

22 వారాల్లో అమరావతి-2.0 మాస్టర్ ప్లాన్

**-సింగపూర్ ప్రతినిధులతో ముఖ్యమంత్రి భేటీ
-అమరావతిని అత్యంత నివాసయోగ్య నగరంగా
తీర్చిదిద్దేలా ప్రణాళిక ఉండాలని నిర్దేశం**

అమరావతి: రాజధాని అమరావతి రెండో దశ మాస్టర్ ప్లాన్ ను 22 వారాల్లో ఇస్తామని సురక్షా జూరంగ్ సంస్థ (సింగపూర్) ప్రతినిధులు తెలిపారు. రాజధాని విస్తరణ ప్రణాళికలో భాగంగా రెండో దశలో మొత్తం 709.6 చదరపు కిలోమీటర్ల ప్రాంతానికి ఈ సంస్థ సమీకృత మాస్టర్ ప్లాన్ రూపొందిస్తోంది. రెండు రోజులుగా రాజధాని ప్రాంతంలో పర్యటిస్తున్న సింగపూర్ ప్రతినిధుల బృందం సచివాలయంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుతో భేటీ అయింది. వివిధ ప్రాంతాల నుంచి ప్రజలు వచ్చి నివసించేలా, అత్యంత నివాసయోగ్యంగా అమరావతి ఉండాలని, రాష్ట్ర భవిష్యత్ ఆర్థికాభివృద్ధికి కేంద్ర బిందువుగా, ప్రపంచస్థాయి నగరంగా రాజధానిని తీర్చిదిద్దేలా అమరావతి-2.0 మాస్టర్ ప్లాన్ రూపొందించాలని సీఎం సూచించారు. సింగపూర్ ప్రతినిధులు ప్రాజెక్టు పరిధి, అమలు ప్రణాళిక, దశలవారీ కార్యచరణను



ముఖ్యమంత్రికి వివరించారు. ఏరియా ప్లాన్, మౌలిక వసతుల ప్రణాళిక, పెట్టుబడి సమూహ వంటి అంశాలను ప్రాజెక్టులో భాగం చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఇన్ఫర్, అవుటర్ రింగ్ రోడ్లతో అంతర్జాతీయ స్థాయి నగరంగా రాజధానిని నిర్మిస్తున్నామని సీఎం తెలిపారు. పురపాలకశాఖ మంత్రి పి.నారాయణ, ఆర్థిక, పురపాలకశాఖ, సీఆర్డీఏ ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

సంక్షోభంలో ఆక్వా రంగం

**-ఉత్పత్తి వ్యయం కిలోకు రూ.275 వచ్చేది రూ.230 -
ఆక్వా రైతులతో ముఖాముఖిలో మాజీ సీఎం జగన్**

భీమవరం: రాష్ట్రంలో ఆక్వా రంగం ఎన్నడూ లేని విధంగా సంక్షోభంలో చిక్కుకుందని మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. చంద్రబాబు అధికారంలోకి వస్తే సిండికేట్లకు పండగలా ఉంటే.. రైతులకు మాత్రం కన్నీర్ మిగులుతోందని మండిపడ్డారు. పశ్చిమగోదావరి జిల్లా భీమవరంలో నిర్వహించిన 'ఆక్వా రైతులతో ముఖాముఖి'లో ఆయన మాట్లాడుతూ “తెదేపా సానుభూతిపరులే సీడ్, మేత ధరలు నిర్ణయిస్తున్నారు. నాలుగు నెలల్లో రెండుసార్లు కిలోకు రూ.14-16 మధ్య మేత ధరలు పెంచి, ముష్టి వేసినట్లు రూ.2 తగ్గించారు. చంద్రబాబు భాషలో చెప్పాలంటే 100 కారు 98 కొరడా దెబ్బలే అన్నట్లు ఉంది. రైతుల గోడు పట్టించుకోలేదు. జోన్లతో సంబంధం లేకుండా విద్యుత్తు రాయితీ ఇస్తానన్నారు. ట్రాన్స్ఫార్మర్ల ధరలు తగ్గిస్తానని, సబ్సిడీపై ఏరియేటర్లు ఇస్తామని వాగ్దానం చేసి.. అధికారంలోకి వచ్చాక వాటిని మరిచిపోయారు” అని విమర్శించారు.



రైతులకు గిట్టుబాటు ధర లేక రోడ్డెక్కారు” అని పేర్కొన్నారు. రైతుల బాధలు వినకుండానే....ఆక్వా రైతులతో మాట్లాడి వారి సమస్యలు పరిష్కరిస్తామన్న జగన్.. భీమతో మాట్లాడింది లేదు.. బాధలు విన్నది లేదు. ఎప్పటిలానే కూటమి ప్రభుత్వంపై విమర్శలతో సరిపెట్టారు. సభాపతి వైకాపా నాయకులతో నిండిపోవడంతో అక్కడికి వచ్చిన కొద్దిమంది రైతులకు సైతం వేదిక వద్దకు వెళ్లే అవకాశం లేకుండా పోయింది. ఆక్వా రైతుల కంటే మహిళలు, యువకులు అధికంగా హాజరయ్యారు. రూ.200 చొప్పున ఇస్తామని చెప్పి ఇవ్వలేదంటూ పలువురు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కార్యకర్తల అత్యుత్సాహం...భీమవరం: భీమవరంలో జగన్ పర్యటన, సభలో ఆ పార్టీ శ్రేణులు రచ్చరచ్చ చేశాయి. ర్యాలీలో పలువురు యువకులు ద్వీపక వాహనాల పొగ గొట్టాలు తీసేసి భారీ శబ్దాలతో రోడ్డుపై విన్యాసాలు చేశారు. ఉండి బైపాస్ రోడ్డులో ఏర్పాటుచేసిన సభలో కార్యకర్తలు, యువకులు సౌండ్ సిస్టమ్, బారికేడ్లపై ఎక్కి కూర్చున్నారు. సౌండ్ సిస్టమ్ వదిలిపడడంతో పలువురికి గాయాలయ్యాయి. జగన్ వేదిక దిగుతుండగా కార్యకర్తలు బారికేడ్లను తోసేసి కుర్చీలను విరగొట్టారు. యలమంచిలి మండలం అభ్యుదయపాలెనికి చెందిన యశ్వంతకు బారికేడ్ ఇసుప రాడ్ తగలడంతో కుడి కాలు విరిగిపోయింది.

ఆక్వా రంగాన్ని నిర్వీర్యం చేసింది వైకాపా ప్రభుత్వమే

-మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు

పెనమలూరు: ఆక్వా రంగాన్ని నిర్వీర్యం చేసింది వైకాపా ప్రభుత్వమేనని, రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం వైకాపా నేతలు వచ్చి అబద్ధాలతో ప్రజలను తప్పుదారి పట్టిస్తున్నారని రాష్ట్ర వ్యవసాయ, మత్స్యశాఖ మంత్రి కె.అచ్చెన్నాయుడు ఆరోపించారు. విజయవాడ శివారు పోరంకిలోని రాష్ట్ర మత్స్యశాఖ కమిషనరేట్ కార్యాలయంలో ఆయన రాష్ట్ర ఆక్వాకల్చర్ డెవలప్ మెంట్ అథారిటీ కో వైస్ చైర్మన్ ఆనం వెంకటరమణరెడ్డితో కలిసి విలేజ్ కరుల సమావేశం నిర్వహించారు. అచ్చెన్నాయుడు మాట్లాడుతూ.. ఆక్వా మేత ధరల పెరుగుదల, రైతుల సమస్యలపై త్వరలో సీఎంతో కలిసి కేంద్ర మంత్రికి సమస్యలు విన్నవించి, పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని తెలిపారు. వైకాపా పాలనలో ఆక్వా, అనుబంధ రంగాల ద్వారా కేవలం రూ.41.75 లక్షల కోట్ల ఆదాయం వస్తే రెండేళ్ల కూటమి ప్రభుత్వ హయాంలో రూ.63.65 లక్షల కోట్లకు పెరిగిందన్నారు. 2014- 2019 మధ్య కాలంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు శూన్యం నుంచి 17.74 వృద్ధి రేటును సాధించి వైకాపా ప్రభుత్వానికి అప్పగిస్తే.. దాన్ని వారు 16.7 శాతానికి తగ్గించి దిశాా తీయించారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. వైఎస్ జగన్ అప్పడా చట్టం తెచ్చి తనే చైర్మన్ గా ఉన్నానంటూ మాటలు చెప్పి



ఒక్కసారి కూడా సమావేశం నిర్వహించలేదన్నారు. 2019లో ఫీడ్ ధర కేజీ కేవలం రూ.87లు ఉండగా తర్వాత వైకాపా హయాంలో దీన్ని విడతల వారీగా రూ.110కు పెంచారన్నారు. తిరిగి కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రాగానే దీనిలో రూ.6 తగ్గించిందని తెలిపారు. ఫిషరీస్ యూనివర్సిటీ పేరుతో విద్యార్థుల భవిష్యత్తును అగమ్యగోచరంగా మార్చింది వైకాపా ప్రభుత్వమేనని విమర్శించారు. రొయ్యల ఫీడ్ ధరల నిర్ణయంలో పాదరద్దుక ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. రొయ్యల ఉత్పత్తి, ఎగుమతుల్లో రాష్ట్రాన్ని అగ్రస్థానంలో నిలబెట్టేందుకు ప్రభుత్వంకట్టుబడి ఉందన్నారు.

ఆసుపత్రి నుంచి పవన్ కల్యాణ్ డిశ్చార్జి

**-ముంబయి నుంచి హైదరాబాద్ నివాసానికి
-వైద్యం, శస్త్రచికిత్స వ్యయం సొంతంగానే
భరించిన ఉపముఖ్యమంత్రి -మూడు వారాల
తర్వాత ఫిజియోథెరపీకి వైద్యుల సఫార్సు**

అమరావతి: ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ను ముంబయిలోని కోటిలాబెన్ థీరాపియా అంబానీ ఆసుపత్రి నుంచి డిశ్చార్జి చేశారు. కుడి భుజానికి శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నాక.. వైద్యుల సఫార్సు మేరకు ఆయన అక్కడే 4 రోజులు ఉన్నారు. కొంత కోలుకోవడంతో ఇంటికి పంపించారు. ముంబయి నుంచి ఆయన నేరుగా హైదరాబాద్ లోని తన నివాసానికి చేరుకున్నారు. మూడు వారాల తర్వాత నుంచి ఫిజియోథెరపీ చేయించుకోవాలని వైద్యులు సూచించారు. ఆపరేషన్ చేసిన భుజం సాధారణ స్థితికి చేరుకోవడానికి నాలుగు నెలల సమయం పడుతుందని వైద్యులు వెల్లడించారు. ఈ శస్త్రచికిత్స, వైద్య ఖర్చులకు పవన్ కల్యాణ్ తన సొంత నిధులనే వెచ్చించారు. ప్రయాణ ఖర్చులూ భరించారు. ‘సాధారణంగా రాష్ట్ర మంత్రివర్గ సభ్యులకు ఆరోగ్యవరమైన సమస్యలు తలెత్తినప్పుడు చికిత్స వ్యయాన్ని ప్రభుత్వం నుంచి పొందే అవకాశం ఉంది. ప్రజాధనం వ్యక్తిగత అవసరాలకు



వినియోగించకూడదన్న స్పీయ నిబంధనను పవన్ కల్యాణ్ పాటిస్తున్నారు” అని జనసేన ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది.

జనసేనలో పవన్ గ్రూపు ఒక్కటే ఉంటుంది

ఏలూరు: జనసేన కోసం కష్టపడే కార్యకర్తల సమస్యలు, వారికి ఎదురవుతున్న సవాళ్లను వినేందుకు, పార్టీని మరింత పటిష్టంగా ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లేందుకు ‘జనసేన చర్చావేదిక’ కార్యక్రమం దోహదపడుతుందని పార్టీ పీఏసీ చైర్మన్, మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ అన్నారు. పవన్ కల్యాణ్ చేతులమీదుగా రూపుదిద్దుకున్న ఈ కార్యక్రమాన్ని రాష్ట్రంలో తొలుత ఏలూరు జిల్లా కైకలూరులో ఏర్పాటుచేశారు. ఈ కార్యక్రమం వల్ల పార్టీ సంస్థాగత నిర్మాణానికి మరింత బలం చేకూరుతుందని మనోహర్ అన్నారు. ‘జనసేనలో పవన్ కల్యాణ్ గ్రూపు మాత్రమే ఉంటుంది. గ్రూపు రాజకీయాలకు తావులేదు. కొందరు నాయకులు స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసం విడిగా గ్రూపులు కట్టే ప్రయత్నం చేస్తే వాటిని ప్రారంభంలోనే కార్యకర్తలు తుంచేయాలి. మేం ఏ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నా పవన్ కల్యాణ్ ప్రతినిధులుగానే పాల్గొంటాం’ అని స్పష్టం చేశారు. ‘స్థానిక ఎన్నికల్లో పార్టీ బలంగా ఉన్న ప్రతిచోటా పోటీచేస్తాంది. గెలిచే ప్రాంతాలను గుర్తించి అక్కడ అభ్యర్థులను బరిలోకి దింపుతాం. కొద్దేరు విషయంలో కొందరు కావాలనే పవన్ కల్యాణ్ పై దుష్ప్రచారం చేశారు. ఆయన ఏనాడూ ప్రజలకు



వ్యతిరేకంగా నిర్ణయాలు తీసుకోలేదు” అన్నారు. మాజీ మంత్రి ముద్రగద మరణావృత్తి తెలియగానే సీఎం, పవన్ కల్యాణ్ ఫోన్లో మాట్లాడుకుని ప్రభుత్వ అధికారిక లాంఛనాలతో అంత్యక్రియలు నిర్వహించాలని నిర్ణయం తీసుకున్నారని మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ అన్నారు. ముద్రగద మృతికి సంతాపం తెలిపి ఒక నిమిషం మౌనం పాటించారు.

