

నిందితులకు శిక్ష పడేలా చేస్తాం

- నిష్పక్షపాతంగా దర్యాప్తు చేయిస్తాం - సాయికృష్ణ తల్లి విజయలక్ష్మి, కుటుంబసభ్యులతో చంద్రబాబు - చంద్రబాబు తనకు న్యాయం చేశారన్న విజయలక్ష్మి

అమరావతి: విజయవాడకు చెందిన గాదె సాయికృష్ణ అదృశ్యం ఘటనలో నిందితులకు తప్పనిసరిగా శిక్ష పడేలా చేస్తామని సాయికృష్ణ తల్లి విజయలక్ష్మి, ఇతర కుటుంబసభ్యులకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు భరోసా ఇచ్చారు. ఈ కేసును నిష్పక్షపాతంగా దర్యాప్తు చేయించి బాధ్యులందరిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని వారికి హామీ ఇచ్చారు. ఉండవల్లిలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో శుక్రవారం సాయంత్రం సాయికృష్ణ తల్లి, కుటుంబసభ్యులు చంద్రబాబును కలిసి తమకు న్యాయం చేయాలని విన్నవించారు. విజయలక్ష్మితో దాదాపు గంటన్నర పాటు మాట్లాడిన ముఖ్యమంత్రి.. ఆమె బాధలు విని ఓదార్చారు. ఏ సమస్య ఉన్నా తన వద్దకు రావాలని భరోసా ఇచ్చారు. సాయికృష్ణ అదృశ్యం ఘటన, తర్వాత జరిగిన పరిణామాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అన్నివిధాలా న్యాయం చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. సీఎం భరోసా పట్ల విజయలక్ష్మి, సాయికృష్ణ కుటుంబసభ్యులు సంతోషిస్తున్నారని తెలుసుకున్నాడు. తాము కోరుకున్నది ఇదేనని.. తమకు న్యాయం జరిగిందని వారు విలేకరులతో వెల్లడించారు. మరోచెప్ప సాయికృష్ణ అదృశ్యం ఘటనను ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, ప్రభుత్వం సీరియస్ గా తీసుకోవటంతో గురువారం అర్ధరాత్రి నుంచి శుక్రవారం రాత్రి వరకూ కీలక పరిణామాలు చోటుచేసుకున్నాయి. సాయికృష్ణ తల్లి విజయలక్ష్మి ఫిర్యాదు మేరకు ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న కృష్ణలంక సీబి నాగరాజుపై హత్యానేరం, అక్రమ నిర్బంధం సహా మరొకరిని అభియోగాల కింద గురువారం అర్ధరాత్రి తర్వాత కేసు నమోదుచేశారు. ఆ వెంటనే మహిళా పోలీస్ స్టేషన్ ఏసీపీ దైవప్రసాద్ ను దర్యాప్తు అధికారిగా నియమించి, విచారణ ముమ్మరం చేశారు. దర్యాప్తు అధికారి కృష్ణలంక పోలీస్ స్టేషన్ తో పాటు సాయికృష్ణ నివాసానికి వెళ్లి పలువురిని విచారించి వివరాలు రాబట్టారు.



రాజకీయపరమైన హత్య కాదు. దీన్ని పోలీసు స్టేషన్ లో జరిగిన ఓ ఘటనగానే చూస్తున్నాం. దీనికి రాజకీయ పార్టీలకు, కుల, మతాలకు ఏ సంబంధమూ లేదు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఐపీఎస్ అధికారిని నియమించి ఇప్పటికే విచారణ చేయిస్తోంది. కేసు దర్యాప్తులో ఏం తేలుతుందో వారే వెల్లడిస్తారు. ఒక తల్లి ఆవేదనను అర్థం చేసుకుని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్పందించిన విధానానికి ఆయనకు చేతులు జోడించి నమస్కరిస్తున్నాం' అని ముఖ్యమంత్రి నవరంగ్ అన్నారు. సామాన్యుడికి న్యాయం జరగడమే ముఖ్యమని, కానీ చంద్రబాబు లాంటి మహోన్నత వ్యక్తి, పవన్ కల్యాణ్, లోకేష్ వంటి నాయకులు తమకు న్యాయం చేసే చూపించి, ప్రభుత్వ పరిపాలన సరిగ్గా ఉందని చాటారని చెప్పారు. వారితోపాటు తమకు సహకరించిన ప్రతి ఒక్కరికీ ధన్యవాదాలని అన్నారు. 'నా సోదరి విజయలక్ష్మితో చంద్రబాబు గంటపాటు మాట్లాడారు. ఆమె బాధలన్నీ విన్నారు. న్యాయం చేస్తానని, కష్టాలు తీరుస్తానని భరోసా ఇచ్చారు. సాయికృష్ణకు అన్యాయం చేసినవారిపై ఇప్పటికే క్రిమినల్ కేసు నమోదు చేశామని, జైలుకు పంపిస్తామని చెప్పారు. చంద్రబాబు వంటి నాయకుడు ఒక తల్లి బాధ విని, భరోసా ఇచ్చారంటే ఇంతకుమించి మాకేమీ అవసరం లేదు. అన్యాయం జరిగినప్పుడు ఒక్కోసారి పోరాటాలు చేయాల్సి వస్తుంది. మాకు ఎవరిపైనా కక్షలు, కార్యణ్యాలు, రాజకీయ ద్వేషాలు లేవు. మా కుటుంబం తొలినుంచి కోరుకున్నదే జరిగింది' అని నవరంగ్ పేర్కొన్నారు.

జనం ఆకాంక్షలు, ఆశలు నెరవేర్చేలా పనిచేద్దాం



- తెలంగాణ జనసేన నాయకులతో పవన్ కల్యాణ్ - హైదరాబాద్ లో పార్టీ రాష్ట్ర కార్యాలయం ప్రారంభం

హైదరాబాద్: ప్రజలు సమస్యలే జనసేన పార్టీ ఎజెండా అని జనసేన పార్టీ అధినేత, ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. తెలంగాణ ప్రజల ఆకాంక్షలు, ఆశలు నెరవేర్చేలా పనిచేద్దామని పార్టీ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్ర ప్రజలకు సంబంధించిన ప్రతి సమస్యపై, సమాజాన్ని ప్రభావితం చేసే ప్రతి అంశంపై నాయకులు మాట్లాడాలని, వ్యక్తిగత విషయాలు జోలికి వెళ్లకుండా.. కేవలం విధానపరమైన అంశాల మీద గట్టిగా ప్రశ్నించాలని సూచించారు. జనసేన పార్టీ తెలంగాణ రాష్ట్ర కార్యాలయాన్ని శుక్రవారం హైదరాబాద్ లోని మణికోండలో పవన్ కల్యాణ్ ప్రారంభించారు. పార్టీ జెండాను ఆవిష్కరించిన అనంతరం పార్టీ కార్యాలయంలో స్థానిక నాయకులు, కొత్తగా పార్టీలో చేరిన వారినందరినీ మాట్లాడారు.

నేడు కాకినాడలో డిప్యూటీ సీఎం 'మాటామంతి'

కాకినాడ: ఉప ముఖ్యమంత్రి, జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ జనవాణి తరహాలో కాకినాడలో మాటామంతి నిర్వహించనున్నారు. ప్రజాపక్ష కార్యక్రమంలో భాగంగా రాష్ట్రంలోనే తొలిసారిగా శనివారం దీనికి శ్రీకారం చుట్టనున్నారు.

అన్నదాత సుభీభవ

ప్రతి ఏడాదికి రూ.20,000ల చొప్పున ఆర్థిక సాయం చేస్తామన్న సూపర్ సిక్స్ హామీని నిలబెట్టుకుంటూ...

అన్నదాతకు అండగా రెండో ఏడాది

గౌ|| భారత ప్రధాని **శ్రీ నరేంద్ర మోదీ గారి సహకారంతో...**

గౌ|| ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి **శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారి చేతుల మీదుగా**

'అన్నదాత సుభీభవ-పీఎం కిసాన్' పథకంలో భాగంగా.. **నేడు 46,85,838 మంది రైతుల ఖాతాల్లో రూ. 3,125.47 కోట్లు జమ**

ఒక్కో రైతుకు రూ.7,000ల ఆర్థిక సాయం

వేదిక లింగంగుంట్ల గ్రామం చిలకలూరిపేట (మం) పల్నాడు జిల్లా	తేదీ & సమయం 20 జూన్ 2026, మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు
--	--

