

## ప్రకృతి సేద్యంపై చైతన్యం తేవాలి

**-వ్యవసాయ అనుబంధ శాఖల సమీక్షలో సీఎం చంద్రబాబు**

అమరావతి: రైతులు పెద్దఎత్తున ప్రకృతి సేద్యం చేయమంటూ చర్యలు చేపట్టాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధికారులకు సూచించారు. రైతుల్లో చైతన్యం తెచ్చేందుకు నిర్వహించే కార్యక్రమాల్లో తాను పాల్గొంటానని చెప్పారు. 'ఎల్ఐసీ కారణంగా ప్రత్యేక వాతావరణ పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. రాష్ట్రంలో పంటల సాగు విధానంపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలి. పంట మార్పిడికి ఉన్న అవకాశాలను పరిశీలించాలి. గతేడాది అనుభవాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని వ్యవసాయ, వాణిజ్య, ఉద్యాన పంటల సాగుపై రైతులకు సూచనలు చేయాలి. శాస్త్రీయ విధానంలో పంటల సాగు పద్ధతులను తెలియజేప్పాలి' అని సూచించారు. వ్యవసాయ, ఉద్యాన, ఆక్వా రంగాలపై సచివాలయంలో సీఎం చంద్రబాబు సమీక్షించారు. మిర్చి, పొగాకు, తోతాపూరి మామిడి ఉత్పత్తులకు సంబంధించిన అంశాలపై అధికారులకు సీఎం దిశానిర్దేశం చేశారు. కష్టకాలంలో ఉన్న రైతుల్ని ఆదుకోవడమే ప్రభుత్వ ధ్యేయమని చెప్పారు. సమీక్షలో సీఎం సాయిప్రసాద్, వ్యవసాయశాఖ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడితోపాటు వ్యవసాయ



అనుబంధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు. సమీక్షలో సీఎం చేసిన సూచనలు.. పొగాకు కొనుగోలుదారులతో సమావేశం ఏర్పాటు చేయాలి. గిట్టుబాటు ధర వచ్చే వరకు నిల్వ చేసుకునే అవకాశాలను పరిశీలించాలి. మార్కెట్లో ఎక్కువ డిమాండు ఉన్న పప్పుధాన్యాల పంటల సాగుకు ప్రణాళికలు రూపొందించాలి. వ్యవసాయ, ఉద్యాన పంటలకు అదనపు విలువ జోడించేలా చూడాలి. ఆక్వా రైతులు, అనోసియేషన్తోపాటు ఫీడ్ తయారీదారులతోనూ సమావేశం నిర్వహించాలి. పంట ఉత్పత్తుల సర్టిఫికేషన్పై రైతులకు అవగాహన కల్పించాలి.

## కుక్కను పెంచుకోవాలని ఉందన్నా.. కొని పంపిస్తా.. చిన్నా..

**-జన్మ వ్యాధి బాధిత బాలుడికి పవన్ కల్యాణ్ భరోసా -హనుమకొండలోని ఇంటికి వెళ్లి పరామర్శ..రూ.లక్ష ఆర్థిక సాయం**

వరంగల్: భగవంతుడి ఆశీస్సులతో నిరంజన్ సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో కోలుకోవాలని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ఆకాంక్షించారు. ఆ కుటుంబానికి అన్ని విధాలుగా అండగా ఉంటానని హామీ ఇచ్చారు. హనుమకొండలోని హనుమాన్ నగర్ కు చెందిన 17 ఏళ్ల నిరంజన్ జన్మవరమైన వ్యాధితో బాధపడుతూ.. ఎదుగుదల లోపించి.. మంచానికే పరిమితమయ్యాడు. తన అభిమాని అయిన బాలుడి దుస్థితిని తెలుసుకున్న పవన్ కల్యాణ్ హనుమాన్ నగర్ లోని వారి ఇంటికి వెళ్లారు. తల్లిదండ్రులు పొన్నగోటి మానస, రామగోపాలచారిలతో మాట్లాడి నిరంజన్ ఆరోగ్య పరిస్థితి గురించి తెలుసుకున్నారు. బాలుడి నుదుటిపై ముద్దు పెట్టి ఆప్యాయంగా మాట్లాడారు. సెల్ఫీ తీసుకున్నారు. తిరుమల శ్రీవారి ప్రసాదం అందజేశారు. 'తనకు కుక్కపిల్లను పెంచుకోవాలని ఉందని' నిరంజన్ చెప్పగా.. 'కొని పంపిస్తా చిన్నా' అంటూ హామీ ఇచ్చారు. కుక్కను పెంచుకునేందుకు ఇంటి యజమాని అనుమతిస్తాడో లేదోనని అనుమానం వ్యక్తం చేయగా.. స్పందించిన పవన్ కల్యాణ్ ఇంటి యజమానిని పిలిపించి మాట్లాడారు. అందుకు ఒప్పించారు. దాదాపు 35 నిమిషాల పాటు అక్కడే ఉన్న



అయన.. బాలుడి వైద్య ఖర్చుల కోసం రూ.లక్ష ఆర్థికసాయం అందించారు. నిరంజన్ తండ్రి జీవనోపాధి కోసం క్యాంటీన్ ఏర్పాటు చేయమని, ఇంటి నిర్మాణానికి సహకరిస్తానని కుటుంబానికి భరోసా ఇచ్చారు. అనంతరం పవన్ కల్యాణ్ వరంగల్ లోని భద్రకాళి ఆలయంలో అమ్మవారిని దర్శించుకొని పూజలు చేశారు. వేదపండితులు ఆయనకు పూర్ణకంఠంతో స్వాగతం పలికారు. పవన్ కల్యాణ్ ను చూసేందుకు అభిమానులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చారు.

## వాళ్లు పరాన్నజీవులు.. కఠినంగా ఉండాల్సిందే

దెన్బ్యూ దేశంలో రోజురోజుకీ పెరిగిపోతున్న సైబర్ నేరాలపై సుప్రీం కోర్టు కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. సైబర్ నేరగాళ్లు అమాయక ఇన్వెస్టర్లను మోసగించి.. కోట్ల రూపాయలు దోచుకుంటున్నారంటూ సీజీఐ జస్టిస్ సూర్యకాంత్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అటువంటి పరాన్నజీవుల పట్ల కఠినంగా వ్యవహరించాలని పేర్కొన్నారు. సైబర్ నేరారోపణలు ఎదుర్కొంటున్న ఓ వ్యక్తి వివిధ రాష్ట్రాల్లో తనపై నమోదైన ఎఫ్ఐబిఆర్లను ఒక్కటిగా కలిపేయాలని కోరుతూ దాఖలు చేసిన పిటిషన్ పై విచారణలో భాగంగా భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఆ పిటిషన్ ను విచారణకు స్వీకరించేందుకు నిరాకరించారు. సైబర్ నేరాల బాధితులు దేశవ్యాప్తంగా వేల సంఖ్యలో ఉంటారని సీజీఐ అన్నారు. సైబర్ నేరస్థులు ఒక రాష్ట్రంలో పోలీసులకు దొరికితే మరో రాష్ట్రానికి వెళ్లి అక్కడి ప్రజలను దోచుకుంటారని.. వారిని జైల్లో ఉంచడమే ప్రజలకు మంచిదని పేర్కొన్నారు. గతేడాది వివరి నాటికి భారతీయులు డిజిటల్ మోసాల వల్ల రూ.3వేల కోట్లకు పైగా నష్టపోయారని..



దేశంలో సైబర్ నేరాల తీవ్రతను ఇది తెలియజేస్తోందని సీజీఐ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ విషయంలో ఉపశమనం కోరేందుకు సంబంధిత హైకోర్టును ఆశ్రయించాలని పిటిషనర్ కు సూచించారు.

## ధైర్యముంటే డీఎస్సీపై చర్చకు రావాలి

**-జగన్ ఇంటికి 200 మీటర్ల దూరంలో ఉన్న సమాధానాలు చెప్పేందుకు సిద్ధం -ఎన్ని జన్మలెత్తినా డీఎస్సీ నియామకాలు ఆపలేరు -హోం మంత్రిని అవమానిస్తే శభాష్ అంటారా? - మంగళగిరిలో విలేజరుల సమావేశంలో మంత్రి లోకేశ్**

అమరావతి: 'జగన్ రెడ్డి నివసించే తాడేపల్లి ప్యాలెస్ కు 200 మీటర్ల దూరంలో నిలబడే మాట్లాడుతున్నా గొడ్డలి పార్టీ నేతల్లా నేను బురదజల్లి పారిపోయే రకం కాదు. డీఎస్సీపై ఎలాంటి అనుమానాలున్నా సమాధానం చెప్పేందుకు ఇక్కడే సిద్ధంగా ఉన్నా. నవాల స్వీకరించే ధైర్యం ఉన్నవాళ్లు చర్చకు రావాలి' అని మంత్రి నారా లోకేశ్.. వైకాపా అధినేత జగన్ కు సవాలు విసిరారు. గుంటూరు జిల్లా మంగళగిరి-తాడేపల్లి నగరపాలకసంస్థ పరిధిలో రూ.1,167.50 కోట్లతో యూజీడి నిర్మిస్తున్నారు. ఇందులోభాగంగా తాడేపల్లిలో తొలిదశలో రూ.604.32 కోట్లతో చేపట్టే భూగర్భ మురుగునీటి వ్యవస్థ ఫేజ్-1 పనుల ప్రారంభ శిలాఫలకాన్ని ఆయన ఆవిష్కరించారు. అనంతరం లోకేశ్ విలేజరులతో మాట్లాడారు. 'జగన్ రెడ్డి ఐదేళ్లలో ఒక్క డీఎస్సీ నోటిఫికేషన్ కూడా ఇవ్వలేదు. డీఎస్సీ నిర్వహించి నియామకాలు చేసి ఉంటే రిజర్వేషన్లు అర్థమవుతాయి. ఒక అబద్ధాన్ని పదేపదే చెప్పి అదే నిజమని నమ్మించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. ఇప్పుడు మళ్లీ కులం కార్లు తీసుకొచ్చారు. దౌర్భాగ్యం ఏమిటంటే 2014-19 మధ్య కూడా డీఎస్సీ పదోన్నతుల్లో ఒకే సామాజికవర్గానికి ప్రాధాన్యం ఇచ్చారని దుష్ప్రచారం చేస్తే ప్రజలు కూడా నమ్మారు. తర్వాత వాస్తవాలు బహిరంగమయ్యాయి. ఇప్పుడు కూడా పనిచేయాలని విశ్రాంత ఐఏఎస్ అధికారిని ముందుపెట్టుకుని క్రీడా కోటాలో ఒకే సామాజికవర్గం వారికి ఉద్యోగాలు ఇచ్చారని దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారు. వాస్తవాలు



బహిరంగం చేస్తే ఆ వ్యక్తి క్షమాపణ చెప్పకుండా పారిపోతున్నారు' అని అన్నారు. డీఎస్సీ పారదర్శకంగా నిర్వహించాం: 'జగన్ ఎన్ని జన్మలెత్తినా డీఎస్సీని ఆపలేరు. మేము పారదర్శకంగా నిర్వహించాం. హోజాంటల్, వెర్టికల్ రిజర్వేషన్లపై అధ్యయనం చేసి దేశ చరిత్రలో ఎక్కడా జరగని విధంగా 150 రోజుల్లో 16వేల టీచర్ పోస్టులు భర్తీచేశాం. మళ్లీ టెట్ నిర్వహించి డీఎస్సీ ప్రకటన ద్వారా టీచర్ ఉద్యోగాలను భర్తీ చేస్తామనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. హోజాంటల్ రిజర్వేషన్లపై తెలుసుకోవాల్సిన బాధ్యత యువతపై ఉంది. రిజర్వేషన్ సాటింపకపోతే సబర్బాల్ తీర్పును అర్థంపెట్టుకుని వైకాపా కోర్టులో కేసు వేసి స్టే తీసుకోవచ్చేది. వైకాపా నాయకులే డీఎస్సీపై 240 కేసులు వేశారు' అని లోకేశ్ చెప్పారు.

## నా వ్యాఖ్యలు మహిళా లోకాన్ని ఉద్దేశించి కాదు

**-వైకాపా నేత అమర్ నాథ్**

విశాఖపట్నం: ఇటీవలి తన వ్యాఖ్యలు మహిళా లోకాన్ని ఉద్దేశించి చేసినవి కావని వైకాపా నేత, మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్ నాథ్ పేర్కొన్నారు. విశాఖలోని వైకాపా కార్యాలయంలో ఆయన విలేజర్లతో మాట్లాడారు. 'కొద్ది రోజులుగా నాపై తెదేపా నాయకులు దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారు. గతంలో వైఎస్ విజయమ్మ, భారత్ ల గురించి హోం మంత్రి అనిత మాట్లాడిన సంస్కారహీనమైన భాషను మాత్రమే ఖండించా. మూడు తరాల రాజకీయ కుటుంబనేపథ్యం ఉన్న నేను ఎప్పుడూ అసభ్యంగా మాట్లాడలేదు. మాజీ మంత్రినన్న గౌరవం లేకుండా నన్ను వాదించడం అని హోం మంత్రి ప్రశ్నించడం ఆమె అహంకారానికి నిదర్శనం. నా వ్యాఖ్యలపై పోలీసు కేసులు పెట్టినా భయపడను' అని వెల్లడించారు.



