

డేటాసెంటర్లపై దుష్ప్రచారాలు నమ్ముద్దు

- విశాఖకు ఇచ్చే తాగునీటి నుంచి వాటికి నీళ్లు తీసుకోం
- పారిశ్రామిక అవసరాలకు కేటాయించిన పోలవరం
జలాల నుంచే సరఫరా - అసెంబ్లీలో మంత్రి లోకేశ్

అమరావతి: పోలవరం నీటిని గ్రావిటీ ద్వారా 18 నెలల్లో విశాఖపట్టానికి తెప్పిస్తామని.. 6.5 గిగావాట్ల సామర్థ్యంతో ఏర్పాటయ్యే డేటా సెంటర్లకు అవసరమైన 3 టీఎంసీల నీటిని అందులో నుంచే ఇస్తామని విద్యుత్, ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్ శాఖల మంత్రి లోకేశ్ వివరించారు. విశాఖ ప్రజలకు తాగడానికి ఇచ్చే నీటి నుంచి వాటిని తీసుకోబోమని, పారిశ్రామిక అవసరాలకు చేసిన కేటాయింపుల నుంచే సరఫరా చేస్తామని స్పష్టీకరించారు. డేటా సెంటర్ల ఏర్పాటుకు సంబంధించి నెల్లిమర్ల ఎమ్మెల్యే లోకం నాగమాధవి బుధవారం అసెంబ్లీలో అడిగిన ప్రశ్నకు మంత్రి లోకేశ్ సమాధానమిచ్చారు. డేటా సెంటర్ల ఏర్పాటుపై కొందరు కావాలనే దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారని.. వాటిని నమ్మువద్దని విజ్ఞప్తి చేశారు. 'కొందరు దొంగ వీడియోలు తెచ్చి ఏదో అయిపోతోందంటూ రాజకీయ లబ్ధి పొందే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. ఎక్కడా పర్యావరణ ఉల్లంఘనలు చేయడం లేదు. విశాఖ ప్రజలు ఇలాంటి వాటిని నమ్ముద్దు. మారుతున్న పరిస్థితుల్లో మన గడ్డపై డేటా సెంటర్లు రావాల్సిన అవసరం ఉంది. ఆర్గెటార్ మిత్తల్ స్ట్రీట్ ఫ్లాంట్లో పునరుత్పాదక ఇంధనం ఉపయోగించి గ్రీన్ స్ట్రీట్ తయారు చేస్తున్నారు. కానీ స్ట్రీట్ ఫ్లాంట్ పెట్టడానికి భూమి చదును చేయాలి. దాన్ని ప్రకృతి విధ్వంసం అనడం ఎంత వరకు న్యాయం? అభివృద్ధి జరిగేటప్పుడు ప్రకృతిపై కొంత భారం పడుతుంది. దాన్ని కనీస స్థాయికి తగ్గించేలా పనిచేస్తున్నాం. 2019 ఎన్నికల్లోనూ విశాఖ ప్రజలు మమ్మల్ని ఆశీర్వదించారు. ఈ ప్రాంతంపై మాకు కమిటీమెంట్ ఉంది. అమెరికాకు చెందిన



విశ్వవిద్యాలయం త్వరలోనే విశాఖ కేంద్రంగా ఏట యూనివర్సిటీ ఏర్పాటు చేయబోతోంది. 1995లో ఐటీకి ప్రోత్సాహమిచ్చిన చంద్రబాబు.. ఉద్యోగులూ నేర్పుకోవాలని చెప్పారు. ఈ ప్రక్రియలో ఒక ఉద్యోగి చనిపోతే రేడియేషన్ వల్ల చనిపోయాడని ఆరోపించారు. అప్పుడు వెనక్కి తగ్గి ఉంటే.. హైదరాబాద్ ఇప్పుడీ స్థాయికి వచ్చేది కాదు. డేటా సెంటర్లపై అపోహలు కూడా అలాంటివే. విశాఖపట్టానికి వస్తున్నామని గూగుల్ ప్రకటించాకే పలు ఐటీ సంస్థలు ముందుకొచ్చాయి. మనం వాడే స్టార్టర్ ఫోన్, అందులో వినియోగించే డేటా.. ఏట డేటా సెంటర్లతో ముడిపడి ఉంది. వరల్డ్ క్లాస్ డేటా సెంటర్ల ఏర్పాటులో భాగంగా మరికొన్ని సంస్థలు విశాఖపట్నంలో భూములు అడుగుతున్నాయి. అయితే డేటా సెంటర్ల మొత్తం సామర్థ్యం 6.5 గిగావాట్ల సామర్థ్యానికి మించకూడదని చంద్రబాబు ఆదేశించారు.