ప్రాచీన వైద్యానికి పూర్వవైభవం తెచ్చేలా కృషి

**-ఔషధ మొక్కల పెంపకం, మార్కెటింగ్ దిశగా
ప్రోత్సాహం -వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి
సత్యకుమార్ యాదవ్**

అమరావతి: ఔషధ గుణాలున్న మొక్కలకు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా డిమాండ్ పెరుగుతున్నందున, వీటికి మూలమైన మన దేశంలో పెంపకం, మార్కెటింగ్ దిశగా రైతులను ప్రోత్సహించాలని వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ సూచించారు. రైతులు, విద్యార్థులు ఈ రంగంలో ఉన్న అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. విజయవాడలోని తుమ్మలపల్లి కళాక్షేత్రంలో ‘ఔషధ, సుగంధ మొక్కల సాగు- మార్కెటింగ్’ అంశంపై వైద్యారోగ్య, ఏపీ ఔషధ, సుగంధ మొక్కల బోర్డు నిర్వహించిన రాష్ట్రస్థాయి సదస్సులో మంత్రి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు. ‘భారతీయ వైద్య విధానాలపట్ల ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడంతో పాటు ఔషధ మొక్కల పెంపకం ద్వారా రైతుల అభ్యున్నతికి కూటమి ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోంది. ఆయుర్ వైద్యానికి ఆంధ్రప్రదేశ్ ను హబ్ గా మారుస్తాం.గుంటూరు జిజీహౌస్ లో 255 గుండె శస్త్రచికిత్సలు విజయవంతంగా నిర్వహించడం ఈ ప్రభుత్వ వైద్య సామర్థ్యానికి నిదర్శనం. గతంలో నిరాదరణకు గురైన ప్రాచీన వైద్యానికి పునరుజ్జీవం తెచ్చేందుకు రూ.414 కోట్లతో చర్యల్ని చేపట్టాం. రూ.280 కోట్లతో పితాపురం, ధర్మవరం, ప్రొద్దుటూరు, విశాఖపట్నంలో ఆయుర్ వైద్య కళాశాలలు ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. రూ.90 కోట్లతో తిరుపతి, గద్దలూరు, నందిగామ, తెనాలి, బెత్తలి, రంపచోడవరంలో ఇంటిగ్రేటెడ్ ఆయుర్ ఆసుపత్రులు నెలకొల్పామన్నాం. రాష్ట్రంలో రూ.44 కోట్లతో 1,500 ఆయుర్ వీడియోగ్రాఫీ అధునికీకరణ పనులు కొలిక్కి వచ్చాయి. త్వరలో కేంద్ర ఆయుర్ శాఖ మంత్రి, ముఖ్యమంత్రి, ఉప ముఖ్యమంత్రి సమక్షంలో అభివృద్ధి పనులు ప్రారంభిస్తాం’ అని మంత్రి వివరించారు. వైద్య ఆరోగ్య కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ కార్యదర్శి జి.వీరపాండియన్ మాట్లాడుతూ సంప్రదాయ వైద్యాన్ని ప్రజలు భయం లేకుండా వాడాలంటే ప్రభుత్వ డ్రగ్ కంట్రోల్ నిబంధనల ప్రకారం శాస్త్రీయ ప్రమాణాలు, సర్టిఫికేషన్ అవసరమని తెలిపారు. సెకండరీ హెల్త్



డైరెక్టర్ చక్రధరబాబు మాట్లాడుతూ పంటింటినే సహజ సిద్ధమైన మందులున్నాయన్నారు. నేనురల్ పేరుతో మార్కెట్లో విక్రయించే ఉత్పత్తులపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. ప్రకృతి వైద్య ప్రభుత్వ సలహాదారు డాక్టర్ మంతెన సత్యనారాయణ రాజు మాట్లాడుతూ ‘తొలి శ్వాస నుంచి తుది శ్వాస మధ్య వ్యవధి జీవితం. కొన్ని సెకన్లు ప్రాణనాయువు అందకపోతే చనిపోతాం. అలాంటి ఆక్సిజన్ ను ఉచితంగా ఇస్తున్న మొక్కలను సంరక్షించి, ఆరాధించే సంస్కృతిని మరిచిపోతున్నాం’ అని పేర్కొన్నారు. అలవీ, పర్యావరణ ప్రభుత్వ సలహాదారు పి.మల్లికార్జునరావు మాట్లాడుతూ.. ఔషధ మొక్కల పెంపకానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలన్నారు. ఏపీ ఔషధ, సుగంధ మొక్కల బోర్డు సీఈవో ఆవుల చంద్రశేఖర్ మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రంలో 2,200 ఎకరాల్లో ఆశ్వగంధ ఔషధ మొక్కల్ని పెంచేందుకు విత్తనాలను బోర్డు ద్వారా పంపిణీ చేసినట్లు చెప్పారు. ఈ సదస్సులో ఔషధ, సుగంధ మొక్కల ప్రోత్సాహానికి రూపొందించిన వెబ్ సైట్ ను మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ ప్రారంభించారు. రైతులకు ఔషధ, సుగంధ మొక్కల విత్తనాలు పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో ఉన్నత విద్యా మండలి చైర్మన్ కె.మధుమూర్తి, ఏపీ వెటర్నరీ బోర్డు చైర్మన్ లక్ష్మయ్య, ఆయుర్వేద, ఉద్యానశాఖల అధికారులు, రైతులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

పారిశ్రామిక సహకారాన్ని సాధించాలి

ఇండియా, జపాన్ ల రక్షణ భాగస్వామ్యం ‘వికసిత్ భారత్’ అవిష్కరణకు బాగా తోడ్పడుతుంది. ‘మేకిన్ ఇండియా’లో భాగంగా ఆధునిక ఆయుధాల తయారీకి జపాన్ కు చెందిన రక్షణ, హైటెక్ పరిశ్రమలు చేయూత ఇవ్వనున్నాయి. ఇప్పటికే మన దేశంలో నౌకా నిర్మాణం, ఏరోస్పేస్, రక్షణ ఎలక్ట్రానిక్స్, సైబర్ భద్రత, రోబోటిక్స్, అంతరిక్ష సాంకేతికతల్లో జపాన్ పరిశ్రమలు పాలుపంచుకుంటున్నాయి. అదానీ డిఫెన్స్ అండ్ ఏరోస్పేస్, బీటీఎల్, బీఈఎల్, హెచ్ఎఎల్, ఎండిఎల్, ఎల్అండ్బీ, జీఆర్ఎస్ఈ, టాటా అడ్వాన్స్డ్ సిస్టమ్స్ వంటి భారతీయ కంపెనీలకు జపాన్ సాంకేతికతను బదిలీ చేస్తోంది. యుద్ధనౌకల నిర్మాణంలోనూ ‘అత్యుద్గ్రాహక భారత్’ కింద పెట్టుబడులకు ఉన్న అవకాశాలను ఇషికావాజిమా-హరిమా, కవసాకి, మిత్సుబిషి హెవీ ఇండస్ట్రీస్... మిత్సుయి షిప్ బిల్డింగ్, జపాన్ మెరైన్ యునైటెడ్ వంటి జపనీస్ సంస్థలు ఉపయోగించుకోవాల్సి ఉంది. అత్యాధునిక యుద్ధ నౌకలతోపాటు స్పెల్డ్ డీజిల్ జలాంతర్గాములు, సెర్చ్ అండ్ రెస్క్యూ విమానాలు, ప్రాపల్సన్ వ్యవస్థలు, అంతరిక్ష ఆధారిత సముద్ర నిఘా సాంకేతికతల అభివృద్ధిలో జపాన్ సహకారం మనకు ఎంతైనా అవసరం. మిత్సుబిషి, కవసాకి, సుబారు కార్పొరేషన్ వంటి జపాన్ కంపెనీలు విమానాలూ డ్రోన్స్ తయారీ, నిర్వహణ, మరమ్మత్తులు, ఓవర్ హెల్ సేవలకు భారతీయ కంపెనీలతో కలిసి పనిచేయవచ్చు. రక్షణ ఎలక్ట్రానిక్స్ రంగంలో రాడార్, సెన్సర్లు, సురక్షిత కమ్యూనికేషన్లు, ఎలక్ట్రానిక్ వార్ వంటి అంశాల్లో జపాన్ నైపుణ్యం భారతదేశ నిఘా, వైమానిక రక్షణ సామర్థ్యాలను మెరుగుపరచగలదు. ఇంకా ఏఐ, సైబర్ సెక్యూరిటీ, రోబోటిక్స్, ఉపగ్రహ వ్యవస్థలు, నిఘా, గూఢచర్యం, అంతరిక్ష సాంకేతికతల్లోనూ రెండు దేశాల మధ్య సహకారం విస్తరించాల్సి ఉంది. భారత్, జపాన్ లు ఇప్పటికే మలబార్, మిలాన్, జిమెక్స్ వంటి నౌకాదళ విన్యాసాల్లో పాల్గొంటున్నాయి. వైమానిక విన్యాసం ‘వీర్ గార్డియన్’, సైనిక విన్యాసం ‘ధర్మ గార్డియన్’ ద్వారా రక్షణ సంబంధాలను కొనసాగిస్తున్నాయి. మన రేవుల్లో జపాన్ నౌకలకు మరమ్మత్తు, సరకు సరఫరా సేవలు అందుతున్నాయి. సముద్ర, సైబర్, అంతరిక్ష, ఉగ్రవాద నిరోధ రంగాల్లో కలసికట్టుగా పనిచేస్తున్నాయి. అయితే, ఇంకా తరచుగా అధునాతన ఉమ్మడి విన్యాసాలు నిర్వహించాలనీ, జలాంతర్గామి వ్యతిరేక యుద్ధతంత్రం, సముద్ర నిఘా సామర్థ్యాలలో సహకారాన్ని బలోపేతం చేసుకోవాలనీ ఉభయ దేశాలు తాజాగా నిర్ణయించాయి. అలాగే, తమ సాయుధ బలగాలు కలసికట్టుగా పనిచేసేందుకు ఏర్పాట్లు చేయాలనీ, ఐక్యరాజ్య సమితి ఒప్పందాలకు అనుగుణంగా స్వేచ్ఛాయుతమైన ఇండో-పసిఫిక్ కోసం కలసికట్టుగా పనిచేయాలని నిశ్చయించాయి. ‘క్వాడ్’ వంటి వేదికల ద్వారా రక్షణ సహకారాన్ని మరింతగా బలోపేతం చేసుకోవాలని తీర్మానించాయి. జపాన్ నుంచి అత్యాధునిక సాంకేతికతలను స్వీకరించేందుకు భారత్ ఆసక్తి చూపుతోంది. 2018 నుంచి జపాన్, భారత్ రక్షణ శాఖలు మానవరహిత ఉపరితల వాహనాల(యూజివీ) కోసం ‘విజువల్ సైమల్టేనియస్ లోకలైజేషన్ మ్యాపింగ్ ఆధారిత గ్లోబల్ నావిగేషన్ శాటిలైట్ సర్వీసెస్(జీఎన్ఎస్ఎస్) ఆగ్నెంట్షన్ టెక్నాలజీ’పై ఉమ్మడిగా పరిశోధన సాగించాయి. యుజీవీలు, రోబోటిక్స్ రంగాల్లో సహకార ప్రాజెక్టులు పూర్తయినట్లు జపాన్ రక్షణ మంత్రి మినోరు కిహారా వెల్లడించారు. కాగా, భారత యుద్ధనౌకల కోసం జపాన్ ‘యునికార్న్’ స్పెల్డ్ నావల్ యాంటినా సాంకేతికతను అందించేందుకు సిద్ధంగా ఉంది. అత్యుద్గ్రాహక భారత్ కింద ఈ పరికరాలను ఉత్పత్తి చేయనున్నారు. ఉమ్మడిగా మరిన్ని రక్షణ సాంకేతిక ప్రాజెక్టులను చేపట్టాలనీ... ముఖ్యంగా సముద్ర భద్రతను కట్టుదిట్టం చేయడానికి ఆధునాతన రక్షణ సాంకేతికతలను అభివృద్ధి చేసుకోవాలని ఉభయ దేశాలు నిశ్చయించాయి. శిఖరాగ్ర సభలో మోదీ, ననాయే తయారుచిలు ద్వైపాక్షిక సహకారాన్ని బలోపేతం చేసుకోవడానికి, సాంకేతిక బదిలీకి విలుపిచ్చారు. అలాగే రక్షణ పరిశ్రమల మధ్య సహకారాన్ని ఆశించారు. భారత్, జపాన్ లు 2౦2 మంత్రిత్వ స్థాయి చర్చలు సాగించాలనీ; రక్షణ పరిశ్రమల ఛోరం ద్వారా ఈ సహకారాన్ని మరింత ముందుకు తీసుకువెళ్లాలనీ అధికారులను ఇద్దరు ప్రధానులు ఆదేశించారు. దిల్లీ-టోక్యో ఒప్పందం... రెండు దేశాల మధ్య పెరుగుతున్న పూర్వోత్సాహ భాగస్వామ్యాన్ని నొక్కి చెబుతోంది. ఇది ఇండో-పసిఫిక్ లో స్థిరత్వాన్నీ భద్రతనూ సాధించడంపై అధికంగా దృష్టి సారినోంది. తద్వారా ఈ ప్రాంతాన్ని ప్రపంచంలోనే అతి ముఖ్యమైన భౌగోళిక-ఆర్థిక, భౌగోళిక-రాజకీయ కేంద్రంగా మార్చవచ్చు. దిల్లీ, టోక్యోల ఒప్పందం బాహ్య సరఫరాదారులపై ఆధారపడటాన్ని తగ్గించుకోవాలనే రెండు దేశాల ఆకాంక్షలను ప్రతిబింబిస్తోంది. జపాన్ రక్షణ ఎగుమతి విధానం మన రక్షణ రంగానికి ఊతమిస్తుంది. అయితే, ఉమ్మడిగా అధునాతన ఆయుధ వ్యవస్థలు తయారు చేసేందుకు భారత్, జపాన్ లు శక్తిమంతమైన సంస్థాగత చర్యాన్ని నిర్మించడమనేది ప్రధాన సవాలు. రక్షణ ఎగుమతి నిబంధనలను జపాన్ సడలించడం మంచి అవకాశాలను అందిస్తున్నప్పటికీ- రక్షణ ఒప్పందాలను సకాలంలో ఆచరణలోకి తీసుకురావడంలో ఇండియా తరపున తరచూ ఆలస్యమవుతోంది. దీన్ని తక్షణమే నివారించాలి. టోక్యోలో జరిగే 2౦2 మంత్రిత్వస్థాయి భేటీలో ఇరు పక్షాలు నిర్ణీత కాలవ్యవధిలో పారిశ్రామిక సహకారాన్ని సాధించడానికి గట్టి వానిక వహించాలి.

మహిళలకు ధైర్యం కోసమే అభయ కార్యక్రమం

-సైబర్ నేరాల నియంత్రణ కోసం ప్రత్యేక టాస్క్ ఫోర్స్ ఏర్పాటు -శక్తి యాష్, శక్తి టీమ్స్ ద్వారా మహిళలకు రక్షణ - రాష్ట్ర హోం శాఖ మాతృలు వంగలపూడి అనిత

అనకాపల్లి: మహిళల భద్రతను మరింత పటిష్ఠం చేయాలనే లక్ష్యంతో అనకాపల్లి జిల్లా పోలీసులు “మీ భద్రత - మా బాధ్యత” అనే నినాదంతో చేపట్టిన ‘అభయ’ కార్యక్రమాన్ని రాష్ట్ర హోం శాఖ మాతృలు వంగలపూడి అనిత ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి, వేంపాడు టోల్ ప్లాజా సమీపంలోని భారత్ కన్వెన్షన్ లో ఉదయం జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి అధికారికంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్, జిల్లా ఎస్పీ తుహినీ సిన్హా జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పటేల్ లతో కలసి హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత, “అభయ ఫిర్యాదుల బాక్స్ ను ప్రారంభించడంతో పాటు, అభయ పోస్టర్లను” అవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత మాట్లాడుతూ, మహిళల భద్రత కోసం అనకాపల్లి పోలీసులు చేపట్టిన ‘అభయ’ కార్యక్రమం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. మహిళలకు ధైర్యాన్ని నింపడంతో పాటు, వారిలో భద్రతా భావాన్ని పెంపొందించేందుకు ఈ కార్యక్రమం ఎంతో ఉపయోగ పడుతుందన్నారు. తల్లిదండ్రులు, విద్యార్థులు చట్టాలపై అవగాహన కలిగి ఉండాలని, ముఖ్యంగా సైబర్ నేరాల పట్ల ప్రతి ఒక్కరూ అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. సైబర్ నేరాల నియంత్రణ కోసం ప్రత్యేక టాస్క్ ఫోర్స్ ఏర్పాటు చేస్తున్నామని తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం శక్తి యాష్, శక్తి టీమ్స్ ద్వారా మహిళలకు రక్షణ కల్పిస్తోందని పేర్కొన్న హోంమంత్రి, ఎవరైనా వేధింపులకు గురైతే వెంటనే 112కు కాల్ చేయాలని సూచించారు. చట్టాల కఠినంగా ఉన్నాయని, యువత చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండి చదువుపై దృష్టి పెట్టాలని హితవు పలికారు. అనకాపల్లి జిల్లాలో ఆధునిక సాంకేతికతను వినియోగిస్తూ డ్రోన్ ద్వారా కూడా పర్యవేక్షణను విస్తృతంగా చేపడుతున్నామని హోంమంత్రి తెలిపారు. మహిళల భద్రతకు ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని, ప్రతి పాఠశాల, కళాశాలలో అభయ ఫిర్యాదుల బాక్సులు ఏర్పాటు చేసి భద్రతా



వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్, మాట్లాడుతూ.... మూడు శాఖల సమన్వయం - సురక్షిత ప్రాంతాల ఏర్పాటు: “మహిళలకు అభయం - సమాజానికి గౌరవం” జిల్లాలో మహిళా సాధికారత, భద్రతను పటిష్ఠం చేయడానికి ఈ ‘అభయ’ కార్యక్రమం ఎంతగానో దోహదపడుతుందని, ఈ అద్భుతమైన చొరవను తీసుకున్న జిల్లా పోలీస్ యంత్రాంగాన్ని మనస్ఫూర్తిగా అభినందిస్తున్నానని పేర్కొన్నారు. కేవలం పోలీసుల వరంగానే కాకుండా, జిల్లా యంత్రాంగం తరపున రెవెన్యూ, పోలీస్, మరియు మహిళా-శిశు సంక్షేమ శాఖల సమన్వయంతో తామంతా కలిసి పనిచేస్తామని, క్షేత్రస్థాయిలో ప్రతి మహిళకు అత్యంత వేగవంతమైన సేవలు, భద్రత అందేలా తగిన చర్యలు తీసుకుంటున్నామని వివరించారు. పిల్లల ప్రవర్తనపై తల్లిదండ్రులు నిరంతరం నిఘా ఉంచాలని, చదువే జీవితంలో ఉన్నత స్థాయికి తీసుకెళ్తుందని అన్నారు. ప్రతి విద్యార్థి ఒక స్పష్టమైన లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకుని దానిని సాధించే దిశగా కృషి చేయాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా మహిళలు సమాజంలో మరియు ఆన్లైన్ లో ఎదుర్కొనే నేరాలపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని విలుపునిచ్చారు.