## 'రుషికొండ' భవనాలపై 2,3 రోజుల్లో నివేదిక

**-అంతర్జాతీయ స్థాయి రిసార్ట్ గా మార్చాలన్నదే మా సూచన -పరిశీలన తరువాత వెల్లడించిన మంత్రివర్గ ఉప సంఘం**

విశాఖపట్నం: రుషికొండ భవనాలపై సమయం వృథాచేయకుండా రెండు, మూడు రోజుల్లో ఒక నివేదిక రూపొందించి ప్రభుత్వానికి సమర్పిస్తామని మంత్రివర్గ ఉపసంఘం వెల్లడించింది. ఆ తర్వాత భవనాల నిర్వహణకు సంబంధించి ఆసక్తి వ్యక్తీకరణ (ఈవోబి) కోరతామని చెప్పింది. దీనిని అంతర్జాతీయ స్థాయి రిసార్ట్ గా మార్చాలని, పర్యాటకుల సందర్శనార్థం ఉంచాలని మంత్రివర్గ ఉపసంఘం సూచిస్తుంది, అయితే తమవి సిఫార్సులేనని పేర్కొంది. తుది నిర్ణయం ముఖ్యమంత్రి, రాష్ట్ర క్యాబినెట్ చేతుల్లో ఉంటుందని స్పష్టం చేసింది. ఉపసంఘం సభ్యులు ఆర్థికమంత్రి పయ్యపుల కేశవ్, పర్యాటకశాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేశ్, మంత్రి డోలా శ్రీబాల వీరాంజనేయస్వామి రుషికొండ భవనాలను పరిశీలించారు. 'యాత్రీనివాస్'లో స్పెషల్ చీఫ్ సెక్రటరీ అజయ్ జైన్, కలెక్టర్ అభిషిక్తి కిశోర్ తదితర అధికారులతో సమీక్ష అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడారు. రూ.450 కోట్ల ప్రజాధనం దుర్వినియోగం ఆర్థికమంత్రి పయ్యపుల కేశవ్ మాట్లాడుతూ.. రూ.450 కోట్ల ప్రజాధనం ఎలా దుర్వినియోగం చేశారో రుషికొండ ప్యాలెస్ ను చూస్తే స్పష్టమైందన్నారు. రివెడెవ్ మెంట్ ఆఫ్ రిసార్ట్ పేరుతో జీవోబిల్ని ప్రజలను, కోర్టులను మోసగించారని, జగన్ ఆయన కుటుంబసభ్యులు ఉండటానికి స్పాల్సెలు, ప్రైవేటు ఆఫీసు కోసం భవనాల నిర్మించారని ఆర్థికమంత్రిని కించపరిచే ప్రయత్నం చేసి ఆ రోజు ప్రభుత్వం ఇచ్చిన వెంటు స్టలం చెప్పే ప్యాలెస్ లో ఒక్కో బాత్రూం సైజు (21x21 అడుగులు) చాలా పెద్దగా ఉన్నాయని విమర్శించారు. కమోడ్ విలువ రూ.5.50 లక్షల వరకు, ప్యాలెస్ ప్రారంభంలో వేసిన మార్బుల్ ధర చదరపు అడుగుకు



రూ.6,450 చొప్పున ఉందని చెప్పారు. 'ప్యాలెస్ ను ఏం చేయాలనేదానిపై వెబ్ సైట్, మీడియా ద్వారా ప్రజల సలహాలు స్వీకరించాం. దీనిని రిసార్ట్ గా కొనసాగించాలని, మూజియంగా, ప్లానెటోరియంగా, కల్చరల్ హెరిటేజ్ సెంటర్ గా, ప్రభుత్వ అతిథిగృహంగా మార్చాలన్న వినతులు వచ్చాయి. భవిష్యత్తు తరాలకు ఇలాంటి దుబారా, విలాసాల వెనుక ఉన్న చరిత్ర తెలిసేలా మానసిక ఆనందంగా మార్చాలని కొందరు సూచించారు. ఈ భవనాల క్లినింగ్, స్వీపింగ్ కే నెలకు రూ.25 లక్షలు ఖర్చవుతుంది. ఏసీలు ఆన్ చేసి ఫూల్ టైం లో రన్సింగ్ లో పెట్టాలంటే నెలకు దాదాపు రూ.1.50 కోట్లు అవసరమవుతుంది. ఇప్పటికే అట్యాక్టివ్ నగర్ హోటల్స్, థాజ్, లీలా వంటి ఏడెనిమిది ఉత్పత్తి అట్యాక్టివ్ సంస్థలు దీనిపై ఆసక్తికారికంగా ఆసక్తి కనబర్చాయి. అయితే అంతా అధికారిక నోటిఫికేషన్ల ద్వారానే ప్రక్రియ సాగుతుంది. వందల కోట్ల ప్రజాధనంతో నిర్మించిన ఆస్తులను మేం కూల్చేయలేం. ప్రజలకు మరింత ఉపయోగపడేలా నిపుణుల సలహాలు తీసుకుంటాం' అని చెప్పారు.

## జ్ఞానేశ్వరి ఆచూకీ కోసం ముమ్మర దర్యాప్తు

**-హోం మంత్రి అనిత వెల్లడి -చిన్నాల్ తల్లిదండ్రులకు పరామర్శ**

తుని: కాకినాడ జిల్లా తుని మండలం దొండవాక పంచాయతీ సీపావ్ అగ్రహారంలో అదృశ్యమైన రెండేళ్ల చిన్నారి జ్ఞానేశ్వరిని క్షేమంగా తీసుకొచ్చేందుకు అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, అన్ని కోణాల్లోనూ ముమ్మర దర్యాప్తు చేస్తున్నామని హోం మంత్రి అనిత వెల్లడించారు. ఆమె రాజ్యసభ సభ్యుడు సానా సతీష్, ఎమ్మెల్సీ పేరాబత్తుల రాజశేఖరంతో కలిసి చిన్నారి తల్లిదండ్రులు సుంకర భవాని, గణేష్ లను పరామర్శించి, ధైర్యం చెప్పారు. బాలిక సదుచుకుంటూ వెళ్లిన తోటను, కొండ ప్రాంతం సరిహద్దును, జ్ఞానేశ్వరి తప్పిపోయిందని భావిస్తున్న ప్రాంతాన్ని హోం మంత్రి జోరు వాసలోనే పరిశీలించారు. అదృశ్యమైనప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు చేపట్టిన గాలింపు చర్యలు, దర్యాప్తు వివరాలను జిల్లా ఎస్పీ బిందుమాధవ్ మంత్రికి వివరించారు. అనంతరం హోం మంత్రి అనిత విలేజరులతో మాట్లాడారు. 'రోజూ ఎస్పీతో మాట్లాడి పురోగతి తెలుసుకుంటున్నాం. ఎన్ఐఆర్ఎఫ్, ఏఎన్ఎస్, అటవీ సిబ్బంది, హనుమాన్ బృందాలు గాలిస్తున్నాయి. డ్రోన్, థర్మల్ డ్రోన్లు, జాగిలాలతో వెతుకుతున్నాం. కొండ ప్రాంతాన్ని ఇప్పటికే మూడు నాలుగుసార్లు జల్లెడ పట్టారు. వారి పెంపుడు కుక్క శవపరీక్ష నివేదిక ఒకటి రెండ్రోజుల్లో వస్తుంది. ఆ నివేదిక



ఆధారంగా తదుపరి చర్యలు చేపడతాం. అనుమానితుల ఫోన్ కాల్స్, సీసీ కెమెరాల ఫుటేజీ పరిశీలించాం. సామాజిక మాధ్యమాలను, కొన్ని ప్రసార మాధ్యమాలలో అవాస్తవాల ప్రచారం చేస్తున్నారు. అలాంటివారిపై చట్టప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటాం. జ్ఞానేశ్వరి విషయంలో ప్రభుత్వం ఆ కుటుంబానికి అన్ని విధాలా అండగా ఉంటుంది' అని పేర్కొన్నారు. చిన్నారి అదృశ్యమైన 12వ రోజు కూడా గాలింపు చేపట్టారు.

సంపాదకీయం

గ్రీన్ హైడ్రోజన్తో గొప్ప మేలు ఒనగూడుతుంది

సెల్ఫోన్లు, ఇంటర్నెట్ వాడకం అంతకంతకూ పెరిగిపోతోంది. ఈ సేవలను నిరాటంకంగా అందించేందుకు దేశవ్యాప్తంగా 8,55,968 టెలికాం టవర్లు విస్తరించి ఉన్నాయి. ఇందులో దాదాపు 5.60లక్షల టవర్లు బ్యాకప్ పవర్ కోసం డీజిల్ జనరేటర్ సెట్లనే ఉపయోగిస్తున్నాయి. వీటి కోసం ఏటా సుమారు 120 కోట్ల లీటర్ల డీజిల్ అవసరమవుతుంది, ఆ దిగుమతులకు వంద కోట్ల డాలర్ల వరకు ఖర్చు తప్పడంలేదు. పైగా ఈ బ్యాకప్ జనరేటర్ల నుంచి ఏటా సుమారు 50లక్షల టన్నుల మేర కార్బన్ డయాక్సైడ్ ఉద్గారాలు వెలువడుతున్నాయి. గ్రీన్ హైడ్రోజన్ వినియోగం ద్వారా ఈ సవాళ్లను అధిగమించే వీలుంది. ఒక ఇంధనంగా హైడ్రోజన్ను వాడటమన్నది కొత్త ఆలోచనేమీ కాదు కానీ, దాన్ని వాణిజ్య ప్రాతిపదికన వినియోగించాల్సిన సమయం ఇప్పుడొచ్చింది. నీటి గుండా విద్యుత్తును ప్రసారం చేసేప్పుడు నీరు ఆక్సిజన్, హైడ్రోజన్ను విడిపోతుంది. దీన్ని 'విద్యుద్విశ్లేషణ(ఎలక్ట్రోలసిస్)' ప్రక్రియ అంటారు. అయితే, సౌర లేదా పవన విద్యుత్తును ఉపయోగించి ఇలా ఉత్పత్తి చేసే హైడ్రోజన్ను 'గ్రీన్ హైడ్రోజన్'గా పిలుస్తారు. ఈ పద్ధతిలో కార్బన్ డయాక్సైడ్, మీథేన్ వంటి ఉద్గారాలు అస్సలు వెలువడవు; కేవలం హైడ్రోజన్తో పాటు నీరు మాత్రమే ఉపఉత్పత్తిగా వస్తుంది. కాబట్టి, టెలికాం టవర్ బ్యాకప్ గ్రీన్ హైడ్రోజన్ వినియోగమే భేషేనది. నేడు ఈ బ్యాకప్ యూనిట్లు 'స్టార్ట్-స్టాప్' డ్యూటీ సైకిల్పై నడుస్తున్నాయి. ఇంధన వినియోగాన్ని కచ్చన ఉద్గారాలనూ తగ్గించడానికి బ్యాకప్ యూనిట్లను నిర్దిష్ట సమయం వరకు పనిచేయించి, ఆ తరువాత నిర్దిష్ట సమయం వరకు ఆగిపోయేలా చేయడమే స్టార్ట్-స్టాప్ డ్యూటీ సైకిల్ పని. సాధారణంగా ఇరవై కిలోవాట్ల జనరేటర్ ఒక లీటరు డీజిల్కు సుమారు 3.5 యూనిట్ల విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇప్పుడు లీటరు డీజిల్ ధర వంద రూపాయలు దాటిపోయింది. ఒక యూనిట్ కంటే కోసం సుమారు 30 రూపాయల డీజిల్ ఖర్చవుతోంది. దేశవ్యాప్తంగా టెలికాం అవరేటర్ల కార్యనిర్వాహక బడ్జెట్లో నిశ్చలంగా, నిరాటంకంగా కొనసాగుతున్న వ్యయమిది. పలు రాష్ట్రాల్లో రెండున్నర, మూడు రూపాయలకు యూనిట్ సౌర విద్యుత్ లభిస్తోంది. దీని ద్వారా ఉత్పత్తిచేసే గ్రీన్ హైడ్రోజన్ ఏమో కిలోగ్రాముకు ధర రూ.320-350 మధ్య పలుకుతోంది. ఇందులో ఎలక్ట్రోలసిస్కు అయ్యే మూలధన, కార్యాచరణ ఖర్చులు కలిసి ఉంటాయి. హైడ్రోజన్, ఆక్సిజన్లను కలపడం ద్వారా విద్యుదుత్పాదన సాగించే ఫుటూర్ని 'హైడ్రోజన్ ఫ్యూయల్ సెల్' అంటారు. ఇది ఒక యూనిట్ విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేయడానికి సుమారు 0.06 కిలోల హైడ్రోజన్ను ఉపయోగిస్తుంది. ఆ లెక్కన, యూనిట్కు దాదాపు 20 రూపాయల ఖర్చవుతుంది. ఎలక్ట్రోలైజర్ సాంకేతికత అభివృద్ధి చెంది, మూలధన ఖర్చులు తగ్గడం వల్ల గ్రీన్ హైడ్రోజన్ ధర కిలోగ్రాముకు దాదాపు రూ.250 దగ్గర పరిమితమవుతుందని భావిస్తున్నారు. తద్వారా గ్రీన్ హైడ్రోజన్తో విద్యుదుత్పత్తికి యూనిట్కు 16 రూపాయలే ఖర్చవుతుంది. ఈ వాస్తవాన్ని గ్రహించిన ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ఒక పైలట్ ప్రాజెక్టును ప్రారంభించాలని ఆలోచిస్తోంది. దీని కింద మొదట కొన్ని టెలికాం టవర్లను ఎంపికచేసి, వాటికి డీజిల్ జనరేటర్ల స్థానంలో హైడ్రోజన్ ఫ్యూయల్ సెల్ వ్యవస్థలను ఏర్పాటు చేస్తారు. రాష్ట్రంలో సౌర, పవనశక్తి ఉత్పత్తికి అవార అవకాశాలున్నాయి కాబట్టి, గ్రీన్ హైడ్రోజన్ను స్థానికంగానే సరసమైన ధరలకు తయారు చేయవచ్చు. మొదట 5-10 టవర్లతో పైలట్ ప్రాజెక్ట్ చేపట్టాలి. వాటిని విభిన్న ప్రాంతాల నుంచి ఎంపిక చేయాలి. గ్రీడ్ కనెక్టివిటీ స్థాయిలు, ఇంధన వినియోగ తీరులను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. ఇలా జాగ్రత్తగా రూపొందించిన పైలట్ ప్రాజెక్టు అందించే డేటా ఆధారంగా పరిశ్రమలు, విధాన నిర్ణేతలు పెద్దయెత్తున గ్రీన్ హైడ్రోజన్ ఉత్పత్తి, వినియోగాలను చేపట్టాలి. రెండు దశాబ్దాల క్రితం దేశంలో సౌర విద్యుత్ ఖరీదు ఎక్కువగా ఉండేది. కాలక్రమంలో దీన్ని వినియోగించే సంస్థలు పెరగడం, ప్రభుత్వ ప్రోత్సాహక విధానాలు వంటివన్నీ కలిసి సౌరశక్తిని అత్యంత చవకైన విద్యుత్తుగా మార్చేశాయి. ఇదే మార్గంలో గ్రీన్ హైడ్రోజన్ కూడా విరివిగా వాడకంలోకి రావచ్చు ఉంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ పైలట్ ప్రాజెక్టు దీనికి శ్రీకారం చుట్టవచ్చు. డీజిల్ మాదిరిగా కాకుండా హైడ్రోజన్ను నిర్దిష్ట నియంత్రణ వ్యవస్థలు, వెంటిలేషన్, లీకులపై నిఘా అవసరమవుతాయి. కాబట్టి వ్యక్తిగత టవర్ల పైలట్ దగ్గర హైడ్రోజన్ నిల్వ, నిర్వహణ పకడ్బందీగా జరగాలి. టవర్ స్థాయిలో భద్రతా ప్రమాణాలను, కార్యాచరణ నిబంధనలను తప్పకుండా పాటించాలి. గ్రామాల్లో విస్తరించిన టవర్లకు హైడ్రోజన్ సరఫరా గొలుసు ఇంకా అభివృద్ధి చెందలేదు. ఈ లోటును పూరించడానికి హైడ్రోజన్ ఉత్పత్తిదారులు, పంపిణీదారులు, టెలికాం అవరేటర్లు సమన్వయంతో వ్యవహరించి పెద్దయెత్తున పెట్టబడులు పెట్టాలి. పైలట్ ప్రాజెక్టును ఎంత త్వరగా ప్రారంభిస్తే, అంత త్వరగా మనకు డేటా అందుబాటులోకి వస్తుంది. ఆ మేరకు టెలికాం టవర్లకు గ్రీన్ హైడ్రోజన్ వినియోగం పెరిగి, గొప్ప మేలు ఒనగూడుతుంది. ప్రధాని మోదీ ఇటీవల పిలుచిపిన్నట్లు శిలాజ ఇంధన వనరులను ఆదా చేయడానికి ఇదే భేషేన మార్గం.

