

భోగాపురం విమానాశ్రయాన్ని ప్రారంభించండి

-ప్రధాని మోదీకి సీఎం చంద్రబాబు ఆహ్వానం -గోదావరి-కావేరి అనుసంధానంపై కేంద్రమంత్రి పాటిల్తో చర్చ

దిల్లీ: భోగాపురం విమానాశ్రయాన్ని ఆగస్టు 1న ప్రారంభించాలని ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీని సీఎం చంద్రబాబు కోరారు. ఆయన పార్లమెంటు భవనంలోని ప్రధాని కార్యాలయంలో నరేంద్రమోదీని కలిసి అధికారికంగా ఆహ్వానించారు. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో వీవీపీ పద్ధతిలో హైదరాబాద్ లో గ్రీన్ ఫీల్డ్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి దివంగత ప్రధాని వాజ్ పేయీ అనుమతునిస్తే, ఇప్పుడు భోగాపురం విమానాశ్రయం మీ హయాంలో పురుడు పోసుకొని ప్రారంభోత్సవానికి సిద్ధమైందని వివరించారు. అందుకు ప్రధాని మోదీ సంతోషం వ్యక్తం చేస్తూ ప్రారంభోత్సవానికి వస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఉదయం 11 గంటలకు కేంద్రమంత్రులు రామోహన్ నాయుడు, శ్రీనివాసవర్మ, ఎంపీలు లావు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు, కలిశెట్టి అప్పలనాయుడితో కలిసి ప్రధాని కార్యాలయానికి వెళ్లి ముఖ్యమంత్రి కొద్దిసేపు అందరితో కలిసి ప్రధానితో సంభాషించారు. అనంతరం వారిద్దరూ ప్రత్యేకంగా భేటీ అయ్యారు. ఈ సమావేశం 50 నిమిషాలు సాగింది. ప్రధానితో జరిగిన భేటీ గురించి సంతోషం వ్యక్తం చేస్తూ చంద్రబాబు తర్వాత ఎక్స్ ప్రెస్ పోస్ట్ చేశారు.

నదుల అనుసంధానానికి సీఆర్ పాటిల్ సానుకూలం....గోదావరి-కావేరి నదుల సందానంపై కేంద్ర జలశక్తి శాఖ మంత్రి సీఆర్ పాటిల్ తో సీఎం చంద్రబాబు సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. ప్రస్తుత ఎల్ ఎన్ ఐలోనూ గోదావరి నుంచి 2వేల టీఎంసీల నీరు సమద్రం పాలవుతున్న నేపథ్యంలో వాటిని సద్వినియోగం చేసుకోవడానికి నదుల అనుసంధానాన్ని వేగవంతం చేయాలని కోరారు. అందుకు సానుకూలంగా స్పందించిన కేంద్రమంత్రి పాటిల్.. దీనిపై రెండువారాల్లో భాగస్వామ్య రాష్ట్రాలతో సమావేశం ఏర్పాటు చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఇదే సమయంలో అధికారులు ఇప్పటివరకూ తమ వద్ద ఉన్న ప్రతిపాదన గురించి చంద్రబాబుకు వివరించారు. పోలవరం-బనకచర్ల ప్రాజెక్టును ప్రతిపాదించాక.. కావేరి వరకు నదుల అనుసంధానం చేయవచ్చన్న ఆలోచన వచ్చిందని పేర్కొన్నారు. గోదావరి ప్రాజెక్టును శ్రీకాకుళం జిల్లావరకూ తీసుకెళ్లాలని కేంద్రమంత్రిని సీఎం చంద్రబాబు కోరారు. పోలవరం ఎడమ ప్రధానకాలువ విశాఖపట్నం వరకు



వెళ్తుందని, అక్కడి నుంచి మరో వంద కిలోమీటర్లు పొడిగిస్తే శ్రీకాకుళం జిల్లాకు నీరు అందించొచ్చని అభిప్రాయపడ్డారు. అయితే, దీనికి ఒడిశా వాళ్లు అభ్యంతరం చెప్పడమో, లేదంటే వాటా కోరడమో చేస్తారని అధికారులు పేర్కొన్నారు. ఇప్పుడు వివాదాల్లేకుండా గోదావరి-కావేరి అనుసంధానం పూర్తిచేసి కావాలంటే ఆ తర్వాత దాన్ని మెరుగు పరుద్దామని సూచించారు. పోలవరం స్టాప్ వర్క్ ఆర్డర్ ను శాశ్వతంగా రద్దు చేయాలి....పోలవరం ప్రాజెక్టు పనులను ఆపాలని కేంద్ర వర్యావరణ, అటవీశాఖ 2011 ఫిబ్రవరిలో జారీచేసిన ఉత్తర్వులను స్తంభింపజేస్తూ ఏటా ఉత్తర్వులు తెచ్చుకోవాల్సి రావడం ప్రాజెక్టు పనులకు అడ్డంకిగా మారిందని సీఆర్ పాటిల్ కు చంద్రబాబు చెప్పారు. స్టాప్ వర్క్ ఆర్డర్ ను శాశ్వతంగా రద్దుచేయాలని కోరారు. దీనిపై తాను వర్యావరణ, అటవీశాఖకు లేఖ రాస్తానని పాటిల్ హామీ ఇచ్చారు. ప్రాజెక్టును పూర్తిస్థాయిలో నిర్మిస్తూ, ముంపు సమస్య కారణంగా 41.15 మీటర్ల వరకే నీళ్లు నిలబెట్టాల్సి వస్తుందని, అందువల్ల ఒడిశా, ఛత్తీస్ గఢ్ లతో మాట్లాడి ముంపు సమస్యను శాశ్వతంగా పరిష్కరించాలన్న ముఖ్యమంత్రి విజ్ఞప్తిపైనా కేంద్రమంత్రి సానుకూలంగా స్పందించారు. పార్లమెంటు సమావేశాల తర్వాత పోలవరం రావాలని సీఆర్ పాటిల్ ను సీఎం ఆహ్వానించారు.

పంచదార్ల కొండపై అక్రమ మైనింగ్.. సమగ్ర విచారణకు పవన్ ఆదేశం

అమరావతి: అనకాపల్లి జిల్లా రాంబిల్లి మండలంలోని పంచదార్ల కొండ రెవెన్యూ భూముల్లో అక్రమ మైనింగ్ పై డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ విచారణకు ఆదేశించారు. ఈ వ్యవహారంపై అనకాపల్లి జిల్లా కలెక్టర్, కాలుష్య నియంత్రణ మండలి అధికారులతో ఆయన మాట్లాడారు. దీనిపై సమగ్ర విచారణ జరిపి నివేదిక సమర్పించాలని కాలుష్య నియంత్రణ మండలి అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టర్ ఇచ్చిన ప్రాథమిక నివేదికను పరిశీలించి.. తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై దిశానిర్దేశం చేశారు. మైనింగ్ అనుమతులు పొందిన సంస్థ నిబంధనల ఉల్లంఘనకు పాల్పడినట్లు ప్రాథమిక ఆధారాలు ఉన్నందున జరిమానా విధించడంతో పాటు కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని పవన్ స్పష్టం చేశారు. పంచదార్ల కొండ దిగువన ఉన్న శ్రీశూర ధర్మలింగేశ్వర స్వామి వారి ఆలయం, సహజ జలధారల ప్రాముఖ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని సంరక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని పవన్ సూచించారు. జలధారల రంగు మార్పుపై జాతీయ జలవిజ్ఞాన సంస్థ శాస్త్రవేత్తలను ఆహ్వానించాలన్నారు. జలధారల మూలాలను పరిశీలించి, సహజ ప్రవాహ సంరక్షణకు సంబంధించిన శాస్త్రీయ నివేదికలు తీసుకోవాలని చెప్పారు. నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన సంస్థపై జరిమానాతోపాటు వర్యావరణ పునరుద్ధరణ బాధ్యత



కూడా వేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. పంచదార్ల కొండ పరిసరాలను నో మైనింగ్ జోన్ గా ప్రకటించాలని రెవెన్యూ, మైనింగ్ శాఖలకు పవన్ సూచించారు. ఆ మైనింగ్ సంస్థకు ఇచ్చిన వర్యావరణ అనుమతులను తక్షణమే రద్దు చేయాలని ఆదేశించారు.

రైల్వే భూముల్లో నివసిస్తున్న వారికి పట్టాలు

-కేంద్రంతో సంప్రదింపులు జరుపుతున్నాం: మంత్రి లోకేశ్

మంగళగిరి: 'ఇచ్చిన హామీని నెరవేర్చడంలో భాగంగా వివిధ శాఖలను ఎప్పటికప్పుడు సమన్వయం చేసుకుంటూ.. పేదలకు ఇళ్ల పట్టాలు అందిస్తున్నాం. రైల్వే భూముల్లో దశాబ్దాలుగా నివాసం ఉంటున్న పేదలకూ పట్టాలు ఇస్తాం. అందుకోసం కేంద్ర ప్రభుత్వంతో సంప్రదింపులు జరుపుతున్నాం' అని విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి లోకేశ్ చెప్పారు. గుంటూరు జిల్లా మంగళగిరిలోని సీకే కన్వెన్షన్ హాల్లో పేదలకు ఇళ్ల పట్టాల పంపిణీ కార్యక్రమం రెండోరోజైన పండగ వాతావరణంలో కొనసాగింది. ప్రభుత్వ, నిషేధిత భూముల్లో నివాసం ఉండే 1,303 మందికి అనుభవ పత్రాలు, ఇళ్ల పట్టాలను లోకేశ్ పంపిణీ చేశారు. ఉదయం 9.30 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 3.30 వరకు కార్యక్రమం కొనసాగగా అంతసేపూ లోకేశ్ ఓపిగ్గా నిలబడి పాల్గొన్నారు. వేదికపైకి రాలేని స్థితిలో ఉన్న వారికి.. కిందికి వెళ్లి మరీ పట్టాలను ఇచ్చారు. 'తల్లికి వందనం' కోసం ఏటా రూ.10 వేల కోట్లు....'పిల్లలే మన సంపద.. చదువే తరగని ఆస్తి. ఇంట్లో ఎంతమంది పిల్లలు చదువుతుంటే అంతమందికి తల్లికి వందనం పథకాన్ని అమలు చేస్తున్నాం. అందుకోసం ప్రభుత్వం ఏటా రూ.10 వేల కోట్లు ఖర్చు చేస్తోంది. తల్లుల భాతాల్లో నిధుల జమ ఈరోజు మొదలైంది. 24 వరకు జమ అవుతాయి' అని లోకేశ్ చెప్పారు.



పాఠశాల విద్యార్థులకు వీడియో పోటీ...రాష్ట్రప్రభుత్వం 'తల్లికి వందనం' పథకాన్ని అమలుచేస్తున్న నేపథ్యంలో సమగ్ర శిక్షాభియాన్ ఆధ్వర్యంలో పాఠశాల విద్యార్థులకు వీడియో పోటీ నిర్వహిస్తున్నారు. ఒకటి నుంచి పదో తరగతి వరకు చదివే విద్యార్థులు తమ అమ్మపై ఉన్న ప్రేమను చాటేలా 60 సెకన్ల వీడియో రికార్డు చేసి అవోలోడ్ చేస్తే వాటిలో బాగున్న వీడియో చేసిన చిన్నారులకు లోకేశ్ ను కలిసే అవకాశం లభిస్తుందని ప్రకటించారు.

ఉద్యోగుల సమస్యలన్నీ సీఎం దృష్టికి..