రామాయపట్నం పోర్టు నిర్వహణకు జారీచేసిన జీవోపై పిల్

-ప్రతివాదులకు నోటీసులు జారీచేసిన హైకోర్టు

అమరావతి: రామాయపట్నం పోర్టు నిర్వహణ కోసం డిజైన్ బిల్డ్, ఫైనాన్స్ అవరేట్ ట్రాన్స్పోర్ట్(డీబీఎఫ్ఓటీ) విధానంలో ప్రైవేటు పోర్ట్ అవరేట్ ల నిర్మామక ఆసక్తి వ్యక్తీకరణ ప్రతిపాదన(ఆర్ఎఫ్ఓ)కు ఆమోదం తెలుపుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జారీచేసిన జీవో 53ను సవాలు చేస్తూ దాఖలైన విల్ పై హైకోర్టు విచారణ జరిపింది. పూర్తి వివరాలతో కౌంటర్ వేయాలని ప్రతివాదులకు నోటీసులు జారీచేసింది. కోర్టు నోటీసులు జారీచేసిన వారిలో ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి, ఆర్థికశాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి, ఏపీ మార్కెటింగ్ బోర్డు సీఈవో ఉన్నారు. తదుపరి విచారణను నెల రోజులకు వాయిదా వేసింది. హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ లిసా గిల్, జస్టిస్ చల్లా గుణగంజన్ తో కూడిన ధర్మాసనం బుధవారం ఈ మేరకు ఉత్తర్వులిచ్చింది. గత నెల 25న ప్రభుత్వం జారీచేసిన జీవో 53ను సవాలు చేస్తూ సామాజిక కార్యకర్త, తాడేపల్లికి చెందిన కులరా వసంధర హైకోర్టులో పిల్ వేశారు. అమె తరపున సీనియర్ న్యాయవాది ఎస్.శ్రీరామ్ వాదనలు వినిపించారు. ఆర్ఎఫ్ఓ.. చట్ట నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఉందన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరపున అడ్వోకేట్ జనరల్ దమ్మాలపాటి శ్రీనివాస్ వాదనలు వినిపించారు. నిబంధనల మేరకే జీవో జారీచేశామన్నారు. ఇరువైపు వాదనలు విన్న ధర్మాసనం కౌంటర్ వేయాలని ప్రతివాదులను ఆదేశించింది.



పోలవరం పనులు పర్యవేక్షించిన జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి: పాయకరావుపేట మండలం లో పడాలవానిలక్ష్మీపురం నుండి రేఖానిపాలెం వరకు జరుగుచున్న పోలవరం ప్రాజెక్టు ఎడమ కాలువ పనులను జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఇరిగేషన్ అధికారులు, పోలవరం ఎడమ కాలువ కాంట్రాక్ట్ సిబ్బంది పోలవరం ప్రాజెక్టు ఎడమ కాలువ పనుల గురించి జిల్లా కలెక్టర్ కి వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యమాన్ పటేల్, రెవెన్యూ డివిజనల్ అధికారి, పోలవరం ప్రాజెక్టు ఇరిగేషన్ అధికారులు, పాయకరావుపేట తహశీల్దారు, పోలవరం కాంట్రాక్ట్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



గజపతినగరంలో పలు రైళ్లు నిలుపుదల చేయాలి

-డిఆర్ఎమ్ లలిత్ బొహరా తో చర్చించిన మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్

విశాఖపట్నం: గజపతినగరంలో పలు రైళ్లు నిలుపుదల మరియు రిజర్వేషన్ సౌకర్యం కల్పించాలని విశాఖపట్నం డివిజనల్ రైల్వే మేనేజర్ లలిత్ బొహరా గారితో రాష్ట్ర సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్యతరహా పరిశ్రమలు, గ్రామీణ పేదరిక నిర్మూలన, ప్రవాసాంధ్రుల సాధికారత సంబంధాల శాఖ మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ చర్చించారు. విశాఖపట్నంలోని డిఆర్ఎం కార్యాలయంలో లలిత్ బొహరా ని మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ లలిత్ బొహర దృష్టికి రాయగడ పాసింజర్ రైలును గరుడబల్లి జంక్షన్లో ఆపాలని, అలప్పి - బొకారో ఎక్స్ ప్రెస్, విశాఖపట్నం - పోర్బా, భువనేశ్వర్ - క్యారాపూర్, సమత ఎక్స్ ప్రెస్ లను గజపతినగరంలో నిలుపుదల చేసేలా చర్యలు చేపట్టాలని కోరడం జరిగింది. అలాగే విశాఖ ఎక్స్ ప్రెస్ కు గజపతినగరం రైల్వే స్టేషన్లో రిజర్వేషన్ వెసులుబాటు కల్పించాలన్నారు. వీటితోపాటు ప్రతివారం టెనారన్ వెళ్లే ఎక్స్ ప్రెస్ రైలుకు 150 మందికి పైగా ప్రయాణికులు కాశీ ప్రయాణం కోసం వెళు



తున్నారు, వీరంతా విజయనగరం రైల్వే స్టేషన్ కు రావాల్సి వస్తుందని కనుక ఈ రైలు కూడా గజపతినగరంలో నిలుపుదల చేసేలా అనుమతులు మంజూరు చేయాలని రైల్వే ప్రయాణికుల తరపున కోరినట్లు మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ తెలిపారు. వీటన్నిటికీ డిఆర్ఎమ్ లలిత్ బొహరా సానుకూలంగా స్పందించినట్లు మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ తెలిపారు.

ఎంపీపీ పైల వెంకట పద్మలక్ష్మి అధ్యక్షతన మండల సర్వసభ్య సమావేశం

- ప్రజా సమన్వయ సత్వరమే పరిష్కరించాలి - అభివృద్ధి పనులపై అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలి

పరవాడ: పరవాడ మండల ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయంలో మండల పరిషత్ అధ్యక్షురాలు పైల వెంకట పద్మలక్ష్మి శ్రీనివాసరావు అధ్యక్షతన సాధారణ సర్వసభ్య సమావేశం నిర్వహించారు. గత సర్వసభ్య సమావేశంలో ప్రజాప్రతినిధులు లేవనెత్తిన సమస్యలపై ఆయా శాఖల అధికారులు చేపట్టిన చర్యలను వివరిస్తూ నివేదికలను చదివి వినిపించారు. రెవెన్యూ, పంచాయితీరాజ్, వ్యవసాయం, విద్య, వైద్య,ఆరోగ్యం, గ్రామీణ నీటి సరఫరా, గృహ నిర్మాణం తదితర శాఖల పనితీరు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై ఎంపీపీ సమీక్ష నిర్వహించారు. మాజీ సర్పంచ్లు, ఎంపీటీసీలు, ఇతర ప్రజాప్రతినిధులు తమ గ్రామాలు, పంచాయతీల పరిధిలో నెలకొన్న సమస్యలను సమావేశం దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. ఆయా సమస్యలపై సంబంధిత శాఖల అధికారులతో చర్చించిన ఎంపీపీ, శాఖల వారీగా పెండింగ్లో ఉన్న సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. గత సమావేశాల్లో ఆమోదం తెలిపిన అభివృద్ధి పనులపై అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించి, ప్రజలకు ఉపయోగపడే విధంగా వాటిని త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని సూచించారు. వివిధ శాఖల్లో పెండింగ్లో ఉన్న పనులను నిర్ణీత గడువులో పూర్తి చేయడంతో పాటు గ్రామాల సమగ్ర అభివృద్ధికి అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని కోరారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీపీ



పైల వెంకట పద్మలక్ష్మి శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ అధికారులు బాధ్యతాయుతంగా పనిచేసి ప్రజా సమన్వయ సకాలంలో పరిష్కరించాలని సూచించారు. ప్రజాప్రతినిధులు తమ పరిధిలోని సమస్యలను ఎంపీటీసీ లేదా ఎంపీపీ దృష్టికి తీసుకురావాలని, వాటి పరిష్కారానికి సంబంధిత శాఖల అధికారులతో సమన్వయం చేసుకొని తక్షణ చర్యలు చేపడతామని తెలిపారు. మండల అభివృద్ధి, ప్రజా సంక్షేమమే లక్ష్యంగా ప్రతి ఒక్కరూ సమన్వయంతో పనిచేయాలని కోరారు. ఈ సమావేశంలో పరవాడ జడ్పీటీసీ పైల సన్యాసిరాజు, పరవాడ ఎంపీటీసీ రమేష్ నాయుడు, పరవాడ తహశీల్దార్ పి.వి రత్నం, డిప్యూటీ తహశీల్దార్ అరుణ్ కుమార్, మండల వైస్ ఎంపీటీలు బంధం నాగేశ్వరరావు, బాస అప్పలరాజు, మాజీ సర్పంచ్లు, ఎంపీటీసీలు, వివిధ శాఖల ప్రభుత్వ అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సమన్వయ లోపాల్ని సరిదిద్దాలి

-వెంటనే సమన్వయ కమిటీల నియమించాలి -స్థానిక ఎన్నికలకు ఉమ్మడి కార్యాచరణతో సిద్ధం కావాలి - ఎన్నియే సమన్వయ కమిటీ సమావేశంలో నిర్ణయాలు -పాల్గొన్న తెదేపా, జనసేన, భాజపా నాయకులు

అమరావతి: కీలక పరిణామాలు, అంశాలపై అధికార కూటమిలోని పార్టీల మధ్య కొన్ని సందర్భాల్లో సమాచారలోపం ఉంటోందని, సమన్వయం లోపిస్తోందని, దీన్ని వెంటనే సరిదిద్దాలని మూడుపార్టీల నాయకులు నిర్ణయించారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో ఎన్నియే విజయమే లక్ష్యంగా భాగస్వామ్య పక్షాల్ని ఇప్పటి నుంచే సమావేశం చేయాలని, ఉమ్మడి కార్యాచరణ రూపొందించాలని నిర్ణయించారు. తెదేపా, జనసేన, భాజపా రాష్ట్రస్థాయి సమన్వయ కమిటీ సమావేశం తాడేపల్లిలో తెదేపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు నివాసంలో జరిగింది. సమావేశంలో పల్లాతో పాటు తెదేపా నుంచి మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు, జనసేన నుంచి మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్, ఎమ్మెల్యే పిడుగు హరిప్రసాద్, భాజపా నుంచి పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎస్ మాధవ్, మంత్రి నత్తకుమార్ రూద్రుద్ పాల్గొన్నారు. సమావేశంలో తీసుకున్న ముఖ్యమైన నిర్ణయాలు, చర్చకు వచ్చిన అంశాలు ఇవి.. ఏ కమిటీలో ఎవరెవరు...లోకసభ, శాసనసభ నియోజకవర్గాలవారీగా ఎన్నియే సమన్వయ కమిటీల నియామకాన్ని వెంటనే పూర్తిచేసి, సోమవారం ప్రకటించాలి. లోకసభ నియోజకవర్గ స్థాయి కమిటీలో... ఎంపీ, మూడు పార్టీల



జిల్లా అధ్యక్షులు, ఆ లోకసభ స్థానం పరిధిలోని ఏడు శాసనసభ స్థానాల ఎమ్మెల్యేలు, మిగతా రెండు పార్టీల నియోజకవర్గ ఇన్ ఛార్జులు, ఎమ్మెల్యేలు సభ్యులుగా ఉంటారు. నియోజకవర్గ స్థాయి కమిటీల్లో స్థానిక ఎమ్మెల్యే, మిగతా రెండు పార్టీల ఇన్ ఛార్జులు, మూడు పార్టీల మండల అధ్యక్షులు సభ్యులుగా ఉంటారు. రాష్ట్ర, లోక్సభ, శాసనసభ నియోజకవర్గ స్థాయిలో రెండు వారాలకోసారి సమన్వయ కమిటీల సమావేశాలు జరగాలి. మొదట నగరపాలక సంస్థలు, పురపాలక సంఘాల ఎన్నికలు జరుగుతాయని కాబట్టి... అవి ఏ నియోజకవర్గాల పరిధిలోకి వస్తాయో, వాటిపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలి.మార్చిలో యార్లు, దేవాలయ కమిటీల్లో పెండింగ్లో ఉన్న పదవుల నియామకాన్ని వెంటనే పూర్తిచేయాలి.

గుమ్మడి గింజల ప్రయోజనాలు

ప్రస్తుతం తృణధాన్యాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు చాలామంది. పొద్దున మొలకల నుంచి రాత్రి స్నాక్స్ అంటూ ఏదో ఒకరకంగా వీటిని తీసుకుంటారు. డైట్ లో భాగం చేసుకుంటున్నారు వీటిని. వీటి వల్ల ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది. అయితే ఇలాంటి తృణధాన్యాలలో గుమ్మడి గింజలకు కూడా చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది. ఇందులో ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, కొవ్వులు, మెగ్నీషియం, ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఒకసారి ఈ సూపర్ ఫుడ్ గురించి మరింత వివరంగా తెలుసుకుందాం. బరువు నియంత్రణ.. గుమ్మడి గింజలలో ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. అంతే కాదు ఫైబర్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది కాబట్టి మీ బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. బరువు పెరగడాన్ని నియంత్రించడంలో ఇవి ఉపయోగపడుతాయి. భోజనం తర్వాత ఈ గుమ్మడి గింజలను తింటే కడుపు నిండుగా మారి అతిగా ఆహారం తినరు.మెండుగా మెగ్నీషియం.. ఇందులో మెగ్నీషియం మెండుగా ఉంటుంది. కండరాలు, నరాల పనితీరులో మెగ్నీషియం మంచి పాత్ర పోషిస్తుంది. కండరాల సంకోచాలను, న్యూరోట్రాన్సిట్ ర్ కార్యకలాపాలను నియంత్రించడంలో సహాయం చేస్తుంది. నాడి వ్యవస్థ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. నొప్పులు, కండరాల తిమ్మిర్లు వంటి సమస్యలకు దూరంగా ఉండవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు..



గుమ్మడి గింజల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను అందిస్తాయి. వీటి కొవ్వులో ఎక్కువగా మోనో అన్ శాచురేటెడ్, పాలీ అన్ శాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తాయి. ఇంకా గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి.సంతానోత్పత్తి.. పురుషులలో సంతానోత్పత్తిని పెంచుతాయి ఈ గుమ్మడి గింజలు. క్రమం తప్పకుండా వీటిని తింటే పురుషులకు మేలు జరుగుతుంది. శీఘ్రసం?లనం సమస్యలు, లైంగిక ప్రేరణతో సహా సంతానోత్పత్తి సమస్యలను పెంచడంలో సహాయం చేస్తాయి ఈ గింజలు.

పిల్లలకు ఎలాంటి ఆహారం ఇస్తున్నారు?