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో యుద్ధం చేయండి

అమరావతి: 'స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో గట్టిగా యుద్ధం చేయాలి.. పార్టీ అన్నివిధాలుగా అందగా ఉంటుంది' అని వైకాపా నాయకులకు ఆ పార్టీ అధ్యక్షుడు జగన్ చెప్పారు. 'చంద్రబాబు ఈ ఎన్నికలను సక్రమంగా జరగనివ్వరు.. పోలీసులను పెట్టి దౌర్జన్యం చేస్తారు. బెదిరిస్తారు, ప్రలోభపెడతారు. వాళ్లు పోలీసులను అడ్డుపెట్టుకుని ఏం చేసినా ఈ ఎన్నికల్లో గట్టిగా యుద్ధం చేద్దాం.. గెలుపు మనదే' అని బుధవారం తన క్యాంపు కార్యాలయంలో రాజమహేంద్రవరం గ్రామీణ నియోజకవర్గ పార్టీ నాయకులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో జగన్ వ్యాఖ్యానించారు. 'ఈ ప్రభుత్వం మూడో సంవత్సరంలోకి వచ్చేసింది. వచ్చే ఏడాది నేను పాదయాత్ర ప్రారంభిస్తా, తర్వాతి సంవత్సరం ఎన్నికలు జరుగుతాయి. ఎన్నికలు ఎప్పుడొచ్చినా విజయం మనదే' అని చెప్పారు. కరవు ఉన్నా.. ముందస్తు ప్రణాళిక లేదు... 'రాష్ట్రంలో వ్యవసాయం సంక్షోభంలో ఉంది. 53% లోటు వర్షపాతం నమోదైంది. ఎక్కడ చూసినా కరవు పరిస్థితి. కానీ, రైతులను ఆదుకునేలా ప్రభుత్వం ముందస్తు ప్రణాళికను సిద్ధం చేయలేదు. వరి కాకుండా ప్రత్యామ్నాయ పంటలు వేసేందుకు అవసరమైన విత్తనాలు ఇవ్వలేదు. ఉచిత పంటల బీమా, ఇన్సూరెన్స్ నిబ్బిడీ, నున్నా వడ్డీ పథకం తీసేశారు. శ్రీశైలం ప్రాజెక్టు నుంచి రాయలసీమకు నీరు ఇవ్వేందుకు ప్రణాళిక రూపొందించలేకపోయారు. ఇతర ప్రాంతాల్లో రైతులు పంటలు వేసి 40% పైనే పెట్టుబడులు పెట్టాక ఇప్పుడు నీళ్లు ఇవ్వలేమని ప్రభుత్వం చెబుతోంది' అని విమర్శించారు. వీటన్నింటిపై ఎవరైనా ప్రతిస్పే వారిపై అక్రమ కేసులు పెట్టి అరెస్టు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. 'రాజమహేంద్రవరంలో డాక్టర్ ప్రియాంకను మద్యం మత్తులో కారుతో ఒకటికి రెండుసార్లు డీకొట్టి చంపారు.. అయినా ఈ కేసును దాచిపెట్టే ప్రయత్నం చేశారు. ప్రియాంక తండ్రి మాట్లాడాక... వైకాపా, ప్రజలు నిరసనలు చేపట్టాక చిన్న సెక్షన్లతో కేసు నమోదు చేశారు. రాష్ట్రంలో పోలీసు వ్యవస్థ ఏ స్థాయిలో గాడితెప్పిందో చెప్పడానికి ఇది ఒక చిన్న ఉదాహరణ మాత్రమే. అద్దంకి వద్ద ఇద్దరు ఎస్పెలు గంజాయి రవాణా చేస్తూ పట్టుబడితే ఆ కేసునూ డ్రైవర్స్ చేసి కుతంత్రాలు వస్తుతున్నారు.



