

కిలో పొగాకు రూ.200 తగ్గకుండా కొనాల్సిందే

-సమీక్షలో సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: పొగాకు కొనుగోలుకు కర్ణాటకలో లేని సమస్య ఏపీలోనే ఎందుకొస్తోందని వ్యాపారులు, పొగాకు బోర్డు అధికారుల్ని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రశ్నించారు. రాష్ట్రప్రభుత్వం నిర్ణయించినట్లు కిలో పొగాకుకు రూ.200 తగ్గకుండా ధర ఇవ్వాలిందని, మొత్తం ఉత్పత్తిని కొనుగోలు చేయాల్సిందని స్పష్టం చేశారు. రైతుల్ని ఇబ్బంది పెట్టే కంపెనీలపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. సవివాలయంలో ఆయన పొగాకు కొనుగోలుపై అధికారులు, వ్యాపారులతో సమీక్షించారు. పొగాకు బోర్డు పనితీరుపైనా సీఎం అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఈ సీజన్లో ఐదోసారి పొగాకు కొనుగోలుపై సమీక్షించాల్సి వచ్చిందంటే కంపెనీల నిర్లక్ష్యం ఎలా ఉందో స్పష్టం చేశాడన్నారు. రైతులు పొగాకు నుంచి ప్రత్యామ్నాయ పంటలకు వెళ్తే.. ఉత్పత్తి మయ్యే పరిణామాలపై కంపెనీలు ఆలోచించుకోవాలన్నారు. పొగాకు కొనుగోలుకు 28 కంపెనీలు సమర్పించిన ఇండెంట్ వివరాలు, ఇప్పటివరకు కొన్న వివరాలపై పరిశీలించారు. అతిపెద్ద మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ కంపెనీలైన ఐటీసీ, గాడ్ ఫ్రే ఫిలిప్స్ (ఐ), పీఎస్టీ ఇండస్ట్రీస్ సంస్థలు 95.50 మిలియన్ కిలోల కొనుగోలుకు ఇండెంట్ ఇవ్వగా.. ఇప్పటివరకు 17.6 మిలియన్ కిలోల కొనుగోలుపై చంద్రబాబు అసంతృప్తి వెలిబుచ్చారు. 142 మిలియన్ కిలోలకు ఇండెంట్... డిమాండుకు



మించి పొగాకు ఉత్పత్తి చేయడమే సమస్యకు కారణమని వ్యాపారులు చంద్రబాబుకు వివరించారు. '142 మిలియన్ కిలోల ఉత్పత్తికి ఇండెంట్ ఇస్తే రైతులు 232 మిలియన్ కిలోలు పండించారు. ఇప్పటికే అవసరానికి మించి కొన్నాం. ఇదే సమయంలో ఎగుమతులు తగ్గాయి. బహిరంగ మార్కెట్ లేకపోవడంతో సమస్య మరింత తీవ్రమైంది. అయినా కొంటా' అని చెప్పారు. సమావేశంలో మంత్రులు కె.అచ్చెన్నాయుడు, ఆనం రామారావుణ రెడ్డి, గొట్టిపాటి రవిచంద్రులు, డోలా శ్రీ బాలవీరాంజనేయస్వామి, ఉమ్మడి ప్రకాశం జిల్లా ప్రజాప్రతినిధులు, ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డికి జగన్ నివాళి

వేంపల్లి: దివంగత ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి జయంతిని పురస్కరించుకుని ఆయన కుమారుడు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్ వైఎస్సార్ కడప జిల్లా వేంపల్లి మండలం ఇడుపులపాలలోని వైఎస్సార్ ఘాట్లో నివాళులర్పించారు. పులివెందుల నుంచి ఉదయం రోడ్డువారంలో ఇడుపులపాలకు వచ్చారు. తల్లి విజయమ్మతో కలిసి వైఎస్సార్ ఘాట్కు చేరుకున్న జగన్.. తన తండ్రి సమాధి వద్ద పుష్పగుచ్ఛం ఉంచి నివాళులర్పించారు. అనంతరం హెలికాప్టర్లో బెంగళూరుకు పయనమయ్యారు. కడప ఎంపీ అవినాష్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు. వైఎస్సార్ కు మరణం లేదు: షర్మిల వైఎస్సార్ కు మరణం లేదని, ఆయన ప్రజల గుండెల్లో పదిలంగా ఉన్నారని పీసీసీ అధ్యక్షురాలు షర్మిల పేర్కొన్నారు. తల్లి



విజయమ్మ, కుమారుడు రాజారెడ్డి, కోడలు ప్రియ, కుమార్తెతో కలిసి వైఎస్సార్ సమాధికి నివాళులర్పించారు.

దళితులను పావులుగా వాడేందుకు వైకాపా కుట్ర

-భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మాధవ్

అమరావతి: గతంలో దళితులను పావులుగా వాడుకున్న వైకాపా.. మళ్లీ అధికారంలోకి రావడానికి అదే కుట్రకు పాల్పడుతోందని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ మండిపడ్డారు. కొందరు మతం, దళితుల రంగు పులుముకొని రాష్ట్రంలో విభజనవాదం తీసుకొస్తుంటే.. దానికి విదేశీ శక్తులు తోడ్పడుతున్నాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. విజయవాడలో బుధవారం నిర్వహించిన ఎన్సీ మోర్చా రాష్ట్ర పదాధికారుల సమావేశం, పార్టీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధులు - మీడియా ప్యానెలిస్టుల వర్క్ షాప్ లో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. 'న్యాయస్థానం తీర్పులకు వ్యతిరేకంగా దళిత క్రైస్తవ సమావేశాల పేరుతో చేస్తున్న విద్యేష వ్యాఖ్యలను అందరూ వ్యతిరేకించాలి. అలాంటి వారిని పోలీసులు అరెస్టు చేస్తే హక్కులు ఉల్లంఘన అంటున్నారు. హిందువులపై విషం కక్కుతూ, కులమతాలను రెచ్చగొట్టేలా మాట్లాడుతున్న వారిపై దేశద్రోహం కేసులు ఎందుకు పెట్టకూడదు' అని మాధవ్ ప్రశ్నించారు. 'రాజకీయ విమర్శలను స్వాగతించాలి. ఆ పేరుతో వ్యక్తిగత దూషణలకు దిగితే చట్టపరమైన చర్యలు తప్పవు' అని వెల్లడించారు. ఎన్సీ మోర్చా కార్యక్రమాలపై సమీక్షించిన మాధవ్.. దళిత సాధికారత, సామాజిక న్యాయం, అంబేద్కర్ ఆశయాల సాధన కోసం చురుగ్గా పనిచేయాలని క్రేజులకు పిలుపునిచ్చారు.



హిందుత్వ మూలాలు దెబ్బతీయాలని జగన్ కుట్ర: మంత్రి సత్యకుమార్ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ.. హిందుత్వ మూలాలు దెబ్బతీసేలా వైకాపా అధ్యక్షుడు జగన్ మాట్లాడుతున్నారని, విద్యేషాలకు ఊతమిచ్చేలా నటుడు ప్రకాష్ రాజ్ వ్యాఖ్యలు ఉన్నాయని మండిపడ్డారు. 'రాష్ట్రంలో కుల, మత విద్యేషాలు రెచ్చగొట్టేందుకు విద్రోహ శక్తులను వాడుతున్నారు. వారి వెనుక ఉన్నవారిపైనా చట్టపరమైన చర్యలు ఉండాలి' అని పేర్కొన్నారు.

సముద్రంలో గల్లంతైన మత్స్యకారుల కుటుంబాలకు పరిహారం అందజేత

విశాఖపట్నం: విశాఖ చేపలరేవు నుంచి చేతులు వెళ్లి, సముద్ర జలాల్లో గల్లంతైన మత్స్యకారుల కుటుంబాలకు, సురక్షితంగా తిరిగివచ్చిన కారి వినకూ ప్రభుత్వం అండగా నిలుస్తుందని మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర హామీ ఇచ్చారు. బాధిత కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం రూ.10 లక్షల చొప్పున ప్రకటించిన పరిహారం చెక్కులను చేపలరేవులోని టోటు ఆవరేటర్ల సంఘం కార్యాలయంలో మంత్రి అందజేశారు. అనంతరం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. మత్స్యశాఖ నుంచి రూ.5 లక్షలు, సీఎం సహాయనిధి నుంచి రూ.5 లక్షల కలిపి ఒక్కో కుటుంబానికి రూ.10 లక్షల చొప్పున పరిహారం అందజేశామని తెలిపారు. ప్రమాదం చోటుచేసుకుని 72 గంటలూ దాచీ.. మత్స్యకారుల ఆచూకీ తెలియకపోవడం.. కారి వినకూ (టోటు యజమాని) ఇచ్చిన సమాచారం, కోస్టుగార్డ్ నివేదిక ఆధారంగా సీఎం ఆదేశాల మేరకు ఆరు కుటుంబాలకు పరిహారం ఇచ్చామన్నారు. ఎమ్మెల్యేలు వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్, లోకం మాధవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



మంత్రి కారును అడ్డుకున్న మత్స్యకారులు: చెక్కులు అందజేసి తిరిగి వెళ్తుండగా కొందరు మత్స్యకారులు మంత్రి రవీంద్ర కారును అడ్డుకున్నారు. పరిహారం సరిపోవడం.. రూ.50 లక్షల వరకు చెల్లించాలని, పిల్లల చదువు ఖర్చు భరించాలని డిమాండ్ చేస్తూ కారు ముందు కూర్చునే ప్రయత్నం చేయగా.. పోలీసులు అడ్డుకున్నారు.

ఏపీలో బూ యంగ్ గ్రూప్ పాదరక్షల తయారీ యూనిట్

-బూ యంగ్ గ్రూప్, హ్యూసంగ్, షా ఆల్స్ సంస్థల ప్రతినిధులతో మంత్రి లోకేశ్ భేటీ -రాష్ట్రంలో పెట్టుబడుల అవకాశాలపై చర్చ -దుగరాజపట్నంలో మెరైన్ పార్కు ఏర్పాటు చేయండి -బూసాన్ లో 'అపెక్స్-కొరియా' సహాయక కేంద్రం

అమరావతి: దక్షిణ కొరియా వర్తకంలో భాగంగా నాలుగో జూ పాదరక్షల తయారీ సంస్థలు బూ యంగ్ గ్రూప్, హ్యూసంగ్, షా ఆల్స్ సంస్థల ప్రతినిధులతో మంత్రి లోకేశ్ బూసాన్ లో వరుస భేటీలు నిర్వహించారు. రాష్ట్రంలో పెట్టుబడుల పట్టణాలని సంస్థలను ఆహ్వానించారు. కొరియాలోని ప్రముఖ వాణిజ్య కేంద్రం బూసాన్ లో ఏపీ ఊటీపీ అధ్యక్షులతో అపెక్స్-కొరియా (ఏపీ ఎక్స్ పోర్ట్ ఎంగేజ్ మెంట్ - కొరియా) పేరిట పెట్టుబడిదారుల సహాయక కేంద్రాన్ని ప్రారంభించారు. పాదరక్షల తయారీ యూనిట్ల ఏర్పాటుకు అవకాశాలు... పాదరక్షలు, షా లేసులు, మెటల్ హార్నెస్, అనుబంధ పరికరాల తయారీలో పేరున్న బూ యంగ్ గ్రూప్ ఏపీలో పాదరక్షలు, విడిభాగాల తయారీ యూనిట్ ఏర్పాటు ప్రతిపాదన పరిశీలించాలని మంత్రి లోకేశ్ కోరారు. ఏపీలో పాదరక్షల, విడిభాగాల తయారీ యూనిట్ ఏర్పాటుకు సంస్థ సీఈఓ, ప్రెసిడెంట్ డైరెక్టర్ ర్యాన్ కాంగ్, బిజినెస్ ప్రాజెక్ట్ అండ్ ప్లానింగ్ మేనేజర్ మిల్ రిచర్డ్ సన్ సముఖత వ్యక్తం చేశారు. కుప్పంలో ఇంటిగ్రేటెడ్ ఫుట్ వేర్ కాంపౌనెంట్, మెటీరియల్ మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ సదుపాయాన్ని ఏర్పాటుచేయాలని హ్యూసంగ్ పాదరక్షల తయారీ సంస్థ ప్రతినిధులను లోకేశ్ కోరారు. 'ప్రీమియం బ్రాండ్ కోసం నెక్స్ట్ జెన్ అప్రెంటిస్ ఫుట్ వేర్ ఆర్ అండ్ డి ఆసియా-పసిఫిక్ ఇన్వేస్ట్ మెంట్ సెంటర్ ను ఏపీలో ఏర్పాటుచేయండి' అని సూచించారు. బూసాన్ లోని ప్రఖ్యాత



మెడికల్ డివైజెస్ సర్టిఫైడ్ స్కాల్డ్ హెల్త్ కేర్ ఫుట్ వేర్ తయారీ సంస్థ షా ఆల్స్ ఫ్యాక్టరీని మంత్రి సందర్శించారు. సడకలో అసాకర్నాన్ని తగ్గించి, పాదాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ప్రత్యేక మెడిసిన్లు వైబ్రేషన్ బిల్లను అమర్చే విధానాన్ని అడిగి తెలుసుకున్నారు. అమరావతిలో బీఎస్కే ఫైనాన్షియల్ శాఖను ఏర్పాటుచేయండి... అమరావతిలో బీఎస్కే ఫైనాన్షియల్ శాఖను ఏర్పాటుచేయాలని మంత్రి లోకేశ్ సంస్థ ప్రతినిధులను కోరారు. సంస్థ ఎంపీ లి క్యాంగ్ జన్, బీఎస్కే క్యాపిటల్ సీఈఓ సన్ డి జిన్, కంపెనీ చైర్మన్ డాక్టర్ క్యూమ్ సిక్, హ్యూందాయ్ మోటార్స్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ (గ్లోబల్ క్రి-అవరేజన్) చోయ్ సియుంగ్ హూన్ లతో మంత్రి సమావేశమయ్యారు. 'అమరావతి, పారిశ్రామిక పార్కులు, విద్యుత్ మౌలిక సదుపాయాల ప్రాజెక్టులకు ఫైనాన్సింగ్ అందించే అవకాశాలు పరిశీలించాలి. ఎలక్ట్రానిక్స్, సెమీకండక్టర్లు, నౌకా నిర్మాణం, ఇంధన పరిశ్రమల క్షయింట్లను వారి పెట్టుబడి గమ్యానంగా ఏపీని ఎంచుకునేలా ప్రోత్సహించండి' అని కోరారు.

రావణ్, ప్రకాష్ రాజ్ లను వైకాపా సమర్థించడం హిందుత్వం, సనాతన ధర్మంపై దాడి

- 'ఎక్స్'లో మాజీ ఎంపీ విజయసాయిరెడ్డి వ్యాఖ్యలు

అమరావతి: 'రావణ్, ప్రకాష్ రాజ్ లను వైకాపా సమర్థించడమంటే అది నేరుగా హిందుత్వం, సనాతన ధర్మం, మన దేవతలు, దేశంపై వారు చేస్తున్న దాడి' అని మాజీ ఎంపీ విజయసాయి రెడ్డి ధ్వజమెత్తారు. 'హైందవ సమాజాన్ని, భారతీయ సమాజాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయాలన్న ఇలాంటి ఆలోచనల్ని మతపరమైన ఉగ్రవాదంగా భావించాలి. ఏ కులం, మతం వారైనా భారతీయ సంస్కృతి, మన దేవతలు, హిందూ మతం, మన దేశంపై తప్పుడు వ్యాఖ్యలు చేస్తే యావజ్జీవం తేక ఉరి శిక్ష విధించాలి. ఆ వ్యాఖ్యల్ని సమర్థించే వారికి అదే స్థాయిలో గుణపాఠం నేర్పాలి. సమాజం కూడా వీరందరినీ వెలివేయాలి' అని ఆయన 'ఎక్స్' వేదికగా సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. 'రావణ్ లు, ప్రకాష్ రాజ్ లు ఎక్కడి నుంచి పుట్టుకొస్తున్నారు? వీరికి మద్దతునిస్తుందెవరు? వీక్షితా ఏ సంస్కృతికి వారనులు? మన సంస్కృతి, దేశ సాంస్కృతికతపై అసభ్య పదజాలంతో దాడి చేయటం కొందరికి ఫ్యాషన్ గా, పీరోయిజంగా మారింది. ఒక పథకం ప్రకారం, తమ ఆర్థిక లాభం కోసం మతం మారిన ఓసీ కులాల్లోని కొన్ని కుటుంబాలవారు ఇలా కన్నర్థి అయిన మిగతా కులాల వారితో దేశానికి, హిందూ మతానికి వ్యతిరేకంగా విషం కక్కించే కార్యక్రమాన్ని తెర వెనకుండి



నడిపిస్తున్నారు' అని మండిపడ్డారు. ఇలాంటి కుట్రలపై ఏపీ, తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలతోపాటు కేంద్రమూ చర్యలు తీసుకోవాలని విజయసాయిరెడ్డి డిమాండ్ చేశారు.