ప్రస్తుతం మలబద్ధకం సమస్య చాలా మందిని వేధిస్తోంది. ఈ సమస్య చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు కూడా సామాన్యంగా వస్తుంటుంది. అయితే ఆహార వదార్థాలు, ఆహార అలవాట్లే దీనికి కారణం అంటారు నిపుణులు.తిన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణం అవదు. దీని వల్ల కూడా మలబద్ధకం సమస్య వస్తుందట. అయితే చిన్న పిల్లలకు కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది. మరి మీ పిల్లలను ఈ సమస్య వేధించవద్దు అంటే ఏం చేయాలి? ఓ సారి చూసిద్దాం. 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 అందిస్తున్నాము అనేది కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. అయితే పిల్లలకు మీ పదార్థాలను అలవాటు చేయాలి. ప్రతి రోజు వారికి ఇచ్చే భోజనం తో పాటు ఫైబర్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. సమితి 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 ఉంటాయట. 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. అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీటిని సేవించవద్దట. ఇలా చేయడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయట. అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరును తాగకుండా 20 నుంచి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటిని తాగాలట. అన్నం తిన్న తర్వాత తట్టుకున్నట్లు లేదా కచ్చితంగా తాగాలి అనిపిస్తే ఒక స్పీడ్ తాగి వదిలేయండి. కానీ కొందరు ఇక లైఫ్ లో వాటర్ దొరకవేమో అన్నట్లుగా ఒక రెండు గ్లాసులు తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయకుండా కాస్త వాటర్



మాత్రమే తీసుకోండి అంటూ సలహా ఇస్తున్నారు నిపుణులు. ఇక తిన్న వెంటనే నడస్తుంటారు కొందరు. నడకను కూడా పరుగులా చేస్తుంటారు. ఇలా కూడా చేయవద్దట. తిన్న తర్వాత నడవకుండా వజ్రాసనంలో కూర్చోవడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉంటాయట. అయితే తిన్న ఆహారం జీర్ణం అవడం చాలా ముఖ్యం. కానీ తెలిసి తెలియక చేసే తప్పుల వల్ల ఆహారం జీర్ణం అవదు. అందులోని ఒక మిస్టేక్ తిన్న వెంటనే నీటిని తాగడం అంటారు నిపుణులు. మరి తెలుసుకున్నారు కదా ఇప్పటి నుంచి తిన్న తర్వాత వెంటనే ఎక్కువ నీటిని తీసుకోకండి. అర్డెంట్ అనిపిస్తే ఒక స్పీడ్ వేయండి.

చెవి నొప్పికి ఇంట్లోనే పరిష్కారం..

చెవి నొప్పి, పన్ను నొప్పి వస్తే భరించడం కష్టమే. ఇక చెవి నొప్పి అయితే మరింత బాధ పెడుతుంది. కొన్ని సార్లు ఈ నొప్పి ఇలా వచ్చి అలా వెళ్లిపోతుంది.కానీ కొన్ని సార్లు మాత్రం రింగింగ్ అనే శబ్దం చేస్తూ ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఇలా మీకు వినిపిస్తే మీ చెవి ఇన్ఫెక్షన్ కు గురి అయినట్లే. అంతేకాదు మీ చెవిలో బ్యాక్టీరియా చేరినట్లే అని అర్థం చేసుకోండి. దీని వల్లనే ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. ఈ చెవి ఇన్ఫెక్షన్ ను ముందుగానే తెలుసుకొని ఇంట్లోనే కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే సరిపోతుందట. ఇంతకీ అవేంటి అంటే..చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. వీటి ద్వారా బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లు ఎక్కువగా వ్యాపిస్తాయి. ముక్కు నోటిని తాకాలి అనుకుంటే ముందుగా చేతులను కచ్చితంగా సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు నోరు ముక్కు ను కూడా దిప్యూ తో అడ్డం పెట్టుకోవాలి. సమయానికి దిప్యూ దగ్గర లేకపోతే చేతులు అడ్డం పెట్టి చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోండి. ధూమపానం వల్ల చెవి నొప్పి వస్తుందట. దీని వల్ల యూ స్టేషియన్ ట్యూబ్ లను చికాకు పెడతాయి. దీని వల్ల చెవి ఇన్ఫెక్షన్ కు గురి అవుతుంది. పిల్లలకు న్యూమోకాకల్ టీకాలను వేయించాలి. దీని వల్ల చెవి నొప్పి రాదట. ఉన్నా కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాదు ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గిస్తుంది ఈ టీకా. చిన్న పిల్లలకు బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ ఇవ్వడం వల్ల కూడా చెవి



సమస్యలు తొలిగిపోతాయట. ఇందులో వ్యాధి నిరోధక శక్తి ఉంటుంది. దీని వల్ల చెవి ఇన్ఫెక్షన్ దూరం అవడమే కాదు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు కూడా దరి చేరవు. చెవులను ఎప్పుడు కూడా వెచ్చగా ఉంచుకోవాలి అంటారు నిపుణులు. చెవులను వెచ్చగా ఉంచడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ లు రావు. వైరస్, బ్యాక్టీరియాలు చల్లని వాతావరణంలో బాగా వృద్ధి చెందుతాయి. అందుకే వెచ్చదనం బెటర్. ఇక ఇయర్ డ్రాప్స్ ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేస్తాయి. ఐబుప్రోఫెన్ లేదా ఎసిటమినిఫెన్ వంటి మందుల వల్ల పరిష్కారం ఉంటుంది కాబట్టి ఉపయోగించండి. కానీ ఒకసారి వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

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 అంటారా.కానీ డయాబెటిస్లో బాధపడేవారు మాత్రం మామిడికాయ తినాలా..వద్దా..అని మాత్రం తటపటాయిస్తూ ఉంటారు. వారు మామిడి పండ్లు తినాలంటే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు పాటిస్తే చాలని,సంవత్సరానికి ఒకసారి వేసవికాలంలో దొరికే మామిడి పళ్ళను చక్కగా ఎంజాయ్ చేయొచ్చు అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.మరి ఆ జాగ్రత్తలు ఏంటో మనము తెలుసుకుందాం పదండి.. మధుమేహంతో బాధపడేవారు పండ్లల్లో గైసమిక్ ఇండెక్స్ లెవెల్స్ ని బట్టి తీసుకోవాల్సి వస్తుంది.ఏ పండులో అయితే గైసమిక్ ఇండెక్స్ 55 కన్నా తక్కువగా ఉంటుందో,ఆ పండ్లను నిర్మోహమాటంగా,నిర్భయంగా తీసుకోవచ్చు.ఇలాంటి కోవలోకి వస్తుంది మామిడిపండు.సాధారణంగా మామిడి పండుకు గైసమిక్ ఇండెక్స్ 50 నుంచి 53 వరకు ఉంటుంది.ఈ పండ్లను వారు తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం చాలా ఉత్తమం. మరియు ఈ పండును తీసుకునే సమయంలో కార్బోహైడ్రేట్స్ తక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను మాత్రమే తీసుకోవాలి.ఎందుకంటే కార్బోహైడ్రేట్స్ తో కలిపి మామిడి పండును



తీసుకోవడంతో,వారిలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరియు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే,పగటి సమయంలో తినడమే ఉత్తమం.ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న కార్బోహైడ్రేట్స్ రిలీజ్ చేసే శక్తి పగటిపూట ఈజీగా ఖర్చవుతుంది కనుక. మామిడిపళ్ళను సహజ పద్ధతిలో పండించిన వాటిని ఎంచుకోవడం ఉత్తమం.ఎందుకంటే ఇందులో వాడిన కెమికల్స్ ప్రతి ఒక్కరికి హాని కలిగిస్తాయి.మరి ముఖ్యంగా మధుమేహాలు వీటి నుంచి దూరంగా ఉండటం చాలా మంచిది. మామిడి పండ్లను రెండు ముక్కల కంటే ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు.మరియు జ్యూస్ రూపంలోను,చక్కర వేసిన ముక్కలు అసలే తీసుకోకూడదు.ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న షుగర్స్ రక్తంలోకి నేరుగా కలిసిపోయి మధుమేహాన్ని పెంచుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ మధుమేహం వేసవి సీజన్లో దొరికే మామిడి కాయలను ఈజీగా ఎంజాయ్ చేయవచ్చు.

ఉదయాన్నే పెరుగు తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

పెరుగు, మజ్జిగ రెండూ ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. పాలతో తయారు చేసే ఉత్పత్తులలో పెరుగు కూడా ఒకటి. ఇందులో ప్రోటీన్, కాల్షియం, విటమిన్ డి, ఇతర పోషకాలు ఉన్నాయి. పెరుగులో ఉండే పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనితో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తుంది. అలాగే చర్మం కూడా మెరుస్తూ ఉండటానికి సహాయపడుతుంది.పెరుగును బాగా చిలకడం ద్వారా మజ్జిగ తయారువుతుంది. వేసవిలో ఆర్థ్రికరణకు ఇది ఉత్తమమైనదిగా భావిస్తారు. మజ్జిగ కూడా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అంతే కాదు రోజంతా రిఫ్రెష్గా ఉండేలా చేస్తుంది. అందుకే మీరు ఉదయం తీసుకునే ఆహారంలో మజ్జిగ, పెరుగు రెండింటినీ చేర్చుకోవడం ద్వారా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ప్రోటీన్ మొత్తం : పెరుగులో ప్రోటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందుకే మీరు దీన్ని ఖచ్చితంగా మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇది మీకు తక్షణ శక్తిని కూడా అందిస్తుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది : వేసవి కాలంలో ప్రజలు తరచుగా జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కొంటాయి. ఈ సమస్యను నివారించడానికి మీరు ఈ



సీజన్లో మీ ఆహారంలో పెరుగును తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. విటమిన్లు : మంచి మొత్తంలో కాల్షియం, పొటాషియం, విటమిన్ బి పెరుగులో ఉంటాయి. ఇది ఎముకలు, చర్మానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. హైడ్రేషన్ : మజ్జిగలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల శరీరం చాలా కాలం పాటు హైడ్రేషన్గా ఉంటుంది.విటమిన్లు : విటమిన్ బి, విటమిన్ డి, కాల్షియం, మినరల్స్, పొటాషియం,మెగ్నీషియం సమృద్ధిగా మజ్జిగలో ఉంటాయి. ఈ పోషకాలన్నీ శరీరానికి చాలా మేలు చేస్తాయి.

ఎండతో ఈ క్యాన్సర్.. తప్పక తెలుసుకోవాల్సిన విషయమిదీ

ప్రస్తుతం ప్రతి ఒక్కరూ ఎండలకు భయపడుతున్నారు. ఉదయం 8 నుంచి ఎండలు మొదలు అవుతున్నాయి. 9 తర్వాత ఇంట్లో నుంచి బయటకు వెళ్లాలంటే వామ్మో అనాల్సిందే. అంతేకాదు ఇప్పుడు సన్ బర్న్ సమస్య కూడా పెరిగిపోయింది. దీన్ని తేలిగ్గా తీసుకోవద్దు అంటున్నారు నిపుణులు. సన్ బర్న్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పు కూడా ఉందట. ఎవరైనా ఎక్కువ సేపు ఎండలో ఉంటే సూర్యుని కిరణాల రేడియేషన్ వల్ల చర్మ కణజాలం లోని డీఎన్ ఏ కు హాని కలుగుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీని వల్ల మ్యులేషన్ అవుతుందట. ఆ తర్వాత క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉందట. అందుకే ఎండలో పనిచేసే వారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉంటే మెలనోమా అనే క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందట. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది అంటున్నారు నిపుణులు. దీనికి సర్దర్ మాత్రమే చికిత్స. ఆ తర్వాత కీమోథెరపీ, రేడియోథెరపీ వంటివి మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్నాయి. బేసల్ సెల్ కార్నినోమా క్యాన్సర్.. సూర్య కిరణాల వల్ల వచ్చే చర్మ క్యాన్సర్ లలో ఈ క్యాన్సర్ కూడా ప్రధానమైనది. ముఖం, ముక్కు, పెదవి, చేతులు, భుజాలు వంటి ప్రదేశాల్లో ఈ



క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి చికిత్స అందుబాటులో ఉంది. ఇక సర్దర్, రేడియో థెరపీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు.స్క్రామస్ సెల్ కార్నినోమా క్యాన్సర్.. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉండేవారికి ఈ రకమైన క్యాన్సర్ వస్తుంది. ఎండకు గురయ్యే భాగాల్లో ఈ క్యాన్సర్ ముప్పు వస్తుందట. అంటే చెవులు, మెడ, చేతులు, ముఖం వంటి భాగాలకు ఈ క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి కూడా సర్దర్ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. ఈ రకరకాలైన క్యాన్సర్ లు కేవలం ఎండవల్ల మాత్రమే వస్తాయి కాబట్టి ఎండకు వెళ్లకుండా ఉండటం ఉత్తమం కదా. సో ఎండకు కాస్త దూరంగా ఉండండి. మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి.

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 బహిర్గతం కావాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి వీరిలోనూ అండాశయ క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగుతున్నాయని తెలిపింది.అయితే ఏజెన్సీ ప్రకటనను వ్యతిరేకిస్తున్నారు ఖఖ ఓపెన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు. ఈ వివరణ



జనాలను తప్పుదారి పట్టిస్తుందని అభిప్రాయపడ్డారు. నిజంగా ఈ పదార్థం ఏ పరిస్థితుల్లో క్యాన్సర్ కారకంగా మారుతుందనే అంశంపై వివరణ ఇవ్వాలని కోరారు. టాల్క్ వాడకం క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచే స్పాకింగ్ 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 ఆహార 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 ఫ్యాట్‌లు. 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 ప్రొసెస్ చేయబడిన స్నాక్స్ కు దూరంగా ఉండండి. చక్కెర ఆహారాలు: చక్కెరలో అధికంగా ఉండే ఆహారాలు , పానీయాలు రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలకు , తదుపరి క్రాస్ లకు కారణమవుతాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది , ఆకలిగా అనిపిస్తుంది. రాత్రిపూట చక్కెర మిఠాయిలు, సోడా, తీపి రసాలు , స్వీట్లను నివారించండి. మసాలా ఆహారాలు: మసాలా ఆహారాలు అజీర్ణం, గుండెల్లో మంటను కలిగిస్తాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. ఇది మీ విశ్రాంతి నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది , అర్థరాత్రి అల్పాహారానికి దారితీస్తుంది. మీరు కారంగా ఉండే ఆహారాలకు సున్నితంగా ఉంటే, సాయంత్రం తర్వాత వాటిని నివారించడం మంచిది. అదనపు భోజనం: నిద్రవేళకు ముందు పెద్ద మొత్తంలో భోజనం చేయడం వల్ల మీ శరీరానికి ఆహారం జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. ఇది అసౌకర్యం, నిద్ర భంగం



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

మొటిమలతో విసిగిపోయారా..?

మొటిమలు ముఖ సౌందర్యాన్ని పాడు చేస్తాయి. మొటిమలను వదిలించుకోవడానికి కొన్ని రకాల క్రీములు (ఫేస్ క్రీమ్) పాపుల్స్ 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, బొప్పాయి, పైనాపిల్, యాపిల్, స్ట్రాబెర్రీలు మొదలైన పండ్లను తినండి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు శ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడటానికి , ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి, చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. కొవ్వు చేపలు , ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: సార్డినేస్, సాల్మన్, మాకరెల్, చియా విత్తనాలు, వాల్ నట్‌లు , అవిసె గింజలు వంటి ఒమేగా-3 రిచ్ ఫుడ్ సోర్స్ లు మొటిమలు , మొటిమల సంబంధిత వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్ లు 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 సంభావ్యతను తొలగిస్తుంది. హైడ్రేటెడ్ చర్మం కోసం రోజుకు కనీసం 7-8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. పాల పదార్థాలను తగ్గించండి: పాలలో ఉండే గ్రేట్ ఫ్యాక్టర్స్ , హార్మోనుల కారణంగా పాల మూలాల వినియోగం మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తుందని అనేక పరిశోధన అధ్యయనాలు



పేర్కొన్నాయి. పాలలో ఉండే పాలవిరుగుడు , కేసైన్ 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 సౌర్ క్రాట్, కేఫీర్, పెరుగు , కొంబుచా వంటి పులియబెట్టిన ఆహారాలలో కనిపించే మంచి బ్యాక్టీరియా. ఇది ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు వాతావరణాన్ని నిర్వహించడానికి 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 శనీశ్వరుని అనుగ్రహం ఉంటుంది. వాస్తవ దోషం కూడా తొలగిపోతుందని జ్యోతిష్య నిపుణులు అంటున్నారు.. దీనిలో ఎంత వరకు నిజముందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..రాహువు స్థానం బల పర్చేందుకు, శనీశ్వరుని 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 శనీశ్వరుని ప్రార్థించాలి. ఇది జాతకంలో రాహువు యొక్క స్థితిని బలపరిచి అలాగే దుష్ప్రభావాలను కూడా తగ్గిస్తుందని నమ్ముతారు. నవగ్రహాలు మన జాతకాలను ప్రభావితం చేస్తూనే ఉంటాయి. ఈ తొమ్మిది

కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్లీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

ఆకలి.. శరీరంలో జరిగే సహజ ప్రక్రియ. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి.. ఇలా రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు ఆకలివేసినప్పుడల్లా ఏదొకటి 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 ఏదొక అనారోగ్యానికి మందులు వాడుతున్నారు. కొన్ని మెడిసిన్స్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కు కారణం అవుతాయి. మందుల వల్ల కూడా మీ ఆకలి పెరగవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. యాంటీ సైకిటిక్ మందులు, యాంటీ హిస్టామైన్లు, స్టెరాయిడ్స్ ఆకలిని పెంచుతాయి.అలాగే నిద్రలేమి కూడా అధిక ఆకలికి కారణం కావచ్చు. శరీరానికి కావలసినంత రెస్ట్ దొరికేది నిద్రలోనే. కాబట్టి.. రాత్రివేళ సరిగ్గా నిద్రపోకపోయినా.. ఎక్కువ ఆకలికి దారితీస్తుంది.ఒత్తిడి కూడా శరీర సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు శరీరంలో హార్మోన్స్ స్థాయిలు మారడంతో ఆకలి పెరుగుతుంది. అలాగే.. షుగర్



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.