-సార్వమైంత వరకు పరిష్కరించేందుకు కృషి -ఉద్యోగ సంఘాల నేతలతో మంత్రివర్గ ఉపసంఘం -పీఆర్ టీ ఏర్పాటు చేసి, ఐఆర్ ప్రకటించి.. పెండింగ్ బకాయిలు -చెల్లించాలని సంఘాల డిమాండ్

అమరావతి: ఉద్యోగుల సమస్యలను సార్వమైంత వరకు పరిష్కరించేందుకు ప్రభుత్వం అన్నివిధాలా ప్రయత్నిస్తోందని మంత్రివర్గ ఉపసంఘం స్పష్టం చేసింది. సచివాలయంలో ఉద్యోగుల సమస్యలపై ఉద్యోగ సంఘాల నాయకులతో మంత్రివర్గ ఉపసంఘం సమావేశమైంది. 5 గంటల పాటు ఉద్యోగుల సమస్యలను తెలుసుకుంది. సమావేశం అనంతరం ఆర్థిక మంత్రి పయ్యప్పల కేశవ్ మాట్లాడుతూ.. '21 ఉద్యోగుల సంఘాల నుంచి వచ్చిన అన్ని సమస్యలను తెలుసుకున్నాం. వాటన్నింటినీ సీఎం చంద్రబాబు దృష్టికి తీసుకువెళ్లి, సార్వమైంత త్వరగా పరిష్కరించేందుకు కృషి చేస్తాం. పీఆర్ టీ ఏర్పాటు, ఐఆర్, పెండింగ్ డీఏలు, ఇతర పెండింగ్ బిల్లులు సకాలంలో చెల్లించాలనే డిమాండ్లు అన్ని ఉద్యోగ సంఘాల నుంచి వచ్చాయి. ఉద్యోగుల పట్ల సానుకూల దృక్పథంతోనే ప్రభుత్వం ఓపీఎస్ అమలు చేసింది. ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల్లో పని చేసే వారికి వడవీరిరమణ వయసును పెంచింది. గత ప్రభుత్వం నుంచి



వారసత్వంగా వచ్చిన అప్పుల భారం నుంచి రాష్ట్రాన్ని వివిధంగా బయటకు తేవాలనే దానిపై సీఎం నిరంతరం శ్రమిస్తున్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం తగిన సహాయం అందిస్తోంది' అని తెలిపారు. ఈ సమావేశానికి మంత్రులు సత్యకుమార్ యాదవ్, అనగాని సత్యప్రసాద్, నాదెండ్ల మనోహర్, సీఎస్ సాయి ప్రసాద్ హాజరయ్యారు. సమావేశంలో మాట్లాడిన వివరాలను సంఘాల నాయకులు తెలియజేశారు.

22వ భూముల నిబంధనలపై కొత్త జీవో

-మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్

అమరావతి: నిషేధిత జాబితా (22వ) నుంచి భూములను తొలగించే నిబంధనలను సరళీకృతం చేస్తూ నేడు కొత్త జీవో తీసుకొస్తున్నామని ఏపీ రెవెన్యూశాఖ మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ తెలిపారు. ఆ జాబితాలో భూములు నమోదు చేసే నిబంధనలను కఠినతరం చేసినట్లు చెప్పారు. ఇకపై 22వ నిర్వహణ స్టాంప్ అండ్ రిజిస్ట్రేషన్ శాఖ ఐజీ పరిధిలో ఉంటుందని చెప్పారు. గ్రామ కరం, పట్టా భూములను నిషేధిత జాబితాలో చేర్చకూడదన్నారు. వ్యవసాయ భూములకు వెబ్ ల్యాండ్ 2.0 ప్రామాణికంగా ఉంటుందని.. ఏవిధమైన మాన్యువల్ ఎంట్రీలు ఉండవని స్పష్టం చేశారు. అమరావతిలోని రాష్ట్ర సచివాలయంలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో అనగాని మాట్లాడారు. "18.06.1954 కంటే ముందు ఆసైన్ చేసిన అన్ని భూములు నిషేధిత ఆస్తుల జాబితా నుంచి తొలగిస్తున్నాం. కొత్త ఉత్తర్వులు జారీ అయిన 90రోజులలోపు సాఫ్ట్వేర్లో మార్పులను ఇన్ స్క్యూర్ జనరల్ ఆఫ్ రిజిస్ట్రేషన్ అండ్ స్టాంప్స్ (ఐజీఆర్ఎస్), సీసీఎల్ఏ (బీఫ్ కమిషనర్ ఆఫ్ ల్యాండ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్) పూర్తిచేయాలి. తన భూమి ప్రభుత్వ భూమి కాదని నిరూపించుకోవాల్సిన బాధ్యత పౌరులు, భూ యజమానులపై ఉండదు. దీనికి ప్రభుత్వమే బాధ్యత వహిస్తుంది. ఏ కారణంగానైనా భూ యజమాని హక్కులకు భంగం కలిగితే దానికి సంబంధిత అధికారినే బాధ్యుడిగా భావించి తదుపరి చర్యలు తీసుకుంటాం. 22వ జాబితాలో పెట్టాలని ప్రతిపాదించిన



ప్రతి ఫైల్ కు సంబంధించిన సమాచారాన్ని ప్రజలు తెలుసుకునేందుకు వీలుగా పబ్లిక్ ఇన్ క్లూజన్ రిజిస్టర్ ను ఐజీఆర్ఎస్ నిర్వహిస్తుంది. ఏదైనా భూమి అన్యాయంతో కాబోతోందనే సమాచారంతో ఎమర్జెన్సీగా 22వ జాబితాలో పెట్టాలంటే 60 రోజుల్లోనే ఆ ప్రక్రియను పూర్తిచేయాలి. ఆలోచన సంబంధిత పౌరుడికి 30 రోజుల గడువుతో నోటీసు ఇవ్వాలి. 60 రోజుల్లో ఎమర్జెన్సీ కేటగిరీ కింద 22వ జాబితాలో చేర్చకపోతే ఆ భూమి పట్టా భూమిగానే ఉంటుంది' అని అనగాని సత్యప్రసాద్ వివరించారు.

గిరిజనులకు జీవో-3పై త్వరలో సీఎం చంద్రబాబు వరం



-ఆదివాసీల ప్రయోజనాల్ని కాపాడేలా కూటమి ప్రభుత్వం ముందుకు -గిరిజన సంఘాల నేతలతో మంత్రి గుమ్మడి సంధ్యారాణి

అమరావతి: గిరిజనులకు జీవో-3 అమలుపై సీఎం చంద్రబాబు త్వరలో వరం ఇవ్వబోతున్నారని గిరిజన సంక్షేమశాఖ మంత్రి గుమ్మడి సంధ్యారాణి తెలిపారు. ఏజెన్సీలోని ఉపాధ్యాయ నియామకాల్లో పోస్టులన్నీ స్థానిక గిరిజనులకే దక్కేలా ఉద్దేశించిన ఈ జీవో ప్రయోజనాల్ని కూటమి ప్రభుత్వం కాపాడుతోందన్నారు. 'జీవో-3కి అమలుకు మేం వ్యతిరేకం కాదు. దీన్ని యథాతథంగా మళ్లి అమలుచేస్తే సుప్రీంకోర్టులో నిలబడదు. జీవోను తేవడం ఎంత ముఖ్యమో.. స్థిరంగా కొనసాగేలా చూసుకోవడం కూడా అంతే ప్రధానం. అందుకే దీనిపై న్యాయనిపుణులతో ప్రభుత్వం చర్చించింది. త్వరలోనే జీవో-3 ఫలాలను భావితరాలకు అందిస్తాం. 1/70 చట్టం అమలుపై ప్రభుత్వం తరఫున న్యాయస్థానంలో పిటిషన్ దాఖలు చేయబోతున్నాం' అని స్పష్టంచేశారు. గిరిజనుల సమస్యల పరిష్కారానికి మంత్రి అధ్యక్షతన ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, ఆదివాసీ సంఘాల

నేతలతో విజయవాడలోని గిరిజన సంక్షేమశాఖ డైరెక్టరేట్ కార్యాలయంలో బుధవారం సమావేశమయ్యారు. 4 గంటలపాటు సుదీర్ఘ చర్చ జరిగింది. చట్టం రూపంలో తీసుకురావాలి....గిరిజనులకు ఉద్దేశించిన చట్టాన్ని మార్చుకుండా నిబంధనలు మారుస్తూ జీవో-3 తీసుకురావడం వల్ల సుప్రీంకోర్టులో ఇది నిలబడలేదని, ఈసారి జీవో రూపంలో కాకుండా చట్టం రూపంలో తీసుకురావాలని మెజారిటీ సంఘాలు అభిప్రాయపడ్డాయి. రాజ్యాంగంలోని 5(1)(బి)లో చేరిస్తే రక్షణ ఉంటుందని ప్రతిపాదించారు. జనాభా ప్రాతిపదికన అమలుచేస్తే కోర్టు కొట్టేసే అవకాశముందని తెలిపారు. జాతీయ గిరిజన పాలసీ, పీసీ చట్టం, కేంద్ర న్యాయచట్టాన్ని ప్రాతిపదికగా తీసుకుని కొత్త చట్టాన్ని రూపొందించాలని ఆదివాసీ గిరిజన సంఘం నాయకుడు శ్రీనివాస్ తెలిపారు. సుప్రీంకోర్టులో వైకాపా ప్రభుత్వం సరైన వాదనల్ని వినిపించకపోవడమే జీవో-3 రద్దుకు కారణమని ఆదివాసీ జేపీసీ నాయకుడు ముడియం శ్రీనివాస్ వెల్లడించారు. ఎల్ టీఆర్ చట్టం అమలులో ఎన్ డీసీలు నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వ్యవహరిస్తున్నారని భారత ఆదివాసీ సంఘం నేత రాజబాబు పేర్కొన్నారు.

సంపాదకీయం

అధిక యూరియ వాడకం వల్ల అనర్ధాలుఎన్నో

అంతర్జాతీయంగా శాంతి నెలకొన్నప్పుడు స్థానిక అవసరాలకు దిగుమతులపై ఆధారపడటంలో ఇబ్బందేమీ అనిపించదు. దేశాల నడుమ వివాదాలు ఎడతెగని యుద్ధాలకు దారితీసినప్పుడు మాత్రం సరఫరా గొలుసుల్లో స్థిరత్వానికి భరోసా ఉండదు. రావణకాష్ఠంగా రగులుతున్న పశ్చిమాసియా సంక్షోభం ఇప్పుడు అదే ప్రమాదాన్ని తెచ్చిపెట్టింది. గల్ఫ్ నుంచి ముడివమురు, గ్యాస్, ఎరువులను అధికంగా తెప్పించుకునే ఇండియా వంటి దేశాలపైనైతే యుద్ధ విపరిణామాల ప్రభావం తీవ్రంగా ఉంది. జనాభాలో దాదాపు సగం మందికి జీవనాధారమైన వ్యవసాయ రంగం ఇలాంటి విపత్తుల మూలంగా అనిశ్చితిలోకి జారిపోకూడదనే కేంద్రం 2012లో యూరియాకు సంబంధించి కొత్త పెట్టుబడి విధానాన్ని(ఎన్ఐపీ) ప్రకటించింది. నత్రజని ఎరువులో స్వావలంబన సాధించాలని సంకల్పించింది. ‘ఎన్ఐపీ’ కింద ఆరు కొత్త ప్లాంట్లు ప్రారంభం కావడంతో 2014-15లో 225 లక్షల మెట్రిక్ టన్నులు(ఎల్ఎంటీలు)గా నమోదైన దేశీయ యూరియా ఉత్పత్తి... 2024-25లో 306 ఎల్ఎంటీలకు పెరిగింది. కానీ, విచ్చలవిడి వాడకంతో ఏడాదికి అయిదుశాతం చొప్పున యూరియాకు గిరాకీ ఎక్కువవుతుండటంతో ఇప్పటికీ దిగుమతులపై భారీగా ఖర్చుచేయక తప్పట్లేదు. ఈ నేపథ్యంలో కేంద్ర మంత్రిమండలి తాజాగా ఆమోదించిన ఎన్ఐపీ-2026, యూరియాకోసం విదేశాల వైపు చూసే అగత్యాన్ని గణనీయంగా తగ్గించగలదు. దిగుబడులు బాగా పస్తాయనే ఆశతో భారతీయ రైతాంగం పొలాల్లో నత్రజని ఎరువును విపరీతంగా చల్లేస్తోంది. దాంతో 2014-15లో దాదాపు 309 ఎల్ఎంటీలుగా ఉన్న యూరియా వినియోగం, 2024-25కు వచ్చేసరికి 385 ఎల్ఎంటీలకు పెబడింది. ఆ మేరకు దేశీయంగా ఉత్పత్తి సామర్థ్యం పెరగకపోవడంతో 2023-25 మధ్యలో దాని దిగుమతులకోసమే రూ.49వేల కోట్లకుపైగా ధారబోయాల్సి వచ్చింది. ఈ ఆర్థిక భారాన్ని పశ్చిమాసియా యుద్ధం మరింతగా పెంచుతోంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఎన్ఐపీ-2026 కింద కోటి టన్నుల సామర్థ్యం కలిగిన 8-9 గ్యాస్ ఆధారిత యూరియా ప్లాంట్లను నిర్మించాలని కేంద్రం తలపోస్తోంది. అనుకున్నట్లుగా అవి అందుబాటులోకి వస్తే ఆహారభద్రతతోపాటు ఉపాధికల్పన పరంగానూ జనభారతానికి మేలు జరుగుతుంది. అయితే, ప్రస్తుతం దేశీయంగా యూరియా ఉత్పత్తికి అవసరమైన గ్యాస్‌లో మూడొంతులకు పైగా దిగుమతులే దిక్కువుతున్నాయి. ప్రతిపాదిత ప్లాంట్లు ఉనికిలోకి వస్తే సహజవాయువు అవసరాలు ఇంకా అధికమవుతాయి. గ్యాస్ సరఫరాల్లో సమస్యలు తలెత్తకుండా చూస్తూనే, యూరియాను మితిమీరి వినియోగించడం అసర్థదాయకమని రైతులకు అవగాహన కల్పించడంలో ప్రభుత్వం చురుగ్గా వ్యవహరించాలి. యూరియాను పరిమితికి మించి వాడితే తలెత్తే దుష్పరిణామాలను ఐరాస శాస్త్రవేత్తల బృందం ఇటీవలే నివేదించింది. దానివల్ల నేల ఆరోగ్యం క్షీణించడమే కాదు- రసాయన అవశేషాలు కలిగిన పంట ఉత్పత్తుల వల్ల ప్రజారోగ్యం దెబ్బతింటుందని పేర్కొంది. సంతానలేమి సమస్యలూ ముమ్మరిస్తాయని ఆ బృందం హెచ్చరించింది. కానీ, మన దగ్గర శాస్త్రీయ సిఫార్సులను పట్టించుకోకుండా 50-100శాతం ఎక్కువ యూరియాను గుమ్మరిస్తున్నట్లు అంచనా. దానివల్ల భూమి చౌడుబారడంతో పాటు జలకాలుష్యమూ అధికమవుతోంది. కాబట్టి సాగు నిపుణులు, నీతిఆయోగ్ సూచిస్తున్నట్లుగా- సర్కారీ రాయితీ విధానాలు కేవలం ఎరువుల వాడకాన్ని పెంచడానికి కాదు, నేలకు సరైన పోషకాలు సమపాక్షలో అందడానికి ఉపయుక్తం కావాలి. ఆరోగ్యకర మార్గాల్లో పంట దిగుబడుల వృద్ధికి అవి దోహదపడాలి.