సర్ ప్రక్రియపై ప్రజల్లో విస్తృత అవగాహన కల్పించండి

-సోషల్ మీడియా ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ ర్లతో జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్తి కిశోర్

విశాఖపట్నం: జిల్లాలో జరుగుతున్న ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ(ఎన్ఐఆర్) ప్రక్రియపై ప్రజల్లో విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ సోషల్ మీడియా ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ ర్లకు సూచించారు. కలెక్టర్ ఓటర్ల మీటింగ్ హాలులో వారితో ప్రత్యేకంగా సమావేశమైన ఆయన పలు అంశాలపై వారికి స్పష్టత ఇచ్చారు. సర్ ప్రక్రియ గురించి విపులంగా వివరించారు. దీనిపై సంపూర్ణ అవగాహన కల్పించుకోవటంతో పాటు, సరైన సమాచారంతో ప్రజలకు విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. ఓటు అనేది ప్రాథమిక హక్కు అని దాన్ని కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత అందరిపైనా ఉందని పేర్కొన్నారు. సర్ ప్రక్రియలో భాగంగా బీఎస్సీ అందజేసిన ఈఎస్సీ పత్రం తప్పకుండా తిరిగి ఇవ్వాలని లేదంటే సదురు ఓటరు పేరు డ్రాఫ్ట్ జాబితాలో ఉండదని స్పష్టం చేశారు. 2002 జాబితాలోని వివరాలను ప్రస్తుత ఓటర్ల జాబితాతో మ్యాపింగ్ చేసే ప్రక్రియ జిల్లాలో పారదర్శకంగా జరుగుతోందని, 2002లో సదురు ఓటరు నమోదు కాకపోయినా.. ఇబ్బందే లేదని కాకపోతే తాజాగా తనకు ఎక్కడ ఓటు ఉంది, మొన్నటి ఎన్నికల్లో ఏ పోలింగ్ స్టేషన్ పరిధిలో ఓటు వేశారో తెలియజేస్తూ, ప్రాథమిక వివరాలతో



నింపిన ఈఎస్సీ పత్రాన్ని సంతకం చేసి బీఎల్సీకు వెనక్కి తిరిగి ఇవ్వాలని ఓటర్లకు ఈ సందర్భంగా విజ్ఞప్తి చేశారు. ఇవే అంశాలను సోషల్ మీడియా ద్వారా ప్రజల్లోకి విస్తృతం తీసుకెళ్లాలని ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ ర్లకు చెప్పారు. డిప్యూటీ కలెక్టర్ డి. గోవిందు, ఐడీఆర్ డి.కె. సదానాపు, ఏఈఓ తీనివాసరావు, డివిజనల్ పీఆర్ డి నారాయణరావు, ఏఐఈ రామకృష్ణ, ఎన్నికల విభాగం అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

ఆహార ధాన్యాల నిల్వ పెంచడం ఎంతైనా అవసరం

పసిఫిక్ మహాసముద్ర ప్రాంతంలో కొన్నాళ్లకిందట తటస్థంగా ఉన్న 'ఎల్నినో-సడరన్ ఆసిలేషన్' పరిస్థితులు ఎల్నినో పరిస్థితులుగా మారుతున్నట్లు ప్రభుత్వం అంచనా వేసింది. మన దేశంలో నైరుతి రుతుపవనాల కాలంలో ఎల్నినో పరిస్థితులు ఏర్పడేందుకు అవకాశం ఉన్నట్లు భారత ఉష్ణమండల వాతావరణ అధ్యయన సంస్థ(ఐబీఎం), భారత వాతావరణ శాఖ(ఐఎంఐ) పేర్కొన్నాయి. ఇతర అంతర్జాతీయ వాతావరణ సమూహాల అంచనాలు ఇదే సూచిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం హిందూ మహాసముద్రంలో కనిపిస్తున్న తటస్థ ద్వీపవత(ఐవోపీ) పరిస్థితులు రుతుపవనాల కాలంలోనూ కొనసాగవచ్చని వాతావరణ శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. అంటే, భారత్లో రుతుపవన కాలంలో ఎల్నినో ఏర్పడి, సెబెంబరు వరకు కొనసాగుతుందన్న మాట. దీనివల్ల వర్షపాతం గణనీయంగా తగ్గిపోయే ప్రమాదముంది. అంతవరకు మనం తీవ్రమైన వేడి, పొడి వాతావరణం, ఆలస్యపు వర్షాలతో కూడిన పరిస్థితులను ఎదుర్కోవడానికి సిద్ధంగా ఉండాలి. జీవనోపాధికి గట్టి దెబ్బ. పసిఫిక్ మహాసముద్రంలో ఏర్పడే ఎల్నినో శీతాకాలం వరకు కొనసాగవచ్చని పలు విదేశీ సంస్థలు సూచిస్తున్నాయి. ఇది మన రుతుపవనాలను తూర్పువైపు పసిఫిక్ మహాసముద్రంలోకి నెట్టే అవకాశం ఉంది. ప్రస్తుత ఉపగ్రహ డేటాను పరిశీలిస్తే, ఈ కడలిక స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. భారత్లో నమోదైన తీవ్రస్థాయి వడగాడ్డులు ఎల్నినో సంకేతాలేనని వాతావరణ నిపుణులు అంటున్నారు. ఈసారి వేసవిలో ఇండియా విపరీతమైన ఉష్ణోగ్రతలను చవిచూసింది. ప్రపంచంలో అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతలు నమోదైన పది నగరాలు మన దేశంలోనే ఉన్నాయని నివేదికలు తెలిపాయి. భారత ఉపఖండంలో పగటి, రాత్రి ఉష్ణోగ్రతలు రెండూ పెరిగాయి. మరోవైపు, హిమాలయాలకు ఉత్తరాన 2000-2500 కిలోమీటర్ల పొడవైన మేఘాల సమూహం ఏర్పడింది. ఇది దక్షిణ దిశగా దూసుకొచ్చి గంగా మైదాన ప్రాంతాల్లో వాతావరణ బీభత్సాన్ని సృష్టించవచ్చు. ఈ వింత వాతావరణ పరిణామాల కారణంగా ఒక్క యూపీలోనే 30కి పైగా జిల్లాలు బలమైన గాలులు, తుపానులు, భారీ వర్షాలను చూశాయి. ప్రజలు దీన్ని వేడి నుంచి ఉపశమనంగా భావించారు. కానీ, నిజానికి ఇది రుతుపవనాలు ఉపఖండం లోపలికి విస్తరించకుండా అడ్డుకుంటున్న వాతావరణ వైపరీత్యం. వాతావరణ పరంగా 2026వ సంవత్సరం తీవ్రమైన అనిశ్చితికి దారితీయవచ్చు. దీనివల్ల ఇక్కడ పాలవనున్న వర్షాధార రైతులను ఆదుకోవడంపై ప్రభుత్వాలు శ్రద్ధ పెట్టాలి. ఎందుకంటే, మన సేద్య రంగంలో దాదాపు 60శాతం మంది వర్షాలపై ఆధారపడినవారే. వప్పుధాన్యాలు, నూనె గింజలు, చిరుధాన్యాల సాగు ద్వారా దేశానికి పౌష్టికాహారాన్ని అందించడంలో వారు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. వర్షపాతం సగటు కంటే తగ్గితే, అది కేవలం ఆహార భద్రతను మాత్రమే కాకుండా, లక్షలాది రైతుల జీవనోపాధిని కూడా నేరుగా దెబ్బతీస్తుంది. ప్రస్తుత అస్థిర, ఆలస్య వానల కారణంగా వర్షాధార రైతులు సంప్రదాయ వ్యవసాయ పద్ధతులను అనుసరించడం శ్రేయస్కరం కాదు. గడవిన అయిదేళ్లలో భారతదేశం అతితక్కువ వ్యవధిలో అత్యధిక వర్షపాతం నమోదైన జూనీ నెలను, అత్యంత పొడి వాతావరణం కలిగిన ఆగస్టు, అక్టోబరు నెలలను చూసింది. తీవ్రమైన వడగాడ్డులు, పశ్చిమ వాతావరణ కల్లోలాలు సంప్రదాయ వాతావరణ చక్రాలను పూర్తిగా మార్చేశాయి. దీనివల్ల వర్షాధార రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోయి, అప్పుల ఊబిలో దిగబడిపోయారు. గడవిన అయిదేళ్లలో ఒక్క 2025-26లోనే రికార్డు స్థాయిలో ధాన్యాల ఉత్పత్తి జరిగినట్లు ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. కానీ, 2021-22 నుంచి ఆహార ధాన్యాల ఉత్పత్తి తగ్గడం వల్లే గోధుమలు, కొన్ని రకాల బియ్యం, చక్కెర ఎగుమతులపై తాత్కాలిక నిషేధం విధించాల్సి వచ్చింది. ఈ సమస్యలకు తోడు, ఇరాన్ యుద్ధం వచ్చిపడింది. దాంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇంధనాలు, ఎరువులు, ఖనిజాల సరఫరాపై తీవ్ర ప్రభావం పడింది. ఖరీఫ్ సీజన్ కోసం ప్రభుత్వం తగినన్ని ఎరువులను నిల్వ చేసినప్పటికీ, రబీ సీజన్కు అవి సరిపోకపోవచ్చు. వాతావరణ వైపరీత్యాలవల్ల పంటల సాగుకు రసాయన ఎరువులు, పురుగు మందుల అవసరం మరింత పెరుగుతుంది. కానీ, ఇప్పటికే వీటికి తీవ్ర కొరత నెలకొంది. రాబోయే వాతావరణ పరిస్థితులపై విధానకర్తలు రైతులకు అవగాహన కల్పించాలి. ప్రతి జిల్లాలో వాతావరణ మార్పులను తట్టుకునే విత్తనాలను అందించాలి. వర్షాధార ప్రాంతాల్లో బహుళ పంటల సాగు చేపట్టేలా ప్రోత్సహించాలి. సేంద్రీయ ఆవు పేడ, పెరటి ఎరువులను రైతులకు అందుబాటులో ఉంచాలి. మట్టిలో సేంద్రీయ పదార్థం పెరిగేకొద్దీ, నేల నీటిని నిలుపుకొనే సామర్థ్యం కూడా పెరుగుతుంది. జీవబొగ్గు(బయోచార్) సాయంతో నేల నాణ్యతను పెంపొందించే పద్ధతులను రైతులు పరిశీలించాలి. పొడి ప్రాంతాల్లో ఎక్కువగా చిరుధాన్యాలు, పప్పుధాన్యాలు, నూనెగింజల సాగును చేపట్టాలి. వర్షపాతం తక్కువగా ఉండే ప్రాంతాల్లో నీటిని, రసాయనాలను ఆదా చేయడానికి చిరుధాన్యాల సాగు మేలు. ప్రభుత్వం రైతుల నుంచి కొనుగోళ్లు పెంచడంతో పాటు ఆర్థిక ప్రోత్సాహకాలను అందించాలి. వర్షాధార ప్రాంతాల్లో అత్యధిక భూములను పంటల బీమా పథకం పరిధిలోకి తీసుకురావాలి. ప్రభుత్వం జాతీయ స్థాయిలో ఆహార ధాన్యాల నిల్వ సామర్థ్యాన్ని పెంచడం ఎంతైనా అవసరం. ప్రతి గ్రామంలోనూ రైతుల భాగస్వామ్యంతో గిద్దంగులను ఏర్పాటుచేసి, నిర్వహించేలా యువ పారిశ్రామికవేత్తలను ప్రోత్సహించాలి. తద్వారా గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థ పుంజుకోవడంతో పాటు ప్రతి పల్లెకూ ఆహార భద్రత చేకూరుతుంది.

మావిగన్ అంటే జనం నవ్వుకుంటున్నారు

-ఏ బస్సు ఎక్కాలంటూ ఎద్దేవా చేస్తున్నారు: మంత్రి నారాయణ

తుళ్లూరు: 'జగన్ మావిగన్ రాజకీయ ఎత్తుగడను నమ్మే పరిస్థితిలో ప్రజలు లేరు. ప్రజలకు పరిపాలన సులభతరం చేసేందుకు అన్ని వ్యవస్థలను ఒకచోటకు తీసుకొస్తే, అవగాహన లేకుండా మావిగన్ అంటూ జగన్ మాట్లాడుతున్నారు' అని మంత్రి నారాయణ విమర్శించారు. రాజధానిలో పర్యటించిన ఆయన పనులు పురోగతిపై కాంట్రాక్టు ప్రతినిధులతో సమీక్షించారు. మంత్రుల బంగ్లాను పరిశీలించారు. ప్రాజెక్టుల వారీగా పనులు ఎంత మేరకు పూర్తి అయ్యాయనే దానిపై సర్కేటరులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం ఆయన విలేజ్ కలతో మాట్లాడారు. 'ఎవరెన్ని కుట్రలు పన్నినా అనుకున్న సమయానికి అమరావతి తొలిదశ పనులు పూర్తవుతాయి. మావిగన్ వచ్చేసిన అమరావతితో



ఎన్నికలకు వెళ్లాలంటున్న జగన్ మాటలకు వైసీపీ నేతలే చీకొడుతున్నారు' అని మంత్రి నారాయణ పేర్కొన్నారు.

నాన్ ఎస్సీఎస్ కోటాలో ఐదుగురికి ఐఏఎస్ హోదా

అమరావతి: నాన్-స్టేట్ సివిల్ సర్వీసెస్ కోటాలో ఐదుగురు సీనియర్ అధికారులకు ఐఏఎస్ హోదా కల్పిస్తూ డిప్యూటీ సీనియర్ సెక్రటరీ కవిత నోటిఫికేషన్ జారీచేశారు. మున్సిపల్ ఆఫీసింగ్ డిప్యూటీ సీనియర్ సెక్రటరీ పి.గోపినాథ్, స్టాంప్స్ అండ్ రిజిస్ట్రేషన్ శాఖకు చెందిన జి.బాలకృష్ణ, రాష్ట్ర వస్తుల శాఖకు చెందిన ఎం.జయకృష్ణ, పరిశ్రమల శాఖకు చెందిన ఎ.ఎ.ఎల్.పద్మావతి, జైళ్ల శాఖకు చెందిన ఎం.వరప్రసాద్ ఐఏఎస్ కు ఎంపిక అయ్యారు. ఇందుకు సంబంధించిన వివరాలను ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శికి డిప్యూటీ సెక్రటరీ పంపించింది. 2023-24, 2024-25 కు సంబంధించి నాన్ స్టేట్ సివిల్ సర్వీసెస్ కోటాలో ఆరు ఐఏఎస్ పోస్టులు ఖాళీ ఉండగా ప్రభుత్వం ఐదు పోస్టులను భర్తీ చేసింది. ఆరు పోస్టులకు 69 మంది సీనియర్ అధికారులు దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. అందులో సర్వీస్ ట్రాక్ బాగున్న 29 మంది అధికారులను ఎంపిక చేసిన ప్రభుత్వం, పేర్లను యుపీఎస్సీకి పంపించింది. డిసెంబరు 29, 30 తేదీల్లో యుపీఎస్సీ వారికి ఇంటర్వ్యూలను నిర్వహించింది.