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

ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..

ఈ బిజీ లైఫ్ లో, ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక దాని గురించి ఆందోళన చెందుతారు, అధిక ఒత్తిడి ఆరోగ్యంతో పాటు చర్మానికి కూడా ప్రమాదకరం. ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా ముఖంపై మొటిమలు, నల్లటి వలయాలు వంటి సమస్యలు మొదలవుతాయి.మనం ఒత్తిడికి గురైనప్పుడల్లా లేదా ఏదైనా విషయం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నప్పుడు, మన దినచర్య పూర్తిగా మారిపోతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, వ్యక్తి సరిగ్గా నిద్రపోలేడు. జీర్ణ సమస్యలను కలిగి ఉంటాడు. దీని కారణంగా, చర్మంపై మొటిమలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. చాలా సార్లు, మితిమీరిన ఆందోళన కారణంగా, మన దినచర్య మారుతుంది. ఇది కాకుండా, అధిక ఒత్తిడి వల్ల ముఖం మీద దురద, మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ఎరువు మరియు వాపు వచ్చే అవకాశం కూడా పెరుగుతుంది. ఒత్తిడి ఆండ్రోజెన్, కార్టిసాల్ వంటి హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది. ఒత్తిడి రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది, ఇది బ్యాక్టీరియాతో పోరాడటం కష్టతరం చేస్తుంది. మొటిమలకు దారితీస్తుంది. చాలా సార్లు, అధిక ఒత్తిడి అశాంతిని కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, నిరంతర 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 సూప్ లో ఏముంటుంది? చలికాలంలో సూప్లు తాగడం అన్నది కేవలం హాయినిచ్చే అంశమే కాదు, ఆరోగ్యాన్నీ అందిస్తుంది. వాతావరణం చల్లగా ఉండే ఈ సమయంలో జీవక్రియ మందగించి పెద్దగా ఆకలివేయదు. అలాంటప్పుడు సూప్ తాగడం ద్వారా సులభంగా పొట్ట నిండటంతోపాటు ఆకలి కూడా పెరుగుతుంది. దీనివల్ల మరింత ఆహారాన్ని తీసుకోగలం. వేడి వేడిగా ద్రవ రూపంలో ఉండే ఈ సూప్లు జీర్ణ వ్యవస్థను చురుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తాయి. అంతేకాదు, రకరకాల కూరగాయలతో చేసే ఈ ద్రవాలలో పీచులు ఎక్కువ. తిన్నది బాగా అరిగేందుకు, విసర్జక వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడేందుకు ఇవి సాయపడతాయి. విభిన్న రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయల మిశ్రమంగా తయారయ్యే సూప్లలో ప్రోటీన్, విటమిన్-సి, డి, జింక్, టీటా కెరాటిన్ లాంటి పోషకాలెన్నో ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్ ఫ్లమేషన్ ను తగ్గించి శ్లేష్మం అధికంగా ఏర్పడకుండా సాయపడతాయి. జలుబులాంటి ప్లూలు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరల్స్, సూక్ష్మ పోషకాల సమాహారం అయిన సూప్లు తాగడం వల్ల వాటి నుంచి రక్షణ పొందొచ్చు. బోన్ బ్రాక్ ఆధారిత సూప్లు



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

కాళ్లు.. చేతులు తిమ్మిర్లు వస్తున్నాయా! మీరు ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నారా ?

సాధారణంగా కొన్ని సందర్భాలలో మనకి కాళ్లు చేతులు వంటివి తిమ్మిర్లు కనిపిస్తూ ఉంటాయి.. కొంచెం లేచి అటు ఇటు నడిస్తే సరిపోతుందని నడుస్తూ ఉంటారు.. అయితే ఇలా జరగడానికి ముఖ్య కారణం కండరాలలో రక్తప్రసారం జరగకుండా పోవడమే అన్నట్లుగా తెలుస్తోంది. కానీ ఇది ఎక్కువగా ఉంటే మాత్రం వైద్యులను సంప్రదించాల్సిందే అంటూ పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇలాంటి తిమ్మిర్లు దాదాపుగా ప్రతి 10 మందిలో 6 మందికి వస్తూ ఉంటుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. కొంతమందికి నిద్రిస్తున్న సమయంలో మరి కొంతమందికి కూర్చున్నప్పుడు ఇలా ఏదో ఒక పరిస్థితులలో వస్తుందని తెలుపుతున్నారు. రాత్రి సమయాలలో ఒకవేళ ఇలాంటి తిమ్మిర్లు వస్తే కచ్చితంగా అందుకు కారణం విటమిన్ డీ-12 లోపమేనట.. ఈ లోపం ఎక్కువగా పెరిగితే కాళ్ల నొప్పులు వస్తాయని తెలుపుతున్నారు వైద్యులు. బి12 అన్నా కూడా ఒక రకమైన బ్యాక్రియానేట.. ఇది మన శరీరంలోను 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.



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 బహిర్యతం కావడం వల్ల విటమిన్ డి లోపం ఏర్పడుతుంది. నేటి కాలంలో, ఈ విటమిన్ లోపం చాలా సాధారణం. పట్టణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి మూడో వ్యక్తికి ఈ సమస్య ఉంటుంది.

చీటికి మాటికి కోపం వస్తుందా.. చెరుకు రసం ప్రయోజనాలు..

కోపం రావడం అనేది సహజం. చాలా మందికి కోపం అనేది వస్తుంటుంది. కానీ కొంత మందికి మాత్రం ఊరికూరికే, చీటికి మాటికి కోపం వస్తుంది. అయితే ఇలా పదే పదే కోపం రావడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు.తరచూ కోపం తెచ్చుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడుతాయంట. అంతే కాకుండా కోపం కొన్ని సార్లు ప్రాణాలను కూడా తీసే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే తాజాగా కొలంబియా యూనివర్సిటీ ఇర్వింగ్ మెడికల్ సెంటర్, యేల్ సూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్, న్యూయార్క్ లోని సెయింట్ జాన్స్ యూనివర్సిటీ, మరికొన్ని ఇతర సంస్థలతో కలిసి చేసిన ఓ అధ్యయనంలో షాకింగ్ విషయాలు వెల్లడి అయ్యాయంట. పదే పదే కోపం రావడం గుండెపోటుకు కారణం అవుతుందని, ఒక్కోసారి చనిపోయే ఛాన్స్ కూడా ఉందని తేలిందంట. 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 ఉదంటున్నారు 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 వెల్లుల్లిని అనేక వ్యాధుల నివారణకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. రుచి, ఆరోగ్యం దృష్ట్యా ప్రతి ఇంట్లోనూ వెల్లుల్లిని వాడుతుంటారు. అయితే వెల్లుల్లి పొట్టు తీయడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయితే చాలామంది వారు ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో వెల్లుల్లిని శుభ్రం చేసి వాటిని రిఫ్రిజిరేటర్‌లో నిల్వ చేస్తారు. కానీ వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఇది సరైన మార్గం కాదంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. ఒలిచిన వెల్లుల్లిని రిఫ్రిజిరేటర్‌లో ఉంచడం వల్ల ఫంగస్, అచ్చు పేరుకుపోవచ్చని చెబుతున్నారు. అలాంటి వాటిని తినడం ద్వారా అనారోగ్యం పాలవుతారు చెబుతున్నారు. మీరు కూడా తొక్కు 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 ఆక్సీకరణ 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 వెరైటీలు 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, దన్నోరీ, 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 తిలాలంటున్నారు.

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

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 పనీ 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 విటమిన్ల 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 విటమిన్ల లోపం వల్ల నిద్ర విధానం పాదుచేసి అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుంది. ముందుగా విటమిన్ డి గురించి తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరమైన పోషకం. ఇది ఎముకలను



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 సిస్ చేయడం వల్ల తాజాదనం వస్తుంది. చాలా మంది రోజుకు అనేక కప్పుల టీ తాగుతారు. కొందరికి టీ అంటే చాలా ఇష్టం. అది లేకుండా ఒక్క క్షణం కూడా జీవించలేరు. చాలామంది టీతో తమ రోజును ప్రారంభిస్తారు. టీ తాగిన తర్వాత శరీరం చురుకుగా మారుతుంది. చాలా సార్లు ఇంట్లో పెద్దలు టీ తర్వాత నీళ్లు తాగకుండా ఆపేస్తారు. అయినప్పటికీ మీరు మీ అలవాట్లను మెరుగుపరచుకోకపోతే, మీరు అనేక సమస్యలు వస్తాయి. టీ తర్వాత వెంటనే నీరు తాగడం దంతాలు పాడవుతాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీరు గే అలవాటు మీకు ఉంటే మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే ఇది అజీర్ణం, లూజ్ మోవ్స్ వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఎసిడిటీ, గ్యాస్ కూడా ఇబ్బందిని కలిగిస్తాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగడం వల్ల కూడా జలుబు వస్తుంది. గొంతు నొప్పి సమస్య కూడా



ఉండవచ్చు. కొందరికి టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగితే ముక్కు నుంచి రక్తం కూడా వస్తుంది. అటువంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే, ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించి, ఈ చెరు 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 చెరు ప్రభావం చూపుతుంది. నాన్ ఆల్కహలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది కాకుండా పెద్ద పరిమాణంలో శీతల పానీయాలు కాలేయానికి చేరుకుంటాయి. ప్రొక్టోజ్‌ను 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 వ్యసనానికి దారితీస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు వీటికి



అలవాటు పడటం ప్రారంభించినప్పుడు మెదడుపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతుంది. అంతే కాద శీతల పానీయాలలో లభించే ప్రొక్టోజ్ 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 పల్లె టూరిలో తరుచూ చూస్తాం. చిరాకు పడు తుంటాం. 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 డబ్బులు సంపాదించేందుకుష్టాన్ చేసారు వ్యాపారస్తులు. మొత్తానికి ఒక్క స్టాగ్ బీటీల్ ధర ప్రస్తుతం రూ. 75 లక్షలకు పైమాటే. కాగా బీఎండ్ బ్ల్యా, ఆడి కారు కన్నా ఖరీదు అయినదిగా వర్ణిస్తున్నారు. అయితే దీన్ని అదృష్టానికి చిహ్నంగా సూచించేందుకు ఎలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు.

లోబీపీ, హైబీపీ మధ్య తేడా ఏంటి..

రక్తపోటు (బిపీ) 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 నిర్వహించ దానికి ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలనే దాని గురించి చర్చిస్తాము. రక్తపోటు సాధారణం కంటే తక్కువగా ఉన్నప్పుడు లోబీపీ సంభవిస్తుంది. ఇది మైకము, మూర్చ, అలసట, అస్పష్టమైన దృష్టి వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. కొందరు వ్యక్తులు ఎటువంటి లక్షణాలు లేకుండా తక్కువ రక్తపోటును అనుభవించవచ్చు. డిహైడ్రేషన్, కొన్ని మందులు, అంతర్గత 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 హైడ్రేటెడ్ 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, శ్వాస 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 వండ్లు, 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 డిస్టెడ్ చేస్తుంది. అందుకే మంచి ఆరోగ్యమే తీసుకోవాలి. లేదంటే చాలా సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. జీవనశైలి, ఆహారం సరిగ్గా ఉంటే మీ ఆరోగ్యం పదికాలాల పాటు పదిలంగా ఉంటుంది.ఇక పిల్లల విషయంలో కూడా చాలా జాగ్రత్తలు తీసు కోవాలి. వర్షాకాలం వచ్చింది కాబట్టి మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. సూక్ష్మ జీవులు, బ్యాక్టీరియా మరింత అనారోగ్యం తెస్తాయి. అయితే వర్షాకాలంలో



జ్వరం రావడం కామన్. మరి జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవద్దు అంటారు పెద్దలు. నిజంగా జ్వరం వస్తే చికెన్ తినవచ్చా? లేదా ఓ సారి తెలుసుకుందాం..నేటి యువతరం ముక్కు లేనిదే ముద్దు దిగదు అంటున్నారు. ఒకప్పుడు చుట్టాలు వస్తే, వండగలు వస్తే మాత్రమే చికెన్, మటన్ తినేవారు. కానీ ప్రస్తుతం వారానికి రెండు మూడు సార్లు తింటున్నారు. అంతేకాదు లోట్టలేసుకుంటూ మరి తినేస్తుంటారు. ఈ చికెన్ మటన్ లను రోజూ ఇష్టగా తినేవారు ఉన్నారు. అయితే జ్వరం వస్తే పిల్లలను, పెద్దలను ఎవరినైనా చికెన్ తినవద్దని వారి శ్రేయోభిలాషులు చెబుతుంటారు. తింటే పచ్చకామెర్లు 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. కాని 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 రావట. మీరు ఎలాంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు. కానీ చికెన్ తినేటప్పుడు మాత్రం అది జీర్ణం అవ్వాలని గుర్తుపెట్టుకోండి. బాగా మసాలా పట్టించిన చికెన్ వల్ల కాస్త సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది జాగ్రత్త. ఇక కూరలు,వేపుళ్లు, బిర్యానీలు కూడా జ్వరం వచ్చిన సమయంలో అనారోగ్యమే వస్తుందట. అలాంటివి కాకుండా జ్వరం సమయంలో తక్కువ సూపర్ మసాలాలు లేకుండా వండుకొని తినాలి. సుప్ చేసుకుంటే మరి మంచిది. ఈ సూప్ లో ప్రోటీన్స్, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. జ్వరం సమయంలో శరీరానికి ఇవి రెండు మరి 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 డంప్ 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 బాణీళ్లు కరిగి పోయేందుకు 450 ఏళ్లు పడుతుందన్న వాస్తవాన్ని బట్టి ప్లాస్టిక్ కరిగి పోయేందుకు ఎంత సమయం పడుతుందో అంచనా వేయవచ్చు. 10 నుంచి 20 ఏళ్లలో ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ భూమిలో కలిసిపోతుంది. దీన్ని పోల్చివాస్తే మైనపు పురుగులు కేవలం కొన్ని వారాల్లో ప్లాస్టిక్ను నాశనం చేస్తాయి. మైనపు పురుగు అంటే ఏమిటి, సంవత్సరాలుగా విచ్చిన్నమయ్యే ప్లాస్టిక్ ను ఎంత త్వరగా నాశనం చేస్తుందో తెలుసుకుందాం. గల్లెరియా మెల్లోనేల్లా అనే చిమ్మట గొంగళి పురుగు లార్వాను మైనపు పురుగు అంటారు. వారు తేనెటీగ తేనే తట్టు చుట్టూ నివసిస్తున్నారు. అందులో దొరికే మైనాన్ని తిని బతుకుతుంది. అందుకే వాటికి మైనపు పురుగులు అని పేరు వచ్చింది. వారు ఇష్టపూర్వకంగా పాలిథిన్ను తింటాయి. ఇది సాధారణంగా పాపింగ్ బ్యాగ్లలో ఉపయోగించే ఒక రకమైన ప్లాస్టిక్. కీటకాల ఈ ప్రత్యేక సామర్థ్యాల గురించి సమాచారం అనుకోకుండా పొందారు. ఇది 2017 నుండి కాంట్రాబ్రియా విశ్వవిద్యాలయానికి



చెందిన డెవలప్ మెంట్ బయాలజిస్ట్ ఫెడెరికా బెర్గోచిని తేనెటీగలను శుభ్రం చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో అందులో నివసించే తేనెటీగల్లో ఉండే కొన్ని మైనపు పురుగులను బయటకు తీసి పాలిథిన్ సంచిలో వేసి వదిలేశాడు. కొంత సేపటికి బ్యాగులో చిన్న చిన్న రంధ్రాలు ఉండటాన్ని గమనించాడు. అప్పటి నుంచి మైనపు పురుగుల అద్భుతమైన సామర్థ్యాల పై పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. కెనడాలోని బ్రాండ్స్ యూనివర్సిటీ మైనపు పురుగులు పనిచేసే విధానాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి 2021లో పరిశోధన నిర్వహించింది. ఈ సమయంలో మైనపు పురుగుకు చాలా రోజుల పాటు పాలిథిన్ తినిపించారు. కీటకాలు ప్లాస్టిక్ షీట్ తినడంతో, వాటి ఉద్ధారాలు మారిపోయి ద్రవంగా మారాయి. అతని వ్యర్థాల్లో ధైకాల్, ఆల్బుహాల్ ఉన్నట్లు పరిశోధనలో తేలింది. ప్రయోగశాలలో ఉంచిన 60 మైనపు పురుగులు వారంలోపే 30 చదరపు సెంటీమీటర్ల ప్లాస్టిక్ సంచిని 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 ఉంటాయట. 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 అసర్థాలు కూడా ఉన్నాయి. అసిడిటీ, 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,



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

చర్మం మెరిసిపోయి అదిరిపోయే టిప్?