రీజనల్ జాయింట్ డైరెక్టర్ గా కె.సదారావు

విశాఖపట్నం : సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ జోన్ - 1 రీజనల్ జాయింట్ డైరెక్టర్ గా కె.సదారావు బాధ్యతలు స్వీకరించారు. విశాఖపట్నం జిల్లా సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ అధికారిగా పనిచేస్తున్న సదారావుకు ప్రభుత్వం జాయింట్ డైరెక్టర్ గా పదోన్నతి కల్పిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. రీజనల్ జాయింట్ డైరెక్టర్ తో పాటు విశాఖ జిల్లా సమాచార పౌర సంబంధాల అధికారిగా అదనపు బాధ్యతలు కూడా నిర్వహించాలని ఆ శాఖ డైరెక్టర్ కె.ఎస్. విశ్వనాథన్ ఆదేశాలు జారీ చేశారు. శ్రీ కె.సదారావు 1991లో ఏపీఆర్.ఓ.గా పాడేరులో జాయిన్ అయ్యారు.అనంతరం డివిజనల్ పిఆర్.ఓ. గా పలుచోట్ల, ఎపిజి లో 1994 గా, కృష్ణా, పశ్చిమగోదావరి, జిల్లాల్లో డి పి ఆర్ ఓ గా, విజయవాడ నగరంలో ఏడిగా, నెల్లూరులో ఉపసంచాలకులుగా సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో ఎ డి గా, డి డి గా పని చేశారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజలకు చేరవేయడానికి తన వంతు కృషి చేస్తానని శ్రీ సదారావు తెలిపారు.



ఈ కార్యక్రమంలో సూపరిండెంట్ అన్నప్ప, కార్యాలయ సిబ్బంది ఇందిర,మోహన రావు, అలీం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అమరావతిలో సింగపూర్ జీఎస్జీ క్యాంపస్

-సింగపూర్లో సీఎం చంద్రబాబుతో ఆ గ్రూప్ చైర్మన్ అతుల్ తెముర్కర్ భేటీ

అమరావతి: సింగపూర్కు చెందిన ప్రతిష్టాత్మక విద్యా సంస్థ గ్లోబల్ స్కూల్ (గ్రూప్(జీఎస్జీ) రాజధాని అమరావతిలో క్యాంపస్ ఏర్పాటు చేసేందుకు ముందుకు రావడంపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు హార్దం వ్యక్తంచేశారు. ముఖ్యమంత్రి సింగపూర్ పర్యటన సందర్భంగా ఆయనతో జీఎస్జీ చైర్మన్ అతుల్ తెముర్కర్ భేటీ అయ్యారు. అమరావతిలో తమ ప్రణాళికల గురించి వివరించారు. జీఎస్జీ అమరావతిలో గ్లోబల్ ఇండియన్ ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్(జీఐఐఎస్) పేరుతో క్యాంపస్ ఏర్పాటుచేయనుంది. జీఐఐఎస్కు శాఖమూరు వద్ద సీఆర్.డి.పి ఇటీవలే నాలుగు ఎకరాలు కేటాయించింది. అతుల్ తెముర్కర్తో భేటీ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడుతూ... అమరావతిని ప్రపంచస్థాయి నగరంగా తీర్చిదిద్దుతున్నామని, నాణ్యమైన విద్య దానికి కీలకమని పేర్కొన్నారు. అమరావతికి జీఐఐఎస్ను స్వాగతిస్తున్నామని, రాష్ట్రంలోని విద్యార్థులకు ఇదో మంచి అవకాశమని పేర్కొన్నారు. "అమరావతిలో క్యాంపస్ ఏర్పాటు చేస్తున్నందుకు సంతోషంగా ఉంది. రాజధానిని ఇన్స్పైర్ చేసేవే, టాలెంట్, అవకాశాల గనిగా మార్చాలన్న ముఖ్యమంత్రి సంకల్పాన్ని సాకారం చేయడంలో మా వంతు పాత్ర పోషిస్తాం. విద్యార్థులకు ప్రపంచస్థాయి బోధన వసతులు కల్పిస్తాం" అని అతుల్ తెముర్కర్ చెప్పారు. అమరావతి క్యాంపస్



ఏర్పాటుకు జీఎస్జీ రూ.100 కోట్లు వెచ్చించనుంది. జీఎస్జీకి 11 దేశాల్లో 64 క్యాంపస్లు ఉన్నాయి. భారత్లో జీఐఐఎస్ పేరుతో వివిధ ప్రాంతాల్లో ఇప్పటికే 11 క్యాంపస్లు ఏర్పాటుచేసింది. అమరావతిలో ఏర్పాటు చేయబోయేది 12వ క్యాంపస్. బ్రిటన్కు చెందిన బెడ్ఫోర్డ్ స్కూల్ కూడా అమరావతిలో క్యాంపస్ ఏర్పాటుకు ఇటీవలే ఒప్పందం చేసుకుంది. ఆ సంస్థకు సీఆర్.డి.పి 8 ఎకరాలు కేటాయించింది.

ఉపమాకలో పండగలా యోగాంధ్ర కార్యక్రమం



-యోగాసనాలు వేసిన హోంమంత్రి లనిత, ఎంపీ సీఎం రమేష్, కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ మరియు జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యమాన్ పవర్

అనకాపల్లి (నక్కపల్లి): నక్కపల్లి మండలం ఉపమాకలోని శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయ ప్రాంగణంలో నిర్వహించిన యోగాంధ్ర కార్యక్రమం పండగ వాతావరణంలో జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత,అనకాపల్లి ఎంపీ సీఎం రమేష్, జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ పాల్గొని యోగాసనాలు వేశారు. పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలు, విద్యార్థులు, అధికారులు పాల్గొని యోగ సాధన చేశారు. ఈ సందర్భంగా హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత మాట్లాడుతూ, ఉపమాక శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయ ప్రాంగణంలో యోగాసనాలు వేయడం ఎంతో ఆనందంగా ఉందన్నారు. యోగా భారతదేశం ప్రపంచానికి అందించిన అత్యంత గొప్ప ప్రాచీన వారసత్వ సంపద అని, యోగాలో ప్రపంచానికే మన దేశం మార్గదర్శిగా నిలిచిందని పేర్కొన్నారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ కృషితో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవానికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు లభించిందని,



నేడు అనేక దేశాలు యోగాను తమ దైనందిన జీవితంలో భాగంగా చేసుకోవడం భారతదేశానికి గర్వకారణమని అన్నారు. ప్రస్తుత కాలంలో చిన్నారుల నుంచి పెద్దల వరకు, విద్యార్థుల నుంచి ఉద్యోగుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ మానసిక ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్నారని, అలాంటి పరిస్థితుల్లో యోగా ఒక వరంలా పనిచేస్తుందని తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరూ యోగాను తమ నిత్య జీవితంలో భాగం చేసుకుని ప్రతిరోజూ కొంత సమయం యోగ సాధనకు కేటాయించాలని సూచించారు. యోగ ద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన, ఆనందకరమైన జీవితం సాధ్యమవుతుందని పేర్కొన్నారు. అనంతరం జపాన్లో జరిగిన హాకీ ఆసియా కప్ పోటీల్లో భారత జట్టుకు ప్రాతినిధ్యం వహించి కాంస్య పతకం సాధించిన క్రీడాకారిణి సమ్మి గిశా శ్రీను హోంమంత్రి అనిత, ఎంపీ సీఎం రమేష్ సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా గిశా శ్రీను క్రీడా ప్రతిభను అభినందిస్తూ, భవిష్యత్తులో మరిన్ని విజయాలు సాధించి రాష్ట్రానికి, దేశానికి మరింత పేరు తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, క్రీడాకారులు, యోగా సాధకులు పాల్గొన్నారు.

తుఫాన్లు ఎదుర్కొనేందుకు ముందుగా కార్యాచరణ ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలి



-ఎన్ డీఆర్ఎఫ్ మరియు ఎన్డీఆర్ఎఫ్ బృందాలతో సమీక్ష -జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి: భవిష్యత్తులో సంభవించే తుఫాన్లు, భారీ వర్షాలు తదితర ప్రకృతి వైపరీత్యాలను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొనేందుకు అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో ముందస్తు ప్రణాళికలతో నన్నద్దత గా ఉండాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో జాతీయ విపత్తు స్పందన దళం ఎన్డీఆర్ఎఫ్, మరియు రాష్ట్ర విపత్తు స్పందన దళం (ఎన్డీఆర్ఎఫ్) ప్రతినిధులు, రెవెన్యూ డివిజన్లో అధికారులు మండల రెవెన్యూ అధికారులు (ఎంఆర్వోలు) మరియు వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులతో కలెక్టరేట్ సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ, తుఫాను హెచ్చరికలు జారీ అయిన వెంటనే క్షేత్రస్థాయిలో చర్యలు వెంటనే ప్రారంభించాలని సూచించారు. తీర ప్రాంత గ్రామాల్లో ప్రజలకు ముందస్తు అవగాహన కల్పించడం, వారిని అవసరమైతే సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించే ఏర్పాట్లు చేయడం, సహాయ శిబిరాలను సిద్ధంగా ఉంచడం వంటి అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సాధించాలని ఆదేశించారు. మండలాల్లో ఉన్న లోతట్టు ప్రాంతాల ప్రజలను



అప్రమత చేయాలని అవసరమైతే తుఫాను పెల్లెర్స్ కు తరలింపుకు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. సైకోస్ సెంటర్స్ లో అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లు గావించాలన్నారు.జిల్లా పంచాయితీ అధికారి ముందుగా పెల్లెర్స్ ను పరిశీలించాలన్నారు. రైతులు వంటలు నష్ట పోకుండా ముందుస్తు చర్యలను తీసుకోవాలని వ్యవసాయ, హార్వికల్చర్ అధికారులను కూడా ఈ సందర్భంగా ఆదేశించారు. విద్యుత్, తాగునీరు, రహదారులు, కమ్యూనికేషన్ సేవల వంటి వాటిని వెంటనే పునరుద్ధరణకు సంబంధిత శాఖలు ముందస్తు కార్యాచరణ ప్రణాళికలను సిద్ధం చేసుకోవాలని సూచించారు. విపత్తు సమయంలో ఎన్డీఆర్ఎఫ్, ఎన్డీఆర్ఎఫ్ బృందాలతో సమన్వయం చేసుకుంటూ వేగవంతమైన సహాయక చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులకు అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. జిల్లాలోని తుఫాను ప్రభావిత ప్రాంతాలు, అందుబాటులో ఉన్న వనరులు, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో చేపట్టాల్సిన చర్యలపై సమగ్రంగా చర్చించాలని ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యమాన్ పవర్ ఎన్డీఆర్ఎఫ్, ఎన్డీఆర్ఎఫ్ అధికారులు, అడివనల్ ఏసీసీ మోహన్ రావు, ఇంచార్జి డిఆర్.ఓ. వై. శ్రీనివాస రావు,ఆర్.డి.వో.వి వి రమణ, తహసీల్దారులు మరియు వివిధ అధికారులుపాల్గొన్నారు.

ఎన్యూమరేషన్ ఫారాల పంపిణీ, డిజిటైజేషన్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలి

-జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్

విశాఖపట్నం: ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఓటర్లకు ఎన్యూమరేషన్ ఫారాల పంపిణీ, లాటి డిజిటైజేషన్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేసి నిర్దేశిత లక్ష్యాలను సాధించాలని జిల్లా కలెక్టర్ సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లాలోని భీమిలి, విశాఖ తూర్పు, విశాఖ దక్షిణ, విశాఖ ఉత్తర, విశాఖ పశ్చిమ, గాజుపాక, పెందుర్తి అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల్లో మొత్తం 20,23,009 మంది ఓటర్లకు సంబంధించి ఇప్పటివరకు 2,46,018 ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు పంపిణీ చేసినట్లు పేర్కొన్న ఆయన ఇది మొత్తం ఓటర్లలో 12.16 శాతంగా సమాధానం చెప్పారు. నియోజకవర్గాల వారీగా పరిశీలిస్తే విశాఖ తూర్పు నియోజకవర్గం 16.59 శాతం ఫారాల పంపిణీతో మొదటి స్థానంలో ఉండగా, విశాఖ పశ్చిమ నియోజకవర్గం 15.96 శాతంతో రెండో స్థానంలో ఉందన్నారు. పెందుర్తి నియోజకవర్గంలో 6.78 శాతం మాత్రమే సమాధానం అక్కడ పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని మరింత ముమ్మరం చేయాలని సూచించారు. అదేవిధంగా జిల్లావ్యాప్తంగా ఇప్పటివరకు 983 ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు డిజిటైజ్ అయినట్లు వెల్లడించారు. క్షేత్రస్థాయిలో సేకరించిన ఫారాలను సకాలంలో ఆన్లైన్లో సమోదు చేసి డిజిటైజేషన్ ప్రక్రియను వేగవంతం



చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రతి పోలింగ్ స్టేషన్ పరిధిలో బూత్ స్థాయి అధికారులు ఇంటింటికి వెళ్లి ఎన్యూమరేషన్ ఫారాల పంపిణీ, సేకరణ కార్యక్రమాలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలని, ప్రతిరోజూ పురోగతిని సమీక్షిస్తూ లక్ష్యాలను సాధించే దిశగా ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ సూచించారు.