సంపాదకీయం

పాష్టికాహారాన్ని అందుబాటులోకి తెచ్చేలా చర్యలు చేపట్టడం అత్యవసరం

భారత్ లో ప్రతిభక్త కొద్దవ లేదు. కానీ మట్టిలో మణికణాలను వెలికి తీసి సానబెట్టి వారిని ఛాంపియన్లుగా తయారు చేసే వ్యవస్థే సరిగ్గా లేదనేది అక్షర సత్యం. ఒకవేళ మంచి ప్రతిభ కలిగిన క్రీడాకారులను గుర్తించినా, శిక్షణతో పాటుగా వారికి నాణ్యమైన ఆహారం అందించి ఫిట్ గా ఉండేలా చూడాలి. పోటీలకు ఉత్సాహంగా సంసిద్ధులను చేయాలి. మనకు ఖేలో ఇండియా లాంటి పథకాలున్నా, వాటి అమలులో పలు సమస్యలు కనపడుతున్నాయి. ఇటీవలి సర్వే ప్రకారం 66.67శాతం మంది భారతీయ క్రీడాకారులు పోషకాహార లోపంతో ఉన్నట్లు గుర్తించారు. మిగతా అటామెంట్ పోలిస్తే... అడ్లెట్లు, బాక్సర్లు, రెజర్లకు బలవర్ధకమైన ఆహారం ఇవ్వాలి. కానీ వాస్తవంలో అది జరగజేయదు. ఫలితంగా పరుగు పందెంలో కొంతమంది వెళ్లక, మనవాళ్లు అలసిపోతున్నారు. బాక్సర్లమో ఒకటి రెండు గట్టి పంచేలు తగిలితే డీలాపడిపోతున్నారు. క్రీడాకారులకు ఎక్కువగా కావాల్సిన ప్రోటీన్, క్యాలియం, విటమిన్-డి వంటివాటిని ఆహారం ద్వారానే అందించాలి. అది జరగకపోవడం వల్ల ప్లేయర్లు తక్కువ సమయంలోనే నీరసించిపోతున్నారు. నైపుణ్యం ఉన్నా, శారీరక సామర్థ్యం లేక ఓటమి పాలవుతున్నారు. అదాలన్న ఉత్సాహం ఉన్నా ప్రోత్సాహం లేకపోతే ఎంత ప్రతిభ అయినా కనుమరుగవుతుంది. అలా ఆటలను మధ్యలోనే ఆపేసిన క్రీడాకారులు మన దేశంలో చాలామంది ఉన్నారు. 2011లో జాతీయ ఒపెన్ అథ్లెటిక్స్ లో రికార్డు సృష్టించి, స్వర్ణ పతకం గెలిచిన ఆశా రామ్ ఇందుకు ఉదాహరణ. ఆర్థిక ఇబ్బందుల వల్ల పాష్టికాహారం తీసుకునే స్థానం లేకపోవడంతో ఆటనే వదిలేశారు ఈ కోల్ కతా అథ్లెట్. ఒడిశాకు చెందిన రమితే పాత్రా అనే ఫుట్ బాల్ ప్లేయర్ తన కుటుంబానికి భారం కాకూడదనే ఉద్దేశంతో, ఆటను వదిలి పాస్ షాపులో పనికి కుదిరారు. చెప్పుకొంటూపోతే ఇలాంటి అభాగ్యుల జాబితా చాంతాడంత ఉంటుంది. దేశానికి కీర్తి తీసుకొచ్చే క్రీడాకారులు ఇలా మధ్యలోనే మైదానాలకు దూరం కావడం దురదృష్టకరం. బలమైన ఆహారం తీసుకునే అవకాశం లేక ఆటలను వదిలి వేరే వృత్తులకు మళ్లడం ఆందోళన కలిగించే విషయమే. ఏవో కొన్ని అకాడమీల్లో తప్ప మిగిలిన చాలా చోట్ల క్రీడాకారులకు ఈ తరహా ఇబ్బందులే ఎదురవుతున్నాయి. ఆటలు ఆడాలంటే శరీరం దృఢంగా ఉండాలి. ఒత్తిడిని తట్టుకుని అలసట రాకుండా చూసుకోవాలి. కానీ ప్రత్యర్థులతో కంటే ముందే శరీరంతో పోరాడాలంటే అది ఏ అథ్లెట్ కైనా కష్టమే. మన దేశం ఎంత ఎదుగుతున్నా క్రీడలను కేరీర్ గా ఎంచుకునేందుకు ఇప్పటికీ చాలామంది సంకోచిస్తున్నారంటే పరిస్థితి ఎలా ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. నగరాల్లో మినహా చిన్న గ్రామాల్లో తమ పిల్లలను క్రీడాకారులుగా చూడాలన్న ఆలోచన తల్లిదండ్రులకు రావడం లేదు. ఒక రకంగా దీనికి ఆర్థిక ఇబ్బందులు కారణం అయితే, మరొకటి ఆటల మీద సరైన అవగాహన లేకపోవడం. కష్టపడి వెలుగులోకి వచ్చిన క్రీడాకారులను ప్రోత్సహిస్తూ ముందుకు తీసుకెళ్లే సరైన వ్యవస్థ లేదు. దాంతో క్రీడాకారుల్లో పలువురు అరకొర వసతులతో ఆటల్లో కొనసాగుతున్నారు. మహిళా అథ్లెట్లలో రక్తహీనతతో బాధపడేవారు అత్యధికంగా ఉన్నారు. ఫుట్ బాల్, బాక్సింగ్ లాంటి ఎక్కువ శ్రమించాల్సిన ఆటల్లో బలహీనమైన శరీరమే ఆటగాళ్లను ఇబ్బందులు పెడుతోంది. కొన్ని ప్రధాన అకాడమీల్లో క్రీడాకారులకు పాష్టిక ఆహారం ఇస్తున్నా, అది అందరికీ పూర్తిస్థాయిలో అందడం లేదు. దేశీయంగా క్రీడాకారులకు పాష్టికాహార కేంద్రాలు పెరగాల్సిన అవసరం ఉంది. తీసుకునే ఆహారంలో ప్రోటీన్ తక్కువగా ఉండటంతో గాయాలు మానదానికి ఎక్కువ సమయం పడుతోంది. దాన్ని గుర్తించి అథ్లెట్లకు బలమైన ఆహారం అందించడంపై ప్రభుత్వాలు దృష్టి సారించాలి. ఏ ఆటల్లో ఉన్నవారికి ఎలాంటి ఆహారం అవసరం అనే విషయంలో స్పష్టత తెచ్చుకోవాలి. అందుకు తగ్గట్టుగా పక్కా ప్రణాళికతో పథకాలు అమలు చేయాలి. ఇతర దేశాలతో పోలిస్తే మన దగ్గర క్రీడా పాష్టికాహార నిపుణుల సంఖ్య చాలా తక్కువ. వారిని పెంచే ప్రయత్నమా చేయాలి. 2030 కామన్వెల్త్ క్రీడలకు భారత్ ఆతిథ్యం ఇవ్వబోతోంది. 2036 ఒలింపిక్ నిర్వహించాలని కూడా ఉత్సాహంగా ఉంది. ఇలాంటి విశ్వక్రీడావేదికలపై భారత అథ్లెట్లు రాణించాలంటే ఇప్పటి నుంచే సరైన శిక్షణతో పాటు పాష్టికాహారాన్ని అందుబాటులోకి తెచ్చేలా చర్యలు చేపట్టడం అత్యవసరం.

దళితుల సమస్యల పరిష్కారంలో నిర్లక్ష్యం సహించం

- అల్లీల స్వీకరణ అనంతరం భూ సమస్యలపై క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన - రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ సభ్యులు రావాడ సీతారాం

అనకాపల్లి (పరవడ): దళితుల హక్కుల పరిరక్షణ, సమస్యల సత్వర పరిష్కారానికి రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ కట్టుబడి ఉందని ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ సభ్యులు రావాడ సీతారాం పేర్కొన్నారు. అనకాపల్లి జిల్లా పరవడ మండలంలోని ఎంఆర్ ఓ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన దళితుల గ్రీవెన్స్ కార్యక్రమంలో ఆయన ప్రజల నుంచి అల్లీలు, ఫిర్యాదులు, వినతులను స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ దళితుల సమస్యలకు సంబంధించిన అల్లీలను బుట్టడాఖలు చేసినా, వాటి పరిష్కారంలో అధికారులు నిర్లక్ష్యం వహించినా సహించామని స్పష్టం చేశారు. ప్రజల నుంచి వచ్చిన ప్రతి అల్లీని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి సంబంధిత శాఖల అధికారులు వెంటనే చర్యలు తీసుకుని సమస్యలను పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. అనంతరం పరవడ మండలంలోని వాడ చీపురుపల్లి వెస్ట్ గ్రామంలో దళితుల భూ సమస్యలకు సంబంధించి క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించారు. శ్రీ శివలంక నరసింహారావు, శ్రీమతి గడ్డం లక్ష్మి ఇచ్చిన ఫిర్యాదు



మేరకు సంబంధిత భూములను పరిశీలించి బాధితుల నుంచి పూర్తి వివరాలు తెలుసుకున్నారు. భూ హక్కులు, రెవెన్యూ రికార్డులు, ఆక్రమణల అంశాలు మరియు దళిత కుటుంబాలు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులపై స్థానిక అధికారులతో చర్చించి సమాచారం సేకరించారు. దళితుల భూ సమస్యల పరిష్కారానికి అవసరమైన చర్యలను వేగవంతం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించిన ఆయన, ఫిర్యాదుదారులకు న్యాయం జరిగేలా అన్ని విధాలా చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమం మరియు క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలో స్థానిక ఎమ్మార్వో రత్నం, రెవెన్యూ అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, దళిత సంఘాల నాయకులు, గ్రామస్థులు, దళిత సంఘాల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

సాత్ జోన్ లో అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించిన జిపీఎంసీ కమిషనర్

విశాఖపట్నం: మహా విశాఖపట్నం నగర పాలక సంస్థ సాత్ జోన్ లో పలు అభివృద్ధి పనులను త్వరితగతిన పూర్తిచేయాలని ఇంజనీరింగ్ అధికారులకు జీపీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్ ఆదేశించారు. ఆయన సాత్ జోన్ లో 27,39 వార్డులలో అభివృద్ధి పనుల ప్రతిపాదనలను, నిర్మాణాలను సాత్ జోన్ జోన్ లో కమిషనర్ ఎం. మల్లయ్య నాయుడు, కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్ వెంకటేశ్వరరావు తో కలిసి పరిశీలించారు. కమిషనర్ ముందుగా సాత్ జోన్, వార్డు 27, దొండపర్తి ప్రాంతంలో కళ్యాణ మండపం నిర్మాణ ప్రతిపాదనలకు సంబంధించిన ప్రస్తుతం ఉన్న పాత భవనాన్ని పరిశీలించారు. ఆ భవనం స్థానంలో కొత్తగా కళ్యాణ మండపం నిర్మించేందుకు చేపట్టిన ప్రతిపాదనలను మంజూరు చేసి త్వరితగతిన కళ్యాణమండపం నిర్మాణం పనులను పూర్తి చేయాలని కార్య నిర్వాహక ఇంజనీర్ వెంకటేశ్వరరావుకు ఆదేశించారు. అనంతరం 39 వ వార్డులో నిర్మాణం పూర్తయిన బాబులలో జిమ్ బిల్డింగ్ ను పరిశీలించారు. వ్యాయామశాలను ఉపయోగించుకోవడానికి ఎంతమంది ప్రజలు వస్తున్నారో ఆరా తీస్తూ అక్కడనున్న వ్యాయామ పరికరాలను పరిశీలించారు.



వ్యాయామ శాలకు సంబంధించి రెవెన్యూ జనరేషన్ కు కార్యచరణ చేపట్టాలని, అలాగే వ్యాయామశాలపై మొదటి అంతస్తు నిర్మాణ పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేసి అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని జోన్ లో కమిషనర్ మల్లయ్య నాయుడును, కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్ వెంకటేశ్వరరావును కమిషనర్ ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉప కార్యనిర్వాహక ఇంజనీరు విజయకుమార్, సహాయక ఇంజనీర్ సమీముద్దీన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సాత్ కోస్ట్ రైల్వే జనరల్ మేనేజర్ తో జిల్లా కలెక్టర్ మర్యాదపూర్వక భేటీ

విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నం జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కికోర్ విశాఖపట్నంలోని సాత్ కోస్ట్ రైల్వే ప్రధాన కార్యాలయంలో జనరల్ మేనేజర్ సందీప్ మాథుర్ ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అభివృద్ధి, రైల్వే శాఖకు సంబంధించిన పలు అంశాలపై పరస్పరం చర్చించుకున్నారు. విశాఖపట్నం నగర అభివృద్ధి, రవాణా మౌలిక సదుపాయాల మెరుగుదల, ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించటంలో పరస్పర సహకారంపై వారు అభిప్రాయాలు వచుకున్నారు.