చోడవరంలో వెల్లువెత్తిన దళితుల సమస్యలు

- 100కు పైగా అల్లీల స్వీకరణ

చోడవరం: రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ చైర్మన్ కె.ఎన్. జవహర్ ఆదేశాల మేరకు కమిషన్ సభ్యుడు రావాడ సీతారాం చోడవరం ఎంపీడివో కార్యాలయంలో దళితుల సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రత్యేక గ్రీవెన్స్ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి దళితులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై 100కు పైగా అల్లీలు సమర్పించారు. ఇళ్ల స్థలాలు, గృహ నిర్మాణం, భూములు, ఆక్రమణలు, పట్టాలు, రెవెన్యూ సమస్యలు, ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు, వివక్ష విద్య, ఉపాధి తదితర అంశాలపై ఫిర్యాదులు అందాయి. ప్రజల నుంచి స్వీకరించిన అల్లీలను సంబంధిత శాఖల అధికారులతో సమన్వయం



చేసి పరిశీలించాలని, అర్హులకు న్యాయం జరిగేలా చర్యలు తీసుకోవాలని రావాడ సీతారాం అధికారులకు సూచించారు.

జీవీఎంసీ అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేయాలి

- మాస్టర్ ప్లాన్కు అనుగుణంగా దీర్ఘకాలిక ప్రణాళికలు - కలెక్టర్ అభిషిక్తి కిషోర్

విశాఖపట్నం: జీవీఎంసీ పరిధిలో చేపడుతున్న అభివృద్ధి పనులను ప్రణాళికాబద్ధంగా వేగవంతం చేసి నిర్ణీత గడువులో పూర్తి చేయాలని విశాఖ జిల్లా కలెక్టర్, జీవీఎంసీ ప్రత్యేక అధికారి ఎం. అభిషిక్తి కిషోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలో కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్, ఇంజనీరింగ్ అధికారులతో కలిసి ఆయన అభివృద్ధి పనులపై సమీక్ష నిర్వహించారు. 2025-26లో చేపట్టిన పనులు, 2026-27లో ప్రాధాన్యత పనులు, కొనసాగుతున్న ప్రతిపాదిత ప్రాజెక్టుల పురోగతిని పరిశీలించారు. రోడ్లు, జంక్షన్లు, ఫుల్వార్తలు, డ్రైన్లు, మార్కులు, వీధి దీపాలు, తాగునీరు, సర్వీస్ రోడ్లు, స్కూల్ స్ట్రీట్ వెండింగ్ మార్కెట్లు, స్టేడియంలు తదితర మౌలిక సదుపాయాలపై సమీక్షించారు. సగర భవిష్యత్ అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని మాస్టర్ ప్లాన్కు అనుగుణంగా దీర్ఘకాలిక ప్రణాళిక రూపొందించాలని సూచించారు. పెండింగ్ పనుల్లో జాప్యానికి కారణాలను గుర్తించి క్షేత్రస్థాయి సమస్యలను పరిష్కరించాలని,



నాణ్యతతో పనులను నిర్ణీత గడువులో పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. బీడీ ప్రాంతంలోని పార్కులను మరింత అకర్షణీయంగా అభివృద్ధి చేయాలని సూచించారు. తదుపరి సమీక్షకు ప్రతి ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన ప్రతిపాదన, అనుమతులు, టెండర్, వర్క్ ఆర్డర్, ప్రస్తుత పురోగతి, మిగిలిన పనులు, పూర్తి గడువు తదితర వివరాలను సమగ్రంగా సిద్ధం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. సమీక్షలో జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్లు, చీఫ్ సీటీ ప్లానర్ ప్రభాకర్ రావు, ఇంజనీరింగ్ అధికారులు, పీఎంయూ ప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విభజన కష్టాల నుంచి గట్టెక్కించండి