# హోంమంత్రి అనిత వ్యాఖ్యలను ఖండించిన వై.సి.పి రాష్ట్ర కార్యదర్శి పైల, పరవాడ జడ్పీటీసీ పి.ఎస్ రాజు

- గుడివాడ అమర్నాథ్ పై వ్యక్తిగత విమర్శలు మానుకోవాలి  
- రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతలపై దృష్టి పెట్టాలి

పరవాడ, చైతన్యవారం: మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్ పై రాష్ట్ర హోంమంత్రి అనిత చేసిన వ్యాఖ్యలను ఖండిస్తూ పరవాడ మండల వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో విలేకరుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో వైఎస్సార్ సీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, మాడుగుల నియోజకవర్గ పరిశీలికులు పైల శ్రీనివాసరావు, పరవాడ జడ్పీటీసీ పైల సన్యాసిరాజు మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా పైల శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్ పై చేసిన వ్యాఖ్యలు అత్యంత బాధాకరంగా, బాధ్యతారాహిత్యంగా ఉన్నాయని రాష్ట్ర కార్యదర్శి పైల శ్రీనివాసరావు మండిపడ్డారు. మహిళల గౌరవం గురించి మాట్లాడుతున్న తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు, తమ పార్టీ నాయకులు గతంలో చేసిన వ్యాఖ్యలను కూడా ఒకసారి పరిశీలించుకోవాలని సూచించారు. మహిళలను గౌరవించడం అంటే కేవలం రాజకీయ వేదికలపై మాట్లాడటం మాత్రమే కాదని, ఆచరణలో కూడా చూపించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. మహిళల వట్ల అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసిన సందర్భాలు ప్రజలు మరిచిపోలేదని, అలాంటి విషయాలపై స్పందించకుండా ఇప్పుడు నీతులు చెప్పడం ప్రజలకు ఆశ్చర్యం కలిగిస్తోందన్నారు. మహిళల గౌరవం గురించి మాట్లాడుతున్న అధికార పార్టీ నాయకులు గతంలో ఒక మాజీ మంత్రి, శాసనసభ స్పీకర్ మాజీ మంత్రి రోజూ పై వారి పార్టీ నాయకులు చేసిన అనుచిత వ్యాఖ్యలను ఎందుకు ఖండించలేదని ప్రశ్నించారు. అప్పుడు మహిళల అత్యగౌరవం గుర్తుకు రాలేదా అని నిలదీశారు. రాష్ట్రంలో మహిళలపై దాడులు, హత్యలు, గంజాయి, మాదకద్రవ్యాల అక్రమ రవాణా, శాంతిభద్రతల సమస్యలు పెరుగుతున్నాయని, వాటిని నియంత్రించడంలో ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైందని విమర్శించారు. ప్రజల భద్రతను కాపాడాల్సిన హోంమంత్రి ఆ బాధ్యతలను పక్కనపెట్టి ప్రతిపక్ష నాయకులపై విమర్శలు చేయడం దురదృష్టకరమన్నారు. ప్రజా జీవితంలో ఉన్న నాయకులు ఏ అంశంపై మాట్లాడినా పూర్తి అవగాహనతో, వాస్తవాలను తెలుసుకొని



మాట్లాడాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు. రాజకీయ భేదాభిప్రాయాలు ఉండవచ్చు కానీ వ్యక్తిగత విమర్శలు చేయడం, కుటుంబాల చరిత్రను అవమానించే విధంగా మాట్లాడటం ప్రజాస్వామ్య స్ఫూర్తికి విరుద్ధమని అన్నారు. మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్ విశాఖ జిల్లాలో ప్రత్యేక గుర్తింపు కలిగిన రాజకీయ కుటుంబానికి చెందిన వ్యక్తి అని గుర్తు చేశారు. ఆయన కుటుంబం తరతరాలుగా ప్రజా సేవలో ఉందని, మాజీ శాసన సభ్యులు స్వర్ణీయ గుడివాడ అప్పన్న ప్రజల అభిమానాన్ని సంపాదించుకున్న నాయకుడిగా గుర్తింపు పొందారని తెలిపారు. అలాగే ఆయన తండ్రి స్వర్ణీయ గుడివాడ గురునాథరావు ఎమ్మెల్యేగా, మంత్రి, ఎం.పి గా సేవలందించి ప్రజల గుండెల్లో చిరస్థాయిగా నిలిచారని పేర్కొన్నారు. అలాంటి కుటుంబ నేపథ్యం కలిగిన వ్యక్తిపై వ్యాఖ్యలు చేసే ముందు కనీస

అవగాహన కలిగి ఉండాల్సిన బాధ్యత హోంమంత్రిగా అనితకి ఉందని అన్నారు. గుడివాడ అమర్నాథ్ పై వ్యాఖ్యలు చేయడం అంటే కేవలం ఒక వ్యక్తిని విమర్శించడం మాత్రమే కాదని, దశాబ్దాలుగా ప్రజలకు సేవ చేస్తున్న ఒక కుటుంబాన్ని అవమానించడమే అవుతుందని పేర్కొన్నారు. రాజకీయాల్లో విమర్శలు విధానాలపై ఉండాలి తప్ప వ్యక్తులపై, కుటుంబాలపై ఉండకూడదని స్పష్టం చేశారు. ప్రజా సమస్యలను పరిష్కరించడంపై దృష్టి పెట్టకుండా రాజకీయ కక్ష సాధింపులతో ముందుకు వెళ్లడం మానుకోవాలని, మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్ పై చేసిన వ్యాఖ్యలను వెంటనే వెనక్కి తీసుకుని హోంమంత్రి క్రమపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. అనంతరం పరవాడ జడ్పీటీసీ పైల సన్యాసిరాజు మాట్లాడుతూ మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్ పై హోంమంత్రి అనిత చేసిన వ్యాఖ్యలు పూర్తిగా అవగాహన రాహిత్యంతో కూడుకున్నవని అన్నారు. ప్రజల కోసం పని చేసిన నాయకులపై అసత్య ఆరోపణలు చేయడం ద్వారా వాస్తవాలను దాచలేరని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో ప్రస్తుతం ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు అనేకం ఉన్నాయని, వాటిపై దృష్టి పెట్టాల్సిన ప్రభుత్వం రాజకీయ ప్రత్యర్థులపై విమర్శలకే పరిమితం కావడం దురదృష్టకరమన్నారు. నిరుద్యోగం, ధరల పెరుగుదల, రైతుల సమస్యలు, మహిళల భద్రత, సంక్షేమ పథకాల అమలులో లోపాలు వంటి అంశాలపై సమాధానం చెప్పాల్సిన ప్రభుత్వం ప్రజల దృష్టి మళ్లించేందుకు రాజకీయ ఆరోపణలకు పాల్పడుతోందని విమర్శించారు. హోంమంత్రి పదవిలో ఉన్న వ్యక్తి సంయుమనంతో వ్యవహరించి, రాష్ట్ర ప్రజలకు ఆదర్శంగా నిలవాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. బాధ్యతాయుతమైన పదవిలో ఉన్న వారు మాట్లాడే ప్రతి మాట ప్రజలపై ప్రభావం చూపుతుందని, అందువల్ల వ్యక్తిగత దూషణలకు దూరంగా ఉండి ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంపై దృష్టి సారించాలని సూచించారు. మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్ పై చేసిన అనుచిత వ్యాఖ్యలను హోంమంత్రి అనిత వెంటనే ఉపసంహరించుకుని ప్రజలకు క్రమపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి మక్క రామ నాయుడు, పరవాడ మండల సోషల్ మీడియా ఇంచార్జి పాశిల దివ్య, మండల ప్రధాన కార్యదర్శి బిట్టి అప్పారావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ప్రజలకు అందించే సేవల్లో నిర్లక్ష్యం చూపాద్దు దసరా నాటికి ఇంటిగ్రేటెడ్ టెర్మినల్ పూర్తి

-అధికారులు క్షేత్ర పర్యటనలు జరపాలి -ఆర్టిజీఎస్ నుంచి వివిధ శాఖల సమీక్షలో సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: జిల్లా నుంచి అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటనలు జరిపి తీరాల్సిందిగా సీఎం చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. వారంలో మూడురోజులు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి సమస్యలు పరిష్కరించే ప్రజల సమస్యలను పొందడం సాధ్యమవుతుందన్నారు. సచివాలయంలోని ఆర్టిజీఎస్ నుంచి వివిధ శాఖల పనితీరుపై సీఎం సమీక్షించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ.. 'జిల్లా కలెక్టర్లకు ప్రతి నియోజకవర్గాన్ని నాలుగుసార్లు సందర్శించాలి. నియోజకవర్గాల నోడల్ అధికారులు ఒకే మండలాన్ని నాలుగుసార్లు సందర్శించాలి. ప్రభుత్వం బాధ్యతలు చేపట్టి రెండేళ్లు పూర్తయింది. తప్పులు జరగకుండా అధికార యంత్రాంగం అప్రమత్తంగా ఉండాలి. లోపాలుంటే వాటిని సరిచేయడంపై దృష్టిపెట్టాలి. ప్రజలకు అందించే సేవల్లో ఎలాంటి నిర్లక్ష్యం ఉండకూడదు' అని సీఎం పేర్కొన్నారు.



-కేంద్ర మంత్రి భూపతిరాజు శ్రీనివాసవర్మ

అమరావతి-గన్నవరం గ్రామీణం, న్యూస్ టీవీ: విజయవాడ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో నిర్వహించిన ఇంటిగ్రేటెడ్ టెర్మినల్ భవనం పనులు దసరా నాటికి పూర్తవుతాయని కేంద్ర మంత్రి భూపతిరాజు శ్రీనివాసవర్మ తెలిపారు. మొత్తం రూ.824 కోట్లతో విజయవాడ విమానాశ్రయాన్ని పూర్తిస్థాయిలో అభివృద్ధి చేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఇక్కడ జరుగుతున్న పనులను ఎంపీ కేశినేని శివనాథ్ కలిసి ఆయన పరిశీలించారు. కేంద్ర మంత్రి మాట్లాడుతూ.. టెన్ మెంట్తో కలిపి 51,315 చదరపు మీటర్ల వైశాల్యంలో భవన నిర్మాణం జరుగుతోందన్నారు. ఏటా 35 లక్షల మంది ప్రయాణికుల రద్దీని తట్టుకునేలా అత్యుత్తమ ప్రమాణాలతో పనులు చేపడుతున్నట్లు వెల్లడించారు. ఇంటిగ్రేటెడ్ టెర్మినల్ నిర్మాణంతో అంతర్జాతీయ స్థాయి సౌకర్యాలు అందుబాటులోకి వస్తాయని ఎంపీ కేశినేని శివనాథ్ చెప్పారు. నిర్మాణ పనుల పురోగతిని విమానాశ్రయం డైరెక్టర్



ఎమ్.లక్ష్మీకాంతరెడ్డి కేంద్ర మంత్రికి వివరించారు. కార్యక్రమంలో భాజపా కిసాన్ మోర్చా రాష్ట్రాధ్యక్షుడు చిగురపాటి కుమారస్వామి, భాజపా నాయకులు అడ్డూరి శ్రీరాం పాల్గొన్నారు.

# పిల్లలకు ఎలాంటి ఆహారం ఇస్తున్నారు?

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



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

# తిన్న వెంటనే నీరు తాగుతున్నారా?

రోజు కొన్ని అలవాట్లు ఉంటాయి. వాటి వల్ల ఆరోగ్యానికి కొన్ని సార్లు మేలు చేస్తే మరికొన్ని సార్లు చెడు జరుగుతుంది. మీరు చేసే చిన్న చిన్న తప్పులే మీ ఆరోగ్యాన్ని ఇబ్బంది పెడుతాయి. శాశ్వతంగా మీకు ఇబ్బంది కూడా జరుగుతుంది. అయితే ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోబోయే అలవాటు మీలో చాలా మందికి ఉండవచ్చు. అదేంటి? అనుకుంటున్నారా? అన్నం తిన్న తర్వాత మీరు నీరు తాగుతారా? ఇది ఎవరైనా చేస్తారు కదా అనుకుంటున్నారా? అయితే ఒకసారి ఇది చదివేసేయండి. ఏది తిన్నా కొందరు వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. స్వీట్లు తిన్నా, టీ, కాఫీలు తాగినా సరే వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. తినే కంటే ముందు, తిన్న తర్వాత నీరు తాగడం చాలా మందికి అలవాటు. అంతేకాదు



కొందరు అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. కొందరు అన్నం తింటూ కూడా మధ్య మధ్యలో నీరును తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా ప్రమాదకరమైన అలవాటు అంటారు నిపుణులు.

# రాజధానికి వంద ఎకరాలు ఇచ్చిన రైతులు

-సీఆర్ డీసీ అదనపు కమిషనర్ భారవతేజ్ ఆధ్వర్యంలో లంగికార పత్రాలు ఇస్తున్న కారుమంచి రంగారావు కుటుంబసభ్యులు

అమరావతి: రాజధాని అమరావతి నిర్మాణానికి భూసమీకరణ విధానంలో ఒక్కరోజే 100.885 ఎకరాలను రైతులు సీఆర్ డీసీకి ఇచ్చి ఒప్పందం చేసుకున్నారు. తుళ్లూరు, రాయపూడి, లింగాయపాలెం, వెలగపూడి గ్రామాలకు చెందిన 12 మంది రైతులు స్వచ్ఛందంగా రాయపూడిలోని సీఆర్ డీసీ కార్యాలయానికి వచ్చి అదనపు కమిషనర్ భారవతేజ్ ఆధ్వర్యంలో అధికారులకు పత్రాలు అందజేశారు. తుళ్లూరు రైతులు 9.76 ఎకరాలు, రాయపూడి రైతులు 31.005 ఎకరాలు, లింగాయపాలెం రైతులు 16.90 ఎకరాలు, వెలగపూడి రైతులు 43.22 ఎకరాలు ఇచ్చారు. వీరిలో వెలగపూడికి చెందిన కారుమంచి రంగారావు కుటుంబసభ్యులు 60 ఎకరాలు, తుళ్లూరుకు చెందిన గద్దె

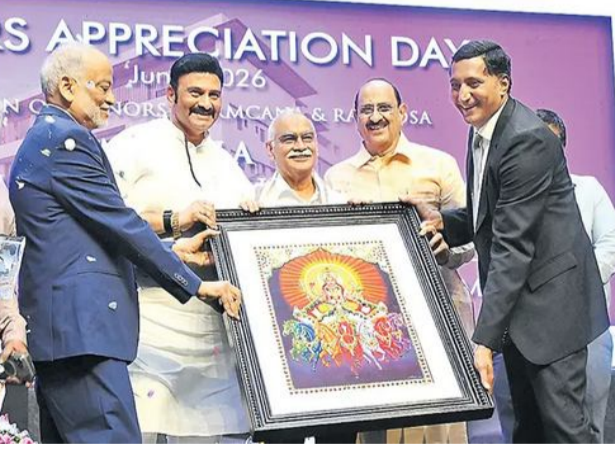


సత్యనారాయణ కుటుంబసభ్యులు 16 ఎకరాలు ఇచ్చారు. రైతులు భూములు ఇవ్వడంతో అభివృద్ధి పనులకు అడ్డంకులు తొలగిపోయాయి. మరికొందరు రైతులు భూములు ఇవ్వడానికి రానున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు.