రాష్ట్ర కోటాలో ఒకరు... స్టేట్ సివిల్ సర్వీసెస్ కోటాలో సీనియర్ రెవెన్యూ అధికారి గేదెల శ్రీను కుమార్ ఐఏఎస్ కు ఎంపిక అయ్యారు. ఇందుకు సంబంధించి ప్రత్యేక నోటిఫికేషన్ డిప్యూటీ సెక్రటరీ జారీ చేసింది. ఆమేరకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి జి.సాయిప్రసాద్ కూడా ఉత్తర్వు జారీ చేశారు.

వసతి గృహాల్లో మెరుగైన వసతులు కల్పించాలి

-ఉత్తమ విద్యార్థులను తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రత్యేక కార్యచరణ చేపట్టాలి -సంక్షేమ శాఖల అధికారులకు జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ ఆదేశాలు

విశాఖపట్నం: సంక్షేమ శాఖల అధ్యక్షులలో నిర్వహిస్తున్న వసతి గృహాల్లో విద్యార్థులకు నాణ్యమైన వసతులు కల్పించడంతో పాటు, వారిని ఉన్నత లక్ష్యాలను సాధించే ఉత్తమ విద్యార్థులుగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రత్యేక కార్యచరణ చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టర్ కేవలం సమావేశ మందిరంలో సాంఘిక సంక్షేమ, గిరిజన సంక్షేమ, బీసీ సంక్షేమ, విభిన్న ప్రతిభావంతుల సంక్షేమ శాఖల పనితీరుపై నిర్వహించిన సమీక్ష సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. వసతి గృహాల్లో సురక్షిత తాగునీరు, ఆర్ఎస్ ఫ్రాంట్ల నిర్వహణ, పరిశుభ్రమైన మరుగుదొడ్లు, దోమతెరలు, అవసరమైన ఫర్నిచర్, విద్యుత్, పరిశుభ్రమైన వాతావరణం వంటి అన్ని మౌలిక వసతులు తప్పనిసరిగా కల్పించాలని ఆదేశించారు. హాస్టల్ భవనాల మరమ్మత్తులు, నిర్మాణ దశలో ఉన్న భవనాల పనులను వేగవంతం చేసి నిర్ణీత గడువులో పూర్తి చేయాలని సూచించారు. అవకాశం ఉన్న చోట్ల విద్యార్థుల సౌకర్యాల సోలార్ వాటర్ హీటర్లను ఏర్పాటు చేయాలని తెలిపారు. మధురవాడ, భీమిలిలో నిర్మాణంలో ఉన్న వసతి గృహాలను త్వరితగతిన పూర్తి చేసి అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని, అవసరమైతే కొత్త వసతి గృహాల ఏర్పాటుకు ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. విద్యార్థులు పరీక్షల్లో అత్యుత్తమ ఫలితాలు సాధించేలా ప్రత్యేక శిక్షణ కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. ఐబీ, జేఈఈ, సీట్ తదితర పోటీ పరీక్షలకు ప్రత్యేక ఇంటెన్సివ్ కోచింగ్ కొనసాగించాలని, సూపర్-60, సూపర్-30 వంటి సమూహాలతో ప్రతిభావంతులైన విద్యార్థులను గుర్తించి ఉన్నత స్థాయిలో తీర్చిదిద్దాలని నిర్దేశించారు. హాస్టల్ విద్యార్థులకు బోధించే విద్యా వాలంటీర్ల సేవలను మరింత సమర్థవంతంగా వినియోగించాలని,



స్టడీ సర్టిఫికేషన్ సుక్రమంగా నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. విద్యతో పాటు వ్యక్తిత్వ వికాసం, కమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యాలు, క్రీడలు, ఇతర జీవన నైపుణ్యాలు అభివృద్ధికి కూడా ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. క్రీడా మైదానాలు ఉన్న వసతి గృహాలకు అవసరమైన క్రీడా పరికరాలు అందుబాటులో ఉంచి విద్యార్థులు సద్వినియోగం చేసుకునేలా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న సౌకర్యాల ప్రజలకు మరింత స్పష్టంగా కనిపించేలా అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పనిచేయాలని, నియోజకవర్గ మండల ప్రత్యేక అధికారులు ప్రతి నెలా వసతి గృహాలను సందర్శించి పరిస్థితులను సమీక్షించాలని ఆదేశించారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తు దృష్ట్యా నాణ్యమైన విద్య, మెరుగైన వసతులు, సమర్థవంతమైన నిర్వహణకు అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని జిల్లా కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. సమావేశంలో సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ డి.డి.కె. రామారావు, ఎస్సీ కార్పొరేషన్ ఈడీ సత్యపద్మ, బీసీ వెల్ఫేర్ అధికారిని రాజేశ్వర్, బీసీ కార్పొరేషన్ ఈడీ శంకరరావు, స్త్రీ శిశు సంక్షేమ శాఖ అధికారిని రామలక్ష్మి, విభిన్న ప్రతిభావంతుల శాఖ ఏ.పి.కవిత, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ అధికారి సురేష్ ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

జీవీఎంసీ ఉద్యోగులు, కార్మికుల సంక్షేమానికి ప్రత్యేక కమిటీ సిఫార్సుల అమలుకు చర్యలు

- ఉద్యోగ సంఘాలతో విస్తృతంగా చర్చించి నివేదిక రూపొందించిన ప్రత్యేక కమిటీ - ఉద్యోగులు, కార్మికుల వసతులను సమగ్రంగా పరిశీలించి సిఫార్సులు -ఇటీవల పెండింగ్లో ఉన్న నియామకాలు, పదోన్నతులు పూర్తి చేసిన జీవీఎంసీ - జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్

విశాఖపట్నం: మహా విశాఖపట్నం నగర పాలక సంస్థలో ఉద్యోగులు, కార్మికుల సంక్షేమానికి సంబంధించిన వివిధ అంశాలను సమగ్రంగా పరిశీలించేందుకు ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక కమిటీ తన నివేదికను సమర్పించినది జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఉద్యోగులు, కార్మికుల సంక్షేమాన్ని మరింత బలోపేతం చేయడం, వారి సమస్యలకు సస్పెండ్ చేసిన పరిష్కారాలు కల్పించడం లక్ష్యంగా ఈ ప్రత్యేక కమిటీని ఏర్పాటు చేసినట్లు ఆయన తెలిపారు. కమిటీలో జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్లు, విభాగాధిపతులు, ఎగ్జిఎ్సివ్ ఆఫ్ అకౌంట్స్ తో పాటు సంబంధిత అధికారులు సభ్యులుగా ఉండి, ఉద్యోగ సంఘాల ప్రతినిధులతో విస్తృతంగా చర్చలు జరిపి, ఉద్యోగులు, కార్మికుల నుంచి అందిన వసతులు, సమస్యలు, సూచనలను సమగ్రంగా పరిశీలించి నివేదికను రూపొందించినట్లు కమిషనర్ వెల్లడించారు. ప్రత్యేక కమిటీ చేసిన సిఫార్సులను అమలు చేసేందుకు సంబంధిత విభాగాలకు ఇప్పటికే పంపించినట్లు కమిషనర్ తెలిపారు. సాధ్యమైన మేరకు వాటిని దశలవారీగా అమలు చేస్తూ ఉద్యోగులు, కార్మికుల న్యాయమైన సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు చేపడతామని పేర్కొన్నారు. ఇటీవల జీవీఎంసీలో చాలా కాలంగా పెండింగ్లో ఉన్న కారుణ్య నియామకాలు, ఉద్యోగుల పదోన్నతులను విజయవంతంగా పూర్తి చేశామని, అదే స్ఫూర్తితో ఉద్యోగులు, కార్మికుల సంక్షేమానికి సంబంధించిన ఇతర



న్యాయమైన సమస్యలను కూడా ప్రాధాన్యతతో పరిష్కరిస్తామని కమిషనర్ తెలిపారు. జీవీఎంసీ అభివృద్ధిలో ఉద్యోగులు, కార్మికుల పాత్ర ఎంతో కీలకమని కమిషనర్ కేతన్ గార్ పేర్కొన్నారు. ఉద్యోగుల సంక్షేమం, పారదర్శక పరిపాలన, ఉద్యోగులకు న్యాయం చేయడం జీవీఎంసీ యాజమాన్యం ప్రధాన ప్రాధాన్యతగా కొనసాగుతుందని తెలిపారు. ఉద్యోగులు సంతృప్తిగా విధులు నిర్వహించినప్పుడే ప్రజలకు మరింత మెరుగైన సేవలు అందించగలమనే లక్ష్యంతో జీవీఎంసీ ముందుకు సాగుతుందని కమిషనర్ స్పష్టం చేశారు.

బలిమెల నీటి వినియోగంపై సమీక్ష

-ఆంధ్రా వాటాగా 25.0071, ఒడిశాకు 2.3205 టీఎంసీల పంపకం

నీలేరు: ఆంధ్రా, ఒడిశా ఉమ్మడి నిర్వహణలో ఉన్న బలిమెల జలాశయం నీటి వినియోగంపై ఇరు రాష్ట్రాల అధికారులు ఒడిశా మల్కేగిరి జిల్లా బలమెల జలవిద్యుత్ కేంద్రంలో సమావేశమయ్యారు. ఇరు రాష్ట్రాల నీటి వినియోగంపై సమీక్షించారు. ఈ ఏడాది జూన్ నెలఖరతుతో 2025-2026 నీటి సంవత్సరం ముగియడంతో ఆ సంవత్సరంలో ఆంధ్రా, ఒడిశా రాష్ట్రాలు తమ వాటాగా ఎన్ని టీఎంసీల నీటిని వినియోగించుకున్నారో తెలుసుకున్నారు. దీని ప్రకారం గత ఏడాది జూలై నుంచి ఈ ఏడాది జూన్ 30 నాటికి ఆంధ్రా తన వాటాగా 72.7539 టీఎంసీల నీటిని వినియోగించుకుందని, ఒడిశా తన వాటాగా 95.4404 టీఎంసీల నీటిని వినియోగించుకున్నట్లు తెలుసు తేల్చారు. దీని ప్రకారం 2025-2026 నీటి సంవత్సరంలో ఆంధ్రా కంటే ఒడిశా 22.6865 టీఎంసీల నీటిని అధికంగా వినియోగించుకున్నట్లు ఇరు రాష్ట్రాల అధికారులు నిర్ధారించారు. ప్రస్తుతం బలిమెల జలాశయంలో 1,459.40 అడుగుల నీటిమట్టం ఉండగా, ఇక్కడ 15.8350 టీఎంసీల నీటి నిల్వలు ఉన్నాయని, అలాగే జోలాపుట్లలో 2,714.20 అడుగుల నీటిమట్టం ఉండగా, ఇక్కడ 7.9926 టీఎంసీల నీటి నిల్వలు ఉన్నట్లు తెలుసు కట్టారు. ప్రస్తుతం కురుస్తున్న వర్షాలకు ఈ నెలఖరతు నాటికి బలిమెల పరిపాహక ప్రాంతాల నుంచి 2,5000 టీఎంసీలు, జోలాపుట్లకు ఒక టీఎంసీ నీటి నిల్వలు వచ్చి చేరతాయని అంచనా వేశారు. దీని ప్రకారం బలిమెల, జోలాపుట్లలో మొత్తంగా 27.3276 టీఎంసీల



నీటి నిల్వలు ఉన్నట్లు గుర్తించారు. ఇందులో ఆంధ్రాకు 25.0071 టీఎంసీల, ఒడిశాకు 2.3205 టీఎంసీలుగా ఇరు రాష్ట్రాల మధ్య పంపకాలు జరిగాయి. ఈ సమావేశంలో ఒడిశా తరపున బలిమెల హైడ్రో కార్పొరేషన్ అసిస్టెంట్ జనరల్ మేనేజర్ ఎం. ఆనందరావు, జనరల్ డివిజన్ మేనేజర్ కైవల్య రథ్, ఎలక్ట్రికల్ డివిజన్ అసిస్టెంట్ మేనేజర్ ప్రశాంతుకూమార్ ఐన్, పొట్లూరు ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టు లీడ్ కన్స్ట్రక్షన్ ఇంజనీర్ శ్రీనివాసులూరి పాత్ర, చిత్రకాండ ఎర్త్ డివిజన్ సూపరింటెండెంట్ ఇంజనీర్ కైలాస్ సీహెచ్ నేటి, అసిస్టెంట్ ఇంజనీర్ తుషార్ రంజన్ కుంటియా, జూనియర్ ఇంజనీర్ జ్యోతి టాప్ నోల్ పాల్గొన్నారు. అలాగే ఆంధ్రా తరపున నీలేరు కాంప్లెక్సు ఏపీ జెన్కో సూపరింటెండెంట్ ఇంజనీర్ షేక్ జకీర్ హుస్సేన్, ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ టి.అప్పలనాయుడు, ఏఈఈ సీహెచ్ సురేశ్ పాల్గొన్నారు.

హస్తకళాకారులకు ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకున్న పవన్ కల్యాణ్

అమరావతి: హస్తకళాకారులకు ఇచ్చిన మాటను ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ నిలబెట్టుకున్నారు. డిప్యూటీ సీఎం చౌరవతో సరసాపురం, శ్రీకాళహస్తిలో హస్తకళాకారులకు ఉచిత వైద్య శిబిరాలు ఏర్పాటు చేశారు. ఇచ్చిన మాటను 24 గంటల్లోగా ఉప ముఖ్యమంత్రి అమలాపాటి తీసుకువచ్చారు. ఏపీ హస్తకళా మహోత్సవంలో హస్తకళాకారుల ఆరోగ్య పరిరక్షణకు చర్యలు తీసుకుంటామని ఆయన మాట ఇచ్చిన విషయం తెలిసింది. పవన్ కల్యాణ్ సూచనతో హస్తకళాకారుల ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇచ్చే విధంగా క్షస్తర్ల వారిగా వైద్య శిబిరాలను అధికారులు ప్రారంభించారు. సరసాపురంలో 105 మంది లేన్ కళాకారులకు పరీక్షలు నిర్వహించగా, 37 మందికి కంటి సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నట్లుగా నిర్ధారించారు. అందులో 16 మందికి కళ్లలో శుక్లాలు ఉన్నట్లుగా వైద్యులు గుర్తించారు. అవసరమైన వారికి వైద్య ఆరోగ్య శాఖ సహకారంతో శస్త్రచికిత్స చేయించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. చిన్నపాటి దృష్టి సమస్యలు ఉన్న 21 మందికి కళ్ల జోళ్లు ఇప్పించేలా ఏర్పాట్లు చేశారు. శ్రీకాళహస్తిలో మొత్తం 53 మంది హస్తకళాకారులకు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించారు. ప్రత్యేక



పరీక్షలతో పాటు అన్నిరకాల ప్రాథమిక ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించారు. మహాలక్ష్మితోపాటు అందే లక్ష్మి అనే మరో లేన్ కళాకారిణిని ప్రత్యేక వాహనంలో పెదకాకాణిలోని శంకర కంటి ఆస్పత్రికి పిలిపించి పవన్ కల్యాణ్ పరీక్షలు చేయించారు. ఇరువురికీ దృష్టి దోషాలు ఉన్నట్లు వైద్యులు నిర్ధారించారు. కళ్లజోళ్లు, ఐ డ్రాప్స్, మందులు ఇచ్చి పంపించారు.