- రూ.52,474 కోట్ల ప్రత్యేక ప్యాకేజీ ఇవ్వండి - దక్షిణాది రాష్ట్రాల ప్రాంతీయ మండలి సమావేశంలో కేంద్రాన్ని కోరనున్న సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: దీర్ఘకాలంగా వేధిస్తున్న విభజన సమస్యల వల్ల ఆంధ్రప్రదేశ్ ఎదుర్కొంటున్న ఆర్థిక ఇబ్బందుల నుంచి గట్టెక్కించేందుకు రూ.52,474 కోట్ల ప్రత్యేక ప్యాకేజీ ఇవ్వాలని కేంద్రాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కోరనుంది. కరవు ప్రాంతాలైన ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాలు, రాయలసీమలో చేపట్టిన సాగునీటి ప్రాజెక్టులకు జాతీయ హోదా ఇవ్వాలని విజ్ఞప్తి చేయనుంది. తమిళనాడులోని మామల్లపురం (మహాబలిపురం) వేదికగా గురువారం కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా అధ్యక్షతన జరగనున్న దక్షిణాది రాష్ట్రాల ప్రాంతీయ మండలి సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు రాష్ట్రానికి సంబంధించిన పలు అంశాల్ని ప్రస్తావించనున్నారు. జలవనరుల శాఖకు సంబంధించి...జలవనరులశాఖకు సంబంధించి నాలుగు అంశాలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం లేవనెత్తనుంది. వాటిలో గోదావరి-కావేరి అనుసంధానం, అప్పర్ భద్ర, కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టులతోపాటు, ఉత్తరాంధ్ర, రాయలసీమ ప్రాజెక్టులకు జాతీయ హోదా అంశాలున్నాయి. ఉత్తరాంధ్ర సుజల స్రవంతితో పాటు.. ఉత్తరాంధ్రలో నిర్మాణంలో ఉన్న ప్రాజెక్టులు, రాయలసీమలోని కీలక ప్రాజెక్టులకు కేంద్రం జాతీయ హోదా ఇవ్వాలని చంద్రబాబు కోరనున్నారు. ఫత్తీన్ గడ్ వినియోగించుకోని 147 టీఎంసీల నీళ్లతో కేంద్రం గోదావరి కావేరి అనుసంధానాన్ని ప్రతిపాదిస్తోంది. ఎన్ని సంవత్సరాల పాటు ఎన్ని టీఎంసీల నీటి వినియోగానికి ఫత్తీన్ గడ్ అంగీకరిస్తుందనే అంశంపై ఆధారంగా ముందుకు సాగాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కోరుతోంది. కర్ణాటక చేపడుతున్న అప్పర్ భద్ర ప్రాజెక్టుపై సుప్రీంకోర్టును ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆశ్రయించింది. ఆ తీర్పు వెలువడే వరకు ఈ ప్రాజెక్టుపై ఎందుకు వెళ్లకూడదనేది రాష్ట్ర వాదన. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుకు సంబంధించి మేడిగడ్డ, వార్ధా, కాళేశ్వరం అన్నీ కలిపి 160 టీఎంసీలకు పరిమితం కావాలని ఏపీ చెబుతోంది. ఇప్పుడూ అదే వాదన వినిపించనున్నారు. రాష్ట్రంలో 2024లో ఎన్డీఏ కూటమి అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుంచి కేంద్ర ప్రభుత్వం ఉదారంగా