# మీ దాతృత్వం ఎందరికో స్ఫూర్తిదాయకం

-రూ.60 కోట్ల విరాళాలు ఇవ్వడం గొప్ప విషయం -రంగారాయ వైద్యకళాశాల పూర్వ విద్యార్థుల సత్కార సమావేశంలో ఉప సభాపతి రఘురామ కృష్ణరాజు

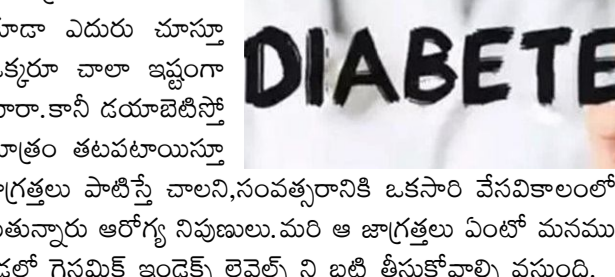
కాకినాడ: పేద గర్భిణులకు ఆస్వాధునిక వైద్యసేవలు అందించే విషయంలో కాకినాడ రంగారాయ వైద్య కళాశాల (ఆర్ఎంసీ) పూర్వ విద్యార్థులు చూపిన చొరవ ఎంతో అభినందనీయమని శాసనసభ ఉపసభాపతి రఘురామ కృష్ణరాజు అన్నారు. కాకినాడలో మాతాశిశు ఆసుపత్రి నిర్మాణానికి విరాళాలు ఇచ్చిన పూర్వ విద్యార్థుల సత్కార కార్యక్రమాన్ని ఆర్ఎంసీ ఆడిటోరియంలో నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన రఘురామ కృష్ణరాజు మాట్లాడుతూ.. ఇక్కడ చదువుకుని విదేశాల్లో ఉన్నతస్థాయి వైద్యులుగా స్థిరపడిన మూలాలు మర్చిపోకుండా సేవాభావంతో ముందుకు రావడం గొప్ప విషయమన్నారు. రాంకోసా (రంగారాయ వైద్యకళాశాల పూర్వ విద్యార్థుల సంఘం), రాంకానా (రంగారాయ వైద్యకళాశాల ఉత్తర అమెరికా పూర్వ విద్యార్థుల సంఘం) పేర్లతో రూ.60 కోట్ల



విరాళాలు సమీకరించి, ప్రభుత్వ సహకారంతో తల్పీబిడ్డల కోసం ప్రత్యేకంగా ఆసుపత్రిని నిర్మించిన వైద్యుల దాతృత్వం ఎందరికో స్ఫూర్తిదాయకంగా నిలుస్తుందన్నారు. ప్రధాన దాత డా.బొల్లెనేని భాస్కరరావు తల్లిదండ్రుల పేరుని ఈ ఆసుపత్రికి పెట్టడం సంతోషంగా ఉందన్నారు.

# మధుమేహాలు మామిడికాయలు తినాలంటే

వేసవి మొదలైంది అంటే చాలు ఎండ,వేడిమి చూసి ప్రజలు ఎంతగా భయపడతారో,అంతే ఆత్రుతగా మామిడిపళ్ళు వస్తాయని కూడా ఎదురు చూస్తూ ఉంటారు.మామిడిపళ్ళను చిన్నాపెద్ద తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ చాలా ఇష్టంగా తింటారు.మామిడి కాయను పండ్లకే రారాజు అని ఊరికే అంటారు.కానీ డయాబెటిస్ బాధపడేవారు మాత్రం మామిడికాయ తినాలా..వద్దా..అని మాత్రం తటపటాయిస్తూ ఉంటారు. వారు మామిడి పండ్లు తినాలంటే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు పాటించే చాలని,సంవత్సరానికి ఒకసారి వేసవికాలంలో దొరికే మామిడి పళ్ళను చక్కగా ఎంజాయ్ చేయొచ్చు అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.మరి ఆ జాగ్రత్తలు ఏంటో మనము తెలుసుకుందాం పదండి.. మధుమేహంతో బాధపడేవారు పండ్లలో గైసెమిక్ ఇండెక్స్ లెవెల్స్ ని బట్టి తీసుకోవాల్సి వస్తుంది.



DIABETE

# పిల్లల పాడర్తో క్యాన్సర్... శని దోషం పోవాలంటే..

## హెచ్చరించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

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



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

## బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా..?

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



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

## మొటిమలతో విసిగిపోవారా..?

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



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

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



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

## కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్లీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

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



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

## ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..

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



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

## సూప్లతో పూ తగ్గుతుందా?

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



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

# కాళ్లు.. చేతులు తిమ్మిర్లు వస్తున్నాయా!

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



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

# చీటికి మాటికి కోపం వస్తుందా..

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



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

# ఒలిచిన వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్లో పెడుతున్నారా..

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



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

# మామిడి పండ్లతో క్యాన్సర్ వస్తుందా..

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



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

# మీరు ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నారా ?

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



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

# చెరుకు రసం ప్రయోజనాలు..

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



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

# టీ తర్వాత వెంటనే నీళ్లు తాగుతున్నారా..

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



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

# కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ తాగిన సమస్యలేనట..!

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



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

# పేడపురుగు అని లైట్ తీసుకునేరు...

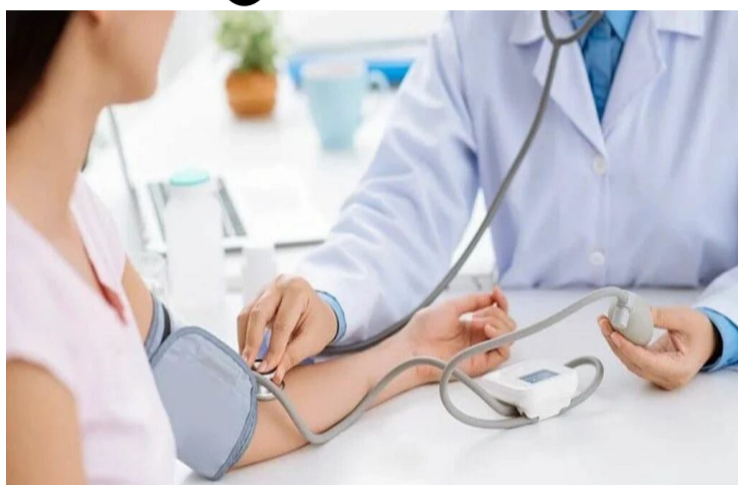
పేడ పురుగు.. స్టాగ్ బీటీల్.. మనం పల్లెటూరిలో తరుచూ చూస్తాం. చిరాకు పడుతుంటాం. కానీ ఈ ఇన్సెక్ట్ అద్భుతంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉందని ముచ్చట పడుతుంటారు ఇతర దేశాల ప్రజలు. కాగా లండన్ బేస్ట్ నేచురల్ హిస్టరీ మ్యూజియం ప్రకారం... వెచ్చని వాతావరణంలో వృద్ధి చెందే ఈ పురుగు.. తీపి ద్రవాలు, కలపను తింటుంది. మూడు నుంచి ఏడు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



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

# లోబిపీ, హైబిపీ మధ్య తేడా ఏంటి..

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



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

# జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవచ్చా?

తినే ఆహారమే ఆరోగ్యాన్ని డిస్టెండ్ చేస్తుంది. అందుకే మంచి ఆరోగ్యమే తీసుకోవాలి. లేదంటే చాలా సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. జీవనశైలి, ఆహారం సరిగ్గా ఉంటే మీ ఆరోగ్యం వదికాలాల పాటు వదిలంగా ఉంటుంది. ఇక పిల్లల విషయంలో కూడా చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వర్షాకాలం వచ్చింది కాబట్టి మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. సూక్ష్మ జీవులు, బ్యాక్టీరియా మరింత అనారోగ్యం తెస్తాయి. అయితే వర్షాకాలంలో జ్వరం రావడం కామన్. మరి జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవచ్చు అంటారు పెద్దలు. నిజంగా జ్వరం వస్తే చికెన్ తినవచ్చా? లేదా ఓ సారి తెలుసుకుందాం. నేటి యువతరం ముక్కు లేనిదే ముద్ద దిగదు అంటున్నారు. ఒకప్పుడు చుట్టాలు వస్తే, వండగలు వస్తే మాత్రమే చికెన్, మటన్ తినేవారు. కానీ ప్రస్తుతం వారానికే రెండు మూడు సార్లు తింటున్నారు. అంతేకాదు లోట్టలేసుకుంటూ మరీ తినేస్తుంటారు. ఈ చికెన్ మటన్ లను రోజూ ఇష్టంగా తినేవారు ఉన్నారు. అయితే జ్వరం వస్తే పిల్లలను, పెద్దలను ఎవరినైనా చికెన్ తినవద్దని వారి శ్రేయోభిలాషులు చెబుతుంటారు. తింటే వచ్చకామెర్లు వంటి చాలా రోగాలు వస్తాయని చెబుతారు. మరి ఇందులో నిజం ఎంత ఉంది అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్, మటన్ తినవద్దు అనడం కేవలం అపోహనే అంటున్నారని వైద్య నిపుణులు. అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు అన్ని రకాల పోషకాలు, విటమిన్స్ శరీరానికి అందించడం చాలా ముఖ్యం. రోగనిరోధక శక్తి బలహీన పడినప్పుడు శరీరంలో వైరస్ దాడి చేస్తుంది. అంటే తిరిగి శరీరానికి బలాన్ని అందించాలి. జ్వరం వస్తే జీర్ణ వ్యవస్థ



మందగిస్తుంది. కాబట్టి తేలికగా జీర్ణం జీర్ణం అయ్యే ఆహారం తీసుకోవాలి అని డాక్టర్ల సలహా. అయితే కూరలు తినడం మానేసి కొందరు రసం అన్నం తింటారు. కానీ రసం అన్నంతో శరీరానికి సరిపడా పోషకాలు అందవు. అందుకే జీర్ణం అయ్యే విధంగా చికెన్ ను వండుకొని తినవచ్చు అని సలహా ఇస్తున్నారు వైద్యులు. జ్వరంతో బాధపడుతున్నప్పుడు చికెన్ తినడం వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు రావటం. మీరు ఎలాంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు. కానీ చికెన్ తినేటప్పుడు మాత్రం అది జీర్ణం అవ్వాలని గుర్తుపెట్టుకోండి. బాగా మసాలా పట్టించిన చికెన్ వల్ల కాస్త సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది చికెన్ జాగ్రత్త. ఇక చికెన్, వేపుళ్లు, బిర్యానీలు కూడా జ్వరం వచ్చిన సమయంలో అనారోగ్యమే వస్తుందట. అలాంటివి కాకుండా జ్వరం సమయంలో తక్కువ సూపర్ తో మసాలాలు లేకుండా వండుకొని తినాలి. సుప్ చేసుకుంటే మరి మంచిది. ఈ సూప్ లో ప్రోటీన్స్, పైటర్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. జ్వరం సమయంలో శరీరానికి ఇవి రెండు మరీ ముఖ్యంగా ఉపయోగపడతాయి. అయితే కారం, మసాలాలు తక్కువగా ఉన్న ఏ వంటలైన పరవాలేదు.

# కాలుష్యానికి చెక్ పెట్టనున్న పరిశోధకులు

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



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

# సత్తుపిండిని ఎక్కువగా తింటున్నారా

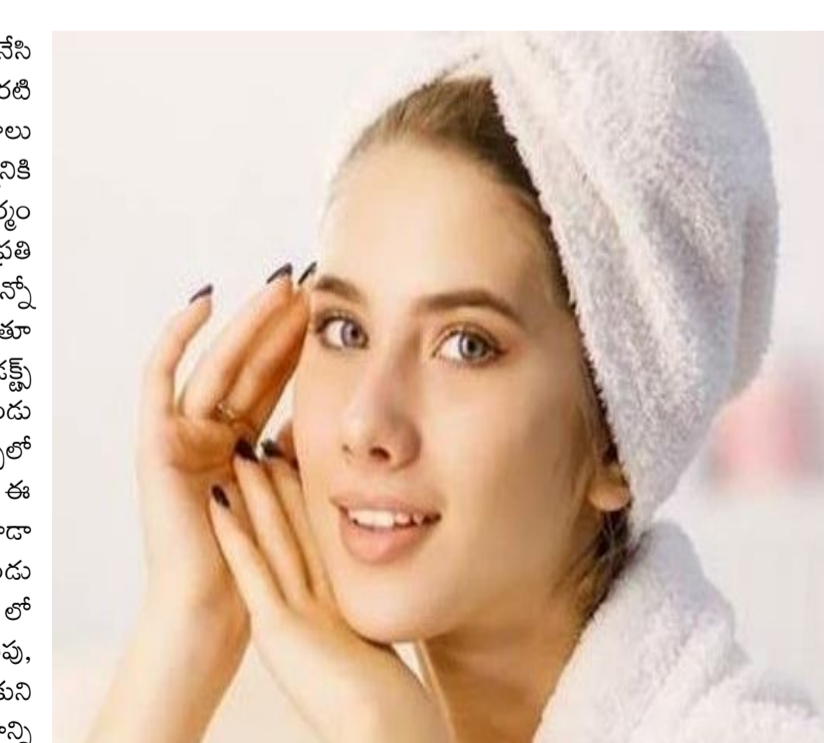
సత్తు పిండి గురించి కొత్తగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చాలా మందికి ఇది తెలిసే ఉంటుంది. ప్రస్తుతం ఆరోగ్యం మీద చాలా మంది శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు. కాలాన్ని బట్టి ప్రజలు వారి ఆహార అలవాట్లను కూడా మారుస్తున్నారు. ఇక సమ్మర్ లో చాలా జాగ్రత్తగా ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటూ జ్యూస్ లను తాగుతున్నారు. ఇక సత్తుపిండిని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