నీటి ఎద్దడి తలెత్తకుండా ముందస్తు చర్యలు

-తాగునీటి సరఫరాకు ఇబ్బంది లేకుండా చూడాలి -జలజీవన్ పనుల్లో నాణ్యతను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలిస్తా -మెగా వాటర్ గ్రిడ్ పనులపై సమీక్షలో ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్కల్యాణ్

అమరావతి: ఎల్ఐనోతో వర్షాభావ పరిస్థితులు నెలకొంటున్నందున, నీటి ఎద్దడితో ప్రజలు ఇబ్బంది పడకుండా ఇప్పటి నుంచే ముందస్తు చర్యలు తీసుకోవాలని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అధికారులను ఆదేశించారు. తాగునీటి కొరత తీవ్రంగా ఉండే వల్లాడు, ప్రకాశం జిల్లాల్లో జలజీవన్ మిషన్- అమరజీవి జలధార పథకంలో చేపడుతున్న మెగా వాటర్ గ్రిడ్ పనులు గడువులోగా పూర్తి చేయాలని సూచించారు. రెండు జిల్లాల్లో మెగా వాటర్ గ్రిడ్ పథకాల పనుల పురోగతిపై గ్రామీణ నీటి సరఫరా విభాగం అధికారులతో ఉప ముఖ్యమంత్రి మంగళగిరిలోని క్యాంప్ కార్యాలయంలో సమీక్షించారు. ‘తాగునీటి సమస్యతో దశాబ్దాలుగా ఇబ్బంది పడుతున్న వల్లాడు, ప్రకాశం ప్రాంత ప్రజలకు మెగా వాటర్ గ్రిడ్ ప్రాజెక్టులు జీవనాధారంగా మారనున్నాయి. 10 నియోజకవర్గాల పరిధిలో 16 లక్షల మందికి పైగా ప్రజలకు శాశ్వత తాగునీటి భద్రత కల్పించే ఈ పనుల్లో అలసత్వానికి తావివ్వద్దు. గడువులోగా పూర్తి చేసి, ప్రతి ఇంటికి కుళాయి ద్వారా నీటి సౌకర్యం అందుబాటులోకి తీసుకురావాలి. గ్రామాల మధ్య పైపులైన్ నిర్మాణం, అటవీ అనుమతుల వంటి సమస్యలు వెంటనే పరిష్కరించాలి. భుజం శస్త్రచికిత్స నుంచి పూర్తిగా కోలుకున్న తర్వాత పనుల పురోగతి పరిశీలించేందుకు క్షేత్రస్థాయిలో



పర్యటిస్తా. పనుల నాణ్యత పరిశీలిస్తా’ అని చెప్పారు. రూ.95 కోట్ల విలువైన పనుల పూర్తి: రెండు మెగా వాటర్ గ్రిడ్ ప్రాజెక్టుల్లో ఇప్పటి వరకు రూ.95 కోట్ల విలువైన పనులు పూర్తయినట్లు గ్రామీణ తాగునీటి సరఫరా ఇంజనీరింగ్ విభాగం అధికారులు ఉప ముఖ్యమంత్రికి తెలిపారు. ‘రూ.1,290 కోట్ల అంచనాతో ప్రారంభించిన పనుల్లో ఇంటికే వెల్ నిర్మాణం పనులు 40%కి పైగా పూర్తయ్యాయి. 119 మిలియన్ లీటర్ల నీటిశక్తి ప్లాంట్ పనులు, సంపులు, గ్రౌండ్ లెవెల్ బ్యాలెన్స్ రిజర్వాయర్ పనులు పురోగతిలో ఉన్నాయి. 53 కిలోమీటర్ల మేర పైపులైన్ నిర్మాణ పనులు పూర్తయ్యాయి’ అని వివరించారు.

రాజకీయ లబ్ధికి రాహుల్ తాపత్రయం

దిల్లీ: రాహుల్ గాంధీకి విద్యార్థులపై ప్రేమ లేదని, ఆయన రాజకీయ లబ్ధి కోసం తాపత్రయ పడుతున్నారని కేంద్ర మంత్రి జేపీ నడ్డా విమర్శించారు. నీల్ పేపర్ లీక్పై ఆయన రాజకీయం చేస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. పార్లమెంటులో సమగ్ర చర్చ జరుపుదామని, శాశ్వత పరిష్కారం కనుగొందామని ఆయన ప్రతిపక్షాలకు పిలుపునిచ్చారు. భాజపా ప్రధాన కార్యాలయంలో బుధవారం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. ప్రధాని మోదీ ప్రభుత్వం.. ఈ విషయంలో బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరిస్తోందని నడ్డా తెలిపారు. పేపర్ లీక్ అంశం ప్రధాన్మంత్రి జరుగుతోందని, ప్రజలు లేవనెత్తే ప్రతి అంశానికి ప్రభుత్వం జవాబిస్తుందని పేర్కొన్నారు. ‘కాంగ్రెస్ పాలిత రాష్ట్రాల్లో పేపర్ లీక్ల గురించి రాహుల్ గాంధీ ఎందుకు మాట్లాడలేదు? దీనిని బట్టి ఆయన ఉద్దేశం అర్థమవుతోంది. ఆయనకు విద్యార్థులపై ప్రేమ లేదు. రాజకీయ మైలేజీ కోసమే ఆయన తాపత్రయం. ఇది



దురదృష్టకరం’ అని నడ్డా వ్యాఖ్యానించారు.

మ్యుటేషన్ దరఖాస్తులు నిర్ణీత గడువులోగా పరిష్కరించాలి

-రెవెన్యూ క్షినిక్ లో వచ్చిన అర్జీలపై క్షేత్ర స్థాయిలో విచారణ చేసి సత్వరమే

పరిష్కరించాలి -జిల్లా కలెక్టరు విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి: మ్యుటేషన్ దరఖాస్తులు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ బియాండ్ ఎస్ఎల్ఐ లో ఉండకుండా నిర్ణీత గడువులోనే పరిష్కరించాలని డి.ఆర్.వో, ఆర్డీఓలు, తహసీల్దార్లను జిల్లా కలెక్టరు విజయ కృష్ణన్ ఆదేశించారు. మధ్యాహ్నం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో రెవెన్యూ, సర్వే మరియు భూమి రికార్డులు, పౌర సరఫరాల శాఖల పై మండల, డివిజన్ ల వారిగా మరియు గ్రామ వార్డు సచివాలయాల సర్వీస్ లు, రెవెన్యూ క్షినిక్, మ్యుటేషన్లు, పి జి ఆర్ ఎస్ లలో వచ్చిన అర్జీల పై జాయింట్ కలెక్టర్ శార్వమాన్ పటేల్ తో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ అధికారులు ప్రతి రోజు క్షేత్ర స్థాయిలో మానిటరింగ్ చేసి, రెవెన్యూ సేవలలో ఆలస్యం లేకుండా ప్రజలకు త్వరితగతిన సేవలు అందించాలన్నారు. ప్రభుత్వ భూములను పరిరక్షిస్తూ, ఆక్రమణలను నివారించేందుకు కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. జిల్లాలో వివాదరహిత భూ రికార్డులు, బాధ్యతాయుత రెవెన్యూ పరిపాలన కోసం అధికారులు మరింత చురుకుగా పనిచేయాలన్నారు. ఆప్టెన్ సేవలు, భూ వ్యాపింగ్, రికార్డులు అప్డేషన్, మ్యుటేషన్ దరఖాస్తులు వంటి సమస్యలపై కార్యాచరణ ప్రణాళిక తయారుచేసుకొని పరిష్కరించాలన్నారు. లోపాలు ఉన్న చోట వెంటనే సరిదిద్దాలని, నిర్ణీత సమయంలో



నివేదికలు సమర్పించాలన్నారు. పిజిఆర్ఎస్, రెవిన్యూ క్షినిక్ లలో ప్రజల నుండి వచ్చే ఫిర్యాదులను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే విచారణ చేయాలన్నారు. సమావేశంలో డి.ఆర్.వో వై. సత్యనారాయణ రావు, ప్రత్యేక డిప్యూటీ కలెక్టర్లు కె.మనోరమ, అనిత, సుబ్బలక్ష్మి , జిల్లా పౌర సరఫరాల అధికారి మూర్తి, అనకాపల్లి, నర్సపట్నం ఆర్డీఓలు షేక్ అయిషా, వి వి రమణ, ఎడి సర్వే గోపాలరాజు, అన్ని మండలాల తహసీల్దార్లు, సర్వేయర్లు, కలెక్టరేట్ మేజిస్ట్రేయిల్, కో ఆర్డినేషన్, భూ వ్యవహారాల పర్యవేక్షకులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిధుల వినియోగం, పథకాల అమలులో పారదర్శకత పాటించాలి

-విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్య, మెరుగైన మౌలిక

వసతులు కల్పించాలి -కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల నుంచి వచ్చే ఆర్థిక ఫలాలు గిరిజనులకు అందించాలి -ఏపీ శాసన సభ పబ్లిక్ అకౌంట్స్ కమిటీ చైర్మన్ పులవర్తి ఆంజనేయులు

విశాఖపట్నం: ప్రభుత్వ నిధుల వినియోగం, సంక్షేమ పథకాల అమలు విషయంలో పారదర్శకత పాటించాలని, జవాబుదారీతనంతో కూడిన విధానాలు అవలంబించాలని ఏపీ శాసన సభ పబ్లిక్ అకౌంట్స్ కమిటీ చైర్మన్ పులవర్తి ఆంజనేయులు పేర్కొన్నారు. రెండు రోజుల పర్యటనలో భాగంగా విశాఖపట్నంలో విచ్చేసిన కమిటీ ఏయూ పరిధిలోని ఐఐఐఎం భవనంలో ఏయూ, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ అధికారులతో ప్రత్యేకంగా సమావేశమై వివిధ అంశాలపై సమీక్షించింది. 2014-19 కాలంలో జరిగిన కార్యక్రమాలు, ఆడిట్ నివేదికల్లో పేర్కొన్న అభ్యంతరాలపై ఆయన శాఖల అధికారులను వివరణ కోరింది. సందేహాలను నివృత్తి చేసుకోవటంతో పూర్తి వివరాలను అడిగి తెలుసుకుంది. ఏయూ పరిపాలనా విధానాల్లో అవలంబిస్తున్న పద్ధతులు, గిరిజన సంక్షేమ శాఖలో నిధుల వినియోగం గురించి ఆరా తీసిన కమిటీ పలు అంశాలపై తగిన మార్గదర్శకాలు జారీ చేసింది. సమీక్ష అనంతరం మాట్లాడిన చైర్మన్ పులవర్తి ఆంజనేయులు విద్యార్థులకు మెరుగైన విద్యా వాతావరణం కల్పించడంతో పాటు ఉపాధ్యాయులు-విద్యార్థుల నిష్పత్తిని మెరుగుపరచాలని సూచించారు. విలువలతో కూడిన నాణ్యమైన విద్యను అందించాలని, రాష్ట్రానికి, దేశానికి ఉపయోగపడే ఉత్తమ పౌరులను తీర్చిదిద్దాలని హితవు పలికారు. కెరీర్ కౌన్సిలింగ్, మార్గదర్శకత్వం అందించాలని, ఉన్నత విద్య, నైపుణ్యాభివృద్ధి, పోటీ పరీక్షలకు అవసరమైన శిక్షణపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలన్నారు. పాఠ్యాంశాలతో పాటు కమ్యూనికేషన్, సాఫ్ట్ స్కిల్స్, ప్రాక్టికల్ నాలెడ్జిను పెంపొందించే కార్యక్రమాలను జరపాలన్నారు. వీలైతే ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థులకు పోలవరం, అమరావతిలో జరుగుతున్న నిర్మాణాలను చూపించాలన్నారు. విద్యార్థుల్లో పరిశోధనా దృక్పథాన్ని పెంపొందించేందుకు పరిశోధన కార్యకలాపాలను ప్రోత్సహించాలని, స్పాల్డర్షిప్లు, ఫెలోషిప్లు, ఇతర ఆర్థిక సహాయ పథకాలపై అవగాహన కల్పించాలని చెప్పారు. నూతన కోర్సులను ప్రవేశపెట్టడంతో పాటు పరిశ్రమల అవసరాలకు అనుగుణంగా విద్యా కార్యక్రమాలను రూపొందించాలని సూచించారు. కళాశాలల్లో ఎస్సి, ఎస్టీ సెల్లను సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలని, లింగ సమానత్వం, విద్యార్థుల సంక్షేమంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలన్నారు. విద్యార్థులకు అవసరమైన మౌలిక వసతులు, పారిశుధ్యం, భద్రతా చర్యలు