రెండేళ్లలో ప్రజలకు ఎన్నో మేళ్లు చేశాం

- రెండేళ్ల విజయోత్సవ వేడుకలో జిల్లా ఇన్చార్జి మంత్రి డోలా శ్రీ బాల వీరాంజనేయ స్వామి - ఏయూ కన్వెన్షన్ హాలులో అభినందనంగా 'రెండేళ్ల నమ్మకం - సంక్షేమం, అభివృద్ధి' కార్యక్రమం - భాగస్వామ్యమైన ప్రభుత్వ వివేచన, ఎంపీ, ఎమ్మెల్యేలు, ప్రజా ప్రతినిధులు, అధికారులు

విశాఖపట్నం: కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడిన ఈ రెండేళ్లలో పేద ప్రజలకు ఎన్నో ప్రయోజనాలను కలిగేలా కార్యక్రమాలు చేపట్టామని, ఎన్నో విజయాల సాధించామని జిల్లా ఇన్చార్జి మంత్రి డోలా శ్రీ బాల వీరాంజనేయ స్వామి పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రెండేళ్ల పాలన పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా నిర్వహిస్తున్న 'రెండేళ్ల నమ్మకం - సంక్షేమం, అభివృద్ధి' కార్యక్రమం ఆంధ్రా విశ్వవిద్యాలయం కన్వెన్షన్ హాలులో ఘనంగా జరిగింది. జిల్లా ఇన్చార్జి మంత్రి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. అనంతరం సభను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు. రెండేళ్లలో విశాఖ జిల్లాలో సాధించిన ప్రగతి అంశాలను వివరించారు. కార్యక్రమానికి ముందు మంత్రి డోలా శ్రీ బాల వీరాంజనేయ స్వామి వివిధ శాఖల అధ్యక్షులతో ఏర్పాటు చేసిన 13 ప్రగతి ప్రదర్శన స్టాళ్లను సందర్శించారు. ఏపీఐఐ, జిల్లా వేదశ్రమల శాఖ, వీఎంఆర్ డీవీ, జీపీఎంసీ, పర్యాటక, వైద్య ఆరోగ్య, వ్యవసాయ, ఉద్యాన, మత్స్య, పశుసంవర్ధక, టీఆర్ డీవీ, పౌర సరఫరాలు, వంచాయతీరాజ్, గ్రామాభివృద్ధి, స్పీల్ డెవలప్ మెంట్ తదితర శాఖలు గత రెండేళ్లలో సాధించిన పురోగతిని ప్రదర్శించాయి. ఈ సందర్భంగా డీఆర్ డీవీ, ఎస్సీ కార్పొరేషన్ అధ్యక్షులతో లబ్ధిదారులకు మంజూరైన ఆటోలు, ట్రాక్టర్లను మంత్రి, ఎమ్మెల్యేలు అందజేసి వారితో మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఇన్చార్జి మంత్రి డోలా శ్రీ బాల వీరాంజనేయ స్వామి మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో డబుల్ ఇంజిన్ ప్రభుత్వం అధ్యక్షులతో అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను సమర్థవంతంగా అమలు చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. ఎన్నికల మేనిఫెస్టోలో ఇచ్చిన ప్రతి హామీని దశలవారీగా అమలు చేస్తున్నామని, సామాజిక భద్రతా పెన్షన్లను పెంచి అందిస్తున్నామని చెప్పారు. 'తల్లికి వందనం', 'స్త్రీ శక్తి', 'దివ్యాంగ శక్తి' వంటి పథకాల ద్వారా అర్హులైన ప్రతి లబ్ధిదారునికి ప్రయోజనం చేకూర్చుతున్నామని పేర్కొన్నారు. డీఎస్సీ నియామకాలపై జరుగుతున్న దుష్ప్రచారం సరికాదని స్పష్టం చేసిన మంత్రి, రాష్ట్రం విద్యసంఘం నుంచి వికాసం వైపు పయనిస్తోందన్నారు. రుషికాండ భవనాల నిర్మాణంలో ప్రజాధనం దుర్వినియోగమైందని ఆరోపిస్తూ, ఆ ఆస్తులను ప్రజలకు ఉపయోగపడే విధంగా వినియోగించేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు చేపడుతోందని తెలిపారు. విశాఖ ప్రజలు అభివృద్ధిని ఆదరించే గొప్ప మనస్తత్వం కలిగిన వారని ప్రశంసించిన ఆయన, నగరానికి ప్రపంచ స్థాయి దిగ్గజ సంస్థలను తీసుకొస్తూ ఆర్థిక ప్రగతికి బలమైన పునాదులు వేస్తున్నామని చెప్పారు. పార్టీనెట్ నెట్ నెట్, యోగాంధ్ర వంటి అంతర్జాతీయ స్థాయి కార్యక్రమాలను విజయవంతంగా నిర్వహించడం ద్వారా విశాఖ ఖ్యాతి మరింత పెరిగిందన్నారు. విశాఖ ఉక్కు కర్మాగారం పరిరక్షణలో ప్రభుత్వం కీలక పాత్ర పోషించిందని, రైల్వే జోన్ సాధన రాష్ట్రానికి మరో ముఖ్య విజయమని పేర్కొన్నారు. పోలవరం ఎడమ కాలువ ద్వారా ఈ ఏడాదిలోనే విశాఖకు తాగునీరు అందించే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందన్నారు. గూగుల్ మోగ డేటా సెంటర్ వంటి భారీ పెట్టుబడులు విశాఖకు రావడం గర్వకారణమని తెలిపారు. 'ఈజ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ ను' స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ గా మార్చేలా సంస్కరణలు అమలు చేస్తున్నామని పేర్కొన్న మంత్రి,



పరిపాలనా దక్షత కలిగిన ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు నాయకత్వంలో రాష్ట్రం మరింత అభివృద్ధి సాధిస్తుందన్నారు. అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాల విజయానికి ప్రజల సహకారం ఇదే విధంగా కొనసాగించాలని కోరారు. బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పి.వి.ఎస్. మాధవ్ మాట్లాడుతూ, విశాఖపట్నం అభివృద్ధి దిశగా వేగంగా ముందుకు సాగుతోందని, గూగుల్ వంటి అంతర్జాతీయ సంస్థల పెట్టుబడులు నగర భవిష్యత్తుకు మార్గదర్శకంగా నిలుస్తాయని అన్నారు. విశాఖ ఉక్కు కర్మాగారం పరిరక్షణ, రైల్వే జోన్ సాధన రాష్ట్రానికి కీలక విజయాలగా పేర్కొన్నారు. ఎంపీ ఎం. భరత్ మాట్లాడుతూ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలతో పాటు ప్రభుత్వ పనితీరును ప్రజలకు చేరవేయడం అవసరమన్నారు. భోగాపురం విమానాశ్రయం అనుసంధాన రహదారులు, స్కార్ప్ ట్రాఫిక్ ప్రణాళికలు, అర్బన్ ఛాలెంజ్ ప్రాజెక్టులు నగర అభివృద్ధికి తోడ్పడతాయని తెలిపారు. ప్రభుత్వ వివేచన వేపాడ చిరంజీవీరావు, ఎమ్మెల్యేలు గంటా శ్రీనివాసరావు, పల్లా శ్రీనివాసరావు, గణబాబు, విష్ణుకుమార్ రాజు, వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ తదితరులు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం చేపడుతున్న సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు ప్రజల జీవితాల్లో మార్పు తీసుకొస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. స్వర్ణాంధ్ర--2047 లక్ష్య సాధనలో ప్రజల సహకారం అవసరమని పిలుపునిచ్చారు. జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కికోర్ మాట్లాడుతూ, విశాఖపట్నం జిల్లా రాష్ట్ర సగటు కంటే వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోందన్నారు. రాష్ట్రానికి వచ్చే పెట్టుబడుల్లో సగానికి పైగా విశాఖకు వస్తున్నాయని, రూ.75 వేల కోట్ల పెట్టుబడులతో 1.50 లక్షల ఉద్యోగాల కల్పన లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని తెలిపారు. గూగుల్, టీసీఎస్, కాగ్నెంటో వంటి సంస్థల విస్తరణతో యువతకు పెద్ద ఎత్తున ఉపాధి అవకాశాలు లభించున్నాయని పేర్కొన్నారు. విశాఖను భవిష్యత్ గ్లోబల్ సిటీగా తీర్చిదిద్దే దిశగా ప్రభుత్వం కార్యచరణ కొనసాగిస్తోందన్నారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా మైరా, కాగ్నెంటో ప్రతినిధులు అల్లాడ రమేష్, షేక్ ఇస్మాయిల్, తౌలి ఎస్సీ ఉమైష్ ఎంబ్రూమెన్టేరిస్ స్వర్ణలత, ఎంబ్రూమెంటరీ బిజినెస్ నిర్వాహకురాలు లలిత ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సహకారంపై తమ అభిప్రాయాలను వెల్లడించారు. అనంతరం బంగారు కుటుంబాలకు అండగా నిలుస్తున్న మార్గదర్శకులను మంత్రి, ఎమ్మెల్యేలు చేతుల మీదుగా సత్కరించారు. స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యులకు మంత్రి, ఎమ్మెల్యేల చేతుల మీదుగా రూ.84.24 కోట్ల విలువ గల మోగా చెక్కును అందజేశారు. బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పి.వి.ఎస్. మాధవ్, విశాఖపట్నం ఎంపీ ఎం. భరత్, ప్రభుత్వ వివేచన వేపాడ చిరంజీవీరావు, పి.జి.వి.ఆర్. నాయుడు (గణబాబు), ఎమ్మెల్యేలు పల్లా శ్రీనివాసరావు, గంటా శ్రీనివాసరావు, వెలగపూడి రామకృష్ణబాబు, పి. విష్ణుకుమార్ రాజు, వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్, జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కికోర్, జీపీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్ తదితర ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఉచిత కంటి వైద్య సేవలు ప్రజలకు చేరువ చేయడం అభినందనీయం

- స్వచ్ఛంద సంస్థల సేవలు సమాజ ఆరోగ్యభివృద్ధికి దోహదం చేస్తాయి - జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, వైతన్యవారణి: ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించడంలో స్వచ్ఛంద సంస్థలు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయని జిల్లా కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్ అన్నారు. నర్సాపురం, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాకు చెందిన సెవెన్ ఆలివ్స్ ఫౌండేషన్ అధ్యక్షులతో వీడికాడ మండలం కోణం గురుకుల పాఠశాలలో నిర్వహించిన ఉచిత నేత్ర వైద్య శిబిరంలో గుర్తించిన లబ్ధిదారులకు శుభవారం ఉచిత కళ్లడాలు పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన జిల్లా కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్ ముందుగా కోణం గురుకుల పాఠశాలకు చేరుకుని భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత దాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం జాయింట్ కలెక్టర్ శ్రీ సౌరభ్ మాన్ పబ్లిక్ కలిసి పాఠశాల ఆవరణలో మొక్కలు నాటి పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు బాధ్యతగా కృషి చేయాలని సూచించారు. అనంతరం నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్, జాయింట్ కలెక్టర్ సౌరభ్ మాన్ పబ్లిక్ చేతుల మీదుగా లబ్ధిదారులకు ఉచిత కళ్లడాలు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ కంటి ఆరోగ్యంపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందించడంతో పాటు అవసరమైన వారికి ఉచిత వైద్య సేవలు అందించడం గొప్ప సామాజిక సేవ అని పేర్కొన్నారు. గత మే 30వ తేదీన కోణం, అనకాపల్లిలో నిర్వహించిన ఉచిత నేత్ర