సాధారణంగా మనం అరటిపండును తినేసి తొక్కును వదేస్తూ 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 తొక్కును వాడడం వల్ల చాలా తక్కువ ఖర్చులో ముఖాన్ని అందంగా మార్చుకోవచ్చు.ఈ తొక్కతో మనం ఫేస్ మాస్క్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అరటి పండు తొక్కును ముక్కలుగా 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 ముఖంపై ఉండే మచ్చలు, గీతలు తొలగిపోతాయి.అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఫైబర్, ఐరన్, క్యాల్షియం, విటమిన్ బి6, బి12, జింక్ వంటి పోషకాలు అరటి పండులో ఉంటాయి. అరటి పండు తొక్కును వదేయకుండా 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.



తుంది. అలాగే అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంలో తేనెను రాసి 8 నిమిషాల పాటు ముఖానికి మర్దనా చేసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖంపై ఉండే మచ్చలు, గీతలు తొలగిపోతాయి.అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఫైబర్, ఐరన్, క్యాల్షియం, విటమిన్ బి6, బి12, జింక్ వంటి పోషకాలు అరటి పండులో ఉంటాయి. అరటి పండు తొక్కును వదేయకుండా 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.

మూడేళ్లలో 36 ప్రాజెక్ట్లు పూర్తి చేసి జాతికి అంకితం చేస్తాం

-వంశధార నుంచి పెన్నా వరకు నదుల అనుసంధానమే లక్ష్యం - ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు వెల్లడి -పవిత్ర సంగమం దగ్గర గోదావరి జలాలకు హారతి -సాగునీటి రంగంలో కేఎల్ రావు కృషి ఎనలేనిదని నివాళి

అమరావతి: 2014-19 మధ్య సాగునీటి రంగానికి రూ.68 వేల కోట్లు ఖర్చు చేశాం. గత రెండేళ్లలో రూ.24 వేల కోట్లు ఖర్చు పెట్టాం. గత పాలకులు అన్నమయ్య డ్యామ్ కొట్టుకుపోయినా వట్టించుకోలేదు. గుండ్లకమ్మ, పులివెందుల గేట్లు కొట్టుకుపోయినా మరమ్మతులకు పైసా ఇవ్వలేదు. కాలువల్లో తట్టెడు మట్టి తీయలేదు. ఇప్పుడు ధవళేశ్వరం బ్యారేజీకి రూ.152 కోట్లతో గేట్లు ఏర్పాటు చేయించే పనులు చేపట్టాం. 'కృష్ణమ్మ నీలం రంగం, గోదావరి అరుణ వద్దం అనుసంధానమై బంగారు వర్షంలోకి మారి బంగారం పండిస్తున్నాయి. వంశధార నుంచి పెన్నా వరకు రాష్ట్రంలోని నదుల అనుసంధానం జరగాలన్నది నా ఆకాంక్ష. గోల్డెన్ క్యాడిలేటరల్ తరహాలో నదులు అనుసంధానమైతే దేశానికి తిరుగుండడు. సమద్రంలోకి వెళ్లే నీటిని సాగు, తాగు, పారిశ్రామిక అవసరాలకు ఉపయోగిస్తే పెద్ద ఎత్తున సంపద సృష్టి జరుగుతుంది. 2027 మార్చికి పోలవరం పూర్తి చేసి, జాతికి అంకితమిస్తాం. ప్రాధాన్య క్రమంలో వచ్చే మూడేళ్లలో రూ.35 వేల కోట్లతో 36 ప్రాజెక్ట్లను పూర్తి చేస్తాం' అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. ఎన్టీఆర్ జిల్లా ఇబ్రహీంపట్నంలోని కృష్ణా, గోదావరి నదుల పవిత్ర సంగమానికి ఆయన జలహారతి ఇచ్చారు. ప్రముఖ ఇంజనీర్ కేఎల్ రావు 124వ జయంతిని పురస్కరించుకుని ఆయనకు నివాళులర్పించారు. ఇరిగేషన్ క్వాలిండర్ ను విడుదల చేశారు. అనంతరం బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు.

ప్రాజెక్ట్లను నిర్వహించేయడం దేశద్రోహమే....'రూ.1,300 కోట్లతో నిర్మించిన పట్టిసీమ ప్రాజెక్ట్ ద్వారా 2015 నుంచి 450 టీఎంసీలు తరలించారు. డెల్టాతో పాటు రాష్ట్రంలో సంపద సృష్టికి కారణమైంది. కృష్ణా, గోదావరి నదుల అనుసంధానం వల్ల ఆ జలాలతో సాగు చేస్తున్న రైతులకు 20 శాతం ఉత్పత్తి పెరిగింది. 80 టీఎంసీలతో కృష్ణా డెల్టాలో 13 లక్షల ఎకరాలను స్థిరీకరించాం. పోలవరం కుడి కాలువ నుంచి నీటి తరలింపు ద్వారా శ్రీశైలంలో కృష్ణా నీటిని పొదుపు చేసి రాయలసీమకు నీరిస్తున్నాం. పోలవరం ప్రాజెక్ట్ ను 89 శాతం పూర్తి చేశాం. 2019-24 మధ్య ఆ ప్రాజెక్ట్ లో రెండు శాతం పనులు కూడా చేయలేదు. వెలిగొండ ప్రాజెక్ట్ లో రూ.4 వేల కోట్ల పనులు పెండింగ్ ఉన్నా గత పాలకులు ప్రాజెక్ట్ ప్రారంభించేశామని నాటకాలాడారు. సొరంగంలో బోరింగ్ యంత్రాలు ఇరుక్కుపోయి ఉన్నా



జాతికి అంకితం అన్నారు. ఆ బోర్డును ముఖ్యమంత్రి పెట్టి వైకాపా మోసాన్ని జనాలకు తెలియజేస్తాం.

కేఎల్ రావు మనకు గర్వకారణం....శ్రీశైలం, నాగార్జునసాగర్, హీరాకుడ్, కోసీ లాంటి ప్రధాన డ్యామ్ల నిర్మాణంలో కేఎల్ రావు కీలకపాత్ర పోషించారు. కృష్ణా జిల్లాలో పుట్టిన ఆయన లండన్ వెళ్లి కాంక్రీట్ ఇంజనీరింగ్ లో పీహెచ్ డీ చేయడం.. ఎన్నో ప్రాజెక్ట్ల రూపకల్పనలో ప్రముఖ పాత్ర పోషించడం మనకు గర్వకారణం. ఐక్యరాజ్యసమితి తరఫున అంతర్జాతీయ జల నిపుణుడిగా ఈజిప్ట్, సూడాన్ దేశాల్లో సేవలందించారు. శివరామకృష్ణ, కేఎల్ రావు తర్వాత రాష్ట్రంలో సాగునీటి రంగంపై ఆలోచించిన వ్యక్తి ఎన్టీఆర్. సాగునీటి రంగాన్ని తీర్చిదిద్దడంలో వీరంతా నాకు స్ఫూర్తినిచ్చారు. కేఎల్ రావు 125వ జయంతి ఉత్సవాలు ఈ ఏడాది పొడవునా వివాహుత్వంగా ఎలా చేద్దామో అధికారులు చర్చించి చెప్పండి.

అమరావతికి అన్ని విధాలా అడ్డుపడుతున్నారు.... సమైక్యాంధ్రప్రదేశ్ కోసం హైటెక్ సిటీ కట్టాను. ప్రతిపక్షాలు అడ్డుపడ్డాయి.. ఇది దండగ అన్నాయి. హైటెక్ సిటీ వల్ల తెలంగాణ ఇప్పుడు దేశంలో

ఎక్కువ తలసరి ఆదాయం వచ్చే రాష్ట్రంగా అభివృద్ధి చెందింది. పట్టిసీమను వైకాపా పట్టిసీమ అని ప్రచారం చేసింది.. ఇప్పుడు సిరులు పండుతున్నాయి. ఇప్పుడు అమరావతి విషయంలోనే అదే విష ప్రచారం చేస్తూ అన్నివిధాలా అడ్డుకుంటున్నారు. 99.5 శాతం రైతులు భూమి ఇచ్చారు. వైకాపా నాయకులు సీడ్ యాక్సెస్ రోడ్డు వస్తే ప్రభుత్వానికి మంచి పేరు వస్తుందని ఓ రైతును రెచ్చగొట్టి భూమి ఇవ్వకుండా అడ్డుపడేలా చేశారు. ఆగస్టు 15 నాటికి సీడ్ యాక్సెస్ రోడ్డు వస్తుంది. తర్వాత ఆ రోడ్డులో వెళ్తే అమరావతి విశిష్టత తెలుస్తుంది' అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు.

అవర భగీరథుడు చంద్రబాబు: మంత్రి నిమ్మల....'చంద్రబాబును రాష్ట్ర ప్రజలు అవర భగీరథుడిగా చూస్తున్నారంటే దానికి కారణం పట్టిసీమ. దాని వల్ల రూ.50 వేల కోట్ల సంపద సృష్టి జరిగింది. ఎల్ఎన్ఎ ప్రభావంతో ఎక్కడా నీరు లేకున్నా పట్టిసీమ ద్వారా నీరు దిగువకు వస్తోంది. రైతుల అవసరాలు తీరుస్తోంది. అలాంటి పట్టిసీమను వైకాపా సర్కారు పట్టిసీమ అని అవహేళన చేసింది. అధికారంలోకి వచ్చాక మోటార్లు పీకేస్తామన్నారు. అలాంటి పార్టీ రైతులకు అవసరమో లేదో ఆలోచించుకోండి' అని మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో మంత్రులు సత్యకుమార్, అనగాని సత్యప్రసాద్, ఎంపీ కేశినేని శివనాథ్, జిల్లా ఎమ్మెల్యేలు పాల్గొన్నారు.

విద్యాలయాలు నూతన ఆలోచనా కేంద్రాలుగా నిలవాలి

సాగర్ నగర్: విద్యాలయాలు కేవలం ర్యాంకింగ్ ప్రచారానికి మాత్రమే పరిమితం కాకుండా విద్యార్థుల్లో నిజాయితీ, నాయకత్వలక్షణాలు, నూతన ఆలోచనా విధానాన్ని పెంపొందించే కేంద్రాలుగా నిలవాలని ఎంపీ, గీతం డిప్యూ యూనివర్సిటీ అధ్యక్షుడు ఎం. శ్రీభరత్ పేర్కొన్నారు. గీతంలో నూతనంగా చేరిన విద్యార్థులతో నిర్వహించిన ముఖాముఖి కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. విద్యార్థులకు ప్రశ్నించే దైర్యంతో పాటు వాస్తవాలను తెలుసుకున్న తర్వాత అభిప్రాయాలను మార్చుకునే పరిపక్వత సైతం అవసరమన్నారు. కేవలం విమర్శించే వ్యక్తులుగా కాకుండా సమస్యలకు పరిష్కారాలు చూపే నాయకులుగా ఎదగాలని సూచించారు.



పోలీసు విధులు బాధ్యతాయుతమైనవి

విజయనగరం: పోలీసు విధులు అత్యంత బాధ్యతాయుతమైనవని రోజువారీ విధుల్లో ఎదురయ్యే ఒత్తిడిని అధిగమించడానికి శారీరక దృఢత్వంతో పాటు మానసిక ప్రశాంతత కూడా ఎంతో అవసరమని జిల్లా ఎస్పీ ఎ.ఆర్.దామోదర్ అన్నారు. పోలీసు శిక్షణా కళాశాలలో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన జిమ్, వీబీపీ లాంజ్లను ఏపీఎస్సీ అయిదో బెటాలియన్ కమాండెంట్ వై రవిశంకర్ రెడ్డితో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ.. ఈ జిమ్ లో అత్యాధునిక వ్యాయామ పరికరాలను ఏర్పాటు చేసినట్లు చెప్పారు. శిక్షణ పొందుతున్న వారు, పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేసి తమ ఫిట్ నెస్ ను మెరుగుపరుసుకోవచ్చని వెల్లడించారు. శారీరకంగా దృఢంగా ఉన్నవ పోలీసులే ప్రజలకు మరింత సమర్థవంతంగా సేవలందించగలరని పేర్కొన్నారు.



ఉన్నతాధికారుల సందర్శనలు, ప్రత్యేక అతిథుల కోసం అన్ని వసతులతో వీబీపీ లాంజ్ ను రూపొందించినట్లు ఎస్పీ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డి.రామచంద్రరాజు, అదనపు ఎస్పీలు పి. సౌమ్యలత, పి.కిరణ్ కుమార్, ఇతర పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

లెక్కల మాస్టారుగా కలెక్టర్.. విద్యార్థులకు బోధన

విజయనగరం: గరివిడి మండలం కొండపాలెం ప్రాథమిక పాఠశాలను కలెక్టర్ ఎస్. రాంసుందర్ రెడ్డి ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. తరగతి గదులను సందర్శించిన కలెక్టర్ అనంతరం విద్యార్థులతో మమేకపై వారి విద్యా ప్రగతిని తెలుసుకున్నారు. విద్యార్థులకు స్వయంగా గణిత పాఠాలు బోధించడంతో పాటు ప్రశ్నలు అడిగి వారి ప్రతిభను పరీక్షించారు. విద్యార్థులు ప్రతిరోజూ క్రమశిక్షణతో చదివి ఉన్నత లక్ష్యాలను సాధించాలని ప్రోత్సహించారు. పాఠశాలలో అమలవుతున్న మధ్యాహ్న భోజన పథకాన్ని పరిశీలించారు. విద్యార్థులకు అందిస్తున్న భోజనం నాణ్యత, పరిశుభ్రత, మెను అమలు, ఆహార పదార్థాల నిల్వ విధానంపై ఆరా తీశారు. విద్యార్థులకు ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా పోషకాహారంతో కూడిన నాణ్యమైన భోజనం అందించాలని సంబంధిత అధికారులు, పాఠశాల సిబ్బందికి సూచించారు. పాఠశాలలో బోధన, మౌలిక సదుపాయాలు, పారిశుధ్యం, విద్యార్థుల హాజరపై కూడా సమీక్ష నిర్వహించి అవసరమైన సూచనలు జారీ చేశారు. ప్రభుత్వ



పాఠశాలల్లో నాణ్యమైన విద్యతో పాటు విద్యార్థుల సమగ్ర అభివృద్ధికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని కలెక్టర్ ఎస్. రాంసుందర్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు.