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

# చర్మం మెరిసిపోయి అదిరిపోయే టిప్?

సాధారణంగా మనం అరటిపండును తినేసి తొక్కను పడేస్తూ ఉంటాము. కానీ అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. అరటిపండు తొక్క మన చర్మానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. చర్మం ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని ప్రతి ఒక్కరు కోరుకుంటారు. దాని కోసం ఎన్నో రకాల బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను మనం వాడుతూ ఉంటారు. అయితే ఖరీదైన బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను వాడడానికి బదులుగా ఇలా అరటిపండు తొక్కను వాడడం వల్ల చాలా తక్కువ ఖర్చులో ముఖాన్ని అందంగా మార్చుకోవచ్చు. ఈ తొక్కతో మనం ఫేస్ మాస్క్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అరటి పండు తొక్కను ముక్కులుగా చేసి జార్ లో వేసుకోవాలి. ఇందులోనే పంచదార, పసుపు, ఓట్ మీల్, తేనె వేసి మెత్తగా మిక్చి పట్టుకుని గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని ముఖంపై మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. దీనిని కాళ్లు, చేతులు వంటి భాగాల్లో కూడా మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. ఈ మాస్క్ ఆరిన తరువాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. ఇంకా అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంపై కొద్దిగా పసుపు, పంచదార వేసి నల్లగా ఉండే శరీరభాగాలపై రుద్దాలి. కాలి వేళ్లు, చేతి వేళ్లు, మొదల, మోచేతులు వంటి భాగాల్లో అరటిపండు తొక్కతో మర్షనా చేసుకోవాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల ఆయా భాగాల్లో నలుపు తగ్గి చర్మం సాధారణ రంగుకు వస్తుంది. అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంతో చర్మంపై మర్షనా చేసుకోవడం వల్ల చర్మం లోతుగా శుభ్రపడుతుంది. చర్మం మృదువుగా తయారవు



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

# మల్కాపురంలో కూటమి బహిరంగ సభ

మల్కాపురం: రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం రెండేళ్ల విజయవంతమైన పాలన పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా 60వ వార్షికోత్సవం కేరళలో క్రీడ మైదానం చింత చెట్టు వద్ద భారీ బహిరంగ సభ ఏర్పాటు చేశారు ఈ కార్యక్రమానికి ప్రభుత్వ విప్ ఎమ్మెల్యే గణబాబు పాల్గొని ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ఆంధ్రప్రదేశ్ లో అధికారంలో ఉన్న ఎన్డీయే కూటమి ప్రభుత్వం విజయవంతంగా రెండేళ్ల పాలనను పూర్తి చేసుకుంది. ఈ సందర్భాన్ని పురస్కరించుకుని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు కూటమి ప్రభుత్వం సాధించిన చారిత్రాత్మక విజయాలు, రెండేళ్ల కాలంలో రాష్ట్రంలో సంక్షేమ పథకాలను, పారిశ్రామిక అభివృద్ధిని జోడెడ్లల బండీలా ముందుకు తీసుకెళ్లమని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఈ పాల్సలో సుమారు 71 కోట్ల మంది మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణ సదుపాయాన్ని కల్పించడంతో పాటు, 4.26 కోట్ల ఉచిత గ్యాస్ సిలిండర్లను పంపిణీ చేశామని పేర్కొన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా భావించిన 'సూపర్ సిక్స్' హామీలలో ఒకటైన 'తల్లికి వందనం' పథకం ద్వారా రాష్ట్రంలో విద్యా విప్లవానికి నాంది పలికామని గణబాబు తెలిపారు. ఈ పథకం కింద సుమారు 62 లక్షల మంది విద్యార్థులకు లబ్ధి చేకూరుస్తూ రూ. 10,090 కోట్ల ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించినట్లు వెల్లడించారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో పారిశ్రామికంగా వెనుకబడిన ఏపీకి, కూటమి ప్రభుత్వం రాగానే కొత్త ఊపిరి పోసింది. విశాఖపట్నంలో జరిగిన సీఐఐ పార్లమెంటు సమితి ద్వారా సుమారు 13.25 లక్షల కోట్ల విలువైన 610 అవగాహన ఒప్పందాలు కుదుర్చుకోవడం, మొత్తం రెండేళ్లలో దాదాపు 23 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులను ఆకర్షించడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకోవడం అతిపెద్ద మైలురాయి. గూగుల్ ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ డేటా సెంటర్ వంటి ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్టులు విశాఖకు రావడం, ఐటీ రంగంలో కదలిక రావడం యువతలో ఆశలు రేకెత్తించింది. "జాబ్ రావాలంటే బాబు రావాలి" అన్న నినాదానికి తగ్గట్టుగా మోగా డీఎస్సీ ద్వారా 15,491 టీచర్ పోస్టుల భర్తీ, 5,757 పోలీస్ కానిస్టేబుల్ ఉద్యోగాల భర్తీ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయడం నిరుద్యోగులకు పెద్ద ఊరటనిచ్చింది. గత ప్రభుత్వాల నిలంధనలకు భిన్నంగా, ఒకే ఇంట్లో ఎంతమంది పిల్లలు బడికి వెళ్తుంటే అంతమందికీ ఈ సాయం అందించామని, ఒకే ఇంట్లో ఏడుగురు పిల్లలు ఉన్నప్పటికీ అందరికీ నిధులు జమ చేశామని ఆయన ఉదాహరణగా గణబాబు పేర్కొన్నారు. సంక్షేమంతో పాటు



రాష్ట్రాభివృద్ధికి పెద్దపీట వేస్తూ, గత రెండేళ్లలో ఏకంగా రూ. 23 లక్షల కోట్ల భారీ పెట్టుబడులను రాష్ట్రానికి ఆకర్షించామని, దీని ద్వారా దాదాపు 21 లక్షల మంది యువతకు ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలను చంద్రబాబు. కల్పించబోతున్నారని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా భావించిన 'సూపర్ సిక్స్' హామీలలో ఒకటైన 'తల్లికి వందనం' పథకం ద్వారా రాష్ట్రంలో విద్యా విప్లవానికి నాంది పలికామని గణబాబు తెలిపారు. ఈ పథకం కింద సుమారు 62 లక్షల మంది విద్యార్థులకు లబ్ధి చేకూరుస్తూ రూ. 10,090 కోట్ల ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించినట్లు వెల్లడించారు. గత ప్రభుత్వాల నిలంధనలకు భిన్నంగా, ఒకే ఇంట్లో ఎంతమంది పిల్లలు బడికి వెళ్తుంటే అంతమందికీ ఈ సాయం అందించామని, ఒకే ఇంట్లో ఏడుగురు పిల్లలు ఉన్నప్పటికీ అందరికీ నిధులు జమ చేశామని ఆయన ఉదాహరణగా గణబాబు పేర్కొన్నారు. సంక్షేమంతో పాటు రాష్ట్రాభివృద్ధికి పెద్దపీట వేస్తూ, గత రెండేళ్లలో ఏకంగా రూ. 23 లక్షల కోట్ల భారీ పెట్టుబడులను రాష్ట్రానికి ఆకర్షించామని, దీని ద్వారా దాదాపు 21 లక్షల మంది యువతకు ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలను చంద్రబాబు. కల్పించబోతున్నారని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ అధికారులు ఉన్నంత అధికారులు కూటమి నాయకులు కార్యకర్తలు మహిళలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# పారదర్శకంగా స్వామివారి హుండీల లెక్కింపు కార్యక్రమం

**-స్వామివారి హుండీ ఆదాయం రూ. 1.59 కోట్లు**  
సింహాచలం: సింహాచలంలోని శ్రీశ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామి వారి దేవస్థానంలో స్వామివారి హుండీల లెక్కింపు కార్యక్రమం అత్యంత పారదర్శకంగా నిర్వహించబడింది. ఎన్సీఎఫ్ పోలీసుల బందోబస్తు, సీసీ కెమెరాల నిఘా మధ్య ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి శ్రీ జల్లేపల్లి వెంకటరావు ఆధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. జిల్లా దేవదారు శాఖ అసిస్టెంట్ కమిషనర్ శ్రీమతి, టి అన్నపూర్ణ, డిప్యూటీ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్లు శ్రీ సింగం రాధ మరియు శ్రీ బండారు ప్రసాదు పర్యవేక్షణలో ఆలయ సహాయ కార్య నిర్వహణాధికారులు, పర్యవేక్షణ అధికారులు, ఉద్యోగులు, శ్రీహరి సేవా సేవకులు కలిసి హుండీ లెక్కింపును నిర్వహించారు. గత హుండీ లెక్కింపు 02 జూన్ 2026న జరిగగా, నేటి (17 జూన్ 2026) లెక్కింపు వరకు గల 15 రోజుల కాలానికి స్వామివారి హుండీల ద్వారా మొత్తం రూ. 1,59,86,757 ఆదాయం లభించింది. ఇందులో భారతీయ కరెన్సీ నోట్లు రూ. 1,43,81,161, నాణేలు రూ. 9,87,876, శ్రీ పైడితల్లమ్మవారి ఆలయ హుండీ ఆదాయం రూ. 6,17,720 ఉన్నాయి. అదేవిధంగా భక్తులు సమర్పించిన 53 గ్రాములు 200 మిల్లీగ్రాముల బంగారం, 5 కిలోల 180 గ్రాముల వెండి లభించాయి. ఈ 15 రోజుల కాలానికి గాను స్వామివారి రోజువారీ నగటు హుండీ ఆదాయం రూ. 10,65,784గా నమోదైంది. విదేశీ భక్తుల నుంచి కూడా అమెరికా ద్వారా, యూఎఫ్ ద్వారా, ఓమన్ బైసూలు, సింగపూర్ ద్వారా, సౌదీ



రియాల్, యూఆఫ్ యునైటెడ్ కరెన్సీ, డక్షిణాఫ్రికా ర్యాండ్, ఖతార్ రియాల్, నేపాల్ రూపాయలు, టర్కీ కరెన్సీ తదితర విదేశీ నగటు హుండీలలో లభించింది. ఈ హుండీ లెక్కింపు కార్యక్రమంలో దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి సభ్యులు శ్రీ నన్నారావు మరియు శ్రీమతి ఉషల్ పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని పరిశీలించారు. స్వామివారి అనుగ్రహంతో భక్తులు అధిక సంఖ్యలో విచ్చేసి కానుకలు సమర్పించడం ఆనందదాయకమని ఆలయ ఇ.ఓ. జల్లేపల్లి వెంకట్రావు తెలిపారు. హుండీ లెక్కింపు ప్రక్రియను పూర్తి పారదర్శకతతో, భద్రతా ప్రమాణాలను పాటిస్తూ నిర్వహించినట్లు వెల్లడించారు.

# క్రీడలతో మానసిక ఒత్తిడిని అధిగమించవచ్చు

**- విజయనగరం జిల్లా ఎస్సీ.ఎ.ఆర్.దామోదర్,ఐపీఎస్ -విజ్ఞే స్టేడియంలో వైద్యుల క్రికెట్ పోటీలను ప్రారంభించిన జిల్లా ఎస్సీ.ఎ.ఆర్.దామోదర్,ఐపీఎస్ -యువత గంజాయికి బానిసలు కాకుండా వైద్యులు కూడా తమ వంతు బాధ్యతగా మార్గనిర్దేశం చేయాలన్న జిల్లా ఎస్సీ.ఆర్.దామోదర్,ఐపీఎస్ -వైద్యులకు క్రికెట్ పోటీలను నిర్వహించిన ఆసుపత్రి యాజమాన్యాన్ని అభినందించిన జిల్లా ఎస్సీ.ఎ.ఆర్.దామోదర్,ఐపీఎస్**  
విజయనగరం: విజయనగరం పట్టణం విజ్ఞే స్టేడియంలో వైద్యులు మరియు వైద్య సిబ్బందికి క్రికెట్ పోటీలను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి జిల్లా ఎస్సీ శ్రీ ఎ.ఆర్.దామోదర్,ఐపీఎస్ గారు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై క్రికెట్ పోటీలను ప్రారంభించారు. జిల్లా ఎస్సీ శ్రీ ఎ.ఆర్.దామోదర్ గారు మాట్లాడుతూ - వైద్యులు, హాస్పిటల్ సిబ్బందికి క్రికెట్ పోటీలను నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. ఈ పోటీల్లో పాల్గొనడం వలన ఉద్యోగం, ఇతర దైనందిన జీవితంలో కలిగిన మానసిక ఒత్తిడిని దూరం చేసుకోవడం అవకాశం ఉంటుందన్నారు. క్రీడలు మన జీవితంలో ఆనందాన్ని కలిగించి, ఎప్పటికప్పుడు ఉత్సాహాన్ని మనలో నింపుతాయిన్నారు. ఇటువంటి క్రీడల్లో పాల్గొనడం వలన మానసిక ఒత్తిడి తొలగిపోయి, వృత్తి నందు మరింత ఏకాగ్రత పెరగడంతోపాటు, వృత్తి నైపుణ్యం కూడా మెరుగుపడుతుందన్నారు. అంతేకాకుండా, వైద్యులు మరియు సహాయక సిబ్బంది మధ్య మంచి సమన్వయం ఏర్పడి ప్రజలకు మరింత మెరుగైన సేవలందించే అవకాశం ఉంటుందని జిల్లా ఎస్సీ అన్నారు. ఇటీవల కాలంలో యువత మత్తు, గంజాయి వంటి చెడు అలవాట్లకు అలవాటుపడి జీవితాలను నాశనం



చేసుకుంటున్నారన్నారు. ఇటువంటి వ్యక్తులకు పోలీసు అధికారులు కౌన్సిలింగ్ చేస్తున్నప్పటికీ, వారికి ఆరోగ్యపరంగా ఏర్పడే ఇబ్బందులను వైద్యులుగా మీరు తెలిపి, వారిని సన్మానిస్తూ నడిపించాలన్నారు. వైద్యం కోసం ఆసుపత్రికి వచ్చే వారికి గంజాయి వలన కలిగిన అనారోగ్యం, సైబర్ క్రైమ్, రహదారి భద్రత, మహిళలు, బాలల భద్రత పట్ల అవగాహన కల్పించాలని కోరారు. ఈ తరహా సేవలకు పాల్పడడం వలన చట్ట ప్రకారం కలిగే శిక్షలను ప్రతి ఒక్కరు తెలుసుకొని, సేవలకు పాల్పడకుండా దూరంగా ఉండాలని జిల్లా ఎస్సీ ఎ.ఆర్.దామోదర్ కోరారు. ఆనంతరం, జిల్లా ఎస్సీ ఎ.ఆర్.దామోదర్ క్రికెట్ పోటీలను ప్రారంభించి, కాన్సెప్టు క్రికెట్ ఆడి క్రీడాభిమానులను అలరించారు. ఈ క్రికెట్ పోటీల్లో పలు ఆసుపత్రి వైద్యులు మరియు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