వైద్య శిబిరంలో దాక్టర్ పాపని కొలిపి (ఎం.డి., ఆప్టాలూజీ), దాక్టర్ ప్రజ్ఞా అధ్యక్షులతో కోణం గురుకుల పాఠశాల విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులకు సుమారు 200 మందికి కంటి పరీక్షలు నిర్వహించారు. అవసరమైన వారికి వైద్య నలహాలు, చికిత్స అందించడంతో పాటు సుమారు 60 మంది కళ్లడాలు అవసరమైన వారిని గుర్తించారు. కోణం గురుకుల పాఠశాలలో గతంలో ప్రిన్సిపాల్ గా పనిచేసిన జి. గ్రేస్, సెవెన్ ఆలివ్స్ ఫౌండేషన్ సభ్యులు, బ్రస్స్ చైర్మన్ జి. రీటా అధ్యక్షులతో ఈ వైద్య శిబిరం నిర్వహించబడింది. శిబిరంలో గుర్తించిన వారందరికీ ఉచితంగా కళ్లడాలు అందజేయడం అభినందనీయమని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వీడికాడ మండల తహసీల్దార్, ఎంపీడీవో, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం వైద్యాధికారులు, ఇతర ప్రభుత్వ శాఖల అధికారులు, సిబ్బంది, సెవెన్ ఆలివ్స్ ఫౌండేషన్ ప్రతినిధులు, గురుకుల పాఠశాల సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శరీరాన్ని సైతం చెల్లబరిచే ఆకులు..!

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



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

చేతుల పై ముడతలు వస్తున్నాయా..

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



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

ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఫుడ్ తింటున్నారా..

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



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

ఈ పండు వ్యాధులని తగ్గిస్తుంది?

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



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

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాని..

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



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

టీలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం లాభమా?

చాలామంది ఉదయం లేవగానే కచ్చితంగా కాఫీ, టీ వంటివి తాగుతూ ఉంటారు.. ఎవరైనా చుట్టాలు వచ్చినా సరే కచ్చితంగా టీ ఆఫర్ అనేది చేస్తూ ఉంటారు.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా తాగేటటువంటి పానీయంగా కూడా టీ పేరు సంపాదించింది.. అయితే మామూలుగా టీలో కాస్త చక్కెర కలుపుకొని తాగడం జరుగుతూ ఉంటుంది.. అయితే ఇప్పుడు తాజాగా టీ లోకి కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల కలిగేటటువంటి ప్రయోజనాలు తెలిస్తే ఇక మీదట అలాగే తాగుతారని పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. వాటి గురించి చూద్దాం శరీరంలో ఉండే రోగ నిరోధక శక్తి పెంచడంలో ఉప్పు చాలా కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించడమే కాకుండా గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ నుండి కూడా బయటపడేలా చేస్తుంది. ఉప్పులో ఉండేటటువంటి కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం వంటి ఖనిజాలు శరీరానికి చాలా ముఖ్యము. అందుకే కొన్ని సందర్భాలలో ఉప్పుని వేసుకొని కొన్నిటిలోకి తిని తిని ఉంటుంది. వేసవి కాలంలో శరీరం హైడ్రేట్ కాకుండా ఉండడానికి ఉప్పు చాలా ఉపయోగపడుతుంది. టీలో కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగడం వల్ల శరీరానికి జింకు వంటి పోషకాలు అందుతాయి. ఇది చర్మాన్ని



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

ఉల్లిపాయలను తినకపోతే ఏం అవుతుందంటే..

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

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



సులువుగా బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా?

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



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

పళ్ళు తోముకోకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా?

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



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

గర్భధారణ సమయంలో చేతులు, కాళ్ళు ఎందుకు ఉబ్బతాయి?

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



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

ఉంగరం ఎందుకు పెట్టుకుంటారు?

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



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

పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పితో బాధపడుతున్నారా..?

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



వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం

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



గోధుమ చపాతీతో జీర్ణ సమస్యలా?

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



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

దానిమ్మ ఆకులను ఇలా తీసుకుంటే చాలు..

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



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

లవంగాలను ఇలా తీసుకుంటే ఆ సమస్యలన్నీ మాయం..

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



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

కోపం హృదయ సంబంధ వ్యాధులను పెంచుతుందట..!

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



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

ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

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



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

మామిడికాయ ఆ వ్యాధికి బివ్యోషధం..!

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



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

ఎండాకాలంలో కీరదోసను తీసుకుంటే..

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



వేడిని తట్టుకోవాలి, ఎప్పుడు శరీరాన్ని హైడ్రేడ్ గా ఉండేలా చేస్తుంది.. ట్యాన్ రిమూవర్ గా కూడా పనిచేస్తుంది.. చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయ పడుతుంది.

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా?

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



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

మొలకలతో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు...

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



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

నాసిరకం మందుల చలామణిపై ఉక్కుపాదం

- రాష్ట్ర డ్రగ్స్ కంట్రోల్ భవన్ ను ప్రారంభించిన మంత్రి సత్యకుమార్

విజయవాడ: నాసిరకం ప్రాణాధార మందులను త్వరగా గుర్తించి, వాటి విక్రయాలను నిరోధించడంలో విజయవాడ రాష్ట్ర ఔషధ పరీక్ష ప్రయోగశాల కీలక పాత్ర పోషించబోతోందని రాష్ట్ర వైద్యారోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ అన్నారు. నాసిరకం మందుల చలామణిపై ఉక్కుపాదం మోపాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. శుక్రవారం విజయవాడ గవర్నర్ హిల్స్ లో రాష్ట్ర డ్రగ్స్ కంట్రోల్ భవన్ ను ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ.. గత రెండేళ్లలో కూటుమి ప్రభుత్వం తీసుకున్న చర్యలతో మార్కెట్లో మందుల దుకాణాలు, తయారీ సంస్థల నుంచి సేకరించే శాంపిలు బాగా పెరిగాయని, ఇది నిఘా వ్యవస్థను బలపరుస్తోందని ప్రజారోగ్య పరిరక్షణలో కొత్త ల్యాంజ్ అనుభూతి మార్పులు



తీసుకురాబోతోందని రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖ ముఖ్యకార్యదర్శి, డ్రగ్స్ కంట్రోల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ డైరెక్టర్ జనరల్ సురేష్ కుమార్ అన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే గద్దె రామ్మోహన్, డైరెక్టర్ ఆఫ్ సెకండరీ హెల్త్ చక్రధర్ బాబు, డైరెక్టర్ ఆఫ్ మెడికల్ ఎడ్యుకేషన్ డా.విష్ణువర్ధన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నియోజకవర్గ పరిధిలోని వివాదాల పరిష్కారంపై అధికారులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి

- గ్రీవెన్స్ దరఖాస్తులను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలి - క్షేత్ర స్థాయిలో సమస్యల పరిష్కారంపై సంబంధిత అధికారులపై చర్యలు తప్పవు - జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారణి: నియోజకవర్గ పరిధిలోని భూ సమస్యలు, రెవెన్యూ వివాదాల పరిష్కారంపై అధికారులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలని, ప్రజల నుంచి వచ్చిన అర్జీలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ స్పష్టం చేశారు. క్షేత్ర స్థాయిలో సమస్యల పరిష్కారంపై సంబంధిత అధికారులపై చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. శుక్రవారం ఉదయం చోడవరం నియోజకవర్గం, చోడవరం మండలం, కొత్తూరు జంక్షన్ లో మాధవ ఫంక్షన్ హాల్ లో ఒక నెల- ఒక నియోజక వర్గం- నాలుగు సందర్భాలు కార్యక్రమాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్, చోడవరం శాసనసభ్యులు కె.ఎస్.ఎస్.ఎస్ రాజు తో కలిసి ప్రారంభించారు.



జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ మాట్లాడుతూ.... ప్రజా సమస్యలను శీఘ్రగతిన పరిష్కారం మరియు రెవెన్యూ శాఖలో పారదర్శకతను పెంచడమే లక్ష్యంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రవేశపెట్టిన కార్యక్రమం "ఒక నెల -- ఒక నియోజకవర్గం -- నాలుగు పర్యటనలు" కార్యక్రమాన్ని జిల్లాలో నిర్వహించడం జరిగిందన్నారు. ప్రజల నుంచి వచ్చిన అర్జీలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని అధికారులకు స్పష్టం చేశారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో వస్తున్న అర్జీలపై అధికారులు వ్యవహరిస్తున్న తీరుపై జిల్లా కలెక్టర్ తీవ్ర ఆసంతోషపడి వ్యక్తం చేశారు. వివిధ శాఖల పరిధిలో పెండింగ్లో ఉన్న పిటిషన్లు నిశితంగా సమీక్షించిన కలెక్టర్, బాధ్యతాయుతమైన పదవుల్లో ఉండి క్షేత్రస్థాయిలో ఏం పని చేస్తున్నారంటూ హెచ్.డి.టి.పై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రజా సమస్యల వేదికకు ప్రజలు ఇంత పెద్ద సంఖ్యలో రావడానికి ప్రధాన కారణం, క్షేత్రస్థాయిలో అధికారులు వారికి సమస్యలపై సరైన అవగాహన కల్పించకపోవడమేనని కలెక్టర్ అభిప్రాయపడ్డారు. ఏదో ఒక సమాధానం చెప్పి దరఖాస్తులను ముగించడం కాకుండా, సమస్యలను శాశ్వతంగా మరియు చట్టబద్ధంగా పరిష్కరించడమే ఈ కార్యక్రమం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశమని, అధికారులు దీనిని గమనించి బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా చోడవరంలో నిర్వహించిన సమీక్షా సమావేశంలో వ్యవసాయ శాఖ, పశు సంవర్ధక శాఖ, డ్యామా, బీసీ వెల్ఫేర్, విద్యుత్ శాఖ, హౌసింగ్, పౌర సరఫరాలు, కో-ఆపరేటివ్, డి సి హెచ్ ఎస్, ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవ, ఎంఐఎంఎల్, వైద్య ఆరోగ్య శాఖ, ఫిషరీస్, మైనింగ్, పంచాయితీరాజ్, ఎక్సైజ్ శాఖ, రిజిస్ట్రేషన్లు, డి ఆర్ డి ఏ, ఆర్ డబ్ల్యు ఎస్ శాఖలకు సంబంధించి వచ్చిన అర్జీలు, పరిష్కరించిన అర్జీలు, మిగిలిన దరఖాస్తులు ఎప్పటిలాగా పరిష్కరించాలి అనే విషయాలపై సమీక్ష నిర్వహించి అధికారులకు దిశా నిర్దేశం చేశారు. కొన్ని మండలాల్లో గ్రీవెన్స్ దరఖాస్తుల పరిష్కార ప్రగతి బాగుందని, అయితే మరికొన్ని మండలాల్లో ఇంకా పురోగతి సాధించాలి ఉందన్నారు. కొంతమంది అధికారులు పూర్తి సస్పెండ్లతో, నివేదికలతోకాగా, మరికొందరు ఆశించిన స్థాయిలో స్పందించకపోవడంపై ఆసంతోషపడి వ్యక్తం చేశారు.

జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యమాన్ పటేల్ మాట్లాడుతూ..... గత నాలుగు వారాలుగా చోడవరం నియోజకవర్గం లో వచ్చిన గ్రీవెన్స్ దరఖాస్తుల పరిష్కారానికి ఈ రోజుతో గడువు ముగుస్తున్నప్పటికీ, పెండింగ్ సమస్యల తీవ్రతను బట్టి మరో వారం రోజుల పాటు గడువును పొడిగిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. గడువు ముగిసినంత మాత్రాన పర్యవేక్షణ ఉండదని అనుకోవద్దని, ప్రతి ఒక్క దరఖాస్తు హార్టిగా పరిష్కారమయ్యే వరకు ఈ ప్రక్రియ నిరంతరాయంగా కొనసాగుతుందని హెచ్చరించారు. గ్రీవెన్స్ పరిష్కారాలపై వారం, వారం సమీక్ష నిర్వహించడం జరుగుతుందని, ఇందుకోసం అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలన్నారు. ప్రజల నుండి వచ్చే ప్రతి సమస్యను ముందుగా కోణంలో పరిశీలించి, వీలైనంత త్వరగా వారికి స్థాయిం జరిగేలా చూడాలని పిలుపునిచ్చారు. చోడవరం శాసనసభ్యులు కె. ఎస్.ఎస్.ఎస్ రాజు మాట్లాడుతూ..... చోడవరంలో గత నాలుగు వారాలుగా నిర్వహిస్తున్న ప్రత్యేక గ్రీవెన్స్ కార్యక్రమానికి ప్రజల నుండి అనూభూతి స్పందన లభించిందని, ఈ కార్యక్రమం అత్యంత విజయవంతంగా కొనసాగిందని వెల్లడించారు. మొదటి మూడు వారాల్లోనే 1346 దరఖాస్తులు రాగా, నాలుగో వారమైన ఈ రోజు వచ్చిన వాటితో కలిపి మొత్తం దరఖాస్తుల సంఖ్య దాదాపు 1800 కు చేరవచ్చని ఆయన తెలిపారు. గ్రామ, మండల, నియోజకవర్గ, డివిజన్ మరియు జిల్లా స్థాయి అధికారులందరి సమన్వయ సహకారంతోనే ప్రజా సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం లభిస్తుందని స్పష్టం చేశారు. చోడవరంలో మనం ఈ గ్రీవెన్స్ సెషన్స్ ఏర్పాటు చేసినప్పటి నుండి, రైలుగుంట వంటి అత్యంత మారుమూల ప్రాంతాల నుండి కూడా ప్రజలు ఎంతో సమృద్ధితో తరలివచ్చి తమ అర్జీలను సమర్పిస్తున్నారు. ఇక్కడికి వస్తే తమ సమస్యలు ఖచ్చితంగా పరిష్కారమవుతాయనే భరోసా వారిలో ఉంది. ఆ సమస్యలను అధికారులు, ప్రభుత్వం నిలబెట్టుకోవాలని అన్నారు. ఒక అప్లికేషన్ రాగానే కేవలం పుస్తకాల్లోని రూల్స్ చూసి, ఆ పని "ఎందుకు అప్పడో" చెప్పి ప్రయత్నం కంటే, అధికారులు అదే రూల్స్ పరిధిలో ఆ పనిని "ఎలా చేయవచ్చు", ప్రజలకు "ఎలా స్థాయిం చేయగలం" అనే సానుకూల దృక్పథంతో పనిని పూర్తి చేయాలని కోరారు. గత నాలుగు వారాలుగా ఎంతో శ్రమకోర్చి, ఈ కార్యక్రమానికి హాజరవుతున్న క్షేత్రస్థాయి మరియు గ్రామ స్థాయి నుండి వచ్చి సహకారిస్తున్న ప్రతి ఒక్క అధికారికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పటేల్, ఇన్చార్జ్ డి ఆర్ ఓ, డై. శ్రీనివాసరావు, అర్ధివోలు ఆయోజ్, వెంకట రమణులు వివిధ విభాగాల జిల్లా స్థాయి అధికారులు ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో హాజరైనారు.

రాజధాని నిర్మాణంలో అంతా అవినీతి

- డీఎస్సీ నిర్వహణలో అవకాశవకలు - వైకాపా పార్లమెంటరీ పార్టీ నేత వైపి సుబ్బారెడ్డి ఆరోపణ

దిల్లీ: రాజధాని అమరావతి నిర్మాణంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అవినీతికి పాల్పడుతోందని వైకాపా పార్లమెంటరీ పార్టీ నేత వైపి సుబ్బారెడ్డి ఆరోపించారు. దిల్లీలోని తన నివాసంలో వైకాపా ఎంపీలతో కలిసి ఆయన విలేజ్ క్రకట్ శుక్రవారం మాట్లాడారు. 'తొలుత 49వేల ఎకరాల్లో రూ.లక్ష కోట్ల అంచనాతో రాజధాని నిర్మాణాన్ని ప్రారంభించారు. మరో 50వేల ఎకరాలను భూసమీకరణ ద్వారా సేకరిస్తామంటున్నారు. దీనికి మరో రూ.లక్ష కోట్లు అవసరం. అమరావతి నిర్మాణాల్లో చదరపు మీటరుకు రూ.20,500 ఖర్చుచేస్తున్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, ఉద్యోగుల నివాసాలకు చదరపు మీటరుకు రూ.5వేల వరకే ఖర్చవుతోంది. జాతీయ రహదారిపై ఒక కిలోమీటరు నిర్మాణానికి రూ.23 కోట్లు ఖర్చవుతో అమరావతిలో రోడ్లకు రూ.58 కోట్లు ఖర్చవుతోంది' అని ఆయన ఆరోపించారు. 'డీఎస్సీలో అర్హులకు ఉద్యోగాలు రాకుండా చేశారు. క్రీడల్లో స్వల్ప పతకాలు వచ్చినవారికి ఉద్యోగం ఇవ్వలేదు. తమ అవసరాలకు వనికొచ్చే ఐటీ కంపెనీలకు, రియల్ ఎస్టేట్ కంపెనీలకు ఎకరా 99



పైసలకే భూమిలిస్తున్నారు. లాకప్ లో సాయికృష్ణను అన్యాయంగా చంపారు. తమిళనాడులో ఇలాంటి ఘటన జరిగితే బాధ్యులకు యావజ్జీవశిక్ష విధించారు. ఈ అంశాలన్నింటిపై ప్రధాని, హోంమంత్రి, ఏద్యాశాఖ మంత్రి, సీబీఐ డైరెక్టర్లను కలిసి వినతిపత్రం అందజేస్తాం' అని వైపి సుబ్బారెడ్డి తెలిపారు. సాయికృష్ణ, క్రాంతికుమార్ మరణాలపై చర్యలు తీసుకోవాలని తిరుపతి, అరకు ఎంపీలు గురుమూర్తి, తనూజూరాణి ఎన్.హెచ్.ఆర్.నీ చైర్మన్ జస్టిస్ బాలసుబ్రహ్మణ్యంనీ కలిసి వినతిపత్రం అందజేశారు.

దేశానికొచ్చే పెట్టుబడుల్లో సగం ఏపీకి రావాలి

- ఇదే లక్ష్యంతో పనిచేస్తున్నాం - వేగం, స్థిరత్వం, సేవలే మా ప్రత్యేకతలు - కోల్ కతాలో ఇండియన్ ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ ప్లీనరీలో మంత్రి నారా లోకేశ్

అమరావతి: "ప్రస్తుతం దేశానికొచ్చే పెట్టుబడుల్లో 25 శాతం ఆంధ్రప్రదేశ్ సాధిస్తోంది. ఈ విజయంతో మేము, మా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సంతృప్తిపడటం లేదు. 50 శాతానికి పెంచాలనే లక్ష్యంతో పనిచేస్తున్నాం" అని విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ తెలిపారు. 'ఈజ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్' దశ దాటి.. 'స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్'ను రాష్ట్రం అమలు చేస్తోందని వివరించారు. బలమైన రాష్ట్రాలే బలమైన దేశాన్ని నిర్మిస్తాయన్నారు. రాష్ట్రాభివృద్ధిలో భాగస్వాములు కావాల్సిందిగా పెట్టుబడిదారుల్ని కోరారు. కోల్ కతాలోని ఐటీసీ సోనార్ హోటల్లో శుక్రవారం జరిగిన ఇండియన్ ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ (ఐసీసీ) ప్లీనరీలో లోకేశ్ పాల్గొన్నారు. 'ఏపీలో పెట్టుబడులకు గల అవకాశాలు' అనే అంశంపై ప్రసంగించారు. అనంతరం జాతీయ మీడియా ప్రతినిధులతోనూ మాట్లాడారు. "పెట్టుబడుల ఆకర్షణలో ఏపీ ప్రత్యేకతలు ఏంటని చాలా మంది నన్ను అడుగుతున్నారు. అందుకు మూడు 'ఎస్'(స్పీడ్, స్టేబిలిటీ, సర్వీసు)లు కారణమని చెబుతాను. సీఎం చంద్రబాబు వేగంగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడమే కాదు.. అంతే వేగంగా అమలు చేస్తున్నారని' అని లోకేశ్ వివరించారు.



అక్కా తదితర రంగాల్లో పశ్చిమ బెంగాల్లో కలిసి పనిచేస్తాం "అక్కా వంటి నిర్దిష్ట రంగాల్లో పశ్చిమబెంగాల్లో కలిసి పనిచేయాలని నిర్ణయించుకున్నాం. త్వరలో ఏపీ నుంచి పారిశ్రామిక వేతల బృందాన్ని ఇక్కడికి వంపుతాం" అని జాతీయ మీడియా ప్రతినిధులకు లోకేశ్ తెలిపారు. కోల్ కతాలో తిరిగి అధ్యర్షంలో శ్రీవారి ఆలయం నిర్మాణానికి స్థలం కేటాయించాలని కోరగా... సుమేదు సానుకూలంగా స్పందించారని పేర్కొన్నారు. "గత తృణమూలే ప్రభుత్వంతో నాకు పెద్దగా సంబంధాలు లేవు. ప్రస్తుత ఎన్నియే ప్రభుత్వంలో సరికొత్త ఉత్సాహం కనిపిస్తోంది. రెండు రాష్ట్రాల్లో ఎన్నియే అధికారంలో ఉండడంతో పరస్పర సహకారం, చర్యలు సులభతరమవుతాయి" అని లోకేశ్ పేర్కొన్నారు.