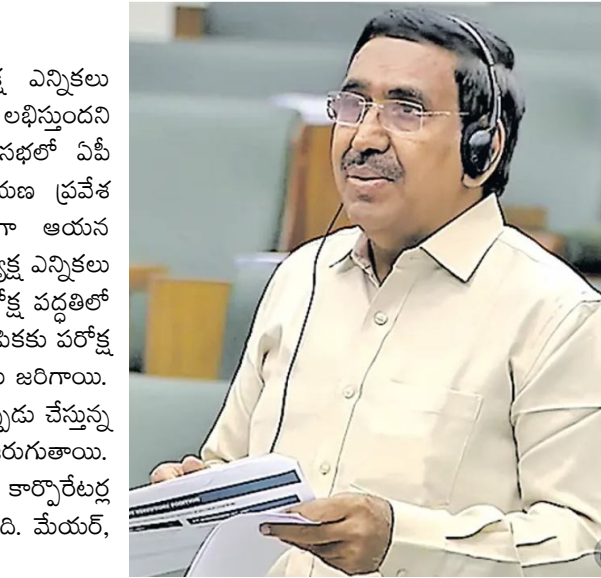


చేస్తున్న సాయంపై చంద్రబాబు కృతజ్ఞతలు తెలియజేయనున్నారు. అయితే కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రధానంగా ప్రాజెక్టులకు సాయమందిస్తోందని, అవి పూర్తయి వాటి ఫలాలు అందేసరికి మూడునాలుగేళ్లు పడుతుందని ఆయన కేంద్ర హోంమంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లనున్నారు. రెవెన్యూ వ్యయాలకు సంబంధించి రాష్ట్రం తీవ్రమైన ఆర్థిక లోటు ఎదుర్కొంటోందన్న విషయాన్ని ఆయన ప్రస్తావించనున్నారు. విభజన చట్టంలోని 9, 10 షెడ్యూల్లోని ఆస్తులు, అప్పుల విభజన జరగకపోవడం వల్ల రాష్ట్రానికి రావలసిన నిధులు స్తంభించిపోయిన విషయాన్ని సీఎం ప్రస్తావించనున్నారు. కేంద్ర సాయం కోసం విజ్ఞప్తి: విభజన చట్టంలో పేర్కొన్న దుగరాజపట్నం పోర్టు, విశాఖ, విజయవాడ మెట్రో ప్రాజెక్టులు, రైల్వే కనెక్టివిటీ, విమానాశ్రయాల అభివృద్ధి, పారిశ్రామిక కారిడార్లు వంటి అంశాల్ని కేంద్రం దృష్టికి సీఎం తీసుకెళ్తారు. దక్షిణ కోస్తా రైల్వే జోన్ ఏర్పాటు, పోలవరం ప్రాజెక్టు, అమరావతి వంటి ప్రాజెక్టులకు కేంద్ర సాయానికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తూ, మిగతా ప్రాజెక్టులకు వేగంగా అనుమతులు, నిధులు, సహకారం కోరనున్నారు.

ప్రత్యక్ష ఎన్నికలతో బలమైన ప్రజామోదం లభిస్తుంది

- శాసనసభలో మంత్రి నారాయణ

అమరావతి: మేయర్, పురపాలక చైర్మన్ పదవులకు ప్రత్యక్ష ఎన్నికలు నిర్వహించడం వల్ల ఎన్నికైన వారికి బలమైన ప్రజామోదం లభిస్తుందని పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి నారాయణ తెలిపారు. శాసనసభలో ఏపీ పురపాలక శాసనాల నాలుగో సవరణ బిల్లును మంత్రి నారాయణ ప్రవేశ పెట్టారు. దీనికి సభ ఆమోదం తెలిపింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. "ఇకపై మేయర్, పురపాలక చైర్మన్ల ఎంపికకు ప్రత్యక్ష ఎన్నికలు జరుగుతాయి. ఇప్పటి వరకూ మేయర్, పురపాలక చైర్మన్లను పరోక్ష పద్ధతిలో ఎన్నుకుంటున్నారు. 1986 వరకు మేయర్, పురపాలక చైర్మన్ల ఎంపికకు పరోక్ష ఎన్నికలు జరిగేవి. ఆ తర్వాత నుంచి 2005 వరకు ప్రత్యక్ష ఎన్నికలు జరిగాయి. 2005 నుంచి ఇప్పటి వరకు పరోక్ష ఎన్నికలు జరుగుతున్నాయి. ఇప్పుడు చేస్తున్న చట్ట సవరణలో ఇక నుంచి ఈ ఎన్నికలు ప్రత్యక్ష విధానంలో జరుగుతాయి. ప్రత్యక్ష ఎన్నిక జరగడం వల్ల మేయర్, చైర్మన్లపై కొన్నిలెక్క, కార్యకేంద్ర ప్రభావం ఉండదు. వేగంగా నిర్ణయాలు తీసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. మేయర్, చైర్మన్ పదవులపై రాజకీయ ప్రభావం తగ్గుతుంది" అని తెలిపారు.