అందుబాటులో ఉండేలా చూడాలని చెప్పారు. ఏయూ వెబ్సైట్ పేజీ సమర్థంగా నిర్వహించటంతో పాటు, సోషల్ మీడియాను ఫాలో అవ్వాలని, విద్యార్థులకు తాజా సమాచారం అందించాలని సూచించారు. ఏయూలాంటి సరస్వతీ నిలయంలో అధికారులందరితో కలిసి సమీక్ష చేయటం సంతోషంగా ఉందని చైర్మన్ చివరిగా పేర్కొన్నారు. గిరిజనులకు సేవ చేయటమంటే.. దేవుడికి చేసినట్లేగిరిజన సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో అమలవుతున్న ఆర్థిక సహాయ పథకాల వివరాలను సమీక్షించిన చైర్మన్, అర్హులైన లబ్ధిదారులకు ప్రభుత్వ పథకాలు పూర్తిస్థాయిలో అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. పథకాల అమలులో జాప్యం లేకుండా, బ్రెకార్ నిధులను సక్రమంగా వినియోగించేలా అధికారులు పర్యవేక్షణ చేపట్టాలని ఆదేశించారు. గిరిజనులకు సేవ చేయటమంటే.. దేవుడికి చేసినట్లే అని పేర్కొంటూ వారికి అన్ని విధాలుగా తోడ్పాటు అందించాలని సూచించారు. అందరికీ న్యాయం జరిగేలా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని, అడ్డార్ కార్డులు, రేషన్ కార్డులు, బర్త్ సర్టిఫికేట్లు తప్పకుండా అందించాలని పేర్కొన్నారు. సాంకేతిక కారణాలతో వారికి వచ్చే పథకాలను, ఆర్థిక ఫలాలను అడ్డుకోవద్దని హితవు పలికారు. సమావేశంలో సభ్యులు పి. విష్ణుకుమార్ రాజు, అరిమిల్లి రాధాకృష్ణ, బూర్ల రామంజనేయులు, శ్రీరామ్ రాజగోపాల్, కోళ్ల లలిత కుమారి, అసెంబ్లీ జాయింట్ సెక్రటరీ ఎం. విజయ్ రాజు, డిప్యూటీ ఆకౌంటెంట్ జనరల్ సాయికుష్ణ, ఏయూ వీసీ జి.పి. రాజశేఖర్, రిజిస్ట్రార్ కె. రాంబాబు, రెక్టర్ పి. కింగ్, బ్రెకార్ ఎండీ మణికుమార్, డీటీడబ్ల్యువో సురేష్ కుమార్, ఏయూలోని వివిధ కళాశాలల ప్రిన్సిపాళ్లు, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

జీవీఎంసీలో 25 మంది ఉద్యోగులకు పదోన్నతి

-పదోన్నతి ఉత్తర్వులను అందజేసిన జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్

విశాఖపట్నం: మహా విశాఖపట్నం నగర పాలక సంస్థ లో 6 గురు జూనియర్ అసిస్టెంట్లకు సీనియర్ అసిస్టెంట్లుగా, 19 మందికి జూనియర్ అసిస్టెంట్లకు పదోన్నతిని కల్పిస్తూ ఉత్తర్వులను జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ తన చాంబర్లో అందించి వారికి అభినందనలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ పదోన్నతులను రోస్టర్ ప్రకారం అర్హత కలిగిన అరుగురు జూనియర్ అసిస్టెంట్లకు సీనియర్ అసిస్టెంట్లుగా , వివిధ కేంద్రాల్లో ఉన్న 19 మందికి జూనియర్ అసిస్టెంట్లకు పదోన్నతిని కల్పిస్తూ ఉత్తర్వులను అందించామన్నారు. జీవీఎంసీలో ఎంతో బాధ్యతగా చిత్తశుద్ధితో విధులు నిర్వహించేందుకు తగు శిక్షణ నైపుణ్యతను పెంపొందించుకోవాలని పదోన్నతి పొందిన ఉద్యోగులకు సూచించారు. మీలో ఎంతమందికి కంప్యూటర్ పరిజ్ఞానం ఉందని వారిని అడిగి తెలుసుకుని ప్రతి ఒక్కరూ కంప్యూటర్ నైపుణ్యతను అలవర్చుకోవాలని, ప్రభుత్వ విధుల్లో రూల్ పొజిషన్లు తెలుసుకోవాలని, ఉన్నత పదోన్నతులను పొందాలని వారికి సూచించారు. జీవీఎంసీలో ఏ విభాగంలో మీకు స్థానం కల్పించినా అక్కడ తప్పని సరిగా విధులు నిర్వహించేలా డ్రాఫ్టింగ్ పరిజ్ఞానం



పెంపొందించుకోవాలన్నారు. తప్పనిసరిగా మీ విధులలో చిత్తశుద్ధిని కనపరుస్తూ బాధ్యతగా విధులు నిర్వహిస్తూ జీవీఎంసీ కి మంచి పేరును తీసుకురావాలని వారికి కమిషనర్ సూచించారు. విధులలో అశ్రద్ధ కనపరిచినా, అవినీతికి పాల్పడిన వెంటనే విధుల నుండి తొలగిస్తామని కమిషనర్ వారికి తెలిపారు. ఇప్పుడు పదోన్నతులు పొందిన వారికి అన్ని విభాగాల్లో వారు విధులు నిర్వహించేలా కొన్ని రోజులు పాటు అవసరమగు శిక్షణను ఇప్పించాలని జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ పీఎం.సత్యవేణికి కమిషనర్ ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ అడ్మినిస్ట్రేటివ్ అధికారి పి పద్మజ, పర్యవేక్షకులు రియాజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గుమ్మడి గింజల ప్రయోజనాలు

ప్రస్తుతం తృణధాన్యాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారని చాలామంది. పొద్దున మొలకల నుంచి రాత్రి స్నాక్స్ అంటూ ఏదో ఒకరకంగా వీటిని తీసుకుంటారు. డైట్ లో భాగం చేసుకుంటున్నారని 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, న్యూరోట్రాన్సిమిట్ ి 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. శీఘ్రస?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 పదార్థాలు, 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 చేయాలో ఓ సారి చూసేద్దాం. 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 పీచు 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 స్పిష్ 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. అర్జెంట్ అనిపిస్తే ఒక స్పిష్ 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 అయినట్టే. అంతేకాదు మీ చెవిలో బ్యాక్టీరియా చేరినట్టే 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 టిష్యూ తో అడ్డం పెట్టుకోవాలి. సమయానికి టిష్యూ 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 ఎసిటమిసోఫెన్ వంటి మందుల వల్ల పరిష్కారం ఉంటుంది కాబట్టి ఉపయోగించండి. కానీ ఒకసారి వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

మధుమేహులు మామిడికాయలు తినాలంటే

వేసవి మొదలైంది అంటే చాలు ఎండ,వేడిమి చూసి ప్రజలు ఎంతగా భయపడతారో,అంతే ఆత్రుతగా మామిడిపళ్ళు వస్తాయని కూడా ఎదురు చూస్తూ ఉంటారు.మామిడిపళ్ళను చిన్నాపెద్ద తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ చాలా ఇష్టంగా తింటారు.మామిడి కాయను పండ్లకే రారాజు అని ఊరికే అంటారు.కానీ 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 గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ లెవెల్స్ ని బట్టి తీసుకోవాల్సి వస్తుంది.ఏ పండులో అయితే గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ 55 కన్నా తక్కువగా ఉంటుందో,ఆ పండ్లను నిర్మోహమాటంగా,నిర్భయంగా తీసుకోవచ్చు.ఇలాంటి కోవలోకి వస్తుంది మామిడిపండు.సాధారణంగా మామిడి పండుకు గ్లైసెమిక్ 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 మధుమేహులు 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 ఆర్థికరణకు 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 విషయమిది

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 మ్యుటీషన్ 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 సర్దరీ మాత్రమే చికిత్స. ఆ తర్వాత కీమోథెరపీ, రేడియోథెరపీ వంటివి మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్నాయి. బేసల్ సెల్ కార్సినోమా 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 సర్దరీ, రేడియో థెరపీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు.ప్రాప్యస్ సెల్ కార్సినోమా 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 సర్దరీ 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 పాదర్తో 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 పౌడర్, సౌందర్య సాధనాల తయారీలో వినియోగిస్తారు. వీటికి ఎక్స్ పోజ్ అయిన స్త్రీలకు ముఖ్యంగా జననేంద్రియాలపై పౌడర్ 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 ఇవ్వాని కోరారు. టాల్క్ వాడకం క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచే స్కోకింగ్ 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 సంత్ృప్త , 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 క్రాష్ లకు కారణమవుతాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది , ఆకలిగా అనిపిస్తుంది. రాత్రిపూట చక్కెర మిఠాయిలు, సోడా, తీపి రసాలు , స్వీట్స్ ను నివారించండి. మసాలా ఆహారాలు: మసాలా ఆహారాలు అజీర్ణం, గుండెల్లో మంటను కలిగిస్తాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. ఇది మీ విశ్రాంతి నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది , అర్ధరాత్రి అల్పాహారానికి దారితీస్తుంది. మీరు కారంగా ఉండే ఆహారాలకు సున్నితంగా ఉంటే, సాయంత్రం తర్వాత వాటిని నివారించడం మంచిది. అదనపు భోజనం: నిద్రవేళకు ముందు పెద్ద మొత్తంలో భోజనం చేయడం వల్ల మీ శరీరానికి ఆహారం జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. ఇది అసౌకర్యం, నిద్ర భంగం



కలిగించవచ్చు. లీన్ ప్రోటీన్లు, కూరగాయలు , తృణధాన్యాలు కలిగి ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి. కెఫిన్, ఉత్తేజకాలు: 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, కాటేజ్ చీజ్, పచ్చి లేదా తేలికగా వండిన కూరగాయలు, క్యారెట్, దోసకాయ, క్యాప్సికమ్ వంటి చిరుతిండిని తినండి. ఇవి కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి , ఫైబర్, విటమిన్లు , ఖనిజాలను అందిస్తాయి. చమోమిలే లేదా పిప్పరమెంటు వంటి 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. ఎందుకంటే వాటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెర్రీలు, సిట్రస్ పండ్లు, క్యాప్సికం, గుమ్మడికాయ, బొప్పాయి, పైనాపిల్, యాపిల్, స్ట్రాబెర్రీలు మొదలైన పండ్లను తినండి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడటానికి , ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి, చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. కొవ్వు చేపలు , ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: 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 గ్లోత్ ఫ్యాక్టర్స్ , హార్మోనుల కారణంగా పాల మూలాల వినియోగం మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తుందని అనేక పరిశోధన అధ్యయనాలు



పేర్కొన్నాయి. పాలలో ఉండే పాలవిరుగుడు , కేస్యేన్ 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 నిర్మూలించడానికి సహాయపడుతుంది. ట్రిగ్గర్ ఆహారాలను పరిమితం చేయండి: కొన్ని ఆహారాలు కొంతమందిలో మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి లేదా ప్రేరేపిస్తాయి. ప్రధాన ట్రిగ్గర్ ఆహారాలు మసాలా ఆహారాలు, కెఫిన్, చాక్లెట్ వాటిలో కొన్ని. వివిధ ఆహార వనరులకు మీ చర్మం ఎలా స్పందిస్తుందో తెలుసుకోండి.