రాష్ట్రాలు కలిసి పనిచేయాలి రాష్ట్రాల మధ్య ఆరోగ్యకరమైన పోటీ ఉంటేనే దేశం గెలుస్తుందని లోకేశ్ తెలిపారు. రాష్ట్రాలు కలిసి పనిచేస్తూ తమ బలాన్ని పెంచుకోవాలన్నారు. "ఈ రోజు బెంగాల్ ఏం ఆలోచిస్తుందో.. రేపటి భారత్ అదే ఆలోచిస్తుంది. దేశ మేధో, సాంస్కృతిక, ఆర్థిక ప్రయాణానికి కోల్ కతానే రాజధాని. ఉద్యోగ కల్పనలో పశ్చిమబెంగాల్ సీఎం సుమేదు అధికారి సంకల్పం నన్ను ఆశ్చర్యపరిచింది. ఏపీలో భూ సమీకరణ ఎలా చేస్తున్నారని ఆయన నన్ను అడిగాడు. రాష్ట్ర భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకొని రైతులు వారి భూముల్ని త్యాగం చేశారని చెప్పాను" అని లోకేశ్ తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఐసీసీ అధ్యక్షుడు, శ్యామ్ మెటాలిక్స్ అండ్ ఎనర్జీ లిమిటెడ్ సీఎండీ బ్రిజ్ భూషణ్ ఆగ్రూల్, ఐసీసీ ఉపాధ్యక్షుడు కేశవ్ భజంక, సత్య గ్రూప్ ఎండీ బిజయ్ ఆగ్రూల్, ఐసీసీ సీనియర్ ఉపాధ్యక్షుడు, అంబుజా నియోటియా గ్రూప్ ఈడీ పార్థివ్ విక్రమ్ నియోటియా పాల్గొన్నారు.

ఒక వాటన్ని మెన్జే దూరంలో ఉన్నాను "పరిశ్రమలకు అనువైన వాతావరణం కల్పించడం, విధానాల్లో స్థిరత్వాన్ని కొనసాగించడం ద్వారా పెట్టుబడిదారుల్లో సమ్మత్యాన్ని పెంచుతున్నాం. ప్రభుత్వాన్ని సేవలందించే సంస్థగా భావిస్తూ, వినయోగదారుణ్ణి దేవుడిగా గౌరవిస్తున్నాం. మీ అభివృద్ధి ప్రయాణంలో భాగస్వాములు కావాలని, మీతో కలిసి చరిత్ర సృష్టించాలని కోరుకుంటున్నాం. ఎలాంటి సమస్యలనైనా పరిష్కరించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాం. మీకు కేవలం ఒక వాటన్ మెన్జే దూరంలో ఉన్నాను. మా ముఖ్యమంత్రి కూడా అంతే" అని పెట్టుబడిదారులకు లోకేశ్ స్పష్టం చేశారు. హైదరాబాద్ లో 30 ఏళ్లలో జరిగిన అభివృద్ధిని విశాఖ ఎకనామిక్ రీజయన్ 10 ఏళ్లలో సాధించగలదని తెలిపారు. మంగళగిరిలో జెమ్స్ అండ్ జ్యూయెలరీ పార్కును నిర్మిస్తామని, ఆభరణాల తయారీకి ఎకో సిస్టమ్ను అభివృద్ధి చేస్తామని చెప్పారు.

వల్లీనయా పొగాకుకు గిట్టుబాటు ధర కల్పించాలని ర్యాలీ

ఒంగోలు: వల్లీనయా పొగాకును క్వింటాలు రూ.30వేల చొప్పున కొనాలంటూ సంయుక్త కిసాన్ మోర్చా(ఎస్ కేఎం) ఆధ్వర్యంలో ప్రకాశం జిల్లా ఒంగోలులో ట్రాక్టర్లతో ర్యాలీ నిర్వహించారు. స్థానిక దక్షిణ బైపాస్ లోని మినీ స్టేడియం నుంచి నెల్లూరు బస్స్టాండ్, కలెక్టరేట్, పాత మార్కెట్ సెంటర్, అర్జిసీ బస్టాండ్ మీదుగా కర్నూలు రోడ్డులోని హైవే వరకు ర్యాలీ సాగింది. ఎస్ కేఎం జిల్లా కన్వీనర్ చందూరి రంగారావు, సీపీఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గుజ్జల ఈశ్వరయ్య మాట్లాడుతూ.. నెల రోజులుగా మార్కెట్లో ధరలు తగ్గముఖం పట్టడంతో ఉమ్మడి ప్రకాశం జిల్లాలోని వేలం కేంద్రాల్లో రైతులు నిరసనలు వ్యక్తం చేస్తున్నారని తెలిపారు. వేలం పాటలను అడ్డుకుంటున్నారని వివరించారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఈనెల 18న ఏర్పాటుచేసిన సమావేశంలో కిలో పొగాకు రూ.200కు తగ్గుకూడా కొనాలని ప్రకటించారని, ఆ ధరతో పెట్టుబడి ఖర్చులు కూడా రావని వాపోయారు. పొగాకు మార్కెట్ సంక్షోభం దృష్ట్యా



కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు రూ.1,000 కోట్లు కేటాయించి, ప్రభుత్వరంగ సంస్థల ద్వారా కొనుగోలుకు చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.

అక్టోబరు నాటికి 181 మురుగునీటి శుద్ధి ప్లాంట్లు అందుబాటులోకి తేవాలి

- వ్యర్థాల నుంచి విద్యుదుత్పత్తి ప్లాంట్లపై దృష్టిపెట్టాలి - 'స్వర్ణాంధ్ర-స్వచ్ఛాంధ్ర'పై సమీక్షలో అధికారులకు సీఎం ఆదేశం

అమరావతి: ఈ ఏడాది అక్టోబరు నాటికి రెండుదశల్లో 181 మురుగునీటి శుద్ధి ప్లాంట్లు (ఎస్ టీటీ) అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించారు. వ్యర్థాల నుంచి విద్యుదుత్పత్తి చేసే ప్లాంట్ల పనులు త్వరితగతిన పూర్తిచేయాలని ఆయన సూచించారు. క్యాంప్ కార్యాలయంలో 'స్వర్ణాంధ్ర-స్వచ్ఛాంధ్ర' కార్యక్రమాలపై సీఎం సమీక్షించి అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. 'కూటుమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుంచి కాలుష్యాన్ని తగ్గించేందుకు స్వచ్ఛత కార్యక్రమాల పెద్దపత్తున చేపడుతున్నాం. నెట్ జీరో, నర్సులర్ ఎకనామీ లాంటి అంశాలపైనా దృష్టిసారించాలి. అన్ని అంగన్ వాడీ కేంద్రాలకూ ఇండక్షన్ స్టవ్లు ఇస్తున్నాం. వీటివల్ల ఒక్కో కేంద్రంలో నెలకు రూ.247 ఆదా అవుతోంది' అని సీఎం వివరించారు. విశాఖ, గుంటూరులో వ్యర్థాల నుంచి విద్యుదుత్పత్తి ప్లాంట్ల పనితీరుపై చంద్రబాబు ఆరాతీశారు. కడప, కర్నూలు జిల్లాల్లో ప్లాంట్ల నిర్మాణ పనులకు



శనివారం శంకుస్థాపనకు ఏర్పాట్లు చేశామని అధికారులు వివరించారు. తిరుపతి, నెల్లూరు, కాకినాడ, విజయవాడలో ప్లాంట్ల నిర్మాణ ప్రక్రియ వివిధ దశల్లో ఉన్నట్లు తెలిపారు. పట్టణాల్లో స్వచ్ఛత కోసం ఈ-ఆల్ లెలు, కాంపాక్టర్లు, స్వీపింగ్ మిషన్లు అక్టోబరు నెలాఖరులోగా అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని సీఎం ఆదేశించారు. ఆపరేషన్ 'క్వీన్ స్వీప్' కార్యక్రమంలో భాగంగా రాజమహేంద్రవరం, కాకినాడ, విజయనగరం, అనంతపురం, పిడుగురాజు, విశాఖ, మచిలీపట్నాల్లో పనులు ముమ్మరంగా జరుగుతున్నాయని ముఖ్యమంత్రికి అధికారులు వివరించారు. సమావేశంలో పురపాలకశాఖ మంత్రి నారాయణ వర్మపల్లిగా పాల్గొన్నారు.

కోర్టుల్లో మహిళా న్యాయవాదులకు తగు సదుపాయాలు కల్పించాలి

- కేంద్రం, రాష్ట్రాలకు సుప్రీం నోటీసులు

దిల్లీ: దేశంలోని న్యాయస్థానాల్లో మహిళా న్యాయవాదుల సంఖ్య పెరిగిందని సంబరపడితే సరిపోదని, వారు దీర్ఘకాలం ఆ వృత్తిలో కొనసాగేందుకు అనువైన పరిస్థితులనూ కల్పించాలని సుప్రీంకోర్టు పేర్కొంది. పలు కోర్టులు, ట్రిబ్యునళ్లలో పురుష న్యాయవాదులతో సమానమైన వసతులను ప్రత్యేకంగా మహిళా లాయర్లకు కల్పించకపోవడంపై దాఖలైన పిటిషన్లపై విచారణ సందర్భంగా సీజేఐ జస్టిస్ సూర్యకాంత్, జస్టిస్ వి.మోహన్ ధర్మాసనం ఈ వ్యాఖ్యలు చేసింది. మహిళా న్యాయవాదులకు ప్రత్యేకమైన బార్ రూమ్లు, పరిశుభ్రమైన శౌచాలయాలు, విశ్రాంతి గదులు, కూర్చునే ప్రదేశాలు లేకపోవడం, భద్రతాపరమైన అంశాలపై పిటిషన్లపై ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ పిటిషన్లకు సమాధానం ఇవ్వాలంటూ కేంద్రం, రాష్ట్రాలకు ధర్మాసనం నోటీసులు జారీ చేసింది. తదుపరి విచారణను జూలై 17కి వాయిదా వేసింది. యువ న్యాయవాదుల కోసం నిధి... ఆర్థిక కష్టాల కారణంగా యువ లాయర్లు న్యాయవాది వృత్తిని వీడిపోకుండా నివారించేందుకు 'యంగ్ లాయర్స్ ప్రొఫెషన్లలో అసిస్టెన్స్ ఫండ్'



ఏర్పాటు చేయాలని సీజేఐ జస్టిస్ సూర్యకాంత్, జస్టిస్ వి.మోహన్ ధర్మాసనం అభిప్రాయపడింది. దీనిపై కేంద్రం, రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాలకు నోటీసులు జారీ చేసింది.