విశాఖ వేదికగా బ్రిక్స్ దేశాల కీలక సమావేశాలు

- 22, 23 తేదీల్లో యువజన, క్రీడా మంత్రుల సమావేశాలు

విశాఖపట్నం: అంతర్జాతీయ స్థాయిలో మరో ప్రతిష్టాత్మక కార్యక్రమానికి విశాఖపట్నం వేదిక కానుంది. భారతదేశం 2026 బ్రిక్స్ అధ్యక్షతలో భాగంగా ఈ నెల 22, 23 తేదీల్లో 2వ బ్రిక్స్ యువజన, క్రీడా మంత్రుల సమావేశాలు విశాఖలో జరగనున్నాయి. 11 బ్రిక్స్ దేశాల నుంచి మంత్రులు, ఉన్నతాధికారులు హాజరుకానున్నారు. యువత, నైపుణ్యాభివృద్ధి, ఆవిష్కరణలు, ఔత్సాహికత, క్రీడాభివృద్ధి, క్రీడా సాంకేతికత, సంప్రదాయ క్రీడల పరిరక్షణ తదితర అంశాలపై సమావేశాల్లో చర్చించనున్నారు. 'బ్లింగ్ ఫర్ రెసిలియన్స్, ఇన్స్పైవేషన్, కోఆపరేషన్ అండ్ సస్టైనబిలిటీ' ప్రధాన అంశంగా కార్యక్రమాలు జరగనున్నాయి. 22న తోట్లకొండలో మొక్కలు నాటడం, వారసత్వ ప్రదేశ సందర్శన, ద్వైపాక్షిక సమావేశాలతో పాటు రాడిసన్ బ్లాక్ యువజన మంత్రుల సమావేశం నిర్వహించనున్నారు. అదే రోజు నో-వాటర్లలో ఆంధ్రప్రదేశ్ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను ప్రతిబింబించే సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, గాలా డిన్నర్ జరగనున్నాయి. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, కేంద్ర యువజన వ్యవహారాలు, క్రీడా మంత్రి కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనున్నారు. 23న నో-వాటర్ల నుంచి రామకృష్ణ బీచ్ వరకు



సుమారు 5 కిలోమీటర్ల బ్రిక్స్ ఫ్రెండ్షిప్ సైకిల్ ర్యాలీ నిర్వహించనున్నారు. అనంతరం క్రీడా మంత్రుల సమావేశం, క్రీడా ప్రదేశాల సందర్శన ఉంటుంది. అంతర్జాతీయ ప్రతినిధుల కోసం వసతి, భద్రత, ట్రాఫిక్, రవాణా, వైద్య, అగ్నిమాపక, ప్రోటోకాల్ ఏర్పాట్లను జిల్లా యంత్రాంగం సమన్వయంతో చేపట్టింది. కార్యక్రమాల సమన్వయకర్తగా జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి ఎం. విశ్వేశ్వరనాయుడును నియమించారు. బ్రిక్స్ సమావేశాలకు విశాఖ ఆతిథ్యం ఇవ్వడం సగర అంతర్జాతీయ ప్రతిష్టను మరింత పెంచనుందని అధికారులు తెలిపారు. జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిషోర్ ఇప్పటికే అధికారులతో సమీక్షించి, అన్ని ఏర్పాట్లను పటిష్టంగా పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు.