పచ్చిరొట్ట ఎరువుకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి

-జిల్లా వ్యవసాయాధికారి వైపి మురళీకృష్ణ
ఎచ్చెర్ర: పొలాల్లో భూసారం పెంపుదలకు ఖరీఫ్లో పచ్చిరొట్ట ఎరువు, సహధాన్యాల సాగుకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని జిల్లా వ్యవసాయాధికారి వైపి మురళీకృష్ణ అన్నారు. జిల్లా వసరలు కేంద్ర ఆధ్వర్యంలో కేసహాపుపేట రైతు సేవా కేంద్రంలో 30 మంది రైతులకు ప్రత్యేక శిక్షణ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. రసాయన ఎరువులు వినియోగం తగ్గించి సేంద్రియ ఎరువులను వాడాలన్నారు. వరి, మొక్కజొన్న సాగుకు ముందు పచ్చిరొట్ట వేయడం వల్ల నేలసారం పెరుగుతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్తలు ఆర్.శ్రీనివాసరావు, అనూష, సహాయ సంచాలకురాలు బిగ్గు రజిని, ఏవో వాలిలి పల్లి



రాజేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సర్ పూర్తికి ముమ్మర చర్యలు

-జిల్లా ఎన్నికల అధికారి, కలెక్టర్ టి.నిషాంతి
-క్షేత్రస్థాయి నుంచి జిల్లాస్థాయి అధికారులు సైతం పర్యవేక్షణ

పాడేరు: జిల్లాలో ఓటరు జాబితాల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ(సర్) ప్రక్రియను పూర్తి చేసేందుకు ముమ్మర చర్యలు చేపడుతున్నామని జిల్లా ఎన్నికల అధికారి, కలెక్టర్ టి.నిషాంతి తెలిపారు. సర్పై కలెక్టర్ టీలో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. జిల్లాలో ఓటరు జాబితాల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియను పటిష్టంగా చేపట్టాలనే లక్ష్యంతో అవసరమైన అన్ని చర్యలు చేపట్టామన్నారు. అలాగే 624 పోలింగ్ కేంద్రాల్లోని మొత్తం 4 లక్షల 99 వేల 752 మంది ఓటర్లకు సంబంధించి ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ చేపడుతున్నామన్నారు. అందుకు తనతో పాటు జాయింట్ కలెక్టర్, ఐటీడిపి పీవో, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి, రెవెన్యూ డివిజన్ అధికారి, మండల ప్రత్యేకాధికారులు, తహశీల్దార్లు, ఎంపీడీవోలు, డిప్యూటీ ఎంపీడీవోలు, ఎంకావోలు, తదితరులు పర్యవేక్షిస్తున్నారని తెలిపారు. గ్రామస్థాయిలో 624 మంది బూత్ స్థాయి అధికారులు, వారికి సహాయంగా బూత్ స్థాయి అసిస్టెంట్లను నియమించామన్నారు. గ్రామ సచివాలయాలు సర్ ప్రక్రియ పూర్తయ్యే వరకు 24 గంటలు పని చేసేలా ఏర్పాట్లు చేశామని, ఓటర్లకు ఎన్యూఐఆర్ ఫారాల పంపిణీ, పూరించిన తర్వాత వాటిని సేకరించి, డిజిటలైజేషన్ వంటి ప్రక్రియలను యూద్ధప్రాతిపదికన చేపడుతున్నామన్నారు. ఓటర్లకు సైతం ముందుగానే దీనిపై అవగాహన కల్పించామని, సిబ్బందికి అవసరమైన శిక్షణలు అందించామని కలెక్టర్ తెలిపారు. జిల్లాలో వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మినహా అన్ని శాఖలకు చెందిన అధికారులు,



సిబ్బందిని సైతం సర్ ప్రక్రియలో భాగస్వామ్యం చేశామన్నారు. అలాగే రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులతో సైతం ప్రత్యేక సమావేశాలను నిర్వహించి ఈ ప్రక్రియకు సహకరించాలని కోరామన్నారు. నిర్ణయించిన వ్యవహారాల్ని చర్యలు తప్పవు... ఓటరు జాబితాల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియ విధుల్లో నిర్ణయించిన వారిపై చర్యలు తప్పవని కలెక్టర్ టి.నిషాంతి హెచ్చరించారు. ఇప్పటికే అలక్ష్యంగా ఉన్న వారిపై చర్యలు చేపట్టామని, ఇకపై అటువంటి పరిస్థితులు పునరావృతం కాకుండా భారత ఎన్నికల కమిషన్ ఆదేశాల మేరకు పనులు చేయాలన్నారు. ఏబి ద్వారా తప్పుడు ఫోటోలతో ప్రచారం చేసిన ఒక జిల్లా స్థాయి అధికారికి పోకాజ్ నోటీసు జారీ చేశామని, విధుల్లో నిర్లక్ష్యంగా ఉన్న ఒక బూత్ స్థాయి అధికారిపై శాఖాపరమైన చర్య, ఇద్దరు గ్రామ సచివాలయ సిబ్బందిపై సస్పెన్షన్ వేటు వేశామన్నారు. సర్ ప్రక్రియకు సంబంధించి ఎవరు ఎటువంటి నిర్లక్ష్యం ప్రదర్శించినా వారిపై కఠిన చర్యలు తప్పవని ఆమె హెచ్చరించారు.

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 తలెత్తతాయట. అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరును తాగకుండా 20 నుంచి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటిని తాగాలట. అన్నం తిన్న తర్వాత తట్టుకున్నట్లు లేదా కచ్చితంగా తాగాలి అనిపిస్తే ఒక స్విప్ 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 తెలుసుకున్నారా కదా ఇప్పటి నుంచి తిన్న తర్వాత వెంటనే ఎక్కువ నీటిని తీసుకోకండి. అర్జెంట్ అనిపిస్తే ఒక స్విప్ వేయండి.

శేషాపురం భక్తులకు దివ్య పుణ్యయాత్ర



-యువనేత బీబీ అరుణ్ కుమార్ రెడ్డి -విహెచ్పీ ఉపాధ్యక్షురాలు చిన్నపరెడ్డి పద్మావతి రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో త్రివేణి సంగమం నుంచి అయోధ్య బాలరాముడి వరకు ఆధ్యాత్మిక భ్రమణం

అయోధ్య, చైతన్యవారణి: శేషాపురం గ్రామ భక్తులు పవిత్ర పుణ్యక్షేత్రాల సందర్శనతో అరుదైన ఆధ్యాత్మిక అనుభూతిని సొంతం చేసుకున్నారు. తెలుగుదేశం యువనేత బీబీ అరుణ్ కుమార్ రెడ్డి, జయనగర్ జిల్లా విశ్వహిందూ పరిషత్ (విహెచ్పీ) ఉపాధ్యక్షురాలు చిన్నపరెడ్డి పద్మావతి రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ పుణ్యయాత్రలో భక్తులు ముందుగా పవిత్ర ప్రయాగరాజ్ త్రివేణి సంగమంలో పుణ్యస్నానాలు ఆచరించి, అనంతరం శ్రీరామ జన్మభూమి అయోధ్యకు చేరుకుని సరయా నది ఘాట్ను దర్శించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం భవ్యమైన శ్రీరామ జన్మభూమి మందిరంలో బాలరాముడి దివ్య దర్శనం చేసుకుని దేశం సుభిక్షంగా ఉండాలని, ప్రజలందరికీ ఆయురారోగ్యులు, సుఖశాంతులు కలగాలని భక్తితర్రలతో ప్రార్థనలు చేశారు. ఆలయ ప్రాంగణంలో వేదఘోషలు, భక్తిమయ వాతావరణం మధ్య బాలరాముడి దర్శనం భక్తులను భావోద్వేగానికి గురిచేసింది. ఈ సందర్భంగా యువనేత బీబీ అరుణ్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ భారతీయ సంస్కృతి, సనాతన ధర్మ గొప్పతనాన్ని ప్రత్యక్షంగా అనుభవించే అవకాశం ఈ పుణ్యయాత్ర ద్వారా లభించిందని,

యువతలో ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం పెంపొందించేందుకు ఇటువంటి యాత్రలు ఎంతో అవసరమని అన్నారు. విహెచ్పీ జయనగర్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షురాలు చిన్నపరెడ్డి పద్మావతి రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రయాగరాజ్ త్రివేణి సంగమంలో పుణ్యస్నానం నుంచి అయోధ్య బాలరాముడి దర్శనం వరకు ప్రతి ఘట్టం భక్తుల జీవితాల్లో విరస్మరణీయ అనుభూతిగా నిలిచిందని, శ్రీరాముని కృపాకటాక్షాలు అందరిపై ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. శేషాపురం గ్రామ భక్తులు అయోధ్య శ్రీరామ మందిరం ముందు జ్ఞాపకార్థం సమూహ చిత్రాలు దిగుతూ ఈ పుణ్యయాత్రను జీవితంలో మరపురాని ఆధ్యాత్మిక అనుభవంగా అభివర్ణించారు.



ఉదయాన్నే పెరుగు తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

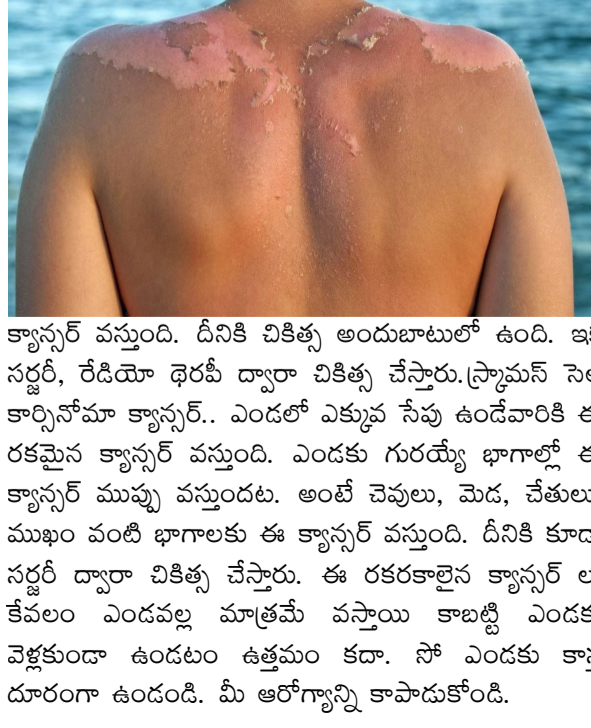
పెరుగు, మజ్జిగ రెండూ ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. పాలతో తయారు చేసే ఉత్పత్తులలో పెరుగు కూడా ఒకటి. ఇందులో ప్రోటీన్, కాల్షియం, విటమిన్ డి, ఇతర పోషకాలు ఉన్నాయి. పెరుగులో ఉండే పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనితో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తుంది. అలాగే చర్మం కూడా మెరుగై ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. పెరుగును బాగా చిలకడం ద్వారా మజ్జిగ తయారువుతుంది. వేసవిలో ఆర్థ్రికరణకు ఇది ఉత్తమమైనదిగా భావిస్తారు. మజ్జిగ కూడా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అంతేకాదు 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. విటమిన్ : 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 హైడ్రేషన్ గా ఉంటుంది. విటమిన్ : 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 అనాల్సింది. అంతేకాదు ఇప్పుడు సన్ బర్న్ సమస్య కూడా పెరిగిపోయింది. దీన్ని తేలిగ్గా తీసుకోవద్దు అంటున్నారు నిపుణులు. సన్ బర్న్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పు కూడా ఉండటం. ఎవరైనా ఎక్కువ సేపు ఎండలో ఉంటే సూర్యుని కిరణాల రేడియేషన్ వల్ల చర్మ కణజాలం లోని డీఎన్ ఏ కు హాని కలుగుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీని వల్ల మ్యుటిజేషన్ అవుతుండటం. ఆ తర్వాత క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉండటం. 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 కీమాథెరపీ, రేడియోథెరపీ వంటివి మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్నాయి. బేసల్ సెల్ క్యాన్సర్ మా 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. ప్రామిస్ సెల్ క్యాన్సర్ మా 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... హెచ్చరించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ క్యాన్సర్ ఏజెన్సీ టాల్కమ్ క్యాన్సర్ కు దారితీస్తుందని హెచ్చరించింది. అయితే లిమిటెడ్ ఎవిడెన్స్ తో ఈ నిర్ణయానికి వచ్చిన సంస్థ... ఎలకల్లో 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 అందాశయ క్యాన్సర్ ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించింది. సాధారణంగా టాల్కమ్ మైనింగ్, వాటితో ప్రాడక్ట్స్ తయారు చేస్తున్న క్రమంలో ఎక్కువ మొత్తంలో బహిష్కరణ కావాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి వీరిలోనూ అందాశయ క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగుతున్నాయని తెలిపింది. అయితే ఏజెన్సీ ప్రకటనను వ్యతిరేకిస్తున్నారూ ఖఖ ఓపెన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు. ఈ వివరణ



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

బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా?!

మనం తీసుకునే ఆహారం జీవక్రియను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది, కేలరీలను మరింత బర్నింగ్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లయితే, రాత్రిపూట మీ 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 ఫ్యాట్స్. ఇవి జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు, రాత్రిపూట వీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. దీని వల్ల శరీరంలో అదనపు క్యాలరీలు కొవ్వుగా నిల్వ ఉండే అవకాశం ఉంది. వేయించిన ఆహారాలు, మాంసం కొవ్వు, పూర్తి కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు , అధికంగా ప్రాసెస్ చేయబడిన స్నాక్స్ కు దూరంగా ఉండండి. చక్కెర ఆహారాలు: చక్కెరలో అధికంగా ఉండే ఆహారాలు , పానీయాలు రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలకు , తదుపరి క్రాష్ లకు కారణమవుతాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది , ఆకలిగా అనిపిస్తుంది. రాత్రిపూట చక్కెర మిథాయిలు, 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 కెఫిన్ 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 , స్పష్టమైన 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. బెల్లెలు, నిలబె పండ్లు, క్యాప్సికం, గుమ్మడికాయ, బోప్పాయి, పైనాపిల్, యాపిల్, స్ట్రాబెర్రీలు మొదలైన పండ్లను తినండి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడటానికి , ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి, చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. కొవ్వు చేపలు , ఒమీగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: సార్డినేస్, సాల్మన్, మాకెరెల్, చిరుా విత్తనాలు, వాల్ నట్స్లు , అవిసె గింజలు వంటి ఒమీగా-3 రిచ్ ఫుడ్ సోర్స్ లు మొటిమలు , మొటిమల సంబంధిత వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒమీగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి మెరిసే చర్మాన్ని ఇస్తుంది. మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయండి: ఆరోగ్యకరమైన చర్మానికి తగినంత అర్చికరణ ఒక ముఖ్యమైన అవసరం. తగినంత మొత్తంలో నీరు త్రాగడం వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్స్ తొలగించబడతాయి , మొటిమల సంభావ్యతను తొలగిస్తుంది. హైడ్రేట్ చేయడం కోసం రోజుకు కనీసం 7-8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. పాల పదార్థాలను తగ్గించండి: పాలలో ఉండే గ్రోత్ 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 సౌరెక్రాట్, కేఫీర్, పెరుగు , కొంబుచా వంటి పులియబెట్టిన ఆహారాలలో కనిపించే మంచి బ్యాక్టీరియా. ఇది ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు వాతావరణాన్ని నిర్మూలించడానికి సహాయపడుతుంది. ట్రిగ్గర్ ఆహారాలను పరిమితం చేయండి: కొన్ని ఆహారాలు కొంతమందిలో మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి లేదా ప్రేరేపిస్తాయి. ప్రధాన ట్రిగ్గర్ ఆహారాలు మసాలా ఆహారాలు, కెఫిన్, చాక్లెట్ వాటిలో కొన్ని వివిధ ఆహార వనరులకు మీ చర్మం ఎలా స్పందిస్తుందో తెలుసుకోండి.