మన ఇంటికి ఆనందం, శ్రేయస్సు , సానుకూలతను తీసుకురావడానికి ఇంట్లో వివిధ రకాల మొక్కలను పెంచుతాము. ఈ మొక్కలలో జమ్మి చెట్టు ఒకటి. ఇది శనితో సంబంధం కలిగి ఉంటుందని చాలా మంది చెబుతుంటారు.ఇంట్లో ఈ మొక్కను నాటడం వల్ల శనీశ్వరుని అనుగ్రహం ఉంటుంది. వాస్తు దోషం కూడా తొలగిపోతుందని జ్యోతిష్య నిపుణులు అంటున్నారు.. దీనిలో ఎంత వరకు నిజముందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..రాహువు స్థానం బల పర్వేందుకు, 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 ద్రుష్టభావాలను కూడా తగ్గిస్తుందని నమ్ముతారు. నవగ్రహాలు మన జాతకాలను ప్రభావితం చేస్తూనే ఉంటాయి. ఈ తొమ్మిది



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

కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్లీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

ఆకలి.. శరీరంలో జరిగే సహజ ప్రక్రియ. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి.. ఇలా రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు ఆకలివేసినప్పుడల్లా 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 సైకోటిక్ 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



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 కార్టిసోల్. ఇది పీరియడ్స్ సమయంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే ఆ సమయంలో ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రొటీన్లు, 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, కార్టిసోల్ 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.

సూప్ లతో పూ తగ్గుతుందా?

చలికాలంలో గొంతుకు, పొట్టకు హాయిగా ఉంటుందని చాలామంది సూప్ లను తీసుకోవడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే వేడివేడిగా కడుపులోకి జారే ఈ సూప్ లు ఆరోగ్యానికి ఏమైనా మేలు చేస్తాయంటారా? అసలు సూప్ లో ఏముంటుంది? చలికాలంలో సూప్ లు 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 సూప్ లు 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 సూప్ లలో ప్రోటీన్, విటమిన్ -సి, డి, జింక్, టీటా కెరాటిన్ లాంటి పోషకాలెన్నో ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్ ఫ్లమేషన్ ను తగ్గించి శ్లేష్మం అధికంగా ఏర్పడకుండా సాయపడతాయి. జలుబులాంటి ప్లులు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరళ్లు సూక్ష్మ పోషకాల సమాహారం అయిన సూప్ లు తాగడం వల్ల వాటి నుంచి రక్షణ పొందొచ్చు. బోన్ బ్రాత్ ఆధారిత సూప్ లు



తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్నిచ్చే కాల్షియం, మెగ్నీషియంలాంటి ఖనిజ లవణాలు లభిస్తాయి. అలాగే సూప్ లకు 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 సూప్ లు మంచి ఎంపిక. మొత్తంగా, చలికాలానికి సూప్ లు 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 వలుపురు 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 జ్ఞాపకశక్తినిచ్చేది.. ఇది మన శరీరంలోను సాధారణంగా వృద్ధి చెందుతూ ఉంటుంది. దీనిలోపం తలెత్తిస్తప్పుడే మోకాలు కూడా తరచూ నొప్పిస్తూ ఉంటాయి. ఒకవేళ బి12 విటమిన్ లోపించినట్లు అయితే రోజుకి రెండు గ్రాముల చొప్పున బి12



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

చీటికి మాటికి కోపం వస్తుందా..

కోపం రావడం అనేది సహజం. చాలా మందికి కోపం అనేది వస్తుంటుంది. కానీ కొంత మందికి మాత్రం ఊరికూరికే, చీటికి మాటికి కోపం వస్తుంది. అయితే ఇలా పదే పదే కోపం రావడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు.తరచూ కోపం తెచ్చుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడుతాయంట. అంతే కాకుండా కోపం కొన్ని సార్లు ప్రాణాలను కూడా తీసే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే తాజాగా కొలంబియా యూనివర్సిటీ ఇర్వింగ్ మెడికల్ సెంటర్, యేల్ స్కూల్ 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 నభ్యులను పరిశోధన చేయగా, వారిలో కోపంతో ఉన్న గ్రూప్ నభ్యుల 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 ఇంగ్రిడియెన్స్ 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 రృప్త్యా ప్రతి ఇంట్లోనూ వెల్లుల్లిని వాడుతుంటారు. అయితే వెల్లుల్లి పొట్టు తీయడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయితే చాలామంది వారు ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో వెల్లుల్లిని శుభ్రం చేసి వాటిని రిఫ్రిజిరేటర్‌లో నిల్వ చేస్తారు. కానీ వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఇది సరైన మార్గం కాదంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. ఒలిచిన వెల్లుల్లిని రిఫ్రిజిరేటర్‌లో ఉంచడం వల్ల ఫంగస్, అచ్చు పేరుకుపోవచ్చని చెబుతున్నారు. అలాంటి వాటిని తినడం ద్వారా అనారోగ్యం పాలవుతారు చెబుతున్నారు. మీరు కూడా తొక్క తీసిన వెల్లుల్లిని తరచుగా ఫ్రిజ్‌లో ఉంచితే, దాని వల్ల ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోండి. రిఫ్రిజిరేటర్‌లో వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఒక మార్గం కూడా ఉంది. మీరు గాలి చొరబడని కంటైనర్‌లో నిల్వ చేయకపోతే, అది త్వరగా చెడిపోయే అవకాశం పెరుగుతుంది. కొన్నిసార్లు రిఫ్రిజిరేటర్‌లో తేమ పెరుగుతుంది. దీనిద్వారా వెల్లుల్లికి అచ్చు, ఫంగస్ పెరిగేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువని చెబుతారు. మనం రిఫ్రిజిరేటర్ డోర్‌ను పదే పదే తెరిచి



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

మామిడి పండ్లతో క్యాన్సర్ వస్తుందా..

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



మామిడి తొక్కలో ఫైటిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది విటమిన్లు, ఐరన్ ను గ్రహించడానికి అనుమతించదు. మామిడి పండ్లను నానబెట్టడం ద్వారా, ఈ ఫైటిక్ యాసిడ్ తగ్గుతుంది. దీంతో పోషకాహారం సులభంగా లభిస్తుంది. మామిడి పండు తినడం వల్ల మెటిమలు, కురుపులు వస్తాయి, ఇది మీ అందాన్ని తగ్గిస్తుంది. మామిడిని నానబెట్టకుండా తినడం ద్వారా, ఫైటిక్ యాసిడ్ కడుపులోకి ప్రవేశించి థర్మోజెనిసిస్ 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 సరాల సమస్యలను కలిగిస్తుంది. శరీరంలో ఈ రెండు విటమిన్ల లోపం వల్ల నిద్ర విధానం పాడుచేసి అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుంది. ముందుగా విటమిన్ డి గురించి తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరమైన పోషకం. ఇది ఎముకలను



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

చెరుకు రసం ప్రయోజనాలు..

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



కాల్షియం, విటమిన్ బి ఉంటాయి కాబట్టి గర్భిణులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇక ఆయుర్వేద నిపుణుల ప్రకారం ఇది ఔషధంలా కూడా పని చేస్తుందట. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో ఎంతో సహాయం చేస్తుంది. ఇక ఇందులోని ఫైబర్, పొటాషియం జీర్ణ సమస్యలను నివారించడంలో తోడ్పడుతాయి. కడుపు ఆరోగ్యం కూడా పదిలంగా ఉంటుంది. ఇంట్లో చెరుకు రసం చేసుకోవడం సులభమైన పని కాదు. కాబట్టి మీరు బయటకు వెళ్తే చాలా చెరుకు రసం బండ్లు ఉంటాయి కాబట్టి ఓ గ్లాసు లాగించేయండి. మరి అనారోగ్య సమస్యలు ఉంటే మీ వైద్యుడి సలహా మేరకు ఈ చెరకు 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 మోషన్ వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఎసిడిటీ, గ్యాస్ కూడా ఇబ్బందిని కలిగిస్తాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగడం వల్ల కూడా జలుబు వస్తుంది. గొంతు నొప్పి సమస్య కూడా



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

కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ తాగిన సమస్యలేనట..!

వేసవి కాలం ప్రారంభమైన దాహం తీర్చుకోవడానికి ప్రజలు అనేక రకాల పానీయాలు తాగుతూ ఉంటారు. ఈ సీజన్‌లో చాలా మంది ప్రజలు శీతల పానీయాలను ఇష్టపడతారు.చిన్నపిల్లలైనా, ముసలివారైనా, అందరూ దీనిని వినియోగిస్తారు. అయితే శీతల పానీయం ఎక్కువగా తాగడం వల్ల తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తెలుసుకోండి. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. శీతల పానీయాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల శరీర భాగాలు దెబ్బతింటాయి. ఇందులో ఉండే కృత్రిమ చక్కెర, కేలరీలు ఉబకాయాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి. ఇది మాత్రమే కాదు దీని కారణంగా మీరు మధుమేహంతో సహా అనేక ఇతర తీవ్రమైన సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అతిగా శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల కాలేయంపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది.



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



క్రమంలోనే ప్రత్యేకంగా వీటిని పెంచి డబ్బులు సంపాదించేందుకుషాన్ చేసారు వ్యాపారస్తులు. మొత్తానికి ఒక్క స్టాగ్ బీటీల్ ధర ప్రస్తుతం రూ. 75 లక్షలకు పైమాటే. కాగా బీఎండబ్ల్యా, 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 నిర్వహించడానికి 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. డిప్రెషన్, కొన్ని మందులు, అంతర్లీన 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 హైడ్రేటిడ్ 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 మద్యపానాన్ని 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 డిప్రెడ్ 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 తీసుకోవాలి. 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 ముద్ద దిగదు అంటున్నారు. ఒకప్పుడు చుట్టాలు వస్తే, వండగలు వస్తే మాత్రమే చికెన్, మటన్ తినేవారు. కానీ ప్రస్తుతం వారానికి రెండు మూడు సార్లు తింటున్నారు. అంతేకాదు లోట్టలేసుకుంటూ మరీ 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 రావటం. 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 సూనితో మసాలాలు లేకుండా వండుకొని తినాలి. సుప్ చేసుకుంటే మరీ మంచిది. ఈ సూప్ లో ప్రోటీన్స్, పైలార్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. జ్వరం సమయంలో శరీరానికి ఇవి రెండు మరీ ముఖ్యంగా ఉపయోగపడతాయి. అయితే కారం, మసాలాలు తక్కువగా ఉన్న ఏ వంటలైన పరవాలేదు.

కాలుష్యానికి చెక్ పెట్టనున్న పరిశోధకులు

రోజూ వాడే ప్లాస్టిక్ మనుషులకు పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. ఇది మానవులు స్వయంగా సృష్టించిన ప్రపంచ సమస్య. ప్రతిరోజూ 2,000 చెత్త బ్రక్కల 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 పోల్చిచూస్తే మైనపు పురుగులు కేవలం కొన్ని వారాల్లో ప్లాస్టిక్ను నాశనం చేస్తాయి. మైనపు పురుగు అంటే ఏమిటి, సంవత్సరాలుగా విచ్చిన్నమయ్యే ప్లాస్టిక్ ను ఎంత త్వరగా నాశనం చేస్తుందో తెలుసుకుందాం. గల్లెరియా మెల్లెనేల్లా 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 కాంటాబ్రియా విశ్వవిద్యాలయానికి



చెందిన డెవలప్మెంట్ బయాలజిస్ట్ ఫెడెరికా బెర్టోచిని తేనెటీగలను శుభ్రం చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో అందులో నివసించే తేనెటీగల్లో ఉండే కొన్ని మైనపు పురుగులను బయటకు తీసి పాలిథిన్ సంచిలో వేసి వదిలేశాడు. కొంత సేపటికి బ్యాగులో చిన్న చిన్న రంగ్రాలు ఉండటాన్ని గమనించాడు. అప్పటి నుంచి మైనపు పురుగుల అద్భుతమైన సామర్థ్యాల పై పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. కెనడాలోని బ్రాండన్ యూనివర్సిటీ మైనపు పురుగులు పనిచేసే విధానాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి 2021లో పరిశోధన నిర్వహించింది. ఈ సమయంలో మైనపు పురుగుకు చాలా రోజుల పాటు పాలిథిన్ తినిపించారు. కీటకాలు ప్లాస్టిక్ షీట్ తినడంతో, వాటి ఉద్గారాలు 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 అనర్థాలు 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 అలర్జీ 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 తొక్కను 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 తొక్కను వాడడం వల్ల చాలా తక్కువ ఖర్చులో ముఖాన్ని అందంగా మార్చుకోవచ్చు.ఈ తొక్కతో మనం ఫేస్ మాస్క్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అరటి పండు తొక్కను 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 కాళ్ళు, 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 తొక్కను పడేయకుండా చక్కగా వాడుకోవడం వల్ల మనం మన చర్మ ఆరోగ్యాన్ని, సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.అరటిపండులో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. రోజూ ఒక అరటి పండును తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.