జిల్లాలో రైతులందరికీ ఎరువులు అందాలి

బూర్ల : జిల్లా కలెక్టర్ సృష్టిల్ దినకర్ పుండర్ల బూర్ల రైతు సేవా కేంద్రాన్ని ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఎరువుల పంపిణీ తీరును మండల వ్యవసాయ అధికారిణి డి. ఉషారాణిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఎరువుల పంపిణీలో వ్యవసాయ, రెవెన్యూ శాఖల అధికారులు అలసత్వం వహించరాదన్నారు. ప్రభుత్వం సూచించిన విధంగా ఎరువుల పంపిణీ జరగాలని, నిర్లక్ష్యం వహిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. కౌలు రైతుల సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తున్నామన్నారు. ఎట్టి పరిస్థితుల్లో ఏ ఒక్క రైతు ఎరువుల కోసం ఇబ్బంది పడకూడదన్నారు. సమస్య ఉంటే జిల్లాలోని వ్యవసాయ అధికారులు తమ దృష్టికి తీసుకురావాలని సూచించారు. కలెక్టర్ వెంట తహసీల్దార్ వైపి పద్మావతి, ఎంపీడిఓ ఆర్. తిరుపతిరావు, సిబ్బంది ఉన్నారు.



తూర్పు నౌకాదళాన్ని సందర్శించిన నేవీ చీఫ్

విశాఖపట్నం: భారత నౌకాదళం ప్రధానాధికారిగా ఇటీవల బాధ్యతలు చేపట్టిన అడ్మిరల్ కృష్ణ స్వామినాథన్ తూర్పు నౌకాదళాన్ని సందర్శించారు. ఆయనకు తూర్పు నౌకాదళం అధికారి వైస్ అడ్మిరల్ సంజయ్ భట్లా ఇక్కడి ఆపరేషన్ విషయాలన్నీ వివరించారు. నేవీ చీఫ్ నియలర్లు, అధికారులతో ముచ్చటించిన నేవీ చీఫ్.. తీరప్రాంత రక్షణలో అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు.



దళితుల హక్కుల రక్షణే బీజేపీ లక్ష్యం

-రాజ్యాంగ విరుద్ధ డిమాండ్లను లెద్దుకుంటాం: మాధవ్

విజయవాడ: దళిత హక్కుల పరిరక్షణే బీజేపీ లక్ష్యమని ఆ పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎస్ మాధవ్ స్పష్టం చేశారు. దళితులు ఇతర మతాల్లోకి వెలితే రిజర్వేషన్లకు అనర్హులన్నారు. బీజేపీ కులవిద్వేష నిర్మూలన వేదిక ఆధ్వర్యంలో విజయవాడలో దళితుల హక్కులపై రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం నిర్వహించారు. మాధవ్ మాట్లాడుతూ దళితులకు రాజ్యాంగం కల్పించిన హక్కులను పరిరక్షించడమే బీజేపీ లక్ష్యమన్నారు. రాజ్యాంగం పరిధిలో లేని అంశాలను తెరపైకి తీసుకువచ్చి బలహీన వర్గాల హక్కులకు భంగం కలిగించే ప్రయత్నాలను బీజేపీ వ్యతిరేకిస్తుందని తెల్పిచెప్పారు. రాజ్యాంగ స్ఫూర్తికి విరుద్ధంగా దళిత హక్కులను దెబ్బతీసే ప్రయత్నాలపై బీజేపీ నిరంతరం పోరాటం చేస్తుందని, గతం లో వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి మతపరమైన రిజర్వేషన్ల తీసుకువస్తే బీజేపీ మాత్రం మే అడ్డుకుందని చెప్పారు. సామాజికవేత్త రాధామణిహార్ దాస్ మాట్లాడుతూ మత స్వేచ్ఛ ప్రతి పౌరుడి హక్కునన్నారు. అయితే, రాజ్యాంగం కల్పించిన రిజర్వేషన్ల అమలులో రాజ్యాంగ నిబంధనలను గౌరవించాల్సిన అవసరం ఉందని స్పష్టం చేశారు. సమాజం లో విభేదాలు సృష్టించే రాజకీయాలను ప్రజలు తిరస్కరించాలని కోరారు. బీజేపీ ఎస్పీ మోర్చా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పసతల సురేశ్ మాట్లాడుతూ



దళితుల రాజ్యాంగబద్ధ హక్కుల పరిరక్షణ కోసం సమాజం ఐక్యంగా నిలవాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. దళిత హక్కుల సంఘం నేత మోహన్ మాట్లాడు తూ దళితుల అభ్యున్నతికి రాజ్యాంగమే మార్గదర్శకమన్నారు. అంబేద్కర్ ఆలోచనలను సమాజంలో విస్తృతంగా తీసుకెళ్లాల్సిన అవసరం ఉందని చెప్పారు. సమావేశంలో బీజేపీ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు గుడిసె దేవానంద్, మాజీ ఎంపీ వర ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. దళిత హక్కుల పరిరక్షణ, రాజ్యాంగబద్ధ రిజర్వేషన్ల అమలు, సామాజిక సమానత్వం, అంబేద్కర్ ఆశయాల పరిరక్షణకు సంబంధించి పలు తీర్మానాలను ఆమోదించారు.

కొల్లేరుపై సమగ్ర నివేదిక

-పది రోజుల్లో మ్యాప్లు, లబ్ధిదారుల వివరాలు -రెవెన్యూ, అటవీశాఖాధికారులకు పీసీసీఎఫ్ ఆదేశం

ఏలూరు: కొల్లేరుపై సుప్రీం సాధి కారిత కమిటీకి సమగ్ర వివరాలను అందించాలని, దీనిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుని రెవెన్యూ, అటవీశాఖల అధికారులు 10 రోజుల్లో పూర్తి నివేదికలను సిద్ధం చేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రిన్సిపల్ కన్సర్వేటర్ ఆఫ్ ఫారెస్టు(పీసీసీఎఫ్) డాక్టర్ పీవీ చలపతిరావు, వైల్డ్లైఫ్ చీఫ్ కన్సర్వేటర్ ఆఫ్ ఫారెస్టు(సీసీఎఫ్) డాక్టర్ కె.నాగేశ్వరరావు ఆదేశించారు. పీసీసీఎఫ్ కార్యాలయం లో కొల్లేరు సంబంధిత జిల్లాల అటవీ, రెవెన్యూ,సర్వేశాఖల అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. పీసీసీఎఫ్ వర్చువల్ గా సమావేశంలో మాట్లాడుగా, నాగేశ్వరరావు పలు అంశాలను విశదీకరించారు. గతనెల 29న సుప్రీం సాధికారి కమిటీ వద్ద విచారణ వాయిదా పడిన నేపథ్యంలో సమగ్ర నివేదికలను వేగవంతంగా తయారు చేయాలని వారు ఆదేశించారు. కొల్లేరు కాంటూరు కుదింపుతో మినహాయం పొందే పట్టా, జిరాయితీ, ఇతర భూముల వివరాలను రైతుల వారిగా



సమగ్ర నివేదికను సిద్ధం చేయాలని, దీనికి సంబంధించి మ్యాప్లు, నిబంధనలకు విరుద్ధంగా కొల్లేరులో జరుగుతున్న అక్రమ విద్యుత్ సరఫ్ఫులు, అక్రమణలు, వివిధ అంశాలపై బాధ్యులపై తీసుకున్న చర్యలపై నివేదిక సిద్ధంగా ఉండాలి నన్నారు. సీసీఎఫ్ లు డాక్టర్ టి.జ్యోత్స, దివాన్ మై బీనలు మాట్లాడారు. పశ్చిమ జేసీ కల్పాత్రీ, ఏలూరు ఆర్డీవో లక్ష్మి ప్రసన్న, సర్వేశాఖ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ ఎండి అన్నారి, వైల్డ్లైఫ్ డీఎఫ్ వో డాక్టర్ త్రిమూర్తులరెడ్డి, తహసీల్దార్లు పాల్గొన్నారు.

రామాయపట్నం పోర్టును అమ్మేయడం లేదు

-కార్యకలాపాలు, నిర్వహణను మాత్రమే పైవేటు సంస్థకు ఇస్తున్నాం -దేశ వ్యాప్తంగా పీపీపీ విధానంలోనే పలు ప్రాజెక్టుల నిర్మాణం -గంగవరం పోర్టులో ప్రభుత్వ వాటాను విక్రయించింది వైకాపానే -మంత్రి బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి స్పష్టీకరణ

అమరావతి: పోర్టుల అభివృద్ధి, పెట్టుబడులు, యువతకు ఉపాధి కల్పన లక్ష్యాలతో అమలు చేస్తున్న పబ్లిక్, ప్రైవేట్, పార్ట్నర్షిప్ (పీపీపీ) విధానంపై వైకాపా నేతలు అనత్య ప్రచారానికి పాల్పడుతున్నారని మంత్రి బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి ధ్వజమెత్తారు. రామాయపట్నం పోర్టును ప్రైవేటుకు అప్పగిస్తున్నారంటూ వైకాపా చేస్తున్న ప్రచారం అవాస్తవమని స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్ర సచివాలయంలో నిర్వహించిన విలేకర్ల సమావేశంలో మౌలిక సదుపాయాలు, పెట్టుబడుల శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి కృష్ణబాబుతో కలిసి ఆయన మాట్లాడారు. ‘పీపీపీ విధానం అంటే ప్రైవేటీకరణ, పోర్టులను అమ్మడం కాదు. వాటిని సమర్థంగా నిర్వహించేందుకు ప్రైవేటు సంస్థలకు కార్యకలాపాలు (ఆపరేషన్స్), నిర్వహణ బాధ్యతలు మాత్రమే అప్పగిస్తాం. వైకాపా పాలనలోనే గంగవరం పోర్టులో ప్రభుత్వానికి ఉన్న 10.4% వాటాను అదానీ సంస్థకు విక్రయించారు’ అని గుర్తుచేశారు. ‘పీపీపీ విధానంలో పోర్టు యాజమాన్య హక్కులు, భూములు, ఇతర కీలక అధికారాలన్నీ ప్రభుత్వ నియంత్రణలోనే ఉంటాయి. ప్రైవేటు భాగస్వామి ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన షరతులకు లోబడి వ్యవహరించాలి. అవసరమైతే ఒప్పుదాన్ని రద్దు చేసే అధికారం ప్రభుత్వానికి ఉంటుంది. దేశ వ్యాప్తంగా విమానాశ్రయాలు, మెట్రో, రహదారులు, పారిశ్రామిక పార్కులు పీపీపీ విధానంలోనే నిర్వహిస్తున్నారు’ అని వెల్లడించారు. ప్రభుత్వానికి ఆర్థికంగానూ ప్రయోజనమే.... రామాయపట్నం పోర్టు ఆపరేషన్, మెయింటెనెన్స్ ను పీపీపీ విధానంలో ఇస్తే.. ప్రైవేటు నిర్వాహకుల నుంచి ముందస్తు ప్రీమియం కింద రూ.1,500 కోట్లు ప్రభుత్వానికి రెండు విడతలుగా వస్తుంది. గ్రాస్ రెవెన్యూలో ఎక్కువ మొత్తం ఇచ్చే వారిని ఎంపిక చేస్తాం. ఇది గ్లోబల్ టెండర్ కావడంతో ఎవరైనా పోల్గొనే అవకాశం



ఉంటుంది. 20 ఏళ్ల తర్వాత ప్రతి మూడేళ్లకు ఒక శాతం రెవెన్యూ షేర్ పెంచేలా నిబంధన పెట్టాం. మొదటి ఏడాది నుంచే మినిమం గ్యారంటీ రెవెన్యూ విధానాన్ని చేర్చాం. దీనివల్ల మొదటి ఏడాది నుంచే రూ.10 కోట్లు, ఐదేళ్ల తర్వాత నుంచి రూ.50 కోట్లు, పదేళ్ల తర్వాత నుంచి రూ.100 కోట్లు, 15వ సంవత్సరం తర్వాత రూ.150 కోట్లు ప్రభుత్వానికి చెల్లించేలా నిబంధన పెట్టాం. పోర్టు నిర్మాణానికి అవసరమైన భూములను లీజుకిచ్చినందుకు.. ప్రభుత్వ అధారితీకి 12 శాతం నాన్ డ్రెస్టబులుల్ ఈక్విటీ ఉంటుంది. భవిష్యత్తులో పోర్టు విస్తరణకు సుమారు రూ.16,000 కోట్లు.. సంస్థ పెట్టుబడి పెట్టాల్సి ఉంటుంది. అప్పుడూ పైసా పెట్టుబడి పెట్టకుండానే రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి 12 శాతం ఈక్విటీ కొనసాగుతుంది.

డిసెంబరు నాటికి రెండు పోర్టులు పూర్తి.... ఈ ఏడాది డిసెంబరు నాటికి రామాయపట్నం, మూలపేట పోర్టులను పూర్తి చేయాలన్నది లక్ష్యమని.. మచిలీపట్నం పోర్టును వచ్చే ఏడాది మార్చి నాటికి అందుబాటులోకి తెచ్చేలా పనులు వేగంగా చేస్తున్నట్లు మౌలిక సదుపాయాలు, పెట్టుబడుల శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి కృష్ణబాబు పేర్కొన్నారు.

దేశానికి వస్తున్న పెట్టుబడుల్లో 25% మనకే

-ఇతర రాష్ట్రాల వినతులను కాదని పారిశ్రామికవేత్తలు ఏపీని ఎంచుకుంటున్నారు -దాల్చియా పరిశ్రమ రెండో యూనిట్ శంకుస్థాపనలో మంత్రి లోకేశ్

కడప: ‘ప్రభుత్వ నిర్ణయాల్లో వేగం, విధానాల్లో స్థిరత్వం, పాలనలో సేవాభావాన్ని పెట్టుబడిదారులు కోరుకుంటున్నారు. సీఎం చంద్రబాబు దూరదృష్టితో ఈ మూడు సూత్రాల ఆధారంగా రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులకు అనుకూల వ్యవస్థను నిర్మించారు. అందుకే పలువురు పారిశ్రామికవేత్తలు తమ పెట్టుబడులను విస్తరిస్తున్నారు. కొత్త వారు రాష్ట్రాన్ని తమ గమ్యస్థానంగా ఎంచుకుంటున్నారు. దేశానికి వస్తున్న పెట్టుబడుల్లో 25 శాతం మన రాష్ట్రానికే వచ్చాయి. ఇక్కడ పెట్టుబడులు పెట్టే వాళ్లకి ఇబ్బంది లేకుండా చూస్తున్నాం. అందుకే వేరే రాష్ట్రాల వినతులనూ కాదని పారిశ్రామికవేత్తలు మన ప్రాంతానికి వస్తున్నారు’ అని మంత్రి నారా లోకేశ్ అన్నారు. వైఎస్సార్ కడప జిల్లా మైలవరం మండలం చిన్నకొమెర్ల సమీపంలో దాల్చియా సిమెంట్ పరిశ్రమ రెండో ఫ్లాంట్ విస్తరణ పనులకు ఆయన శంకుస్థాపన చేసి, సభలో మాట్లాడారు. ‘వ్యాపారంలో మొదటి పెట్టుబడి నమ్మకంతో వస్తుంది. రెండో పెట్టుబడి అనుభవంపై వస్తుంది. ఇప్పటికే ఉన్న ఒక సంస్థ తన కార్యకలాపాలను విస్తరించాలని నిర్ణయించినప్పుడు అది గట్టి సందేశానిస్తుంది. ఈ రోజు దాల్చియా భారత్ చేపడుతున్న విస్తరణ కూడా అలాంటి విశ్వాసానికి నిదర్శనం. రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై నమ్మకాన్ని మరింత బలోపేతం చేసిన దాల్చియా భారత్ కుపెనీ కుటుంబ సభ్యులకు ధన్యవాదాలు’ అని పేర్కొన్నారు. ‘దాల్చియా భారత్ సిమెంట్ పరిశ్రమ మూసివేతకు వైకాపా ప్రభుత్వ హయాంలో అప్పటి ముఖ్యమంత్రి జగన్ ప్రయత్నించారు. పలువురికి ఉపాధి లేకుండా చేయాలనుకున్నారు. అందుకోసం నోటీసులు కూడా ఇచ్చారు. అదే పరిశ్రమ విస్తరణకు మేము ఇప్పుడు కృషి చేశాం’ అని వెల్లడించారు. లోకేశ్ ఇంకా