శని దోషం పోవాలంటే..

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 శనిశ్శరుని అనుగ్రహం ఉంటుంది. వాస్తు దోషం కూడా తొలగిపోతుందని జ్యోతిష్య నిపుణులు అంటున్నారు.. దీనిలో ఎంత వరకు నిజమైందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. రాహువు స్థానం బల వర్ధిండుకు, శనిశ్శరుని 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 శనిశ్శరుని ప్రార్థించాలి. ఇది జాతకంలో రాహువు యొక్క స్థితిని బలపరిచి అలాగే దుష్ప్రభావాలను కూడా తగ్గిస్తుందని సమ్మతారు. సవగ్రహాలు 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 బయటపడదానికి.. శని దోష నివారణలు సహాయపడతాయని జ్యోతిష్యులు చెబుతున్నారు.

కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్ళీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

ఆకలి.. శరీరంలో జరిగే సహజ ప్రక్రియ. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి.. ఇలా రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు ఆకలివేసినప్పుడల్లా ఏదోకటి తింటూ ఉంటాం. ఆహారం.. శరీరానికి శక్తినిచ్చే ఇంధనం. అయితే.. కొందరికి ఆహారం తిన్న వెంటనే మళ్ళీ ఆకలి వేస్తూ ఉంటుంది. దీనికి కొన్ని కారణాలుంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని వ్యాధుల కారణంగా కూడా ఇలా అనిపించవచ్చు. నేటి జీవనశైలిలో.. దాదాపు అందరూ ఏదోక అనారోగ్యానికి మందులు వాడుతున్నారు. కొన్ని మెడిసిన్స్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కు కారణం అవుతాయి. మందుల వల్ల కూడా మీ ఆకలి పెరగవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. యాంటీ సైకోటిక్ మందులు, యాంటీ పిస్సామైన్లు, 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. ఒత్తిడి గురైనప్పుడు శరీరంలో హార్మోన్ స్థాయిలు మారడంతో ఆకలి పెరుగుతుంది. అలాగే.. షుగర్



ఉన్నవారికి కూడా ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెరస్థాయిలు తగ్గినప్పుడు.. ఏదైనా తినిపిస్తుంటుంది. అందుకో షుగర్ లెవెల్స్ తగ్గకుండా ఉండే ఆహారాలని ఎంచుకుని తినాలి. హైపర్ థైరాయిడిజం, హైపోథైరాయిడిజం 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 హార్మోన్ కార్టిసోల్. ఇది పీరియడ్స్ 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 ఒత్తిడి 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, ప్రతీరోజూ 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, ఆరోగ్యాన్ని 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 ప్రవ రూపంలో ఉండే ఈ సూప్లు జీర్ణ వ్యవస్థను చురుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తాయి. అంతేకాదు, రక్తకాల కూరగాయలతో చేసే ఈ ద్రవాలలో పీచులు ఎక్కువ. తిన్నది బాగా అరిగేందుకు, విస్తృత వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడేందుకు ఇవి సాయపడతాయి. విభిన్న రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయల మిశ్రమంగా తయారయ్యే సూప్లలో ప్రోటీన్, విటమిన్-సి, డి, జింక్, బీటా కెరోటిన్ లాంటి పోషకాలెన్నో ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్ ఫ్లమేషన్ ను తగ్గించి శ్లేష్మం అధికంగా ఏర్పడకుండా సాయపడతాయి. జలుబులాంటి పు్లు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరల్స్ సూక్ష్మ పోషకాల సమాహారం అయిన సూప్లు తాగడం వల్ల వాటి నుంచి రక్షణ పొందొచ్చు. బోన్ బ్రాత్ తదితర 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!

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 నిద్రను సమయంలో మరి కొంతమందికి కూర్చున్నప్పుడు ఇలా ఏదో ఒక పరిస్థితులలో వస్తుందని తెలుపుతున్నారు. రాత్రి సమయాల్లో ఒకవేళ ఇలాంటి తిమ్మిర్లు వస్తే కచ్చితంగా అందుకు కారణం విటమిన్ డి-12 లోపమేనట.. ఈ లోపం ఎక్కువగా పెరిగితే కాళ్ల నొప్పులు వస్తాయని తెలుపుతున్నారు వైద్యులు. బి12 అన్నా కూడా ఒక రకమైన బాక్టీరియానే.. ఇది మన శరీరంలోను సాధారణంగా వృద్ధి చెందుతూ ఉంటుంది. దీనిలోపం తలెత్తిస్తూనే 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 పాకింగ్ 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 ఉంటున్నారని నిపుణులు.

ఒలిచిన వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్లో పెడుతున్నారా..

వంటలకు రుచి రావాలంటే అందులో కావలసిన అన్ని ఇంగ్రీడియెంట్స్ 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 తొక్క తీసిన వెల్లుల్లిని తరచుగా ఫ్రిజ్లో ఉంచితే, దాని వల్ల ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోండి. రిఫ్రిజిరేటర్లో వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఒక మార్గం కూడా ఉంది. మీరు గాలి చొరబడని కంటైన్లలో 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 కంటైన్లలో 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 వెర్రెటీలు 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, అల్సోన్స్, దస్సెరీ, 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 ఫైబర్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది విటమిన్లు, బెన్ సు గ్రహించడానికి అనుమతించదు. మామిడి పండ్లను నానబెట్టడం ద్వారా, ఈ ఫైబర్ యాసిడ్ తగ్గుతుంది. దీంతో పోషకాహారం సులభంగా లభిస్తుంది. మామిడి పండు తినడం వల్ల మొటిమలు, కురుపులు వస్తాయి, ఇది మీ అందాన్ని తగ్గిస్తుంది. మామిడిని నానబెట్టుకుండా తినడం ద్వారా, ఫైబర్ యాసిడ్ కడుపులోకి ప్రవేశించి ధర్మోజెనిసిస్ ప్రారంభమవుతుంది. దీని వల్ల శరీరంలో వేడి, కురుపులు, చర్మ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

మీరు ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నారా ?

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



బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరంలో దాని లోపం కారణంగా, అధిక నిద్ర సంభవించవచ్చు. అంతే కాకుండా దీని లోపం వల్ల శరీర నొప్పి, రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయి. సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం, సూర్యరశ్మికి తక్కువగా బహిష్కారం 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 మడుతుంటే 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.. చెరుకు రసాన్ని కూడా తాగుతున్నారా? అయినా ఈ చెరుకు రసానికి కూడా ఫ్యాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటారు కదా. మరి దీని వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఓ సారి చూసేద్దాం. జీరో ఫ్యాట్, ఫైబర్, కొలెస్ట్రాల్, ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. కేలరీలు, సహజ చక్కెరలకు నిలయం చెరుకు రసం. అంతేనా ఆరోగ్యకరమైన పానీయం కూడా. ఇందులో ఉండే సుక్రోజ్ వల్ల శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉంటుంది. ఎనర్జీ ఇవ్వడంలో కూడా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక చెరుకు రసంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఖనిజాలు, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయట. అంతేకాదు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాయిడ్, ఫినాలిక్ యాసిడ్ లు ఉంటాయి కాబట్టి వీటి వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు రావటం, చర్మంపై ముడతలు పడకుండా క్రియర్ చేస్తుంది చెరుకు రసం. చెరుకు రసంలో ఫోలిక్ యాసిడ్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు,



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

టీ తర్వాత వెంటనే నీళ్లు తాగుతున్నారా..

కొందరు టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగుతారు. ఇది వారికి అలవాటు అవుతుంది. కానీ అది ఆరోగ్యానికి హానికరం అని బహుశా వారికి తెలియదు. ఇలా చేయడం వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి. టీ సిప్ చేయడం వల్ల తాజాదనం వస్తుంది. చాలా మంది రోజుకు అనేక కప్పుల టీ తాగుతారు. కొందరికి టీ అంటే చాలా ఇష్టం. అది లేకుండా ఒక్క క్షణం కూడా జీవించలేరు. చాలామంది టీతో తమ రోజును ప్రారంభిస్తారు. టీ తాగిన తర్వాత శరీరం చురుకుగా మారుతుంది. చాలా సార్లు ఇంట్లో పెద్దలు టీ తర్వాత నీళ్లు తాగకుండా ఆపేస్తారు. అయినప్పటికీ మీరు మీ అలవాటును మెరుగుపరచుకోకపోతే, మీరు అనేక సమస్యలు వస్తాయి. టీ తర్వాత వెంటనే నీరు తాగడం 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 ఊబకాయాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి. ఇది మాత్రమే కాదు దీని కారణంగా మీరు మధుమేహంతో సహా అనేక ఇతర తీవ్రమైన సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అతిగా శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల కాలేయంపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. నాన్ ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్ లివర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది కాకుండా పెద్ద పరిమాణంలో శీతల పానీయాలు కాలేయానికి చేరుకుంటాయి. ప్రక్కోజ్ను 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 వ్యవసానికి దారితీస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు వీటికి



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

పేడపురుగు అని లైట్ తీసుకునేరు...

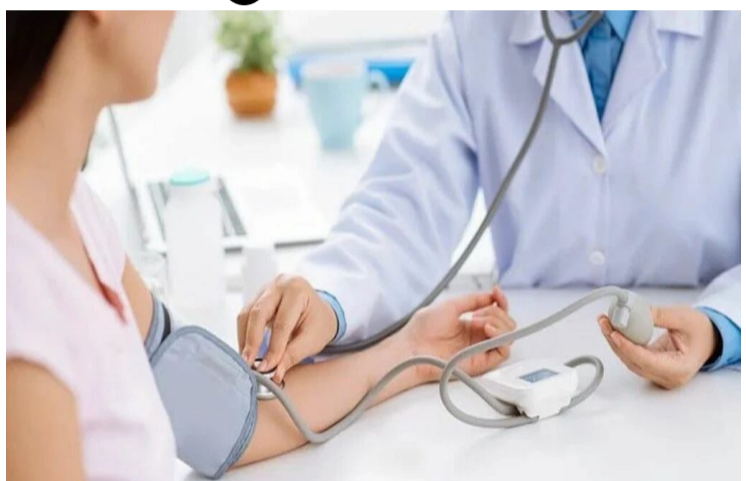
పేడ పురుగు.. స్టాగ్ బీటీల్.. మనం పల్లెటూరిలో తరుచూ చూస్తాం. చిరాకు పడుతుంటాం. కానీ ఈ ఇన్సెక్ట్ అద్భుతంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉందని ముచ్చట పడుతుంటారు ఇతర దేశాల ప్రజలు. కాగా లండన్ బేస్ నేమరల్ హిస్టరీ మ్యూజియం ప్రకారం... వెన్నని వాతావరణంలో వృద్ధి చెందే ఈ పురుగు.. తీపి ద్రవాలూ, కలపను తింటుంది. మూడు నుంచి ఏడు సంవత్సరాలు 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 జాపాన్ 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 మరి సొంతం చేసుకునేందుకు సిద్ధం అవుతున్నారు జనాలు. ఈ



క్రమంలోనే ప్రత్యేకంగా వీటిని పెంచి దబ్బులు సంపాదించేందుకు షాన్ చేసారు వ్యాపారస్తులు. మొత్తానికి ఒక్క స్టాగ్ బీటీల్ ధర ప్రస్తుతం రూ. 75 లక్షలకు పైమాటే. కాగా బీబిందబ్బూ, 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 లక్షణాలను లేకుండా తక్కువ రక్తపోటును అనుభవించవచ్చు. డిప్రెషన్, 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 హైడ్రేషన్ గా ఉండటం చాలా అవసరం. కూర్చున్న లేదా పడుకున్న స్థానం నుండి చాలా త్వరగా నిలబడటం మానుకోండి. ఎందుకంటే, ఇది రక్తపోటు అకస్మాత్తుగా పడిపోవడానికి కారణమవుతుంది. అలాగే మీ రక్తపోటు స్థాయిలను పెంచడానికి మీ ఆహారంలో ఎక్కువ ఉప్పును చేర్చడానికి ప్రయత్నించండి. శరీరంలోని ధమనుల గోడలకు వ్యతిరేకంగా రక్తం యొక్క శక్తి స్థిరంగా చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అధిక రక్తపోటు సంభవిస్తుంది. ఇది గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, మూత్రపిండాల సమస్యలు వంటి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అధిక రక్తపోటు



యొక్క సాధారణ లక్షణాలు తలనొప్పి, 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 పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, లీన్ ప్రోటీన్లతో కూడిన సమతుల్య ఆహారాన్ని చేర్చడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని మార్చుకోండి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల అధిక రక్తపోటు స్థాయిలను తగ్గించవచ్చు. అలాగే, ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటును నిర్వహించడానికి ధూమపానం మానుకోండి. ఇంకా ముఖ్యంగా మీ 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 డిస్టెండ్ చేస్తుంది. అందుకే మంచి ఆరోగ్యమే తీసుకోవాలి. లేదంటే చాలా సమస్యలు ఎదురౌతాయి వస్తుంది. జీవనశైలి, ఆహారం సరిగ్గా ఉంటే మీ ఆరోగ్యం పదికాలాల పాటు పదిలంగా ఉంటుంది. ఇక పిల్లల విషయంలో కూడా చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వర్షాకాలం వచ్చింది కాబట్టి మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. నూక్కు 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. ఒక్కప్పుడు చుట్టాలు వస్తే, పండగలు వస్తే మాత్రమే చికెన్, మటన్ తినేవారు. కానీ ప్రస్తుతం వారానికి రెండు మూడు సార్లు తింటున్నారు. అంతేకాదు లోట్టలేసుకుంటూ మరి తినేస్తుంటారు. ఈ చికెన్ మటన్ లను రోజూ ఇష్టంగా 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. కానీ రసం అన్నంతో శరీరానికి సరిపడా పోషకాలు అందవు. అందుకే జీర్ణం అయ్యే విధంగా చికెన్ ను వండుకొని తినవచ్చు అని సలహా ఇస్తున్నారు వైద్యులు. జ్వరంతో బాధపడుతున్నప్పుడు చికెన్ తినడం వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు రావటం. మీరు ఎలాంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు. కానీ చికెన్ తినేటప్పుడు మాత్రం అది జీర్ణం అవ్వాలని గుర్తుపెట్టుకోండి. బాగా మసాలా పట్టించిన చికెన్ వల్ల కాస్త సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది జాగ్రత్త. ఇక కూరలు, వేపుళ్లు, బిర్యానీలు కూడా జ్వరం వచ్చిన సమయంలో అనారోగ్యమే వస్తుందట. అలాంటివి కాకుండా జ్వరం సమయంలో తక్కువ నూనెతో మసాలాలు లేకుండా వండుకొని తినాలి. నువ్ చేసుకుంటే మరి మంచిది. ఈ నువ్ 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 బాటిళ్లు కరిగి పోయేందుకు 450 ఏళ్లు పడుతుందన్న వాస్తవాన్ని బట్టి ప్లాస్టిక్ కరిగి పోయేందుకు ఎంత సమయం పడుతుందో అంచనా వేయవచ్చు. 10 నుంచి 20 ఏళ్లలో ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ భూమిలో కలిసిపోతుంది. దీన్ని పోల్చుచూస్తే మైనపు పురుగులు కేవలం కొన్ని వారాల్లో ప్లాస్టిక్ను నాశనం చేస్తాయి. మైనపు పురుగు అంటే ఏమిటి, సంవత్సరాలుగా విచ్ఛిన్నమయ్యే ప్లాస్టిక్ ను ఎంత త్వరగా నాశనం చేస్తుందో తెలుసుకుందాం. గల్లెరియా మెల్లెనెల్లా 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 పాకింగ్ బ్యాగ్లలో ఉపయోగించే ఒక రకమైన ప్లాస్టిక్. కీటకాల ఈ ప్రత్యేక సామర్థ్యాల గురించి సమాచారం అనుకోకుండా పొందారు. ఇది 2017 నుండి కాంట్రాబియా విశ్వవిద్యాలయానికి



చెందిన డెవలప్ మెంట్ బయాలజిస్ట్ ఫెడెరికా బెర్టోచిని తేనెటీగలను శుభ్రం చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో అందులో నివసించే తేనెటీగల్లో ఉండే కొన్ని మైనపు పురుగులను బయటకు తీసి పాలిథిన్ నుంచి వేసి వదిలేశారు. 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 గైకాల్, ఆల్బుహాల్ ఉన్నట్లు పరిశోధనలో తేలింది. ప్రయోగశాలలో ఉంచిన 60 మైనపు పురుగులు వారంలోపే 30 చదరపు సెంటీమీటర్ల ప్లాస్టిక్ నుంచి తిన్నాయని పరిశోధనలో తేలింది.