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 తొక్కను పడేయకుండా చక్కగా వాడుకోవడం వల్ల మనం మన చర్మ ఆరోగ్యాన్ని, సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.అరటిపండులో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. రోజూ ఒక అరటి పండును తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

బాధిత కుటుంబానికి యాదవ సంఘం నుండి రూ.3 లక్షలు

-కొలుసు పెదరెడ్డయ్య యాదవ్ ఛారిటబుల్ ట్రస్ట్ తరపున రూ.2 లక్షలు -దానయ్య కుటుంబానికి మంత్రి పరామర్శ - గొర్రెల కాపరుల సమాజానికి లండగా ఉంటాం.. దానయ్య కుటుంబానికి గృహ నిర్మాణం, పిల్లల చదువుల బాధ్యత తీసుకుంటాం -రాష్ట్ర గృహ నిర్మాణం, సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి

శ్రీకాకుళం: జిటీవల రహదారి ప్రమాదంలో దురదృష్టవశాత్తు ప్రాణాలు కోల్పోయిన దుబ్బి దానయ్య కుటుంబానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, కూటమి నాయకులు అన్నివిధాలా అండగా ఉంటారని రాష్ట్ర గృహ నిర్మాణం, సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి, పలన శాసనసభ్యురాలు గౌతు శిరీష స్పష్టం చేశారు. ఈ నెల 10వ తేదీన జరిగిన మోటారు టైక్ ప్రమాదంలో దుబ్బి దానయ్య మృతి చెందిన నేపథ్యంలో పలనలోని మృతుడి నివాసానికి వెళ్లిన మంత్రి, ఇన్చార్జర్, పలన శాసన సభ్యులు బాధితులను స్వయంగా పరామర్శించి తీవ్ర సానుభూతిని తెలిపారు. కుటుంబ సభ్యులను ఓదార్చి వారితో ధైర్యం నింపారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి మాట్లాడుతూ.. ప్రమాదం జరిగిన వెంటనే పార్టీ స్పందించి రూ.10 లక్షల పరిహారాన్ని ప్రకటించిన విషయాన్ని గుర్తుచేశారు. ఈ ఆర్థిక సాయానికి అదనంగా, బాధిత కుటుంబాన్ని వ్యక్తిగతంగా ఆదుకోవాలనే ఉద్దేశంతో తమ తండ్రి, మాజీ పార్లమెంట్ సభ్యులైన కొలుసు పెదరెడ్డయ్య యాదవ్ ఛారిటబుల్ ట్రస్ట్ నుండి రూ.2 లక్షలు, యాదవ సంఘం నుండి రూ.3 లక్షలు ఈ ఐదు లక్షల రూపాయలు పార్టీ తరపున ఆర్థిక సహాయాన్ని ఎమ్మెల్యే గౌతు శిరీష చేతుల మీదుగా బాధిత కుటుంబానికి అందజేశారు. అనంతరం ఆయన విలేజరులతో మాట్లాడుతూ “నేను కూడా ఒక గొర్రెల కాపరి కుటుంబం నుంచే వచ్చి, భగవంతుని, సమాజపు ఆశీస్సులతో ఈ స్థాయికి చేరుకున్నట్లు చెప్పారు.. సీదరి గౌతు శిరీష వ్యక్తపరిచిన ఆవేదనను, బాధను ప్రతి ఒక్కరూ అర్థం చేసుకోవాలన్నారు. ఒక సెంట్ భూమి కూడా లేకుండా, కూలీతో బతుకుతున్న ఒక నిరుపేద కుటుంబంలో ప్రమాదం వల్ల జరిగిన నష్టం పూర్ణలేనిదన్నారు. ఇక్కడికి వచ్చి, నిరుపేద కుటుంబం గురించి కనీస ప్రస్తావన చేయకుండా, ప్రమాదం చేసి మరణానికి కారణమైన 18 సంవత్సరాలు నిండిన మేజర్ యువకుడి గురించి మాట్లాడారంటే, ఆ పార్టీ డిఎన్ఎ ఎటువంటిదో ప్రతి ఒక్కరూ అర్థం చేసుకోవాలి” అని ఘాటుగా విమర్శించారు. రోడ్డు ప్రమాదాలు జరిగితే చట్టం తన పని తాను చేసుకుపోతుందని, కానీ ఒక తండ్రిగా తన కొడుకుని తప్పించేందుకు వేరే వ్యక్తిని తెచ్చి నిలబెట్టడం చట్టానికి ఆమోదయోగ్యమూ అని మంత్రి ప్రశ్నించారు. అటువంటి వ్యక్తులు రేపు అధికార స్థానాల్లోకి వస్తే పరిస్థితులు ఎంత ఘోరంగా ఉంటాయో ప్రజలు ఆలోచించాలని కోరారు. ‘సెంట్ భూమి లేని గొర్రెల కాపరి కుటుంబానికి తప్పు జరిగింది, ఆదుకోవాలి’ అని కనీసం ఒక్క మాటైనా అనకపోవడం



కోచనీయమన్నారు. ప్రభుత్వ సహాయ చర్యలను వివరిస్తూ.. “ప్రభుత్వం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఈ కుటుంబాన్ని వదిలేయదని, వారికి ఇల్లు, భూమి లేకపోవడంతో, ఎమ్మెల్యే శిరీష స్థలం కేటాయించగానే గృహ నిర్మాణ శాఖ ద్వారా వెంటనే పక్కా ఇల్లు నిర్మిస్తామన్నారు. పిల్లల చదువుల పూర్తి బాధ్యతను మేమందరం చూసుకుంటామన్నారు. ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు నాయకత్వంలో బలహీన వర్గాల సంక్షేమానికి మా ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని స్పష్టం చేశారు. అనంతరం పలన ఎమ్మెల్యే గౌతు శిరీష మాట్లాడుతూ దానయ్య చనిపోయింది ఒక కఠిక నిరుపేద అని తెలిసి ప్రతి ఒక్కరూ సాయం చేసేందుకు ముందుకు వస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఒక ప్రాణం తీసి, రోడ్డుపై అనాథ శవంలా పడేసి వెళ్లిపోయారన్నారు. ఇద్దరు కొడుకులను పోగొట్టుకున్న ముసలి తల్లి, భర్తను కోల్పోయి అనాథగా మారిన భార్య, తండ్రి పేరే తెలియని చిన్న పిల్లల బాధలు వారికి కనిపించడం లేదా? సరిగా ఫ్రీటింగ్ కూడా రాని కొన్ని పేషంట్లు, యూట్యూబ్ ఛానళ్లు నిజాన్ని కప్పిపుచ్చి తప్పుడు ప్రచారాలు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఒక యూ ట్యూబ్ ఛానళ్లలో కూడా విలువలు లేకుండా కథనాలు రాయడం బాధాకరమని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మానవత్వం ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ, జనస్థానికులు, యాదవ సంఘాలు స్వచ్ఛందంగా వచ్చి ఈ కుటుంబానికి ఆర్థిక సాయం అందిస్తున్నాయని, స్వయంగా వచ్చి తన సొంత నిధుల నుంచి బాధిత కుటుంబానికి రూ.5 లక్షల ఆర్థిక సాయం అందించిన మంత్రి పార్థసారథికి నియోజకవర్గ ప్రజల తరపున ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నారన్నారు. ఈ పరామర్శ కార్యక్రమంలో ఇన్చార్జర్ శాసన సభ్యులు, ప్రభుత్వ విప్ బెందాశం అశోక్, ప్రజాప్రతినిధులు, వివిధ బీసీ, యాదవ సంఘాల ప్రతినిధులు, కూటమి నాయకులు, పెద్ద సంఖ్యలో కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

మెగా పీటీఎంలో పాల్గొనాలని కలెక్టర్ పిలుపు

విజయనగరం: జిల్లాలోని అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ఈ నెల 24న ‘మెగా పేరెంట్-టీచర్స్ మీటింగ్’ (మెగా పీటీఎం) కార్యక్రమాన్ని పండుగ వాతావరణంలో నిర్వహించనున్నట్లు కలెక్టర్ ఎన్.రామసుందర్ రెడ్డి తెలిపారు. విద్యార్థుల విద్యా ప్రగతిని మరింత ఉన్నత స్థాయికి తీసుకెళ్లడంతో పాటు పాఠశాలలు, తల్లిదండ్రులు, సమాజం మధ్య బలమైన అనుబంధాన్ని ఏర్పరచే లక్ష్యంతో ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టినట్లు వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా పాఠశాలల అభివృద్ధి, అవసరాలు, విద్యార్థుల అభ్యాసంలో ఎదురవుతున్న సవాళ్లు, నాణ్యమైన విద్య అందించేందుకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలు, సమాజ భాగస్వామ్యాన్ని మరింత బలోపేతం చేసే అంశాలపై విస్తృతంగా చర్చించనున్నట్లు తెలిపారు. జిల్లాలోని అన్ని శాఖల అధికారులు, మండల స్థాయి అధికారులు, ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు సమన్వయంతో పనిచేసి ఈ కార్యక్రమాన్ని అత్యంత విజయవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ పిలుపునిచ్చారు. ప్రతి పాఠశాలలో తల్లిదండ్రుల భాగస్వామ్యం ఉండేలా ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. పిల్లల భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దడంలో తల్లిదండ్రుల పాత్ర అమూల్యమని, తల్లిదండ్రులు



ఈ అరుదైన అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. మెగా పీటీఎంలో తప్పనిసరిగా పాల్గొని, ఉపాధ్యాయులతో ముఖాముఖీగా చర్చించి తమ పిల్లల విద్యా ప్రగతి, ప్రతిభ, భవిష్యత్తు లక్ష్యాలపై అవగాహన పెంపొందించుకోవాలని, పిల్లల ఉన్నత భవిష్యత్తుకు భాగస్వాములు కావాలని కలెక్టర్ విజ్ఞప్తి చేశారు.

వరకట్న నిషేధ చట్టంపై అవగాహన

పాలకొండ: ఎన్.కె.రాజపురంలో వరకట్న నిషేధ చట్టం 1961పై న్యాయసేవాధికార సంస్థ జిల్లా కార్యదర్శి కె.హరిబాబు అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ వరకట్నం తీసుకోవడం, ఇవ్వడం రెండూ చట్టరీత్యా నేరమన్నారు. వరకట్నం వేధింపులు కారణంగా మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు, వారికి చట్టపరంగా కల్పిస్తున్న రక్షణ, అందుబాటులో ఉన్న న్యాయ సహాయ సేవలను వివరించారు. ఎన్ఎల్ఎన్ఎస్ బోల్డ్ ఫ్రీ నెంబర్ 15100 కాలే చేసి ఉచిత న్యాయ సహాయం పొందవచ్చునన్నారు. కార్యక్రమంలో గ్రామ పెద్దలు వెన్నుపు శ్రీనివాసరావు, సీలాపు శ్రీనివాసరావు, ప్యానెల్ న్యాయవాదులు బి.రామ్మోహన్రావు, ఎం.జగన్మోహన్రావు పాల్గొన్నారు.



ప్రతి రైతుకు యూరియా అందజేస్తాం

గంటాడ: ప్రతి రైతుకు యూరియా అందజేస్తామని వ్యవ సాయ శాఖ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ ఎం.రామారావు తెలిపారు. మండలంలోని మురపాక్కర, పెదవేమలిల్లో పొలం పిలుస్తోంది కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ యూరియా పంపిణీ గతంలో మారింది కాకుండా ఇప్పుడు ఏపీఏఐఎంఎస్ యాప్ ద్వారా ఓటీపిఐ ద్వారా రైతులకు పంపిణీ చేస్తున్నా మని తెలిపారు. ఎల్ఎన్ఎ ప్రభావంతో వల్ల వర్షాలు తక్కువగా కురిసే అవకాశం ఉం దని, దీంతో రైతులు పంటలు బీమాకు పరి పంట కోసం వచ్చే నెల 15లోగా ఎకరాకు రూ 200 చెల్లించాలని కోరారు. కార్యక్రమంలోని ఏపీ శ్యామ్కుమార్ పాల్గొన్నారు.