వికసిత భారత్ రోజ్ గార్ యోజనలో 70 లక్షల మందికి ఉద్యోగాలు: మోదీ

దిల్లీ: 'ప్రధాన మంత్రి వికసిత భారత్ రోజ్ గార్ యోజన' (పీఎం-వీబీఆర్ఎస్) కింద దేశంలో ఇప్పటివరకు 70 లక్షల మందికిపైగా యువత ఉద్యోగాలు పొందిన ప్రధాని మోదీ తెలిపారు. తొలిసారి ఉద్యోగాలు పొందినవారికి, వారి యజమానులకు రూ.2,400 కోట్ల ప్రోత్సాహకాలను శుక్రవారం ఆయన బదలాయించారు. ప్రభుత్వం, యువత, పరిశ్రమలు కలిసి పనిచేస్తే ఉద్యోగాలు అనేకరెట్ల మేర పెరుగుతాయని మోదీ చెప్పారు. "ఈ పథకం ద్వారా ఉద్యోగాలతో లబ్ధిదారులకు సామాజిక భద్రత లభించింది. కొత్తగా ఉద్యోగాలు సృష్టించే సంస్థలను, యజమానులను ప్రభుత్వం ప్రోత్సహిస్తుంది. యువతకు-పరిశ్రమలకు మధ్య వారధిలా ఈ పథకం నిలుస్తుంది. యువత నైపుణ్యాలు, ఆకాంక్షలు, శక్తిసామర్థ్యాలు వికసిత భారత్ కు మార్గం సుగమం చేస్తాయి" అని వివరించారు.



ఎగవేతదారులతో బ్యాంకుల కుమ్మక్క

- రూ.కోట్ల రుణ వసూళ్లను విస్మరిస్తున్నాయని సుప్రీం ధ్వజం - కేంద్రం, అర్జీలకు నోటీసులు

దిల్లీ: పన్ను చెల్లింపుదారుల డబ్బును ఎంతో ఉదారంగా రుణాలుగా ఇస్తోన్న బ్యాంకులు వాటి వసూళ్లపై మాత్రం గట్టి చర్యలు తీసుకోకపోవడం ఆమోదయోగ్యం కాదని సుప్రీంకోర్టు పేర్కొంది. ఈ విషయంలో బ్యాంకులు, ఆస్తుల పునర్నిర్మాణ కంపెనీ(పిఆర్సీ)లు, రుణగ్రహీతల మధ్య లోతైన లాటూచీ వ్యవహారాలున్నాయంటూ ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్, జస్టిస్ వి.మోహన్ ధర్మాసనం ఆక్షేపించింది. ప్రజాసంక్షేమానికి ఉపయోగపడతానైన ప్రభుత్వ ధనం దుర్వినియోగమవుతోందన్న ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. రూ.1,537 కోట్ల బకాయిలను 70,50 కోట్లకు తగ్గించిన ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకులు కేవలం రూ.73,50 కోట్లకే రెండు ఏఆర్సీలతో పరిష్కారం కుదుర్చుకోవడాన్ని ప్రశ్నిస్తూ దాఖలైన వాజ్యంపై విచారణ సందర్భంగా ధర్మాసనం ఈ వ్యాఖ్యలు చేసింది. ఈ పిటిషన్ కు సమాధానమివ్వాలంటూ కేంద్రం, రిజర్వు బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్బీఐ), ఇతరులకు శుక్రవారం నోటీసులు జారీ చేసింది. రుణ బకాయిల పరిష్కారం తీరును ఆక్షేపించింది. 'పన్ను



చెల్లింపుదారుల సొమ్మును, ప్రజల డబ్బును సేకరించి బాధ్యతారహితంగా వాటిని విడుదల చేయడం, రుణంగా ఇవ్వడం... ఆపై వాటి వసూలుకు ఎటువంటి ప్రయత్నం చేయకపోవడం మీ వ్యాపార విధానమైతే ఇది ఏ మాత్రం సమర్థనీయం కాదు" అని ధర్మాసనం పేర్కొంది. ఏఆర్సీల పనితీరును పరిశీలించాల్సిన అవశ్యకత ఉందని ధర్మాసనం అభిప్రాయపడింది. తదుపరి విచారణను నాలుగు వారాలకు వాయిదా వేసింది.

వైకాపా నేతలకు మానవత్వం లేదు

- మంత్రి దుర్గేష్ మండిపాటు

అమరావతి: వైకాపా నేతలు మానవత్వాన్ని మరచి రాజకీయాలు చేస్తున్నారని రాష్ట్ర పర్యాటకశాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్ మండిపడ్డారు. అరుదైన వ్యాధితో బాధపడుతున్న హనుమకొండకు చెందిన బాలుడి కోరిక మేరకు ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ చేసిన పరామర్శను కూడా రాజకీయాలకు వాడుకోవడం దౌర్భాగ్యమని శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో ఆయన పేర్కొన్నారు. 'ఉప ముఖ్యమంత్రిపై మాజీ మంత్రి పేర్ని నాని చేసిన వ్యాఖ్యల ద్వారా వైకాపా మానవత్వం లేనదని మరోసారి రుజువైంది. విజయవాడకు చెందిన సాయికృష్ణ అధ్యక్షం కేసులో ప్రభుత్వం అత్యంత బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరిస్తోంది. సీబి నాగరాజును సస్పెండ్ చేసి విచారణ అధికారిని నియమించడం ద్వారా ప్రభుత్వం పారదర్శకంగా వ్యవహరిస్తోంది. కేసును రాజకీయ లబ్ధి కోసం



వైకాపా ఉపయోగించుకుని కులాల మధ్య చిచ్చు పెట్టే ప్రయత్నం చేస్తోంది. హోంమంత్రి అనితపై మాజీ మంత్రి అమర్నాథ్ చేసిన వ్యాఖ్యలను ఖండిస్తున్నా" అని మంత్రి పేర్కొన్నారు.

పచ్చదనం పెంపొందిద్దాం



- ప్రకృతి వనరులను పునరుద్ధరిద్దాం - ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ - 'అరణ్యరామం' భవన ప్రాంగణానికి భూమి పూజ

అమరావతి: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పచ్చదనాన్ని పెంపొందించడం, ప్రకృతి వనరులను పునరుద్ధరించడం ద్వారా భావితరాలకు స్వచ్ఛమైన వాతావరణాన్ని అందించాలనే లక్ష్యంతో ముందడుగు వేస్తున్నట్లు ఉప ముఖ్యమంత్రి, అటవీ, పర్యావరణశాఖ మంత్రి పవన్ కల్యాణ్ స్పష్టం చేశారు. గుంటూరు జిల్లా మంగళగిరి ఎయిమ్స్ సమీపంలోని బ్రహ్మచరందపురం వద్ద సుమారు రూ.24 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో నిర్మించనున్న రాష్ట్ర అటవీ, పర్యావరణ శాఖల పరిశోధన, శిక్షణ కార్యక్రమాల పర్యవేక్షణ భవనం 'అరణ్యరామం'కు శుక్రవారం ఉదయం ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. మంత్రులు నాదెండ్ల మనోహర్, కందుల దుర్గేష్, అటవీశాఖ ఉన్నతాధికారులతో కలిసి ఆయన భూమిపూజ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. శంకుస్థాపన అనంతరం అరణ్యరామం భవన సమానా, నిర్మిస్తున్న ప్రదేశానికి సంబంధించిన వివరాలను పరిశీలించారు. మానవ, వన్యప్రాణి ఘర్షణలను నిలువరించేందుకు తీసుకొచ్చిన 'హనుమాన్' ఫౌండేషన్ ద్వారా రాష్ట్ర అటవీశాఖ అధ్యక్షంలో చేపట్టిన రెస్ట్రా ఆపరేషన్ వివరాలతో ఏర్పాటు చేసిన ఫోటో ప్రదర్శనను తిలకించారు. ఒక్క 2024లోనే ఆంధ్రప్రదేశ్ అటవీశాఖ 185 వన్యప్రాణి రక్షణ చర్యలు.. 36 మానవ, వన్యప్రాణి సంఘర్షణ



నివారణ కార్యక్రమాలను విజయవంతంగా పూర్తి చేసినట్లు అధికారులు పవన్ కల్యాణ్ కు వివరించారు. అరణ్యరామం ప్రత్యేకతలివే.. అరణ్యరామం.. అటవీ, పర్యావరణ శాఖలకు సంబంధించి పరిశోధనలు, శిక్షణ కార్యక్రమాలతోపాటు.. ప్రకృతి, పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం ప్రభుత్వం చేపడుతున్న కార్యక్రమాలు అన్నింటినీ ఒకే వేదిక నుంచి సమన్వయం చేసే కామన్ ఫెసిలిటీ సెంటర్ గా ఇది ఉంటుంది. హనుమాన్ కార్యక్రమాలకు కమాండ్ సెంటర్ గా, ఏపీ గ్రేట్ గ్రీన్ వాల్ కార్యక్రమానికి పర్యవేక్షణ కేంద్రంగానూ పనిచేస్తుంది. పులక సరక్షణ, అటవీ అగ్రప్రమాదాల నివారణ, జీవావరణ పునరుద్ధరణ, వాతావరణ స్థిరత్వం, ఎకో టూరిజం అభివృద్ధి తదితర విభాగాలకు సమన్వయం కేంద్రంగా సేవలను అందిస్తుంది. ప్రకృతి పరిరక్షణ ధ్యేయంగా ఇక్కడ శాస్త్రీయ పరిశోధనలు జరుగుతాయి. సందనవనానికి శ్రీకారం అరణ్యరామానికి భూమిపూజ చేసిన అనంతరం ఉపముఖ్యమంత్రి మరో కీలక కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టారు. సమీపంలోనే మైనింగ్ తో పర్యావరణ విధ్వంసం జరిగిన ప్రాంతంలో 'సందనవనం' పేరిట ప్రకృతికి పునరుజ్జీవం పోసే కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించి మర్రి మొక్కలు నాటారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర అటవీ, పర్యావరణ శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి కాంతిలాల్ దండే, అటవీశాఖ సలహాదారు మల్లికార్జునరావు, పీసీసీఎఫ్ పి.వి.చలపతిరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అదిరిపోయేలా తల్లి నృత్య ప్రదర్శన

'స్త్రీ 2'తో రెండేళ్ల క్రితం బాక్సాఫీస్ వద్ద వసూళ్లతో మ్యాజిక్ చేసింది బాలీవుడ్ కథానాయిక శ్రద్ధా కపూర్. ఈ సినిమా విజయం తర్వాత ఇప్పటి వరకూ ఆమె ఏ ప్రాజెక్టును అధికారికంగా ప్రకటించకపోయినా.. లక్ష్మణ్ ఉబేకర్ తెరకెక్కిస్తున్న ఓ చిత్రంలో 'శ్రద్ధ' నటిస్తున్నట్లు కొన్ని రోజులుగా వార్తలు వస్తోన్న సంగతి తెలిసింది. దీనికి 'ఈథ్' అనే పేరును ఖరారు చేసినట్లు తెలుస్తోంది. తాజాగా ఈ సినిమా టీజర్ ను 'కాకేటెయిల్ 2' చిత్రం ప్రదర్శితమవుతోన్న ఢిల్లీలో విడుదల చేసినట్లు సమాచారం. ప్రస్తుతం ఈ టీజర్ కు సంబంధించిన ఫోటోలు, వీడియోలు సామాజిక మాధ్యమాల్లో చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. ఇందులో 'శ్రద్ధ', అదిరిపోయేలా నృత్య ప్రదర్శన ఇస్తూనే.. మరోవైపు స్టేజీపైనే ప్రసవ వేదన పడుతూ బిడ్డకు జన్మనివ్వడం లాంటి సన్నివేశాలతో ఆద్యంతం ఆసక్తికరంగా సాగుతోంది టీజర్. మహారాష్ట్రకు చెందిన జానపద నృత్య కళాకారిణి విరాబాయి భావు మాంగ్ నారాయణ్ గావర్ జీవితం ఆధారంగా దీన్ని తీర్చిదిద్దతున్నట్లు సమాచారం.