# చింతల్ లోవలో గ్రామదేవత ఉత్సవాల తేదీపై గ్రామస్తుల ఆందోళన



**-జూన్ 23, 24, 25 తేదీల్లోనే జాతర నిర్వహించాలని మహిళలు, గ్రామ పెద్దల డిమాండ్**  
విశాఖపట్నం: జీవీఎంసీ 63వ వార్షికోత్సవం చింతల్ లోప గ్రామంలో గ్రామదేవత ఉత్సవాల నిర్వహణ తేదీపై వివాదం నెలకొంది. ప్రతి సంవత్సరం సంప్రదాయబద్ధంగా జూన్ నెలలో నిర్వహించే గ్రామదేవత జాతరను ఈ ఏడాది కూడా జూన్ నెలలోనే నిర్వహించాలని గ్రామ మహిళలు, భక్తులు, గ్రామ పెద్దలు ఏకగ్రీవంగా డిమాండ్ చేశారు. గ్రామదేవత ఆలయ ప్రాంగణంలో పెద్ద సంఖ్యలో మహిళలు, గ్రామస్తులు సమావేశమై తమ అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేశారు. నూతనంగా ఎన్నికైన గ్రామ ప్రెసిడెంట్ నానాజీ అగస్టు నెలలో ఉత్సవాలను నిర్వహించాలని నిర్ణయించిన నేపథ్యంలో గ్రామ ప్రజలు తీవ్ర ఆభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. సంప్రదాయాలకు విరుద్ధంగా వండుగ తేదీలను మార్చడం సరికాదని, గ్రామ అవారాలను కాపాడాలని వారు కోరారు. ఈ సందర్భంగా పి. మల్లేశ్వరరావు, జరిపోతుల నర్సింగారావు, పి. కృష్ణ సంయుక్తంగా మాట్లాడుతూ గ్రామదేవత జాతరను ప్రతి ఏడాది మాదిరిగానే ఈ సంవత్సరం కూడా జూన్ 23, 24, 25 తేదీల్లోనే నిర్వహించాలని గ్రామ ప్రజలు ఏకగ్రీవంగా నిర్ణయించుకున్నారని తెలిపారు. గ్రామ సంప్రదాయాలు, అవారాలను పరిరక్షించే బాధ్యత అందరిపైనా ఉందని, జాతర తేదీలను మార్చడం వల్ల భక్తుల మనోభావాల దెబ్బతింటాయని పేర్కొన్నారు. గ్రామదేవత ఉత్సవాలు గ్రామ ప్రజల విశ్వాసాలు, సంస్కృతి, ఆధ్యాత్మిక భావాలతో ముడిపడి ఉన్నాయని, ఎన్నో సంవత్సరాలుగా కొనసాగుతున్న సంప్రదాయాన్ని మార్చడం సరైన కాదని అన్నారు. గ్రామ ప్రజల అభిప్రాయాన్ని గౌరవించి జూన్ 23 నుంచి 25 వరకు ఉత్సవాలను నిర్వహించేలా ఆలయ నిర్వాహకులు, సంబంధిత పెద్దల చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. అనంతరం మహిళలు, యువకులు, గ్రామస్తులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని జూన్ నెలలోనే జాతర నిర్వహించాలని నినాదాలు చేశారు. గ్రామ ప్రజల అభిప్రాయాన్ని గౌరవించి వెంటనే నిర్ణయాన్ని పునఃపరిశీలించాలని ఆలయ ధర్మకర్తలను కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ ధర్మకర్త జరిపోతుల నరసింహారావు, గ్రామ పెద్దలు, మహిళలు, భక్తులు మరియు పలువురు గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు. గ్రామ సంప్రదాయాలను పరిరక్షించేందుకు అవసరమైతే మరిన్ని ఆందోళనలు చేపడతామని గ్రామస్తులు.

# 91వ వార్షికోత్సవం గోపాలపట్నంలో అమర్ నాథ్ గౌడ్ సంస్కరణ సభ

**-పభుత్వ విప్ గణబాబు**  
విశాఖపట్నం: గత వైసీపీ హయాంలో జరిగిన బీసీ అరాచకాలకు బలైన భావల్ల జిల్లా రేపల్లెకు చెందిన పదో తరగతి విద్యార్థి, అమర్ నాథ్ అమర్ నాథ్ గౌడ్ త్యాగాన్ని స్ఫూరిస్తూ.. శెట్టిబలిజ సేవ సంఘం ఆధ్వర్యంలో 91వ వార్షికోత్సవం గోపాలపట్నంలో సంతాప కార్యక్రమం మరియు భారీ కొవ్వొత్తుల రాల్చి నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి విశాఖ పశ్చిమ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు మరియు ప్రభుత్వ విప్ శ్రీ గణబాబు ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా అమర్ నాథ్ గౌడ్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి, కొవ్వొత్తులు వెలిగించి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే గణబాబు మాట్లాడుతూ: "గత ఐదేళ్ల తుగ్గక్ పాలనలో రాష్ట్రం రావణకాష్టంగా మారింది. తన సోదరిని వేధింపుల నుండి రక్షించే క్రమంలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన బీసీ కుట్రాడు అమర్ నాథ్ గౌడ్ త్యాగం మరువలేదని, నాడు శాంతిభద్రతలు ఎంతలా క్షీణించాయో అనడానికి, మహిళలకు రక్షణ కరువైందనడానికి ఈ ఘటనే నిదర్శనం. అప్పట్లో బాధితులకు న్యాయం చేయాల్సింది పోయి, హంతకులకు వైకాపా నేతలు కొమ్ముకాసారు. నిందితులు బెయిల్ పై వచ్చి బాధితులను బెదిరిస్తుంటే నాటి ప్రభుత్వం మూగ ప్రేక్షకుడిగా మిగిలిపోయింది. నాడు ప్రతివక్తలో ఉన్నప్పుడే తెలుగుదేశం పార్టీ ఆ కుటుంబానికి అండగా నిలిచింది. ఆనాడు ఇచ్చిన మాట ప్రకారం.. అమర్ నాథ్ గౌడ్ సోదరి భవిష్యత్తు పాదవ్యకూడదనే ఉద్దేశంతో, ఆమె చదువు బాధ్యతలను నారా భువనేశ్వర్ గారు (ఎన్సీఆర్ మెమోరియల్ ట్రస్ట్ ద్వారా) స్వయంగా



మానుకుంటున్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఎల్లప్పుడూ బీసీలకు, మహిళల భద్రతకు పెద్దపీట వేస్తుంది. ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు నేతృత్వంలో రాష్ట్రంలో చట్టాన్ని తిరిగి సక్రమంగా అమలు చేస్తున్నారు. అమర్ నాథ్ గౌడ్ కుటుంబానికి కూటమి ప్రభుత్వం అన్ని విధాలా అండగా ఉంటుంది. ఇలాంటి దారుణమైన ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా నేరస్థుల గుండెల్లో వణుకు పుట్టించేలా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటాం" అని స్పష్టం చేశారు. అనంతరం 91వ వార్షికోత్సవం గోపాలపట్నం పురవీధుల్లో అమర్ నాథ్ గౌడ్ స్మృతిలో భారీ కొవ్వొత్తుల రాల్చి నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక కూటమి నాయకులు, బీసీ సామాజికవర్గ నేతలు, మహిళలు, మరియు కూటమి ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొని నివాళులర్పించారు.

# గోదావరి డెల్టా ఆధునికీకరణకు కార్యాచరణ

**-రూ.3వేల కోట్లయినా వెనుకాడేది లేదు -రూ.150 కోట్లతో ధవళేశ్వరం బ్యారేజీ మరమ్మత్తులు -మంత్రి నిమ్మల**  
రాజమహేంద్రవరం: ధవళేశ్వరం కాటన్ బ్యారేజీ మరమ్మత్తులు, ఆధునికీకరణకు కూటమి ప్రభుత్వం రూ.150 కోట్లు మంజూరుచేసింది.. టెండర్ల ప్రక్రియ, ఒప్పందాలు పూర్తవడంతో పనులకు శ్రీకారం చుడుతున్నామని జలవనరుల శాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు అన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం రెండేళ్ల పాలన పూర్తయిన సందర్భంగా రాజమహేంద్రవరంలో నిర్వహించిన సభకు ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. గోదావరి డెల్టా ఆధునికీకరణకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అంగీకరించారని, ఉభయ గోదావరి జిల్లాల్లో రూ.14 కోట్లతో ఇప్పటికే టెండర్ల సర్వే పూర్తి చేశామన్నారు. మరో నెలలో సమగ్ర కార్యాచరణ ప్రణాళిక (డీపీఆర్) సిద్ధపరుతుందని, ఆధునికీకరణకు రూ.2వేల కోట్ల నుంచి రూ.3వేల కోట్లయినా వెనుకాడే పరిస్థితి లేదన్నారు. రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న అభివృద్ధిని చూసి ఓర్వలేక గొడవల పార్టీ, ఆ పార్టీ అధినేత కుట్రలు పన్నుతున్నారని..తప్పుడు ప్రచారాలు చేస్తున్నారని, కులాల మధ్య చిచ్చుపెడుతున్నారని మంత్రి నిమ్మల ధ్వజమెత్తారు. అబద్ధానికి ప్యాంటు, చొక్కా వేస్తే వైకాపా అధినేత జగన్ అని ఎద్దేవా చేశారు. అనేకమంది ఉసురుపోసుకున్న బెట్టింగ్ నిర్వాహకుడు ఆత్మహత్య చేసుకుంటే



అతని కుటుంబాన్ని పరామర్శించి విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించిన ఘనత జగన్ కే దక్కిందన్నారు. ఐదేళ్లలో ఒక్క డీఎస్సీని కూడా నిర్వహించని ఆయన.. కూటమి ప్రభుత్వం 16,300 టీచర్ పోస్టులను భర్తీచేస్తే తప్పుడు ఆరోపణలతో విషం చిమ్ముతున్నారన్నారు. రాష్ట్ర పర్యటనకాశా మంత్రి దుర్గేష్ మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడ్డకే ఎదురైన సవాళ్లను అధిగమించి సంక్షేమం, అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యమిస్తూ ముందుకు సాగుతున్నామని చెప్పారు.

# డాక్టర్ కందుల నాగరాజు నిర్వీరామ సేవలు



- ప్రజలతో మమేకం, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో చొరవ -నవ వధువులకు బంగారు తాళిబొట్టు, పట్టు వస్త్రాలు పంపిణీ

విశాఖ దక్షిణం, చైతన్యవారణి: సాటి వారికి సహాయం చేయడంలో ఆయన ఎప్పుడూ ముందుంటారు. రాజకీయ కుల మతాలకతీతంగా, నిస్వార్థ సేవలు అందిస్తూ ఉంటారు. ప్రజాసేవ పరమార్థంగా భావించి, ఎవరికి ఎటువంటి కష్టం వచ్చినా తాను ముందు ఉన్నానంటూ ఆ కుటుంబానికి ఒక పెద్ద కొడుకుగా బాధ్యత తీసుకొని, వారికి అండదండలు అందిస్తున్నారు. శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారి దేవస్థానం చైర్మన్ గా, కేఎన్ఆర్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ గా, ప్రజా ప్రతినిధిగా 24 గంటలు ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ, ప్రతి గడవగడవకు వెళ్లి వారితో మమేకమవుతూ, వారి సమస్యలను తెలుసుకుంటూ, సమస్యల పరిష్కారానికి చొరవ చూపిస్తున్నారా డాక్టర్ కందుల నాగరాజు. ఈ క్రమంలోనే అభివృద్ధి నేతృత్వ కోసేరు ప్రాంతంలో గల తన కార్యాలయంలో నిరుపేద నవ వధువులు 32 వ వార్షిక అభివృద్ధి ప్రాంతానికి చెందిన కాండ్రేగుల రమ, 33వ వార్షిక అమ్మవారి వీధికి చెందిన బేహారా గౌతమిలకు బంగారు తాళిబొట్టు, పట్టు వస్త్రాలు, పనుపు కుంకుమను డాక్టర్ కందుల నాగరాజు, నలిన



దేవి దంపతులు, జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనివాసుల చేతుల మీదుగా అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మానవసేవే మాధవ సేవగా భావించి తన వరిధి మేరకు సహాయం అవసరమైన వరకు తాను అందుబాటులో ఉండి తన పూర్తి సహాయ సహకారాలు అందిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. 32 వ వార్షిక పరిధి మేరకే కాకుండా, దక్షిణ నియోజకవర్గ పరిధిలో గల అన్ని ప్రాంతాలలో తన సేవా కార్యక్రమాలు కొనసాగుతున్నట్లు వెల్లడించారు. కార్పొరేటర్ గా కూడా 32వ వార్షిక అభివృద్ధికి ఎంతగానో కృషి చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే పంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ వార్లు అభివృద్ధికి ఎంతో సహకరించారని చెప్పారు. శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారి ఆశీస్సులతో తన సహాయం కోరి వచ్చిన ప్రతి ఒక్కరికి కాదనకుండా సహాయం చేస్తూ వస్తున్నానని తెలిపారు. ఆ అవకాశం కల్పించిన అమ్మవారికి కృతజ్ఞుడనై ఉన్నానని వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనివాసులు, కాండ్రేగుల అప్పారావు, సీపీఐ బుజ్జి, కోదండమ్మ, శ్రీదేవి, కుమారి, బి లక్ష్మి, సీత, పి రమణమ్మ, నీలమ,బుజ్జి, శ్రీ లక్ష్మి, హేమ తదితరులు పాల్గొన్నారు..

