ఏముందంటే?

ప్రముఖ బుల్లితెర నటి, 'కుంకుమ భాగ్య' సీరియల్ తో గుర్తింపు తెచ్చుకున్న సంచితా ఊర్ ఆత్మహత్యకు ఓ నటుడి నుంచి ఎదురైన తీవ్ర వేధింపులే కారణమన్న అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. 'సాజన్ ఫుర్' ధారావాహికలో సంచితతో కలసి నటించిన ఉజ్వల్ శర్మ ఆమెను ఇబ్బందులు పెట్టి మానసిక క్రోధకు గురిచేసినట్లు తెలుస్తోంది. దీనిపై నిర్మాణ సంస్థకు ఫిర్యాదు చేసినా ఎలాంటి ఉపశమనం లభించలేదని, ఆ ఆవేదనతో కుంగుబాటుకు గురైన సంచిత బలవన్మరణానికి పాల్పడ్డారని ఆమె స్నేహితురాలు, నటి ఇంద్రాక్షి కాంజీలాల్ చెప్పారు. సంచిత నుంచి ఉజ్వల్ దబ్బు తీసుకున్నారని, తిరిగివ్వమని అడిగినప్పటి నుంచి ఆమెపై వేధింపులు తీవ్రతరం చేసినట్లు ఇంద్రాక్షి వెల్లడించారు. ఆమెను దూషించడం, అవమానాలకు గురి చేయడంతో పాటు భౌతిక దాడి చేస్తానని బెదిరించాడన్నారు. సెట్ లో తనకు ఎదురవుతున్న వేధింపుల గురించి సంచిత కొన్ని రోజుల క్రితం తనకు ఇన్స్టాగ్రామ్ చాట్ లో తెలియజేసినట్లు ఇంద్రాక్షి పేర్కొన్నారు. దీనికి సంబంధించిన స్క్రీన్ షాట్లను ఆమె



బయటపెట్టారు. "సెట్ లో నిత్యం నన్ను అవమానిస్తున్నారు. నా భవిష్యత్తు గురించి భయంగా ఉంది" అంటూ సంచిత తాను అనుభవిస్తున్న వేదనను చాట్ లో వ్యక్తం చేశారు. ఉజ్వల్ శర్మ వేధింపులు తాళలేక సంచిత 'సాజన్ ఫుర్' ధారావాహిక నుంచి వైదొలగినట్లు ఇంద్రాక్షి చెప్పారు. ఒంటరిదనం, కుంగుబాటు కారణంగా ఆమె ఆరోగ్యమూ దెబ్బతిందని, ఆ పరిస్థితుల్లోనే ఇలాంటి తీవ్ర నిర్ణయం తీసుకొని 26 ఏళ్లకే ఈ లోకాన్ని విడిచి వెళ్లిందని ఇంద్రాక్షి ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.