ట్రేడింగ్ పేరుతో రూ.15 కోట్లకు టోకరా

-నెలకు 10-20 శాతం లాభాలు వస్తాయని రూ.లక్షల్లో సేకరణ -తెలంగాణకు చెందిన మోసగాడు కడపలో అరెస్టు

కడప: స్టాక్ మార్కెట్ ట్రేడింగ్, క్రిప్టో కరెన్సీలో పెట్టుబడులు పెడితే నెలకు 10 నుంచి 20 శాతం వరకు భారీ లాభాలు వస్తాయని ఆశ చూపి పలువురిని రూ. 15 కోట్ల మేర మోసం చేసిన అంతర్జాత్య ఘరానా మోసగాడిని కడప రిమ్స్ పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. హైదరాబాద్ కేంద్రంగా నడిపి ట్రేడింగ్ సంస్థలు నడుపుతూ వివిధ రాష్ట్రాల్లో కూడా రూ.కోట్లు వసూలు చేసినట్లు పోలీసుల విచారణలో వెల్లడైంది. రిమ్స్ సీబి రాజగోపాల్ కథనం మేరకు.. భద్రాచలంలోని ఆధార్ నగర్ కాలనీకి చెందిన కిచ్చా వీరభద్రరావు అలియాస్ కేపీ రావు ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ నాగోల్లో నివాసం ఉంటూ వీఆర్ ట్రేడింగ్ సర్వీసెస్, రావు ట్రేడింగ్ గ్రూప్ పేర్లతో కార్యాలయాలు నిర్వహిస్తున్నారు. కడప నగరానికి చెందిన కమతం సుజాత, మరో బాధితురాలు సునీతలను వంచించి సుమారు రూ. 55 లక్షల మేర మోసం చేశాడు.



వారిచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు రిమ్స్ పోలీసు స్టేషన్లో అతనిపై కేసు నమోదు చేశారు. నిందితుడు తన సహచరులతో కలిసి ఏపీ, తెలంగాణ, హరియాణ తదితర రాష్ట్రాల్లో మోసాలు చేయడంతో నాలుగు రాష్ట్రాల్లో ఇతనిపై కేసులు ఉన్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

‘టీనేజ్ గర్భధారణ నివారణకు కృషిచేద్దాం’

బొబ్బిలి:టీనేజ్ గర్భధారణ నివారణకు ప్రతి ఒక్కరు బాధ్యతగా పనిచేయాలని ఐసీడీఎస్ పీడీ బాలమణి పిలుపునిచ్చారు. స్థానిక ఐసీడీఎస్ కార్యాలయంలో టీనేజ్ గర్భధారణ నివారణ, బాల్యవివాహాల నిర్మూలన, పోషకాహార ప్రాధాన్యంపై అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు, కిశోర బాలికలు, గర్భిణులు, అధికారులకు అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ చట్టబద్ధమైన వయస్సు వచ్చాకే వివాహాలు చేపట్టాలన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీడీవో రవికుమార్, ఏంఈవో వాసు, సీడీపీవో జె.విజయలక్ష్మి, పిరిడి వైద్యాధికారి భరద్వాజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఉక్కులో జిమ్మిక్కు

విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నం స్టీల్ప్లాంటులో ఒక్కొక్కరికి ఒక్కో రకం నిబంధన అమలు చేస్తున్నారని ఉద్యోగ వర్గాలు అసంతృప్తి వ్యక్తంచేస్తున్నాయి. గత మూడు దశాబ్దాలుగా ఎన్నడూ లేని కొత్త నిబంధనలు తీసుకువచ్చారని ఆరోపిస్తున్నాయి. సంస్థ ఆర్థిక స్థితి బాగా లేదని పేర్కొంటూ ఉద్యోగులకు ఏడాదిన్నర కాలంగా పూర్తి జీతాలు ఇవ్వడం లేదు. దశల వారీగా వర్గంబేజీల ప్రకారం చెల్లిస్తున్నారు. ఈ విధంగా స్టీల్ప్లాంటు యాజమాన్యం నగటన ఒక్కో ఉద్యోగికి 390 శాతం జీతం బకాయి పడింది. అంటే సుమారు నాలుగు నెలల జీతం చెల్లించాల్సి ఉంది. ఇదిలావుండగానే గత ఏడాది నవంబరు నుంచి ఉత్పత్తి ఆధారిత జీతాలకు శ్రీకారం చుట్టారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం నడిపే ఏ స్టీల్ప్లాంటులోను ఈ విధానం లేదు. ప్రతి విభాగానికి ప్రతి నెలా లక్ష్యం ఇచ్చి, అందులో ఎంత ఉత్పత్తి చేస్తే అంతే జీతం ఇవ్వడం ప్రారంభించారు. ప్లాంటును 100 శాతం ఉత్పత్తి సామర్థ్యంతో నడిపే ఆర్థిక వనరులు, ముడిసరకులు యాజమాన్యం వద్ద లేకపోయినా ఈ నిబంధన అమలు చేయడం గమనార్హం. దీంతో ఉద్యోగులు 80 నుంచి 95 శాతం జీతాలు మాత్రమే అందుకుంటున్నారు. ప్లాంటులో పనిచేస్తున్న ఉద్యోగులు అందరికీ ఈ రకంగా జీతాలు ఇస్తూ, ఉన్నతాధికారులు అంటే డైరెక్టర్లు, ఆపైన ఉండేవారు మాత్రం పూర్తి జీతాలు తీసుకుంటున్నారు. ప్లాంటు ఉత్పత్తి లక్ష్యాలు సాధించలేకపోయినప్పుడు వారు కూడా అందులో భాగస్వామిలే అయినప్పుడు వారు ఎలా పూర్తి జీతాలు తీసుకుంటారని ప్రశ్నిస్తూ ఓ కార్మిక నాయకుడు కేంద్ర ప్రభుత్వానికి లేఖ రాశారు. అది ఇప్పుడు ప్లాంటు వర్గాల్లో కలకలం రేపుతోంది. జీతాలు ఇవ్వకుండా ఆదాయ వస్తు చెల్లింపు....ఉద్యోగులకు వంద శాతం జీతాలు ఇవ్వకపోయినా ఇచ్చినట్లు రికార్డుల్లో చూపించి, ఆ



మొత్తాలపై వారి తరపున యాజమాన్యం ఆదాయ వస్తు చెల్లించుకుంటూ పోతోంది. జీతాల్లో బకాయిలు ఏమైనా ఉంటే వాటిని ఆర్థిక సంవత్సరం పూర్తయ్యే నాటికి సెటిల్మెంట్ చేయాల్సిన బాధ్యత యాజమాన్యంపై ఉంది. కానీ నిధుల లేమి పేరుతో బకాయిల చెల్లింపును పక్కన పెడుతోంది. 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరానికి ఉద్యోగులకు 230 శాతం జీతం బకాయిలు ఉండగా, దానిపై కూడా ఆదాయ వస్తు కట్టేశారని, దీనివల్ల సీనియర్ ఉద్యోగులు ఒక్కొక్కరు రూ.2 లక్షల నుంచి రూ.3 లక్షలు నష్టపోయామని, అధికారుల సంఘం నాయకుడు ఒకరు తెలిపారు. ఢిల్లీలో ఉక్కు మంత్రిత్వ శాఖ పేరు చెప్పి, విశాఖపట్నంలో యాజమాన్యం ఇష్టానుసారం నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నదని, వీటిపై ఫిర్యాదులు, కోర్టు కేసులు వడుతున్నా కేంద్ర ప్రభుత్వం విచారణకు ఆదేశించకపోవడంపై వారంతా అసమానాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కనీసం విజిలెన్స్ విచారణ అయినా చేపట్టి, ప్రక్షాళనకు చర్యలు చేపట్టాలని ఉద్యోగ వర్గాలు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి.

రైతులకు పింఛన్ ఇవ్వాలి

విజయనగరం: పేద, మధ్యతరగతి రైతులు, కౌలురైతులు, వ్యవసాయ కార్మికులకు నెలకు రూ.10 వేలు పింఛన్ ఇవ్వాలని రైతు సంఘ నాయకులు డిమాండ్చేశారు. ఈ మేరకు కలెక్టరేట్ వద్ద నిరసన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రైతు సంఘ నాయకులు మాట్లాడుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆమెరికాతో స్నేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందానికి సిద్ధమై వుతోందని, ఆ ఒప్పందం జరిగితే ఆమెరికా నుంచి వస్తులు లేకుండా వచ్చే చౌక దిగుమతుల వల్ల రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోవాల్సి వస్తుందని చెప్పారు. ఇప్పటికే ఆ ప్రభావంతో పొగాకు మొక్కజొన్న, మామిడి పత్తి తదితర పంటల ధరలు పడిపోయాయని తెలిపారు. అగ్రిమెంట్లు అమల్లోకి వస్తే ఆహార వాణిజ్య పంటలు పండించే 11 కోట్ల మంది రైతులు, ఎనిమిది కోట్ల మంది పాడి రైతులకు



నష్టం వస్తుందన్నారు. నాలుగు లేబర్ కోడ్లు ఉపసంహరించాలని డిమాండ్ చేశారు. కార్యక్రమంలోని రైతు సంఘ నాయకులు డేగల అప్పలరాజు, ఆదినారాయణ, ముత్యాలు నాయుడు, కొండలరావు పాల్గొన్నారు.

ప్రధాని మోదీ పర్యటన ఏర్పాట్ల పరిశీలన

విజయనగరం: నెల్లిమర్త నియోజకవర్గం భోగాపురం అల్లూరి సీతారామరాజు అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం ప్రారంభోత్సవానికి ఆగస్టు 1న రాష్ట్రానికి వస్తున్న ప్రధాని మంత్రి నరేంద్ర మోదీ పర్యటన ఏర్పాట్లను కలెక్టర్ ఎన్.రాంసుందర్ రెడ్డి పరిశీలించారు. బహిరంగ సభా ప్రాంగణాన్ని పరిశీలించారు. అక్కడి వేదిక ఏర్పాట్లు, వివిధ గ్యాలరీలు, గ్రీన్ రూమ్స్ తదితర వాటి గురించి సంబంధిత అధికారులతో చర్చించారు. వీటినీ వాహనాల పార్కింగ్ స్థలాలను పరిశీలించి వాహనాల రాకపోకలపై ఆరా తీశారు. ట్రాఫిక్కు ఎక్కువ అంతరాయం లేకుండా చూడాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. అంతకుముందు టెర్మినల్ భవనాన్ని కలెక్టర్ పరిశీలించి, కంట్రోల్ రూమ్ కి భవనాన్ని ఖరారు



చేశారు. సంయుక్త కలెక్టర్ సేధు మాధవన్, జీసీసీ ఎంపీ ఎన్ఎస్ శోభిక్, ట్రైసీ ఐఎస్ హరి ఓం పాంధ్య, జీఎంఆర్ ప్రాజెక్ట్ హెడ్ రామరాజు, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

చరిత్రలో నిలిచిపోయేలా ‘భోగాపురం’ ప్రారంభోత్సవం

-అన్ని శాఖల సమన్వయంతో
విజయవంతానికి చర్యలు -ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల
అధికారులతో మంత్రుల సమీక్ష

అమరావతి: భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయ ప్రారంభోత్సవం కార్యక్రమాన్ని చరిత్రలో నిలిపివోయేలా నిర్వహించేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం సన్నాహాలు చేస్తోంది. ఈ కార్యక్రమాన్ని అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకుంది. కార్యక్రమ నిర్వహణపై శ్రీకాకుళం, విజయనగరం, అల్లూరి సీతారామరాజు, పార్వతీపురం మన్యం జిల్లాల యంత్రాంగంతో సచివాలయంలో మంత్రులు, ఉన్నతాధికారులు సమీక్ష నిర్వహించారు. జనసమీకరణ, ఆహారం, పార్కింగ్, రవాణా సదుపాయం, తదితర ఏర్పాట్లపై చర్చించారు.

13వేల మంది గిరిజనులతో ఢింసా సృత్యం....గిరిజన సంప్రదాయం ప్రతిబింబించేలా 13వేల మంది గిరిజనులు ఢింసా



సృత్య ప్రదర్శన చేయనున్నారు. భోజనాలు, వాహనాల పార్కింగ్, తదితర వాటిలో ప్రజలకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నారు.