# ఎస్సీ వర్గాల సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రత్యేక దృష్టి

-ఎస్సీల భూముల ఆక్రమణలు, అన్యాయాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటాం -గాజువాకలో గ్రీవెన్స్ నిర్వహించిన రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ సభ్యులు రావాడ సీతారాం

విశాఖపట్నం: రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి కట్టుబడి ఉందని, ఎస్సీలకు సంబంధించిన భూముల వివాదాలు, సంక్షేమ అంశాలు, ఇతర సమస్యలపై న్యాయం జరిగేలా చర్యలు తీసుకుంటామని రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ సభ్యులు రావాడ సీతారాం పేర్కొన్నారు. గాజువాక మండల రెవెన్యూ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన గ్రీవెన్స్ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని బాధితుల నుంచి ఫిర్యాదులను స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ గత నెలలో కమిషన్ చైర్మన్కు అందిన పలు ఫిర్యాదులపై సమగ్ర విచారణ చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. ముఖ్యంగా అనురాధ, అంబేద్కర్లకు సంబంధించిన భూ సమస్యలను అధికారులు క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి నివేదిక సమర్పించాలని ఆదేశించినట్లు చెప్పారు. తాము బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత గాజువాక ప్రాంతంలో తొలిసారిగా పర్యటిస్తున్నామని, జీవీఎంసీ పరిధిలో జరుగుతున్న అభివృద్ధి పనులు, పారిశుధ్య కార్యక్రమ సమస్యలు, ఎస్సీలకు జరుగుతున్న అన్యాయాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారీస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. గ్రీవెన్స్ లో అందిన ప్రతి ఫిర్యాదును పూర్తిగా అధ్యయనం చేసి సంబంధిత అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేసి బాధితులకు న్యాయం జరిగేలా చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ఎస్సీల భూములపై అక్రమాలు,



ఆక్రమణలు, హక్కులు ఉల్లంఘనలను కమిషన్ ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ సహించదని స్పష్టం చేశారు. గాజువాకలో నిర్వహించిన గ్రీవెన్స్ లో ఎస్సీల నుంచి సుమారు 30 ఫిర్యాదులు స్వీకరించి వాటిపై సంబంధిత శాఖల అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఎస్సీలపై చిన్నచూపు, వివక్షకు రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ తావివ్వదని, ప్రతి ఫిర్యాదును నిష్పక్షాంతంగా విచారించి న్యాయం జరిగేలా చర్యలు తీసుకుంటామని రావాడ సీతారాం తెలిపారు. కార్యక్రమంలో విశాఖపట్నం ఆర్డీవో దిలిప్ చక్రవర్తి, గాజువాక ఎస్సీపీ, సీఐ, గాజువాక జోనల్ కమిషనర్, ఎమ్మార్వో, వివిధ ఎస్సీ సంఘాల నాయకులు, ఫిర్యాదుదారులు పాల్గొన్నారు.

# రొయ్యల మేత కంపెనీలకూ కులం రంగా?

-జగన్పై మంత్రి అచ్చెన్నాయుడి ఆగ్రహం

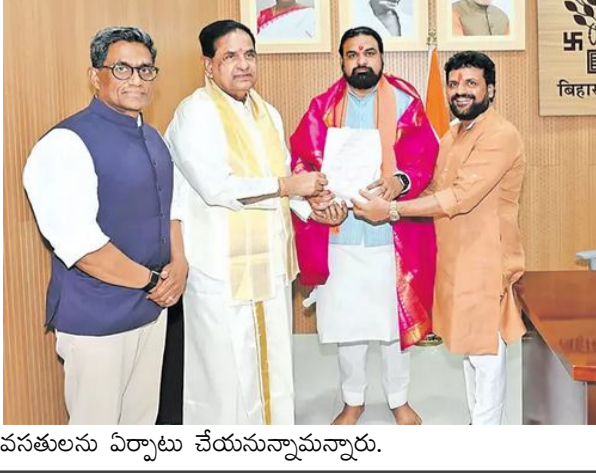
అమరావతి: ఆక్వా సీడ్, ఫీడ్, ప్రొసెసింగ్ కంపెనీల్ని ఒకే సామాజికవర్గం చేతుల్లో ఉన్నాయంటూ వైకాపా అధినేత జగన్ చేసిన వ్యాఖ్యల్ని మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు తీవ్రంగా ఖండించారు. మేత తయారీచేసే కంపెనీలకు కులం రంగం పులిమి, లబ్ధి పొందాలని చూస్తారా.. అని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మంగళగిరిలో ఆయన విలేజ్లో మాట్లాడారు. "మీరు, మీ తండ్రి సీఎంలగా ఉన్నారుగా.. అప్పుడు ఈ కంపెనీలు లేవా" అని ప్రశ్నించారు. 2019-24 మధ్య రొయ్యల మేత ధరలు ఎన్నిసార్లు పెరిగాయి.. కూటమి ప్రభుత్వ హయాం రెండేళ్లలో ఎన్నిసార్లు పెరిగాయో చర్చకు సిద్ధమూ అని నవాలు విసిరారు. "ప్రస్తుతం సోయా మీల్, ఫిష్ మీల్, ఫిష్ ఆయిల్.. అన్నింటి ధరలూ పెరిగాయి. అయినా.. మేత ధరలు పెంచడానికి అనుమతించలేదు. రైతుల్ని, కంపెనీల్ని సమావేశపరిచాం" అని వివరించారు.



# బిహార్లో శ్రీవారి ఆలయ నిర్మాణానికి 15 ఎకరాలు

-బిహార్ సీఎంను సన్మానించి శ్రీవారి ప్రసాదాలు అందజేస్తున్న తితిదే చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడు తదితరులు

తిరుమల: బిహార్ రాజధాని పట్టణ సమీపంలో గంగానది తీరానికి దగ్గరగా, జాతీయరహదారి పక్కన శ్రీవారి ఆలయ నిర్మాణం కోసం ఆ రాష్ట్రప్రభుత్వం 15 ఎకరాల భూమిని తితిదేకు కేటాయించింది. ఈ సందర్భంగా తితిదే చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడు బిహార్ ముఖ్యమంత్రి సాహుజ్ చౌదరిని కలిసి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రిని సత్కరించి శ్రీవారి ప్రసాదాలు, జ్ఞాపికను అందజేశారు. ఆ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి అమృత్ ప్రత్యయ్ పాల్గొన్నారు. చైర్మన్ 'స్యూస్టబుడే'తో మాట్లాడుతూ.. ప్రతిపాదిత స్థలంలో ప్రధాన ఆలయంతోపాటు కల్యాణ మండపం, ప్రవృద్ధిశి, యాత్రాలకు సౌకర్యాలకు అవసరమైన మౌలిక



వసతులను ఏర్పాటు చేయనున్నామన్నారు.

# 'మైసా'లో నక్కలైట్గా?

అగ్ర కథానాయిక రమ్యక మందన్న నటిస్తున్న యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'మైసా' నిర్మాణం నుంచే ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తినికెత్తిస్తున్నది. ఇప్పటికే విడుదల చేసిన ప్రచార చిత్రాల్లో రమ్యక ఫెరోషియస్ లుక్స్ తో సర్ప్రైజ్ చేసింది. ఈ సినిమాలో ఆమె గోండు తెగకు చెందిన గిరిజన మహిళా పాత్రను పోషిస్తున్నది. కెరీర్లో తొలిసారి ఫుల్లెంగ్ యాక్షన్ రోల్ చేస్తుండటంతో ఈ సినిమా విషయంలో రమ్యక మందన్న ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నది. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఈ చిత్రంలో ఆమె నక్కలైట్ పాత్రలో కనిపించనుందని తెలిసింది. వ్యవస్థపై ధిక్కార స్వరం వినిపించే ధీరోదాత్తురాలైన గిరిజన మహిళగా ఆమె పాత్ర అత్యంత శక్తివంతంగా సాగుతుందని చెబుతున్నారు. అయితే ఆమె పాత్ర తాలూకు అనలైన వివరాలు తెలియాలంటే చిత్రబృందం నుంచి అధికారిక ప్రకటన రావాల్సిందే. రవీంద్ర పుల్లె దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సినిమా ప్రస్తుతం చిత్రీకరణ దశలో ఉంది. పాన్ ఇండియా రిలీజ్ కానుంది.



# లంకా దహనం సీత చేస్తే..

అలియాభట్, శార్వరి వాళ్లు ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన ఫిమేల్ ఓరియంటల్డ్ సైబ్రిల్లో 'అల్పా' సినిమా ట్రైలర్ ను బుధవారం విడుదల చేశారు. యశ్ కార్తీ ఫిల్మ్స్ పై యూనివర్స్ లో భాగంగా ఈ సినిమా రానుంది. ఇందులో అలియాభట్ గాధచారి పాత్రలో కనిపించనుంది. దేశానికి వ్యతిరేకంగా 'అల్పా' పేరుతో ప్రతినాయకుడు నడిపే మిషన్ ను అడ్డుకోవడమే లక్ష్యంగా అలియాభట్ బృందం చేసిన సాహసాలు ఏమిటన్నదే ఈ సినిమా ఇతివృత్తం. హై ఇంటెన్సిటీ యాక్షన్ తో ట్రైలర్ ఆద్యంతం థ్రిల్ ని పంచింది. బాబీడియోల్ క్రూరుడైన విల్స్ పాత్రలో కనిపించాడు. సీత లంకాదహనం చేస్తే ఎలా ఉంటుందో చూడాలనుకుంటున్నారా అంటూ అలియాభట్ చెప్పిన డైలాగ్ ట్రైలర్లో హైలైట్ గా నిలిచింది. ఆదిత్యవోద్రా నిర్మాణంలో శివ రవాలీ దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమా జూలై 3న ప్రేక్షకుల ముందుకొస్తోంది.



# యాంకర్ని చూసి రాసుకున్న కథ!

'దీవాన్' చిత్రం ద్వారా దర్శకుడిగా పరిచయమవుతున్నాడు శ్రీకాంత్ సంగిశెట్టి. హార్మిత్ రెడ్డి హీరోగా వాసుదేవ్ కొప్పినేని, శ్రీదేవి కార్యంపూడి నిర్మించిన ఈ సినిమా ఈ నెల 19న గీతా ఫిల్మ్ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ ద్వారా ప్రేక్షకుల ముందుకొస్తోంది. ఈ సందర్భంగా బుధవారం శ్రీకాంత్ సంగిశెట్టి విలేజ్ లో ముచ్చటించారు. వన్ టైమ్ లవ్ స్టోరీగా తెరకెక్కించిన ఈ సినిమాలో హృదయాన్ని కట్టిపడేసి భావోద్వేగాలు ఉంటాయని, ఇందులో తల్లిదండ్రుల తాలూకు ప్రేమ గురించి కూడా చూపించామన్నారు. "పదేళ్లక్రితం వచ్చిన 'మిణుగురులు' చిత్రానికి సహాయ దర్శకుడిగా పనిచేశా. ఆ తర్వాత ఓ కార్పొరేట్ కంపెనీలో ఉద్యోగం చేశాను. అదే సమయంలో డెమా ఫిల్మ్స్, షార్ట్ ఫిల్మ్, సాంగ్ వీడియోలు చేసేవాడిని. ఎంబీఏ చేస్తున్న రోజుల్లో జెమిని టీవీ యాంకర్ని చూసి 'దీవాన్' కథ రాసుకున్నా. ఆమె రోజూ టీవీలో కనిపించేది. ఇలాంటి అమ్మాయిని ఓ అపరిచితుడు వెళ్లి కలిస్తే ఎలా ఉంటుంది? అనే ఆలోచన నుంచే ఈ కథ వుట్టింది. దీనికి అన్ని కమర్షియల్ అంశాలను జత చేసి స్క్రిప్ట్ సిద్ధం చేశా. ఈ సినిమాలో చర్చించిన పాయింట్ చాలా ఇంట్రెస్టింగ్ ఉంటుంది.



ప్రేక్షకులు ఓ హార్మిత్ రెడ్డి లవ్ స్టోరీని చూసిన అనుభూతికిలోనవుతారు' అన్నారు.

# 'కామ్రేడ్ కల్యాణ్' ప్రేమాయణం

వినోదప్రధానంగా సినిమాలు చేస్తూ వివాదాల కథలతో ప్రేక్షకుల్ని అలరిస్తున్నారూ హీరో శ్రీవిష్ణు. ఆయన నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'కామ్రేడ్ కల్యాణ్'. జానకిరామ్ మార్కెట్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని వెంకటకృష్ణ కర్నాటి, సీతా కర్నాటి నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమా తొలిపాటను ఈ నెల 20న విడుదల చేయబోతున్నారు. ఈ సందర్భంగా అనాన్సెంట్ పోస్టర్ ను రిలీజ్ చేశారు. యాక్షన్, వినోదం ప్రధానంగా నడిచే ప్రేమకథా చిత్రమిదని, నేటికి ట్రెండ్ కి తగినట్లుగా ఉంటూ యువతను ఆకట్టుకుంటుందని మేకర్స్ తెలిపారు. మహిమా నందియార్, రాధిక శరత్ కుమార్, మైన్ టామ్ చాకో, ఉపేంద్ర లిమాయే తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: విజయ్ బుల్లనిన్, సమర్పణ: కోన వెంకట దర్శకత్వం: జానకిరామ్ మార్కెట్.



# కథలో కొత్తదనానికే ప్రాధాన్యం

'ప్రస్తుతం ప్రేక్షకుల అభిరుచుల్లో చాలా మార్పులోచ్చాయి. కేవలం ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్, లవ్ స్టోరీస్ తో వారిని ఢియోటర్లకు రప్పించలేం. కొత్త కంటెంట్ కు చాలా ప్రాధాన్యతనిస్తున్నారు. ఈ సినిమాను కూడా యూనిక్ పాయింట్ తో తెరకెక్కించాం' అన్నారు కథానాయకుడు వడ్డే నవీన్. దాదాపు పదేళ్ల విరామం తర్వాత ఆయన ఇండస్ట్రీలోకి పునరాగమనం చేస్తూ స్వీయ నిర్మాణంలో నటించిన చిత్రం 'ట్రాన్స్ ఫర్ త్రిమూర్తులు'. కమలీతేజ నార్ల దర్శకుడిగా పరిచయమవుతున్న ఈ చిత్రం ఈ నెల 19న ప్రేక్షకుల ముందుకొస్తోంది. ఈ సందర్భంగా బుధవారం వడ్డే నవీన్ పాత్రికేయులతో సినిమా విశేషాల్ని పంచుకున్నారు. నా మనసుకు నచ్చిన కథలు దొరకని కారణంగానే ఇన్నేట్ల సినిమాలకు గ్యాప్ తీసుకున్నా. 'ట్రాన్స్ ఫర్ త్రిమూర్తులు'లోని పాయింట్ చాలా కొత్తగా ఉంటుంది. వృత్తిలో నిజాయతీగా ఉండే కానిస్టేబుల్ త్రిమూర్తులు 55 సార్లు ట్రాన్స్ ఫర్ అవుతారు.