సత్తుపిండిని ఎక్కువగా తింటున్నారా

సత్తు పిండి గురించి కొత్తగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చాలా మందికి ఇది తెలిసే ఉంటుంది. ప్రస్తుతం ఆరోగ్యం మీద చాలా మంది శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు. కాలాన్ని బట్టి ప్రజలు వారి ఆహార అలవాట్లను కూడా మారుస్తున్నారు. ఇక సమ్మర్ లో చాలా జాగ్రత్తగా ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటూ జ్యూస్ లను తాగుతున్నారు. ఇక సత్తుపిండిని కూడా తయారు చేసుకొని తింటున్నారు. బియ్యం, గోధుమలు లేదా జొన్నల నుంచి తయారు చేస్తుంటారు ఈ సత్తుపిండిని. తేలికగా జీర్ణం అవడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది సత్తుపిండి. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్ వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. శరీరానికి వెంటనే ఎనర్జీ అందుతుంది కూడా. దీని వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. ఇక ఇందులోని ఐరన్ లెవెల్స్ 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. అనీడిటి, గ్యాస్ వంటి సమస్యలతో బాధ పడుతుంటే సత్తు పిండికి దూరంగా ఉంటేనే మంచిదట. ఎక్కువ తినడం వల్ల గ్యాస్ సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో షీచు 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 అల్లిక సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఈ సత్తుకు దూరంగా ఉండాలి. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. కొందరికి జీర్ణం అవడం కష్టం. అలాంటి వారికి ఈ సత్తుపిండి హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే మీరు కొన్ని ప్రత్యేకమైన పదార్థాల తీసుకునేటప్పుడు మీ వైద్యులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

చర్మం మెరిసిపోయి అబిరిపోయే టిప్స్?

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 మిక్స్ 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 ముఖం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. ఇంకా అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంపై కొద్దిగా పసుపు, పంచదార వేసి నల్లగా ఉండే శరీరభాగాలపై రుద్దాలి. కాలి వేళ్లు, చేతి వేళ్లు, మెడ, మోచేతులు వంటి భాగాల్లో అరటిపండు తొక్కతో మర్తనా చేసుకోవాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల అయా భాగాల్లో నలుపు తగ్గి చర్మం సాధారణ రంగుకు వస్తుంది. అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంతో చర్మంపై మర్తనా చేసుకోవడం వల్ల చర్మం లోపలి భాగంతో చర్మంపై మర్తనా చేసుకోవడం వల్ల చర్మం లోతుగా శుభ్రపడుతుంది. చర్మం మృదువుగా తయారవు



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

విశాఖపట్నం, అనకాపల్లి జిల్లాలో రాష్ట్ర సమాచార కమిషనర్ పర్యటన

విశాఖపట్నం: సమాచార హక్కు చట్టం-2005 అమలును సమీక్షించేందుకు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర సమాచార కమిషనర్ పి.ఎన్. నాయుడు ఈ నెల 9 నుంచి 13వ తేదీ వరకు విశాఖపట్నం, అనకాపల్లి జిల్లాల్లో అధికారిక పర్యటన చేయనున్నారు. ఈ పర్యటనలో వివిధ ప్రభుత్వ శాఖలు, ప్రజా ప్రాధికార సంస్థలలో సమాచార హక్కు చట్టం అమలుపై తనిఖీలు నిర్వహించనున్నారు. పర్యటనలో భాగంగా జూలై 9వ తేదీ రాత్రి విజయవాడ నుంచి విశాఖ ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలులో బయలుదేరి జూలై 10వ తేదీ ఉదయం విశాఖపట్నం చేరుకుంటారు. అనంతరం రాష్ట్ర అతిథి గృహంలో బస చేసి, ఉదయం 10 గంటల నుంచి విశాఖపట్నం జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం, గ్రేటర్ విశాఖపట్నం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ సహా పలు ప్రజా ప్రాధికార సంస్థల్లో సమాచార హక్కు చట్టంలోని సెక్షన్ 18(4), 19(8)(ఫ), (ఎ) ప్రకారం తనిఖీలు నిర్వహిస్తారు. మధ్యాహ్నం భోజన విరామం అనంతరం తనిఖీలు కొనసాగించి సాయంత్రం రాష్ట్ర సమాచార కమిషనర్ పర్యటనలో భాగంగా అనకాపల్లి జిల్లాలోని బస చేస్తారు. జూలై 13వ తేదీ ఉదయం 10 గంటల నుంచి అనకాపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంతో పాటు ఇతర ప్రజా ప్రాధికార సంస్థల్లో సమాచార హక్కు చట్టం అమలుపై తనిఖీలు నిర్వహిస్తారు. మధ్యాహ్నం విరామం అనంతరం తనిఖీలు కొనసాగించి సాయంత్రం రాష్ట్ర



అతిథి గృహానికి చేరుకుంటారు. ఈ పర్యటన సందర్భంగా సమాచార హక్కు చట్టం అమలు, రికార్డుల నిర్వహణ, స్వచ్ఛంద సమాచార వెబ్సైట్, ప్రజలకు సమాచార సేవల అందుబాటు తదితర అంశాలను రాష్ట్ర సమాచార కమిషనర్ సమీక్షించనున్నారు. సంబంధిత శాఖల అధికారులు అవసరమైన రికార్డులు, సమాచారంతో సిద్ధంగా ఉండాలని రాష్ట్ర సమాచార కమిషనర్ సూచించింది.

మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆధ్వర్యం లో వైఎస్సార్ జయంతి

నర్సేపట్నం:మాజీ ఎమ్మెల్యే పెట్ల ఉమా శంకర్ గణేష్ ఆధ్వర్యంలో దివంగత ముఖ్యమంత్రి వై . ఎస్ రాజశేఖర రెడ్డి జయంతి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నర్సేపట్నంలోని ఎన్టీఆర్ స్టేడియంలో ఉన్న డాక్టర్ వైఎస్సార్ విగ్రహానికి మాజీ ఎమ్మెల్యే గణేష్ పాటు పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు అనంతరం మాజీ ఎమ్మెల్యే పెట్ల ఉమాశంకర్ గణేష్ మాట్లాడుతూ వైఎస్సార్ ప్రవేశపెట్టిన అనేక సంక్షేమ పథకాలు ప్రజల గుండెల్లో చిరస్థాయిగా నిలిచాయని కొనియాడారు. ప్రజాసేవకు ఆయన చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయమని పేర్కొన్నారు కార్యక్రమంలో వైఎస్సార్ సీపీ నాయకులు చింతకాయల నన్నాసి పాత్రుడు,కోనేటి రామకృష్ణ , అడ్వకేట్ బుల్ దొర, దొరబాబు పలువురు కార్య కర్తలు పాల్గొన్నారు.



21 రోజుల్లో రూ.1.76 కోట్ల హుందా ఆదాయం

-భక్తుల కానుకలతో పాటు బంగారం, వెండి సమర్పణ -ఈజి జిల్లేపల్లి వెంకటరావు ఆధ్వర్యంలో కట్టుదిట్టమైన భద్రత మధ్య హుందా లెక్కింపు

సింహాచలం: శ్రీ శ్రీ శ్రీ వరాహ లక్ష్మీ నరసింహస్వామి వారి దేవస్థానంలో ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి శ్రీ జిల్లేపల్లి వెంకటరావు ఆధ్వర్యంలో హుందా లెక్కింపు కార్యక్రమం ఆత్మంత పారదర్శకంగా, కట్టుదిట్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్ల మధ్య నిర్వహించారు. జిల్లా ఎండోమెంట్స్ శాఖ అధికారులైన సురేష్, ప్రసాద్, టెంపుల్ సెక్యూరిటీ ఎస్పీఎఫ్ పోలీసు బలగాల పర్యవేక్షణతో పాటు ఆలయంలో ఏర్పాటు చేసిన సీసీ కెమెరాల నిఘా మధ్య హుందా లెక్కింపు చేపట్టారు. గత హుందా లెక్కింపు జూన్ 17, 2026న నిర్వహించగా, ప్రస్తుత హుందా లెక్కింపు జూలై 8, 2026న జరిగింది. మొత్తం 21 రోజుల కాలానికి గాను భక్తులు సమర్పించిన నగదు, బంగారం, వెండి కానుకలను లెక్కించారు. ఈ హుందా లెక్కింపులో భక్తులు రూ.1,76,08,144/-లను కానుకగా సమర్పించారు. ఇందులో భారతీయ కరెన్సీ నోట్లు రూ.1,65,76,343/-, నాణేలు రూ.10,31,801/- ఉన్నాయి. రోజువారీ నగదు హుందా ఆదాయం రూ.8,38,483/-గా నమోదైంది. అదేవిధంగా హుందాలో 102 గ్రాముల 600 మిల్లిగ్రాముల బంగారం, 6 కిలోల 250 గ్రాముల వెండి లభించాయి. అలాగే అమెరికా, యూపీఈ, ఇండోనేషియా, ఇంగ్లాండ్, సింగపూర్, న్యూజిలాండ్, ఖతార్, మలేషియా, శ్రీలంక, డెన్మార్క్, నేపాల్, కువైట్,



కొలంబియా తదితర దేశాలకు చెందిన విదేశీ కరెన్సీ కూడా భక్తులు సమర్పించారు. హుందా లెక్కింపు కార్యక్రమంలో ధర్మకర్త మంధలి సభ్యులు కరక దేవముడు, నీలుపల్లి మహేష్, మధుపాద నన్నాసిరావు, కనకాల మురళీమోహన్ శ్రీమతి గుత్తికొండ శ్రీలత, పెద్దిశెట్టి ఉపశ్రీ, చలుమూరి భారతి, పాల్గొన్నారు. ప్రత్యేక ఆహ్వానితుడిగా స్వామి నాయుడు హాజరయ్యారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ సింగం రాధ, ఆలయ సహాయ కార్యనిర్వహణాధికారులు వాడేపు రమణమూర్తి, పంతుం శ్రీనివాస్, పర్యవేక్షణ అధికారులు, ఇంజనీరింగ్ అధికారులు, దేవస్థానం సిబ్బంది, శ్రీపతి సేవా వాలంటీర్లు పాల్గొని హుందా లెక్కింపు కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించారు.

నగరంలో రోడ్డు ప్రమాదాలను నియంత్రించేందుకు అధికారుల ప్రతిపాదన

-కూడళ్లలో ఏఐ సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో కూడిన సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు -ట్రాఫిక్ నిబంధనలు ఉల్లంఘించే వారి గుర్తింపు -జీవీఎస్ కమిషనర్ కేతన్ గార్గితో కలిసి సీసీ శంఖభటబాగ్ క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన

విశాఖపట్నం: నగరంలో ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్ అన్నింటినీ ఆర్థిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ ఆధారిత ట్రాఫిక్ మేనేజ్మెంట్ విధానంలోకి తీసుకువచ్చే ప్రాజెక్టు సారథిత్వం రోడ్డు ప్రమాదాలకు అడ్డుకట్ట వదుతుందని పోలీస్ కమిషనర్ శంఖభటబాగ్, జీవీఎస్ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ అభిప్రాయపడ్డారు. నగరంలో రోడ్డు ప్రమాదాల నియంత్రణతోపాటు ట్రాఫిక్ క్రమబద్ధీకరణ కోసం సీసీ ఇజిప్టి మేరకు జీవీఎస్ ఆధ్వర్యంలో 'ప్రాజెక్టు సారథి'ని అమలు చేయబోతున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ విధానంలో నగరంలో ఇప్పుడున్న అన్ని కూడళ్లలోని ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్ వద్ద సీసీ కెమెరాలను తొలగించి ఏఐ ఆధారిత అత్యాధునిక సీసీ కెమెరాలను ఏర్పాటుచేస్తారు. ఆ హై రిజల్యూషన్ కెమెరాలు ట్రాఫిక్ నిబంధనలు ఉల్లంఘించే వాహనాలతోపాటు మోటారు వాహనాల చట్టానికి విరుద్ధంగా రాకపోకలు సాగించే వాహనాలను ఫోటోలు తీసి కమాండ్ కంట్రోల్ రూమ్ కు పంపుతాయి. ఆ తరువాత వాహనచోదకులకు ఈ-చలాన్ జారీ అవుతాయి. అలాగే పోలీసుల నుంచి తప్పించుకుని తిరిగే నేరస్థులు రోడ్డుపైకి వస్తే వారి ఫేషియల్ రికగ్నీషన్ ద్వారా వివరాలను గుర్తించి పోలీసులకు చేరవేస్తారు. చిన్నపాటి ఉల్లంఘనలకు పాల్పడిన వారిపైనా పడిపోతుంది కాబట్టి విధిగా ట్రాఫిక్ నిబంధనలను జారీసారాని, దాంతో ప్రమాదాలు తగ్గుముఖం పడతాయన్నది అధికారుల ఉద్దేశం. ఈ పథకాన్ని త్వరలో అమలు చేయబోతున్నందున ప్రధాన కూడళ్లలో ట్రాఫిక్ పరిస్థితిని పరిశీలించేందుకు సీసీ



శంఖభటబాగ్, జీవీఎస్ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ బుద్ధవారం మద్దిలపాలెం కూడలిలోని ట్రాఫిక్ అప్ టోపోగ్రఫీ పద్ధతు వెళ్ళారు. అక్కడ నిలబడి పరిస్థితులను పరిశీలించారు. సీసీ కెమెరాలను ఎక్కడ ఏర్పాటుచేయాలి, ఎన్ని కెమెరాలు అవసరం అవుతాయనే అంశంపై చర్చించుకున్నారు. అనంతరం పోలీస్ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ కమాండ్ కంట్రోల్ రూమ్ కు వెళ్లి అక్కడ నుంచి నగరంలోని వివిధ కూడళ్లలో ట్రాఫిక్ రద్దీ, వాహనాల రాకపోకల తీరుతెన్నులను పరిశీలించారు. ఈ ప్రాజెక్టు అమలులోకి వస్తే ట్రాఫిక్ నిర్వహణ మరింత స్వార్థిగా తయారవడంతోపాటు రోడ్డు కూడా సురక్షితమైనవిగా గుర్తింపుపొందుతాయని సీసీ ఆశాభావం వ్యక్తంచేశారు. వీలైనంత త్వరగా ప్రాజెక్టు పనులు ప్రారంభించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని జీవీఎస్ చీఫ్ ఇంజనీర్ పీవీవీ సత్యనారాయణరాజును జీవీఎస్ కమిషనర్ ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీవీఎస్ ఇంజనీరింగ్, పోలీస్ శాఖలకు చెందిన అధికారులు పాల్గొన్నారు.