మానవ నైపుణ్యాలకు ప్రపంచస్థాయి అవకాశాలు

విశాఖపట్నం: కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) యుగంలో మానవ నైపుణ్యాలకు ప్రపంచస్థాయిలో అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని అమెరికాలోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ నార్త్ కరోలినా విల్మింగ్టన్ ఛాన్సలర్ డాక్టర్ అశ్వని కె.వోలేటి పేర్కొన్నారు. గీతం డీప్స్ యూనివర్సిటీ స్కూల్ ఆఫ్ బిజినెస్లో జరిగిన కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా వచ్చారు. ఏఐ రాకతో పరిశ్రమలు వేగంగా మారుతున్నప్పటికీ సృజనాత్మకత, నైతిక నిర్ణయాలు తీసుకోవడం, నాయకత్వ లక్షణాలు, సంబంధాలను మెరుగుపర్చుకోవడం వంటి మానవ సహజ గుణాలను అది భర్తీ చేయలేదన్నారు. అమెరికా వర్సిటీ డీన్ డాక్టర్ క్రిస్టోఫర్ ఫిన్లెడ్జి మాట్లాడుతూ ఏఐని మానవ సామర్థ్యాన్ని పెంచే ఓ శక్తిమంతమైన సాధనంగా చూడాలన్నారు. అది మానవశ్రమకు ప్రత్యామ్నాయం కాదని తెలిపారు. అనంతరం గీతం డీన్ ప్రొఫెసర్ రాజాభణి మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థులు ఏఐని బాధ్యతాయుతంగా ఉపయోగిస్తూనే తమ సమస్యలకు పరిష్కారాలు, సృజనాత్మకతను పెంపొందించుకోవాలని



సూచించారు. వృత్తి నైపుణ్యాలను పెంచుకునే దిశగా యువత పాటించాల్సిన విధానాలను వివరించారు. విద్యార్థుల సందేహాలను విడతీ ప్రతినిధులు నివృత్తి చేశారు.

27 నుంచి అభివృద్ధి, సంక్షేమాన్ని ప్రజలకు వివరిస్తాం

కమలానగర్(అనంతపురం): తెదేపా చేపట్టిన అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని అనంతపురం అర్బన్ ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటిప్రసాద్ అన్నారు. తెదేపా అర్బన్ కార్యాలయంలో ఆయన పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలతో సమావేశం నిర్వహించారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. ఈ నెల 27వ తేదీ నుంచి కూటమి ప్రభుత్వ రెండేళ్ల పాలనలో జరిగిన అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజలకు వివరిస్తామని తెలిపారు. ఆర్థిక సంక్షోభంలో ఉన్న రాష్ట్రాన్ని సీఎం చంద్రబాబు తన అనుభవంతో గాడిన పెట్టారన్నారు. రాష్ట్రాన్ని స్వాముల ఏపీగా మార్చిన ఘనత వైకాపా అధినేత జగన్ కే దక్కుతుందని విమర్శించారు.



యథాతథంగా రిజిస్ట్రేషన్లు

-సబ్ రిజిస్ట్రార్ ఉమా కల్యాణి
‘కురుపాం: డాక్యుమెంట్ రైటర్ పెన్ డౌన్ నేపథ్యంలో సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయానికి వచ్చే ప్రజలకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా రిజిస్ట్రేషన్లు యథాతథంగా చేస్తున్నామని కురుపాం సబ్ రిజిస్ట్రార్ ఆర్.ఉమా కల్యాణి అన్నారు. ఆమె విలేజరులతో మాట్లాడుతూ కార్యాలయంలో ప్రత్యేకంగా హెల్ప్ డెస్కును ఏర్పాటు చేశామన్నారు. పబ్లిక్ డేటా ఎంట్రీ విధానం ద్వారా ప్రజలు తమ రిజిస్ట్రేషన్ డాక్యుమెంట్లను తామే సిద్ధం చేసుకునే అవకాశం కూడా అందుబాటులో ఉందన్నారు. రిజిస్ట్రేషన్ సేవా కేంద్రాల ఏర్పాటు.. రిజిస్ట్రేషన్ శాఖ ప్రైవేటీకరణ చేయడం కాదని స్పష్టం చేశారు. రిజిస్ట్రేషన్ సేవలను మరింత వేగంగా, పారదర్శకంగా అందించేందుకు చేపట్టిన చర్యలు మాత్రమేనన్నారు. డాక్యుమెంట్ రైటర్ పెన్ డౌన్ కారణంగా ప్రజలు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదన్నారు. రిజిస్ట్రేషన్, ఇతర శాఖాపరమైన సేవలు అవసరమైన వారు సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాన్ని సంప్రదించ వచ్చని ఆమె సూచించారు.



అరకులో 3.65 కిలోల లిక్విడ్ గంజాయి స్వాధీనం

అరకులోయ: విశాఖపట్నం కేంద్రంగా పనిచేస్తున్న నార్కోటిక్ కంట్రోల్ బ్యూరో (ఎన్సీబీ) అధికారులు అరకులోయలోని ఒక ఇంట్లో సోదాలు చేసి 3.65 కిలోల లిక్విడ్ గంజాయిని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఒకరిని అరెస్టు చేశారు. ఈ సందర్భంగా అరకులోయ పోలీస్ స్టేషన్లో విలేజరులతో ఎన్సీబీ సీఐ కిరణ్బాబు మాట్లాడుతూ రాజమహేంద్రవరరానికి చెందిన బెల్లపు కృష్ణమూర్తి అరకులోయలో నివాసం ఉంటూ గంజాయి వ్యాపారం చేస్తున్నాడన్నారు. అతనిపై గతంలో పలు కేసులు ఉన్నాయని, పక్కా సమాచారం రావడంతో నిఘా పెట్టామన్నారు. కృష్ణమూర్తి ఉంటున్న ఇంటిపై దాడి చేసి 3.65 కిలోల లిక్విడ్ గంజాయిని స్వాధీనం చేసుకున్నామని తెలిపారు. అతడి స్వస్థలమైన రాజమహేంద్రవరంలోని ఇంట్లో కూడా లిక్విడ్ గంజాయి ఉన్నట్టు విచారణలో తేలడంతో అక్కడి అధికారులు సోదాలు చేసి 1.5 కిలోలు స్వాధీనం చేసుకున్నారని చెప్పారు. రెండుచోట్ల



పట్టుకున్న 5.15 కిలోల లిక్విడ్ గంజాయి విలువ సుమారు కోటి రూపాయలు ఉంటుందని తెలిపారు.

సెంటిమెంట్కు బ్రేక్!

‘రంగస్థలం’ వంటి భాక్బస్టర్ హిట్ తర్వాత రామ్చరణ్-సుకుమార్ కలయికలలో తెరకెక్కుతోతున్న తాజా సినిమా అందరిలో ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తున్నది. ‘ఆరీసీ17’ వర్సింగ్ బ్రెటిల్తో రూపొందనున్న ఈ సినిమా సెప్టెంబర్లో లాంఛనంగా ప్రారంభం కానున్నట్లు సమాచారం. ‘పుష్ప’ ‘పుష్ప-2’ వంటి పాన్ ఇండియా భాక్బస్టర్స్ తర్వాత సుకుమార్ చేస్తున్న సినిమా ఇదే కావడంతో జాతీయ స్థాయిలో ఈ ప్రాజెక్ట్పై హైప్ క్రియేట్ అయింది. ప్రస్తుతం హీరోయిన్ను ఖరారు చేసి పనిలో చిత్రబృందం ఉన్నట్లు తెలిసింది. కృతినసన్, రుక్మిణి వసంత్లపై లుక్ బెస్ట్ కూడా చేసినట్లు వార్తలొచ్చాయి. విశ్వసనీయ సమాచారం ప్రకారం ఈ సినిమాలో రష్మిక మందన్న కథానాయికగా ఖరారయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయంటున్నారు. ‘పుష్ప’ ఫ్రాంఛైజీ చిత్రాలతో తనకు నేషనల్ లెవల్లో స్టార్డమ్ను తీసుకొచ్చిన దర్శకుడు సుకుమార్పై అభిమానంతో ఈ సినిమాలో భాగం అయ్యేందుకు రష్మిక మందన్న సుముఖంగా ఉందని చెబుతున్నారు. ఇదిలావుండగా కెరీర్ ఆరంభం నుంచి సుకుమార్ తన సినిమాల్లో కథానాయికల్ని రిపీట్ చేయలేదు. ఒకవేళ ‘ఆరీసీ17’లో రష్మిక మందన్న నాయికగా ఖరారైతే సుకుమార్ ఆ సెంటిమెంట్ను బ్రేక్ చేసినట్లేనని అభిమానులు అనుకుంటున్నారు.



ముచ్చటగా మూడోసారి?

అగ్ర కథానాయిక పూజాహెగ్డే తెలుగులో పూర్వవైభవం కోసం గట్టి ప్రయత్నాలే చేస్తున్నది. ప్రస్తుతం తెలుగులో దుల్లర్ సెన్సార్తో కలిసి ఓ సినిమాలో నటిస్తున్నది భామ. శర్వానంద్ ‘జాక్వెట్’ చిత్రంలో ఆమెనే కథానాయిక అని ప్రచారం జరుగుతున్నది. ఈ నేపథ్యంలో పూజాహెగ్డే టాప్ వుడ్లో మరో భారీ ఆఫర్ను దక్కించుకున్నట్లు తెలిసింది. అగ్ర హీరో అల్లు అర్జున్తో ఈ సాగసరి ముచ్చటగా మూడోసారి జోడీకట్టబోతున్నదని వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. వివరాలికి వెళితే.. ప్రస్తుతం అల్లు అర్జున్ సైన్స్ ఫిక్షన్ ‘రాకా’లో నటిస్తున్నారు. అట్లీ దర్శకుడు. ఈ సినిమా పూర్తయిన తర్వాత లోకేష్ కనకరాజ్ డైరెక్షన్లో బన్నీ సినిమా కన్ఫర్మ్ అయిన విషయం తెలిసిందే. ఈ సినిమా తాలూకు అధికారిక ప్రకటన కూడా వెలువడింది. ఇందులో పూజాహెగ్డే కథానాయికగా ఖరారయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని ఫిల్మ్ నగర్ టాక్. గతంలో అల్లు అర్జున్-పూజాహెగ్డే జోడీ ‘డీజే’ ‘అల వైకుంఠపురములో’ వంటి హిట్ చిత్రాల్లో కలిసి నటించారు.



ప్రేమను పంచే సుశీలమ్మ

చిన్ననాటి అందమైన జ్ఞాపకాలను గుర్తుచేసే కథతో రూపొందిస్తున్న బాలల చిత్రం ‘సమ్యక్ హాల్డెస్’. మాస్టర్ రోహన్, అరుణ్, బేబి ఖుషి ప్రధాన పాత్రల్ని పోషిస్తున్నారు. శ్రీకర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రానికి ధీరజ్ మెగిలినేని నిర్మాత. త్వరలో ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ సినిమాలో సీనియర్ నటి జయసుధ అమ్మమ్మ సుశీలమ్మగా కీలక పాత్రలో కనిపించనుంది. ఆమె క్యారెక్టర్ తాలూకు ఫస్ట్ లుక్ని విడుదల చేశారు. ప్రేమానురాగాలు పంచే అమ్మమ్మగా ఆమె పాత్ర ప్రేక్షకుల హృదయాలకు హత్తుకుంటుందని మేకర్స్ తెలిపారు. రాజీవ్ కనకాల, వాసుకి, హర్షవర్ధన్ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: సింజిత్ యెర్రపల్లి, కథ, దర్శకత్వం: శ్రీకర్.



కల్యాణ్ రామ్ కొత్త సినిమా

ప్రస్తుతం వెంకటేష్తో కలిసి ఓ మల్టీస్టార్ సినిమాలో నటిస్తున్నారు కల్యాణ్ రామ్. అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ సినిమా షూటింగ్ జరుపుకుంటున్నది. ఇదిలావుండగా కల్యాణ్ రామ్ మరో సినిమాకు ఓకే చెప్పారని తెలిసింది. ప్రముఖ నిర్మాత దిలీరాజు తెరకెక్కించబోతున్న ఈ చిత్రానికి పరశురామ్ దర్శకత్వం వహిస్తారని సమాచారం. ‘ఘోషిల్ స్టార్’ పరాజయంతో దర్శకుడు పరశురామ్ కెరీర్కు కాస్త బ్రేకిచ్చారు. తన తదుపరి ప్రాజెక్ట్ విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటూ ఓ యూనిక్ పాయింట్తో కథను సిద్ధం చేశారని తెలిసింది. దీనిని కల్యాణ్ రామ్ కి వినిపించగా ఆయన సానుకూలంగా స్పందించారని ఫిల్మ్ నగర్ టాక్ వినిపిస్తున్నది. అయితే ఈ వార్తలో నిజమెంతో తెలియాలంటే చిత్రబృందం నుంచి అధికారిక ప్రకటన రావాల్సిందే.