ఏమన్నారుంటే.. యువతనూ సిద్ధం చేస్తున్నాం.. దాల్చియా కంపెనీ ఎండీ పునీత్ దాల్చియా ప్రయాణం స్ఫూర్తిదాయకం. దాల్చియా భారత్ అనేక ఏళ్లుగా రాష్ట్ర పారిశ్రామిక ప్రస్థానంలో భాగస్వామిగా ఉంది. ఈ బంధానికి ప్రస్తుతం చేపట్టిన రూ.3,100 కోట్ల విస్తరణ తదుపరి అధ్యాయం. రాష్ట్రంపై ఆ సంస్థకున్న దీర్ఘకాలిక నిబద్ధతకు నిదర్శనం. పరిశ్రమలు స్థాపిస్తే నిపుణులైన యువత ఉన్నారా అని కొందరు పారిశ్రామికవేత్తలు అడుగుతున్నారు. అందుకే ఇప్పుడు ఐటీఐలను పరిశ్రమలతో అనుసంధానిస్తున్నాం. పరిశ్రమలకు కావాల్సిన విధంగా యువతను సిద్ధం చేస్తున్నాం. ఇటీవల శ్రీసిటీలో యూనివర్సిటీని ప్రారంభించాం. అది ఇండియాలోనే ఫస్ట్ ఎలోఈజీ (లెర్నింగ్ ఎర్న్స్ గ్రాడ్యుయట్) మోడల్ పర్సనల్ అని లోకేశ్ వివరించారు. కార్యక్రమంలో దాల్చియా భారత్ లిమిటెడ్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్, సీఈవో పునీత్ దాల్చియా, మంత్రులు టీజీ భరత్, ఎస్.సచిత్, కలెక్టర్ శ్రీధర్, ఎమ్మెల్యేలు ఆదినారాయణరెడ్డి, మాధవి, ఎమ్మెల్సీ రాంగోపాల్ రెడ్డి, తెదేపా జిల్లా అధ్యక్షుడు భూషేష్ రెడ్డి, పార్టీ జనల్ కోఆర్డినేటర్ పి.శ్రీనివాసులురెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఫార్మా కంపెనీలో భారీ అగ్నిప్రమాదం

-పూర్తిగా దగ్ధమైన ప్రాదక్షన్ బ్లాకు

పరవాడ: పరవాడ జవహర్ లాల్ నెహ్రూ ఫార్మాసిటీలో శ్రీసాయిచందన ఏపీఐ ప్రైవేటు లిమిటెడ్ ఫార్మా కంపెనీలో మంగళవారం అగ్గరాత్రి 12గంటల సమయంలో భారీ అగ్నిప్రమాదం సంభవించింది. ప్రమాద సమయానికి కంపెనీలో 34 మంది కార్మికులు, ఉద్యోగులు విధులు నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రాదక్షన్ బ్లాకులో పెద్ద ఎత్తున మంటలు చెలరేగి దట్టమైన పొగలు వ్యాపించడంతో సిబ్బంది భయందోళనతో పరుగులు తీశారు. ప్రమాదంలో ఎవ్వరికీ ఏమీ కాకపోవడంతో అంతా ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. పరవాడ పోలీసులు, కర్మాగారాల శాఖ అధికారులు తెలిపిన వివరాలు ఇవి. సుమారు 5వకరాల విస్తీర్ణంలో ఉన్న ఫార్మా కంపెనీలో ఒమెప్రజోల్ మెథాక్సీ ఔషధ మందులను ఉత్పత్తి చేస్తున్నారు. ఈ ప్రక్రియలో భాగంగా ప్రాదక్షన్ బ్లాకు-2లో గల 6వెల్ సామర్పంగల రియాక్టరులో మొదటిదశ విధనాల్ డిస్టిలేషన్ ప్రక్రియ జరుగుతున్న క్రమంలో ఉష్ణోగ్రత పెరిగి కండెన్సర్ వెంట్ నుంచి పూమే (ఆవిరిపొగలు) వచ్చాయి. మిథనాల్ ఆవిరిపొగలు.. స్లాటిక్ ఎలక్ట్రీసిటీ కారణంగా మంటలు చెలరేగి బ్లాకంతా వ్యాపించాయని అధికారులు ప్రాథమికంగా నిర్ధారించారు. బ్లాకు-2లో మొత్తం 20 రియాక్టర్లు ఉన్నాయి. పొగలు వచ్చిన వెంటనే షిఫ్ట్ ఇన్ ఛార్జ్ ప్రమాదాన్ని గుర్తించి పెద్దగా కేకలు వేయడంతో అక్కడ విధులు నిర్వహిస్తున్న 11 మంది కెమిస్టులు, హెల్మర్లు అప్రమత్తమై సురక్షిత ప్రాంతానికి చేరుకున్నారు. సమాచారం అందుకున్న అనకాపల్లి, రాంకి,



నబ్బవరం, పెదగంటల్పాడ, స్టీల్ ఫ్లాంటు, మర్రిపాలెం, హెచ్పీసీఎల్ కేంద్రాల నుంచి 9 అగ్నిమాపక వాహనాలు చేరుకున్నాయి. అగ్నిమాపకశాఖ అధికారి ఆర్.వెంకట రమణ అధ్యక్షంలో 90 మంది ఫైర్ ఫైటర్లు, కంపెనీకి చెందిన సేఫ్టీ ప్రతినిధులు తదితరులు దాదాపు 3 గంటలపాటు శ్రమించి మంటలను అదుపు చేశారు. ప్రమాదంలో ఎలక్ట్రికల్ కేబుల్స్, యంత్రాలు మొత్తం కాలిపోయాయి. జాయింట్ చీఫ్ ఇన్ స్పెక్టర్ ఆఫ్ ఫ్యాక్టరీస్ శివశంకర్ రెడ్డి, డిప్యూటీ చీఫ్ ఇన్ స్పెక్టర్ ఆఫ్ ఫ్యాక్టరీస్ రాంబాబు, సీఐ లంకా భాస్కరరావు, పీసీబీ అధికారులు కె.వి.రావు, ముకుందరావు, వీరేంద్ర కుమార్, తహసీల్దార్ పి.వి.రత్నం, కార్మికశాఖ తదితర శాఖల అధికారులు ఘటనాధీని పరిశీలించారు. తదుపరి ఆదేశాలు వచ్చేంత వరకు బ్లాకు-2లో ఉత్పత్తిని నిలిపివేయాలని యాజమాన్యాన్ని ఆదేశించారు.

అతిథి పాత్రకు 15కోట్లు?

పారితోషికాల విషయంలో హీరోలతో పోటీపడుతూ తగ్గేదేలే అంటున్నారు అగ్ర కథానాయికలు. ఒకప్పుడు స్టార్ హీరోయిన్స్ రెమ్యునరేషన్ కూడా రెండుమూడు కోట్లకు మించేది కాదు. కానీ ఇప్పుడు సినీ వ్యాపార సమీకరణాలు మారిపోయాయి. పాన్ ఇండియా ట్రెండ్తో పాటు నాయికా ప్రాధాన్యం ఉన్న చిత్రాలకు ఆదరణ పెరగడంతో హీరోయిన్స్ సైతం భారీ పారితోషికాలను డిమాండ్ చేస్తున్నారు. దక్షిణాదితో పాటు హిందీలో అగ్ర కథానాయికలు పదికోట్లకు పైగా రెమ్యునరేషన్ అందుకోవడం సాధారణంగా మారింది. అయితే బాలీవుడ్ భామ అలియాభట్ అతిథి పాత్రకోసమే 15కోట్ల రెమ్యునరేషన్ స్వీకరించి ఇప్పుడు హాట్టాపిక్ గా మారింది. హిందీ నూపర్ హిట్ హారర్ థిల్స్ ‘తుంబాడ్’కు సీక్వెల్ తెరకెక్కుతున్న విషయం తెలిసిందే. సోహమ్ షా హీరోగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి అనిల్ బాప్రే దర్శకుడు. ఇందులో అలియా కీలకమైన అతిథి పాత్రను పోషిస్తున్నది. కేవలం పదినిమిషాల నిడివెగల ఈ పాత్ర కోసం మేకర్స్ అలియాభట్ కు 15 కోట్ల రెమ్యునరేషన్ ను ఆఫర్ చేశారని తెలిసింది. పాన్ ఇండియా స్థాయిలో అలియాభట్ కు ఉన్న క్రేజ్ ని దృష్టిలో పెట్టుకొని ఆమె కోరినంత పారితోషికాన్ని ఇచ్చారని బాలీవుడ్ ట్రేడ్ పర్సన్ లో వినిపిస్తున్నది. త్వరలో ఈ సినిమా సెట్స్ లో



అలియాభట్ జూయన్ కానుంది. ఈ సీక్వెల్ లో నవాజుద్దీన్ సిద్దికీ సైతం ఓ హీరోగా నటిస్తున్నారు. డిసెంబర్ లో ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది.

జక్కనతో 14 నెలల ప్రయాణం.. స్లో మోషన్ జంప్స్.. ‘వారణాసి’ సీక్వెల్స్ లీక్ చేసిన ప్రియాంక!

దర్శకధీరుడు ఎస్.ఎస్. రాజమౌళి, సూపర్ స్టార్ మహేశ్ బాబు కాంబినేషన్ లో ఎంతో ప్రతిష్ఠాత్మకంగా రూపుదిద్దుకుంటున్న భారీ విజువల్ వండర్ ‘వారణాసి’. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా చిత్రీకరణ ముగింపు దశకు చేరుకున్న తరుణంలో, చిత్ర కథానాయిక ప్రియాంక చౌప్రా చేసిన కొన్ని ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు సామాజిక మాధ్యమాల్లో హాట్ టాపిక్ గా మారాయి. ఈ ప్రాజెక్ట్ కోసం గత 14 నెలలుగా పనిచేస్తున్నట్లు తెలిపిన ఆమె, రాజమౌళి ప్రతి సన్నివేశాన్ని ఎంతో క్లారిటీతో, పకడ్బందీగా తెరకెక్కిస్తారని కొనియాడారు. ఈ సినిమా కోసం తాను అద్భుతమైన స్లో మోషన్ జంప్స్ కూడా చేసినట్లు పేర్కొంటూ, అంతకు మించి వివరాలను మాత్రం ప్రస్తుతానికి వెల్లడించలేనని తెలిపారు. అయితే ప్రియాంక చేసిన ఈ స్లో మోషన్ జంప్స్ ఏ యాక్షన్ సీక్వెన్స్ లో భాగం అని అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు.



మరోవైపు ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన కీలకమైన సన్నివేశాల చిత్రీకరణ ఇప్పటికే పూర్తయినట్లు దర్శకుడు రాజమౌళి ఓ ఇంటర్వ్యూలో వెల్లడించారు. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ లోని రామోజీ ఫిల్మ్ సిటీలో పాటు అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ లో వేసిన భారీ సెట్లలో ఆఖరి నిమిషం షూటింగ్ పనులు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయి. జక్కన బృందం వీలైనంత త్వరగా చిత్రీకరణను ముగించి, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో సినిమాను ప్రమోట్ చేయడానికి పక్కా యాక్షన్ ప్లాన్ తో సిద్ధమవుతోంది. కాగా, ఈ చిత్రాన్ని 2027

ఏప్రిల్ 7న ప్రపంచవ్యాప్తంగా భారీ ఎత్తున విడుదల చేయనున్నట్లు మేకర్స్ ఇప్పటికే ప్రకటించారు. దుర్గా ఆర్ట్స్ పతాకంపై సీనియర్ నిర్మాత కె.ఎల్. నారాయణ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంలో మహేశ్ బాబు ‘రుద్ర’గా, ప్రియాంక చౌప్రా ‘మందాకిని’గా నటిస్తుండగా, మలయాళ స్టార్ పుష్పిరాజ్ సుకుమారన్ ‘కుంభ’ అనే శక్తివంతమైన చిల్డ్రన్ పాత్రలో కనిపించనున్నారు. సీనియర్ నటుడు ప్రకాష్ రాజ్ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి ఆస్కార్ విజేత ఎం.ఎం. కీరవాణి సంగీతం అందిస్తున్నారు.

తమిళంలో బంపరాఫర్

‘కాంతార: ఛాప్టర్ 1’ చిత్రంతో పాన్ ఇండియా స్థాయిలో మంచి గుర్తింపును సంపాదించుకుంది కన్నడ భామ రుక్మిణి వసంత్. ప్రస్తుతం ఆమె యక్ ‘టాక్సిక్’, ఎస్టిఆర్ ‘డ్రాగన్’ వంటి భారీ చిత్రాల్లో కథానాయికగా నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఈ సాగనరి మరో బంపరాఫర్ ను చేజిక్కించుకున్నట్లు తెలిసింది. రజనీకాంత్ తాజా చిత్రం ‘ధర్మన్- ది డెడ్లీ డాక్టర్’లో ఈ భామ కీలక పాత్రకు ఎంపికైందని చెన్నై ఫిల్మ్ నగర్ టాక్. కథాగమనంలో ఆమె క్యారెక్టర్ కు చాలా ప్రాధాన్యత ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ‘ధర్మన్’ చిత్రంలో సిప్రాన్ కథానాయికగా నటిస్తుండగా, రాశీఖన్నా ఇంఫార్మెంట్ రోల్ లో కనిపించనుంది. అశ్వత్ మారిముత్తు దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సినిమా త్వరలో సెట్స్ మీదకు వెళ్తుంది. అగ్ర నటుడు కమల్ హాసన్ నిర్మాణ బాధ్యతలు తీసుకున్న ఈ చిత్రానికి అనిరుధ్ రవిచందర్ సంగీతాస్తుందిస్తున్నారు.



పవిత్రమైన ప్రేమను చూస్తారు!

‘ఈ ఐదారేళ్లలో మీ దగ్గరి నుంచి ఎంతో ప్రేమను సంపాదించుకున్నా. ఎత్తుపల్లాలు, ఒడిదుడుకులు చూశాను. మంచి సినిమాలు చేసి మీ ఆదరణ పొందాలని నిత్యం ప్రయత్నిస్తున్నా’ అని అన్నారు హీరో కిరణ్ అబ్బవరం. ఆయన నటిస్తున్న తాజా చిత్రం ‘చెన్నై లవ్ స్టోరీ’ ఈ నెల 24న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. రవి నంబూరి దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రాన్ని ఎస్కేఎస్, సాయిరాజ్ కే నిర్మిస్తున్నారు. హీరో కిరణ్ అబ్బవరం జన్మదినం. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రైవేట్ గా స్పందించారు. ఈ సినిమాలో పవిత్రమైన ప్రేమంటే ఏమిటో చూస్తారని, ఒక అమ్మాయిని ఇంత గొప్పగా ప్రేమించవచ్చా అని ప్రతి ఒక్కరూ అనుకుంటారని, కథలోని మానీ అంశాలు కూడా ఆకట్టుకుంటాయని కిరణ్ అబ్బవరం పేర్కొన్నారు. ‘బేబీ’ తరహాలోనే డ్రైకింగ్ ఎలిమెంట్స్ ఉన్న లవ్ స్టోరీ ఇదని, నైజాంలో మైల్స్ సంస్థ ద్వారా విడుదల చేయబోతున్నామని నిర్మాత ఎస్కేఎస్ తెలిపారు. ఈ సినిమాలో హీరోహీరోయిన్లు సీమన్, విని పాత్రలతో ప్రతి ఒక్కరూ కనెక్ట్ అవుతారని దర్శకుడు రవి నంబూరి



అన్నారు. శ్రీగౌరి ప్రియ కథానాయికగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: మణిశర్మ, కథ: సాయిరాజ్ కే, సహ నిర్మాత: ధీరజ్ మొగిలినేని, స్క్రీన్ ప్లే, దర్శకత్వం: రవి నంబూరి.