టీచర్లకు ప్రత్యేక టెట్

-2011 కు ముందు నియమితులైన వారికి వర్తింపు

అమరావతి: ఇన్ సర్వీస్ టీచర్లకు ప్రత్యేక టెట్ నిర్వహించేందుకు అనుమతిస్తూ పాఠశాల విద్యాశాఖ ఉత్తర్వులు జారీచేసింది. 2011 కు ముందు నియమితులైన టీచర్లు ప్రత్యేక టెట్ రాసేందుకు అర్హులని తెలిపింది. ఈ ఏడాది డిసెంబరు లేదా వచ్చే ఏడాది ప్రారంభంలో ఈ పరీక్ష నిర్వహించే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. కాగా ఇటీవల సాధారణ టెట్ కు నోటిఫికేషన్ కు 74 వేల మంది ఇన్ సర్వీస్ టీచర్లు దరఖాస్తు చేశారు. అందులో అర్హత సాధించని వారు ప్రత్యేక టెట్ రాసుకునే వెసులుబాటు ఉంటుంది. రాష్ట్రంలో సుమారు 80 వేల మంది టీచర్లు టెట్ అర్హత సాధించాల్సి ఉంటుందని అంచనా. 2028 ఆగస్టు 31 నాటికి దేశంలోని మొత్తం టీచర్లు టెట్ అర్హత సాధించాలని సుప్రీం కోర్టు స్పష్టం చేసింది. ఉపాధ్యాయ సంఘాల హార్షం....ప్రత్యేక టెట్ నిర్ణయంపై ఏపీటీఎఫ్-1938 అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులు జి.హృదయరాజు, ఎన్.వి.రజివి, ఎస్సీయూ అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులు ఎం.రఘునాథరెడ్డి, ఎల్.సాయి శ్రీనివాస్, టీఎన్ఎస్ఆర్ అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులు మన్నం శ్రీనివాస్, రామిశెట్టి వెంకటేశ్వర్లు, ఏపీటీఎఫ్-257 అధ్యక్ష, ప్రధాన



కార్యదర్శులు సీపావ్ మంజుల, కె.బసవలింగారావు, ఆర్.జేయూపీ ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్.ఎస్.షరీఫ్, ఏపీటీఎఫ్ -అమరావతి అధ్యక్షుడు సీవీ ప్రసాద్, ఎస్సీయూ అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులు ఎం.రఘునాథరెడ్డి, ఎల్.సాయి శ్రీనివాస్, ఆపస్ అధ్యక్షుడు ఎస్.బాలాజీ హార్షం వ్యక్తం చేశారు.

'మెరుగైన వైద్యసేవలు అందించండి'

జియ్యమ్మవలస: ఆరోగ్య సమస్యలను సకాలంలో గుర్తించి మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలని జిల్లా ఎన్సీడీ పీవ్ డాక్టర్ టి.జగన్మోహనరావు సూచించారు. జియ్యమ్మవలస పీహెచ్సీని ఆయన సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా రోగుల సంఖ్య, చికిత్స వివరాలు, ఈపావీఆర్ నమోదును పరిశీలించారు. ల్యాబ్ లో జ్యూర నిర్ధారణకు నిర్వహించిన ఆర్.డి.టీ, రక్త పూతల పరీక్షలు, వాటి నివేదికలు రికార్డులను తనిఖీ చేశారు. వ్యాక్సిన్ నిల్వలు పరిశీలించి సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. అనంతరం స్థానిక గిరిజన సంక్షేమ వసతిగృహం, జడ్పీ ఉన్నత పాఠశాలను సందర్శించి విద్యార్థుల హెల్త్ స్క్రీనింగ్ పై ఆరా తీశారు. కార్యక్రమంలో డాక్టర్ పి.సాయి ప్రసన్న, ప్రధానోపాధ్యాయుడు వి.ధనుంజయనాయుడు, కేవీఎస్ కుమార్, వైద్య సిబ్బంది



క్రీడాకారులలో ప్రతిభను వెలికి తీయడమే లక్ష్యం

- కలెక్టర్ స్పెషిల్ దినకర్ పుండర్ - అమరావతి చాంపియన్ షిప్ పోటీల పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

శ్రీకాకుళం: జిల్లాలోని గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాల క్రీడాకారుల్లో దాగివున్న ప్రతిభను వెలికితీసి రాష్ట్రస్థాయికి పంపడమే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం అమరావతి చాంపియన్ షిప్ 2026 పోటీలను నిర్వహిస్తోందని, ఈ పోటీల్లో పాల్గొని సత్తా చాటాలని కలెక్టర్ స్పెషిల్ దినకర్ పుండర్ అన్నారు. ఈ మేరకు జాతీయ క్రీడా దినోత్సవం సందర్భంగా జిల్లా క్రీడా ప్రాధికార సంస్థ రూపొందించిన పోస్టర్ ను తన చాంబర్ లో ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. హాకీ దిగ్గజం మేజర్ ధ్యాన్ చంద్ జయంతి (ఆగస్టు 29) పురస్కరించుకుని యువతలో క్రీడాస్ఫూర్తిని పెంపొందించేందుకు ఈ మోగా టోర్నమెంట్ ను ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తోందన్నారు. 17 ఏళ్లలోపు, 23 ఏళ్ల లోపు బాలురు, బాలికలు రెండు విభాగాల్లో 12 క్రీడాంశాల్లో ఈ పోటీలను నియోజకవర్గాలు నుంచి నిర్వహిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. విలువిద్య, అథ్లెటిక్స్, బ్యాడ్మింటన్, బాక్సింగ్, బాస్కెట్ బాల్, చెస్, హాకీ, కబడ్డీ, ఖో-ఖో, వెయిట్ లిఫ్టింగ్, వాలీబాల్, యోగా విభాగాల్లో పోటీలుంటాయిన్నారు. జిల్లా క్రీడాభివృద్ధి అధికారి మహేష్ బాబు మాట్లాడుతూ.. పోటీల షెడ్యూల్ ఈనెల 15 నుంచి 25వ తేదీ వరకు నియోజకవర్గ స్థాయిలో జట్ల ఎంపిక బ్రయల్ ప్రారంభమవుతుందన్నారు. ఇందులో రాణించిన క్రీడాకారులు ఈనెల 26వ తేదీ నుంచి ఆగస్టు 10వ తేదీ వరకు అంతర్



నియోజకవర్గం, జిల్లాస్థాయి టోర్నమెంట్ పోటీల్లో పాల్గొంటారన్నారు. జిల్లాస్థాయి విజేతలు ఆగస్టు 20 నుంచి 26వ తేదీ వరకు రాష్ట్రస్థాయి పోటీల్లో పాల్గొనాలని చెప్పారు. చివరిగా ఆగస్టు 29వ తేదీ జాతీయ క్రీడా దినోత్సవం రోజున రాష్ట్రస్థాయి తుది పోటీలుంటాయని తెలిపారు. ఆసక్తి, అర్హత కలిగిన క్రీడాకారులు తప్పనిసరిగా తమ పేర్లను నియోజకవర్గస్థాయి బ్రయిల్స్ కు నమోదు చేసుకోవాలని, మరిన్ని వివరాలకు సమీపంలోని పీడీ, పీఈ టీ, డిపీఈటీ అధికారులను సంప్రదించాలని సూచించారు. జిల్లాలోని అన్ని పాఠశాలలు, కళాశాలలు, క్రీడా సంస్థలు, కోచ్ లు, సమన్వయంతో జిల్లా నుంచి అధిక సంఖ్యలో క్రీడాకారులు పాల్గొనేలా సహకరించాలని కోరారు.

సీమ్ పేరుతో స్కాం

- రూ.80 లక్షలతో చిట్స్ వ్యాపారి పరారీ - పోలీసులను ఆశ్రయించిన బాధితులు - నిందితుడి అరెస్టు

పలాస: 'మా సంస్థలో కొత్త సీమ్ పెట్టాం. ఇందులో చేరండి.. అధిక ఆదాయం పొందండి' అని చిట్స్ వ్యాపారి చెప్పడంతో వారంతా నమ్మారు. పలాస-కాశీబుగ్గ జంట పట్టణాలకు చెందిన 200 మందికి పైగా ఈ సీమ్ లో చేరారు. తీరా గడువు సమీపించడంతో రూ.80లక్షలతో చిట్స్ వ్యాపారి పరారయ్యారు. దీంతో బాధితులు కాశీబుగ్గ పోలీసులను ఆశ్రయించారు. ఈ మేరకు నిందితుడిని పోలీసులు అరెస్టు చేసి కోర్టులో హాజరుపరిచారు. ఈ వివరాలను కాశీబుగ్గ సీబి వై.రామకృష్ణ విలేజ్ కరులకు వెల్లడించారు. కాశీబుగ్గ ఆర్కే పోలీసు కాలనీకి చెందిన తగుడు శ్రీధర్ అనే వ్యక్తి కారుణ్య లాక్సీ సీమ్ పేరుతో చిట్స్ ఫండ్ నిర్వహిస్తున్నాడు. 2023 మార్చిలో దీన్ని పరిచయం చేయడంతో పలాస-కాశీబుగ్గకు చెందిన 200 మంది వరకూ వినియోగదారులు అందులో చేరారు. ఆయన చిట్స్, ఫైనాన్స్ చేస్తుండడంతో నమ్మకం కుదిరి రూ.80 లక్షల వరకూ పెట్టుబడులు పెట్టారు. ఈ ఏడాది జూన్ లో మొత్తం ఖాతాదారులందరికీ నగదు చెల్లించాల్సి ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో చిట్స్ వ్యాపారాన్ని బండ్ చేసి శ్రీధర్ పరారయ్యారు. బాధితులంతా



అలోదితోమంట్లా కాశీబుగ్గ పోలీసులకు ఆశ్రయించారు. జరిగిన మోసాన్ని సీబి రామకృష్ణ వద్ద మొరపెట్టుకున్నారు. ఆయన ప్రత్యేక పోలీసు బృందాన్ని నియమించారు. ఈ బృందం శ్రీధర్ ను పట్టుకొని అరెస్టు చేసి కోర్టులో హాజరుపరిచింది. అనధికార చిట్స్, ఫైనాన్స్ సంస్థల్లో ప్రజలు పెట్టుబడులు పెట్టి మోసపోవద్దని సీబి అన్నారు. ఎటువంటి వ్యాపారాలపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు.

ఘనంగా డా. వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి 77వ జయంతి వేడుకలు



ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న విశాఖ జిల్లా వైఎస్ఆర్పి ఉపాధ్యక్షులు, 87వ వార్షికోత్సవం కోసం శ్రీనివాసరావు గాజువాక, చైతన్యవారధి: పేదల గుండె చప్పుడు మరపురాని మహానేత రైతు బాంధవుడు, సంక్షేమ రథ సారథి కు 87వ వార్షికోత్సవం కోసం శ్రీనివాసరావు అధ్యక్షులుగా పని నిర్వహించారు. అనంతరం వార్షికోత్సవం మొత్తం నాటి కార్యక్రమం చేపట్టారు. ఈ మేరకు వైఎస్ఆర్పి జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు, వార్షికోత్సవం కోసం శ్రీనివాస రావు మాట్లాడుతూ దివంగతనేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి డా. వై యస్ రాజశేఖర రెడ్డి 77వ జయంతి వేడుకలు నిర్వహించుకోవడం ఆనందంగా ఉందని... చిత్రపటానికి వూల మాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు.. ఆయన ప్రజా సంక్షేమ పాలన, పేదల పట్ల ఉన్న అంకితభావం, రైతులు, విద్యార్థులు, బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతికి అమలు చేసిన సంక్షేమ పథకాలను నాయకులతో స్మరించుకుంటూ.. ఆరోగ్యశ్రీ, ఫీజు రీయంబర్స్ మెంట్, ఉచిత విద్యుత్, 108-104 సేవలు, జలయజ్ఞం వంటి సంక్షేమ కార్యక్రమాల పేదల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపాయని కోమటి శ్రీనివాసరావు ఈ సందర్భంగా కొనియాడారు... ఆయన జయంతి సందర్భంగా భారీ సంఖ్యలో అభిమానులు సమక్షంలో కేక్ కట్ చేసి మిత్రులు పంచుకున్నారు.. రాష్ట్రం ఈ -సెట్ లో అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనపర్చిన అందిబోయిన రోహిత్ ని నత్పరించి అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వక్రలు మాట్లాడుతూ స్వర్గీయ వై ఎస్ ఆర్ ఆరోగ్యశ్రీ, పెన్షన్, ఫీజు రీయంబర్స్ వంటి అనేక



సంక్షేమ పథకాలతో పేదలకు అండగా నిలిచారని అన్నారు. రైతుల రుణ మాఫీ, జలయజ్ఞం వంటి పథకాలతో రైతు నే రాజు చేసి, టీడీ పుణ్యాలని సైతం పచ్చని పంట పొలాలుగా మార్చిన ఘనత డా.. వై.యస్.ఆర్ కే దక్కుతుందని చెప్పారు.. స్వర్గీయ వై ఎస్ ఆర్ తాను నమ్మిన సిద్ధాంతం కోసం తనను నమ్మకొన్న కార్యక్రమాల కోసం చివరివరకు పోరాడే వ్యక్తిత్వం ఉన్న వ్యక్తి అని.. ప్రతి అభిమానికీ భరోసానిచ్చే మహోన్నతమైన వ్యక్తిత్వం ఉన్న వ్యక్తిని తెలిపారు... ఈ కార్యక్రమంలో, వై.యస్.ఆర్.సీ.పీ నాయకులు అతిథిగా రవి, 87వ వార్షికోత్సవం కోమటి రమాదేవి, బొడ్ల సూరిబాబు, కర్లం పెంటారావు, వడ్లపూడి ఈశ్వరావు, కాండ్రేగుల రమణ, బొండ గోవిందరాజు, కాండ్రేగుల అప్పలనాయుడు, గెద్దాడ చిన్న అప్పన్న, కోనేటి పారిపాలి, కర్లం లక్ష్మి, దుగ్గపూ ఆనంద్, కొత్త అప్పారావు, దామరసింగు మురళీ, దుగ్గపూ సమర్, శృంగవరపు భ్రమ్యజీ, దాసరి రమణ, గాలి సూకరాజు, అలజంగి విక్రం ప్రసాద్, అర్.యస్.యస్ రాజు, గాలి సూకరాజు, చట్టి రాము, ఈర్ల శ్రీ రాములు, మద్దాల నాయుడు, సారెపల్లి దేవుడు, దువ్వల రమణ, పోతల మోహన్, కొత్తపల్లి సత్యనారాయణ (చంటి), లిఖిత పూడి శ్రీరాముమూర్తి, యల్లప సత్యబాబు, కర్లం వెంకటేశ్వ, చట్టి రాము, రమేష్ జాకారియాన్, ఆదారి నాగ సత్యనారాయణ, కాండ్రేగుల విజయలక్ష్మి, అలజంగి రత్న ప్రభ, పోలవరపు నాగవేణి, గాలి రమణమ్మ, వల్లె అర్జునమ్మ, చొప్పు కొండమ్మ, బత్తిన అనంత లక్ష్మి, పదాల బసవరాజు, వైఎస్ఆర్పి క్రీడాలు, అభిమానులు, తదితర కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు..