లోకాన్ని శాసించే బ్రహ్మ కమలం దక్కేదెవరికో

"ప్రేక్షకుల్ని సీటు అంచన కుర్చీబెట్టేలా థ్రిల్ పంచే సినిమా 'నాగబంధం' అన్నారు హీరో విరాట్ కర్ణ. ఆయన.. నభా నటేష్, ఐశ్వర్య మేనన్ నాయకానాయికలుగా నటించిన ఈ చిత్రాన్ని అభిషేక్ నామా తెరకెక్కించారు. కిశోర్ అన్నపురెడ్డి, నిషిత నాగిరెడ్డి నిర్మించారు. జగపతిబాబు, మహేశ్ మంజ్రేకర్ తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఈ సినిమా జులై 3న ఢిల్లీలోకి రానుంది. ఈ



నేపథ్యంలోనే శుక్రవారం హైదరాబాద్ లో ట్రైలర్ ని విడుదల చేశారు. "గురువు గారు... ఎంత విలువైనదైనా ఒక బంగారు పుష్పం కోసం ఉత్సాహాలు చేస్తారా" అంటూ నభా నటేష్ డైలాగ్ తో మొదలైన ట్రైలర్ ఆద్యంతం ఆసక్తికెక్కిస్తూ సాగింది. అత్యంత మహిమాన్వితమైన బ్రహ్మకమలం చుట్టూ తిరిగి కథ ఇది. లోకాన్నే శాసించ గల శక్తి ఉన్న ఆ కమలాన్ని దక్కించుకోవడం కోసం ఓ అసుర మూక ప్రయత్నించడం.. దాన్ని సాధించేందుకు హీరో కూడా రంగంలోకి దిగడం.. ఆఖర్లో నాగసాధువుల ఎంట్రి.. ఇలా అన్నీ థ్రిల్ పంచేలా ఉన్నాయి. ఈ చిత్ర కథా ప్రపంచం ఎలా ఉంటుంది.. విజవల్ ఎఫ్ డిస్ట్రిబ్యూషన్. భారీ సెట్లతో దీంట్లో ఎంత ప్రాముఖ్యత ఉందన్నది ట్రైలర్ తో కళ్లకు కట్టినట్లు చూపించింది చిత్ర బృందం. ఆ గ్రాండ్ విజవల్ అన్నీ సినిమాపై అంచనాలు రెట్టింపు చేసేలా ఉన్నాయి. "ఈ హిమాయత్ లో అడుగు పెట్టాలనే ఆలోచన వస్తే.. అస్థిపంజరాలు కూడా మిగలవని చూపిద్దాం" అంటూ ఆఖర్లో విరాట్ కర్ణ చెప్పిన డైలాగ్ అకర్షణగా నిలిచింది. ఈ ట్రైలర్ వేడుకలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. "సినిమా అంటే ఓ

కల. దాన్ని ఇంత అద్భుతంగా తెరపైకి తీసుకురావడానికి తెర వెనుక మా చిత్ర బృందమంతా చాలా కష్టపడింది. ఒక డిస్ట్రిబ్యూటర్, నిర్మాత.. దర్శకుడిగా మారి సినిమా తీస్తే ఎలా ఉంటుందన్నది ఈ ట్రైలర్ తో అర్థమైపోతుంది. మన ఆలయాలు.. సంస్కృతి.. మన నేల వెనకున్న తెలియని రహస్యాల గురించి తర్వాతి తరాలకు తెలియజేస్తే ఈ సినిమా ఉంటుంది. నేను కొత్తవాణ్ణి అయినా అందరి హృదయాల్ని గెలవాలనే ఉద్దేశంతో చాలా కష్టపడి ఈ చిత్రం చేశా" అన్నారు. "ఈ చిత్రం చేద్దామనుకున్నప్పుడు 'అందరూ కొత్త వాళ్లతోనే చేస్తామంటున్నారు.. బడ్జెట్ రూ.100కోట్లు అంటున్నారు. దీన్నెలా వర్చువల్ చేస్తారని మా నిర్మాతలకు ఓ అనుమానం ఉండేది. ఆ ప్రశ్నలన్నింటికీ ఇప్పుడొచ్చిన ఈ ట్రైలర్.. తెరపైకి రానున్న కంటెంట్ జవాబు. దీనికోసం మేము పెట్టిన ఖర్చంతా తెరపై కనిపిస్తుంది" అన్నారు దర్శకుడు అభిషేక్ నామా. ఈ కార్యక్రమంలో నభా నటేష్, ఐశ్వర్య మేనన్, కిశోర్, నిషిత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

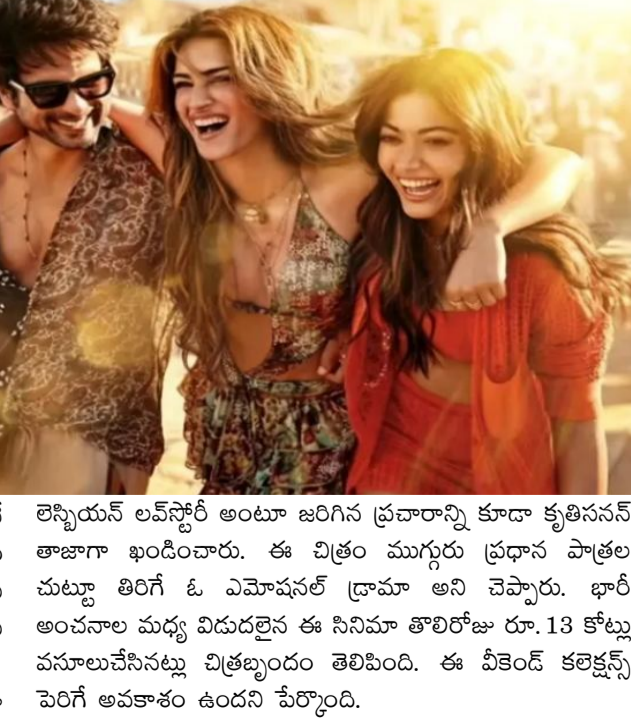
ఆ తుపాను వెనుక ఓ కారణం

నందమూరి బాలకృష్ణ కథానాయకుడిగా గోపీచంద్ మలిసేని దర్శకత్వంలో ఓ సినిమా ముస్తాబవుతోంది. 'వీరసింహారెడ్డి' విజయం తర్వాత ఈ ఇద్దరి నుంచి వస్తున్న రెండో చిత్రమిది. వెంకట సతీష్ కిలారు నిర్మిస్తున్నారు. కాజల్ అగర్వాల్ ఓ కీలక పాత్రలో అలరించనుంది. శుక్రవారం ఆమె పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఈ సినిమా నుంచి తన ఫస్ట్ లుక్ ని విడుదల చేశారు. అందులో ఆమె ఓ ప్రభుత్వ అధికారిణిలా చీర కట్టులో కళ్లజోడుతో సీరియస్ లుక్ తో ఆసక్తికరంగా కనిపించింది. "ప్రతి తుపాను వెనుక ఓ కారణం ఉంటుంది" అంటూ నెట్టింట ఆమె పోస్టర్ కి జోడించిన వ్యాఖ్య అంచనాలు పెంచేలా ఉంది. ఇది 1993 ముంబయి నేపథ్యంలో సాగే భారీ యాక్షన్ డ్రామాగా ఉండనుంది. దీంట్లో బాలయ్య రెండు కోణాల్లో సాగే పాత్రలో అలరించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. మంచు మనోజ్ ఓ శక్తిమంతమైన పాత్ర పోషిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ముంబయిలోనే చిత్రీకరణ జరుగుతోంది. ఈ సినిమాకి సంగీతం: తమన్, ఛాయాగ్రహణం: అరవింద్ ఎస్ కశ్యప్.



'కాకేటెయిల్ 2'కు ఏ-సర్టిఫికేట్ ఎందుకు ఇచ్చారో అర్థం కాలేదు: షాహిద్ కపూర్

షాహిద్ కపూర్ హీరోగా రష్మిక, కృతిననన్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన సినిమా 'కాకేటెయిల్ 2'. ఈ ట్రయాంగిల్ లవ్ స్టోరీ తాజాగా ప్రేక్షకుల ముందుకువచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలో దీని సెన్సార్ సర్టిఫికేట్ పై షాహిద్ కపూర్ మాట్లాడారు. ఇది కుటుంబకథా చిత్రమని దీనికి 'ఏ' సర్టిఫికేట్ ఎందుకు ఇచ్చారో అర్థం కాలేదని అన్నారు. సోషల్ మీడియాలో అభిమానులతో ముచ్చటించిన ఆయన దీని గురించి మాట్లాడారు. "ఈ సినిమాలో అభ్యంతరకరమైన, అసభ్య సన్నివేశాలు ఏవీ లేవు. సినిమా మొత్తంలో అలాంటిది ఒక్క సీన్ కూడా ఉండదు. అలాంటి చిత్రానికి 'ఏ' సర్టిఫికేట్ ఎందుకు ఇచ్చారో ఇప్పటికీ ఆలోచిస్తూనే ఉన్నాను. ఎంత ప్రయత్నం చేసినా నాకు అర్థం కావట్లేదు. ఇది ముగ్గురు వ్యక్తుల మధ్య జరిగే కథ. కుటుంబసభ్యులందరితో కలిసి చూసే చిత్రం" అని స్పష్టం చేశారు. ప్రేక్షకులు ఈ సినిమా చూసి ఢిల్లీలో నుంచి నవ్వుతూ బయటకు వస్తారని ఆయన అన్నారు. హోమ్ అదజనాయా దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ సినిమా



తెస్టియన్ లవ్ స్టోరీ అంటూ జరిగిన ప్రచారాన్ని కూడా కృతిననన్ తాజాగా ఖండించారు. ఈ చిత్రం ముగ్గురు ప్రధాన పాత్రల చుట్టూ తిరిగే ఓ ఎమోషనల్ డ్రామా అని చెప్పారు. భారీ అంచనాల మధ్య విడుదలైన ఈ సినిమా తొలిరోజు రూ.13 కోట్లు పసూలుచేసినట్లు చిత్రబృందం తెలిపింది. ఈ వీకెండ్ కలెక్షన్స్ పేరికి అవకాశం ఉందని పేర్కొంది.