పేద విద్యార్థికి అండ

-10 శాతం డైట్ చార్జీలు పెంపు: సీఎం-రెండో త్రైమాసికం నుంచే అమలు -నిధులు లేవు, వచ్చే ఏడాది ఇదామన్నా బండ్లకోని సీఎం.. ఇవ్వాలిందేనని స్పష్టీకరణ -హాస్టళ్లు కాదు.. ఇక గురుకులాలనే నిర్మిస్తాం -ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనారిటీలలోని మెరిట్ విద్యార్థులకు శిక్షణా కేంద్రాలు - రూ.100 కోట్లతో హాస్టళ్లు, రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్లకు మరమ్మత్తులు -సంక్షేమశాఖలపై చంద్రబాబు సమీక్ష

అమరావతి: ప్రభుత్వ వసతి గృహాలు, గురుకులాల్లో చదువుతున్న విద్యార్థులకు చెల్లించే డైట్ చార్జీలను 10 శాతం పెంచాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. సచివాలయంలో సంక్షేమ శాఖలపై సమీక్షించి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఈ నిర్ణయం ప్రకటించారు. ప్రస్తుతం ఆర్థిక ఇబ్బందులున్నాయని... వచ్చే ఏడాది నుంచి పెంచుదామని ఆర్థికశాఖ అధికారులు సూచించగా, లేదు.. ఈ ఏడాది రెండో త్రైమాసికం నుంచే డైట్ చార్జీలను పెంచాలని సీఎం స్పష్టం చేశారు. బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనారిటీల జీవితాల్లో విద్య ద్వారానే మార్పు వస్తుందని, దీనికి తగినట్లుగానే వారికి అన్ని రకాల అవకాశాలు అందాలన్నారు. మెరుగైన విద్య, మౌలిక సదుపాయాలతోపాటు పోషకాహారాన్ని అందించాలని అవసరమందన్నారు. సంక్షేమ శాఖలకు చెందిన విద్యార్థులపై చదివే విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యను అందించాలని, దీనికోసం పెద్దపత్తున గురుకులాల నిర్మాణం చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ప్రభుత్వ విద్యా సంస్థలను కార్పొరేట్లకు దీటుగా తీర్చిదిద్దాలన్నారు. “హాస్టళ్ల స్థానంలో గురుకులాల నిర్మాణం చేపట్టేందుకు పెద్దపీట వేయాలి. రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్లలో నెట్ జీరో విధానాన్ని అమలుచేయడం వల్ల ఎలాంటి ఉపయోగాలు ఉన్నాయో విశ్లేషించాలి. బయో డైవర్సిటీ పార్కుల తరహాలో గురుకులాలను నిర్వహించాలి. అక్కడ మెరుగైన వసతులు, మౌలిక సదుపాయాలు ఉండేలా చూడాలి. అన్నీ రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్లు, హాస్టళ్లకు మొయింటిన్స్ గ్రాంట్ ఇవ్వాలి. దీనికోసం రూ.100 కోట్లు కేటాయిస్తున్నాం. హాస్టళ్లు, గురుకులాల్లో చదివే విద్యార్థులను ఉన్నతవిద్య, పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధం చేయాలి. బిబిటి, ఎస్బిటి, నీట్ తదితర పోటీ పరీక్షల్లో ప్రతిభ కనబరిచేలా శిక్షణ ఇప్పించాలి.



విద్యతో సమానంగా శిక్షణ ఉండాలి. ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులను నియమించి, నాణ్యమైన శిక్షణ ఇప్పించాలి. హాస్టళ్లు, గురుకులాల్లో ప్రతిభ కనబరిచే ఇంటర్ విద్యార్థులకోసం ప్రత్యేక శిక్షణ కేంద్రాలను ఏర్పాటుచేయాలి. ఈ మేరకు వైలెట్ ప్రాజెక్టు కింద కొన్ని ప్రత్యేక శిక్షణ కేంద్రాలు ప్రారంభించాలి. బిబిటి, పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలను మ్యాపింగ్ చేసి, వైపుణ్యం పెంచి పారిశ్రామిక అవసరాలకు తగినట్లు తయారుచేయాలి. హాస్టళ్లు, గురుకులాలను, ఆశ్రమ పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల ఆరోగ్యాన్ని పర్యవేక్షించేలా వైద్య విభాగాన్ని ఏర్పాటు చేయాలి. సంక్షేమ హాస్టళ్లను ఎన్ఆర్ఐలు దత్తత తీసుకునేలా వారితో సంప్రదింపులు జరపాలి. సంక్షేమ హాస్టళ్లు, రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్లు, ఆశ్రమ పాఠశాలల్లో పూర్వ విద్యార్థుల నెట్వర్కింగ్ చేయాలి. రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్లలో స్వచ్ఛందంగా మొదలుకొచ్చి విద్యా, వైద్యసేవలు అందించే వాళ్లకు అవకాశం కల్పించాలి” అని చంద్రబాబు సూచించారు. పేదలు, బలహీనవర్గాలకు సంక్షేమం అందించడమే కాదు..వారి జీవనోపాధిని మెరుగుపరిచి మరింత ఆదాయాలు సమకూర్చేందుకు అన్ని మార్గాలను అన్వేషించాలని సీఎం కోరారు. ప్రభుత్వం నుంచి అందించే సంక్షేమం, మెప్పా, డ్యాక్రా పథకాల ద్వారా ఉపాధి కల్పించడంతో పాటు షీ4 ద్వారా సాయం అందాలన్నారు.

ఉచిత ఫిజియోథెరపీ సేవలు వినియోగించుకోండి

-సత్యసాయి సంస్థల రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు లక్ష్మణరావు శ్రీకాకుళం: ఉచిత ఫిజియోథెరపీ సేవలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సత్యసాయి సంస్థల రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రఘుపాత్రాని లక్ష్మణరావు కోరారు. నగరంలోని జిడ్పీ ఎదురుగా ఉన్న ఏపీహెచ్బీ కాలనీ సత్యసాయి మందిరంలో ఉచిత ఫిజియో థెరపీ కేంద్రాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఈ తరహా ఉచిత కేంద్రం ఏర్పాటు రాష్ట్రంలోనే మొదటిదినన్నారు. ఈ కేంద్రంలో అత్యాధునిక పరికరాలు ఏర్పాటు చేశామని, నిపుణులైన ఫిజియోథెరపిస్ట్ అధ్యక్షులు ఈ సేవలు నిర్వహిస్తున్నామని నగర ప్రజలు వినియోగించుకోవాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో శ్రీకాకుళం రూరల్ సీబి పైడపునాయుడు, రెడ్ క్రాస్ జిల్లా చైర్మన్ పి.జగన్మోహనరావు, వైద్యులు టి.బాలకృష్ణ, టి.విశ్వ నాథం,



ప్రసాద్, కె.భాస్కరరావు, మందిరం నిర్వాహకులు పాల్గొన్నారు.

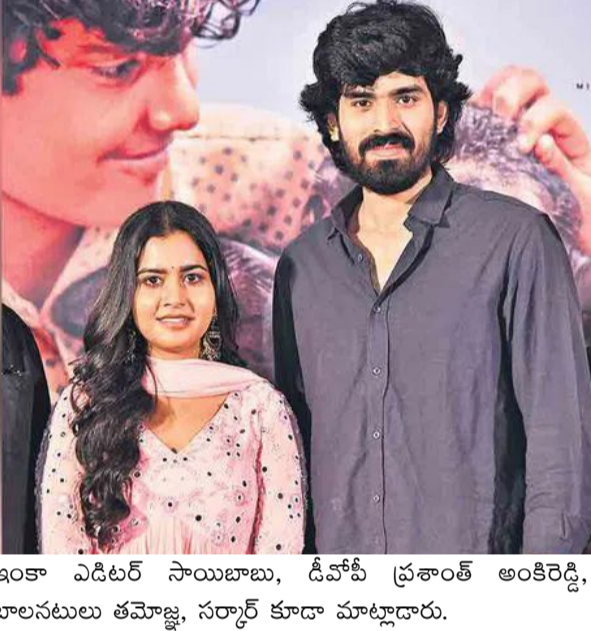
ఈసారి రెట్టింపు వినోదం

అగ్ర హీరో వెంకటేశ్, నందమూరి కల్యాణ్ రామ్ కాంచినేషన్లో హిట్ మిషన్ అనిల్ రావిపూడి ఓ మల్టీస్టారర్ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. షేన్ స్క్రీన్ పతాకంపై సాహు గారపాటి నిర్మాతగా, సురేష్ ప్రొడక్షన్స్, శ్రీమతి అర్చన సమర్పణలో, జీ స్టూడియోస్ సహ నిర్మాణంలో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రం వచ్చే ఏడాది సంక్రాంతికి గ్రాండ్ గా విడుదల కానున్నది. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా షూటింగ్ శరవేగంగా జరుగుతున్నది. ఇటీవలే కల్యాణ్ రామ్, ఇతర నటీనటులపై చిత్రీకరించిన ఓ పాటను చిత్రబృందం ఛార్జి చేసింది. తాజాగా విక్టర్ వెంకటేశ్ ఈ సినిమా షూట్లో జాయిన్ అయ్యారు. ప్రస్తుతం ప్రధాన తారాగణంపై కీలక సన్నివేశాలను తెరకెక్కిస్తున్నారు. వెంకటేశ్, కల్యాణ్ రామ్, కీర్తి సురేశ్, కృతి శెట్టి ఈ సన్నివేశాల్లో పాల్గొంటున్నారు. వెంకీ, కల్యాణ్ రామ్ కాంచినేషన్ సన్నివేశాలు చిత్రానికి ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలుస్తాయని, అనిల్ రావిపూడి ఈసారి రెట్టింపు వినోదాన్ని పంచనున్నారని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: సమీర్ రెడ్డి, సంగీతం: జీవీ ప్రకాష్ కుమార్.



తెలంగాణ సంస్కృతికి దర్పణం

రవితేజ సోదరుడు, రఘు కుమారుడు మాధవ్ హీరోగా రూపొందుతున్న విలీజ్ అంబేద్కర్ డ్రామా 'మామమ్మ'. దీపా బాలు కథానాయిక. మాంచాల నాగరాజు దర్శకుడు. మయూర్ రెడ్డి బందారు నిర్మాత. త్వరలో సినిమా విడుదల కానున్నది. ప్రమోషన్స్లో భాగంగా ఈ సినిమా సాంగ్ లాంచ్ ఈవెంట్ ని మంగళవారం హైదరాబాద్లో నిర్వహించారు. ఈ ఈవెంట్లో 'మామమ్మ' అంటూ సాగే పాటను మేకర్స్ విడుదల చేశారు. మిట్టపల్లి సురేందర్ రాసిన ఈ పాటను ప్రశాంత్ ఆర్.విహారి స్వరపరచగా మంగ్లీ ఆలపించారు. ఈ నెలాఖరుకు సినిమాను విడుదల చేయాలనుకుంటున్నామని, త్వరలోనే ట్రైలర్ని రిలీజ్ చేస్తామని హీరో మాధవ్ తెలిపారు. తెలంగాణ సంస్కృతి నేపథ్యంలో తెరకెక్కిన సినిమా ఇదని, ఒక తెలంగాణ పల్లెటూరినీ, అక్కడి మనుషులను, వారి జీవన విధానాన్ని ఈ సినిమాలో చూస్తారని నిర్మాత తెలిపారు. ఈ సినిమాలో నటించడం వల్ల కథానాయిక దీపా బాలు ఆనందం వెల్లెబుచ్చారు. ఫస్ట్ కాపీ సిద్దమైందని, ఇది చాలా రూటెడ్ స్టోరీ అని, ప్రేక్షకులకు మంచి అనుభూతినిచ్చే సినిమా అవుతుందని దర్శకుడు మాంచాల నాగరాజు చెప్పారు.



ఇంకా ఎడిటర్ సాయిబాబు, డీవోపీ ప్రశాంత్ అంకిరెడ్డి, బాలనటులు తమోజ్జ, సర్కార్ కూడా మాట్లాడారు.

ఆ నిజాలు నన్నెంతో భయపెట్టాయి

'ది ఇండియా స్టోరీ' కథ విని షాక్ అయ్యాను. అసలు మనం ఏం పంట్టున్నాం? ఇలా కల్తీ ఆహారం తింటే మన కుటుంబాల పరిస్థితులు? అని తలచుకుంటే రాత్రిళ్లు నిద్రపట్టేది కాదు' అంటూ ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది నటి కాజల్ అగర్వాల్. ఆమె ప్రధానపాత్ర పోషించిన తాజా చిత్రం 'ది ఇండియా స్టోరీ'. సమాజాన్ని పట్టి వీడిస్తున్న ఆహార కల్తీ నేపథ్యంలో తెరకెక్కిన ఈచిత్రానికి చేతనే డీకే దర్శకత్వం వహించారు. కోర్ట్ రూమ్ డ్రామాగా రూపొందిన ఈ సినిమాలో కాజల్ లాయర్ గా నటించారు. ఈ నెల 24న ప్రపంచవ్యాప్తంగా హిందీ, తెలుగు, తమిళ భాషల్లో ఈసినిమా విడుదల కానున్నది. ఈసందర్భంగా ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో కాజల్ ఆసక్తికరమైన విషయాలను వెల్లడించారు. 'ఆహారంలో కల్తీ గురించి విన్నాను కానీ, మరి దాని తీవ్రత ఏ స్థాయిలో ఉంటుందో ఈ సినిమాలో నటించాక అర్థమైంది. ఆ నిజాలు నన్నెంతో భయపెట్టాయి. వాస్తవానికి అద్దం పట్టే ఇలాంటి సినిమాలో నటించినందుకు గర్వంగా ఉంది' అంటూ చెప్పుకొచ్చింది కాజల్ అగర్వాల్.



అనుభూతినిచ్చే రాజా ది రాజా

రుత్విక్, విశాఖ దీమన్ జంటగా నటిస్తున్న యూత్ ఫుల్ రొమాంటిక్ డ్రామా 'రాజా ది రాజా'. అనిల్ బోయప్ప దర్శకుడు. కె.నిహారిక దాసరి నిర్మాత. జూలై 17న సినిమా విడుదల కానున్నది. మైత్రీ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ చిత్రాన్ని రిలీజ్ చేస్తున్నది. హైదరాబాద్లో ఈ సినిమా ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్ నిర్వహించారు. పునర్జన్మ, ప్రేమ, భావోద్వేగాల కలగలపుగా దర్శకుడు ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించినట్లు ట్రైలర్ చెబుతున్నది. ఈ సినిమా విడుదల చేస్తుండటం వల్ల మైత్రీ అధినేతలు ఆనందం వెల్లెబుచ్చారు. గొప్ప అనుభూతినిచ్చే సినిమా ఇదని, సాంకేతికంగానూ ఆకట్టుకుంటుందని హీరో రుత్విక్ నమ్ముకంగా చెప్పారు. అందర్నీ అలరించే అద్భుతమైన ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైనర్ ఇదని నిర్మాత నిహారిక అన్నారు. హీరో రుత్విక్ ఒదిగిపోయిన నటించాడని, టీమ్ సహకారం వల్లే సినిమా బాగా వచ్చిందని దర్శకుడు అనిల్ బోయప్ప అన్నారు.



దిశ ఘటన ప్రేరణతో 'వ్యూ'

మహేశ్ కాంపెల్లి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న మిస్టీయస్ సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్ 'వ్యూ ది పాయింట్ ఆఫ్ వ్యూ'. సత్య చౌదరి నిర్మాత. సోనియా నాయుడు, పూజారెడ్డి కథానాయికులు. ఈ సినిమా టీజర్ లాంచ్ ఈవెంట్ హైదరాబాద్లో ఘనంగా జరిగింది. మిస్టీయస్ థ్రిల్లర్ గా రూపొందుతున్న ఈ మహిళాధాన చిత్రంలో అద్భుతమైన సందేశం కూడా ఉంటుందని, తొలి ప్రయత్నంలోనే ఇద్దరూ కథానాయికల్ని పరిచయం చేయడం ఆనందంగా ఉందని నిర్మాత సత్య చౌదరి అన్నారు. దిశ ఫుటనతోపాటు కాన్సి వ్యాపక సంఘటనల నుంచి ప్రేరణ పొంది, ఈ కథ రాసుకున్నారని దర్శకుడు మహేశ్ కాంపెల్లి తెలిపారు. ఈ సినిమాలో భాగం కావడం వల్ల హీరోయిన్ సోనియా నాయుడు, పూజారెడ్డి ఆనందం వెల్లెబుచ్చారు.