సంపాదకీయం

స్వచ్ఛంద సంస్థల స్వేచ్ఛకూ రక్షణ కావాలి

దేశంలో స్వచ్ఛంద సంస్థలు, బ్రస్తులు, సొసైటీలు సామాజిక సేవలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. విద్య, వైద్యం, బాలలు, దివ్యాంగులు, మహిళా సాధికారత, గ్రామీణాభివృద్ధి, పర్యావరణ పరిరక్షణ, వివత్తు సహాయం వంటి అనేక రంగాల్లో వేలాది సంస్థలు పనిచేస్తున్నాయి. వీటిలో కొన్ని సంస్థలకు విదేశాల నుంచి విరాళాలు అందుతున్నాయి. ఈ నిధుల స్వీకరణ, వినియోగంలో పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం 2010లో ఫారిన్ కాంట్రీబ్యూషన్ రెగ్యులేషన్ యాక్ట్ (ఎఫ్సీఆర్ఏ)ను తీసుకొచ్చింది. విదేశీ నిధులను స్వీకరించాలంటే ఎన్ఓబీఎల్, బ్రస్తులు, సొసైటీలు ఎఫ్సీఆర్ఏ రిజిస్ట్రేషన్ లేదా ముందస్తు అనుమతి పొందాల్సి ఉంటుంది. ప్రత్యేక బ్యాంకు ఖాతాల ద్వారా నిధులను స్వీకరించడంతో పాటు వాటిని ఏ కార్యక్రమాలకు వినియోగించాలో లెక్కలు సమర్పించాల్సి ఉంటుంది. 2020లో చేసిన సవరణలతో ఈ నిబంధనలు మరింత కఠినతరమయ్యాయి. విదేశీ విరాళాలు అందించే సంస్థలు, వ్యక్తులు ఎవరు? వారు ఏ ఉద్దేశంతో నిధులు అందిస్తున్నారు? ఆ నిధులు ఏ సంస్థకు చేరుతున్నాయి? వాటిని ఎవరు నియంత్రిస్తున్నారు? ఏ కార్యక్రమాలకు ఖర్చు చేస్తున్నారు? అనే అంశాలపై ప్రభుత్వానికి స్పష్టమైన సమాచారం ఉండటం అవసరం. విదేశీ నిధులు సామాజిక సేవకు ఉపయోగపడుతున్నంత వరకు వాటి వల్ల సమాజానికి ప్రయోజనమే. అయితే అవే నిధులు మనీలాండరింగ్, హవాలా, ఉగ్రవాద నెట్వర్కులు, చట్టవ్యతిరేక కార్యకలాపాలు లేదా అనధికార రాజకీయ ప్రభావానికి ఉపయోగపడే అవకాశం ఉంటే ప్రభుత్వం అప్రమత్తంగా ఉండాల్సిందే. అదే సమయంలో ప్రతి ఎన్ఓబీఎల్ను అనుమానంతో చూడటం కూడా సరికాదు. ఆధారాలు లేకుండా సంస్థలపై చర్యలు తీసుకోవడం వల్ల నిజాయితీగా పనిచేస్తున్న స్వచ్ఛంద సంస్థలు, వాటిపై ఆధారపడిన ప్రజలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే ప్రమాదం ఉంది. విదేశీ నిధుల విషయంలో తరచూ చర్చకు వచ్చే అంశాల్లో మతమార్పిడులు కూడా ఒకటి. అయితే మతపరమైన సేవా కార్యక్రమాలకు, సేవను మతమార్పిడికి షరతుగా ఉపయోగించడానికే మధ్య స్పష్టమైన తేడాను గుర్తించాలి. ఎవరైనా సంస్థ చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలకు నిధులను ఉపయోగిస్తే ఆధారాలతో దర్యాప్తు చేసి చట్టప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలి. అయితే ఆరోపణలన్నింటినీ మొత్తం ఎన్ఓబీఎ్ రంగానికి ఆపాదించడం వల్ల పౌర సమాజంపై అసవసర అనుమానాలు ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. భారత్‌లో అనేక దశాబ్దాలుగా విదేశీ దాతృత్వ నిధులతో పలు సంస్థలు సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నాయి. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పాఠశాలలు, ఆరోగ్య కేంద్రాలు, మహిళా స్వయం సహాయక కార్యక్రమాలు, బాలల సంక్షేమం, దివ్యాంగుల పునరావాసం, వివత్తు సహాయం వంటి కార్యక్రమాలకు విదేశీ విరాళాలు ఉపయోగపడుతున్నాయి. అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశంగా భారత్‌లో దేశీయ దాతృత్వ వనరులు అన్ని రంగాల అవసరాలను పూర్తిగా తీర్చలేని పరిస్థితి ఉంది. అందువల్ల చట్టబద్ధమైన, పారదర్శకమైన విదేశీ దాతృత్వాన్ని పూర్తిగా నిరోధించడం సామాజికంగా ప్రతికూల ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. విదేశీ నిధులు, విదేశీ ప్రభావంపై భారత్‌లోనే కాకుండా బ్రిటన్, ఆమెరికా, ఆస్ట్రేలియా వంటి దేశాల్లోనూ చర్చ జరుగుతోంది. ఆయా దేశాలు విదేశీ నిధులను పూర్తిగా నిషేధించకుండా వాటి మూలాలు, సంబంధాలు, వినియోగం తదితర అంశాల్లో పారదర్శకతకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నాయి. భారత్ కూడా విదేశీ పెట్టుబడులు, అంతర్జాతీయ వాణిజ్యం, సాంకేతిక సహకారం, పరిశోధనా భాగస్వామ్యాలు, విదేశీ విద్యా సంస్థలు వంటి అనేక అంతర్జాతీయ అవకాశాలను ప్రోత్సహిస్తోంది. అదే విధంగా అంతర్జాతీయ దాతృత్వం కూడా సామాజిక అభివృద్ధికి ఉపయోగపడేలా చూడాల్సిన అవసరం ఉంది. ప్రతిపాదిత ఎఫ్సీఆర్ఏ సవరణల్లో సంస్థల రిజిస్ట్రేషన్ రద్దు లేదా గడువు ముగిసిన సందర్భంలో విదేశీ నిధులతో సమకూరిన ఆస్తులపై ప్రభుత్వానికి విస్తృత అధికారాలు కల్పించే అంశంపై కొన్ని వర్గాలు అందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. ఇలాంటి నిబంధనలు అమలులోకి వస్తే స్వచ్ఛంద సంస్థల స్వయంప్రతిపత్తిపై ప్రభావం పడకుండా స్పష్టమైన మార్గదర్శకాలు అవసరం. సంస్థపై చర్య తీసుకునే ముందు కారణాలు తెలియజేయడం, వివరణకు అవకాశం కల్పించడం, ఆఫీస్‌కు అవకాశం ఇవ్వడం, స్వతంత్ర సమీక్ష వ్యవస్థ ఉండటం వంటి అంశాలు చట్టంలో స్పష్టంగా ఉండాలి. విదేశీ నిధుల వినియోగంలో పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం, జాతీయ భద్రత విషయంలో రాజీ పడే అవకాశం లేదు. అదే సమయంలో ప్రజాస్వామ్యంలో స్వచ్ఛంద సంస్థలు, పౌర సమాజం నిర్వహించే చట్టబద్ధమైన కార్యకలాపాలకు కూడా రక్షణ అవసరం. ప్రభుత్వ విధానాలను విమర్శించడం మాత్రమే విదేశీ జోక్యంగా పరిగణించడం సరైంది కాదు. ప్రజాస్వామ్యంలో ప్రభుత్వ విధానాలపై ప్రశ్నించడం, ప్రజా సమస్యలను ప్రస్తావించడం, సామాజిక హక్కుల కోసం పనిచేయడం చట్టబద్ధమైన పౌర కార్యకలాపాల పరిధిలోనే ఉంటాయి. అయితే విదేశీ నిధులను ఉపయోగించి చట్టవ్యతిరేకంగా రాజకీయ లేదా ఇతర ప్రభావాన్ని సృష్టించే ప్రయత్నాలు ఉంటే వాటిపై ఆధారాలతో చర్యలు తీసుకోవాలి. ఎఫ్సీఆర్ఏ సవరణల ప్రధాన లక్ష్యం విదేశీ నిధుల ప్రవాహాన్ని పారదర్శకంగా మార్చడం, వాటి దుర్వినియోగాన్ని అరికట్టడం అయితే అది స్వాగతించదగినదే. అయితే నిబంధనలు స్పష్టంగా, నిష్పాక్షికంగా, అందరికీ సమానంగా అమలయ్యేలా ఉండాలి. సంస్థలపై చర్యలకు నిర్దిష్ట ప్రమాణాలు, కాలపరిమితులు, ఆఫీస్ అవకాశాలు, స్వతంత్ర సమీక్ష వంటి అంశాలను బలోపేతం చేయాలి. అప్పుడు ఒకవైపు జాతీయ ప్రయోజనాలు కాపాడటంతో పాటు మరోవైపు నిజాయితీగా పనిచేసే ఎన్ఓబీఎల్‌కు భరోసా కల్పించవచ్చు. విదేశీ నిధులను పూర్తిగా ఆడ్డకోవడం పరిష్కారం కాదు.. అలాగే ఎలాంటి పర్యవేక్షణ లేకుండా వాటిని అనుమతించడం కూడా సమంజసం కాదు. విదేశీ దాతృత్వం, విదేశీ జోక్యం మధ్య స్పష్టమైన గీతను గీసి, పారదర్శకతజవాబుదారీతనంతోజాతీయ ప్రయోజనాలు-పౌర సమాజ స్వేచ్ఛ మధ్య సమతుల్యత సాధించడమే సమర్థవంతమైన ఎఫ్సీఆర్ఏ విధానానికి ప్రాతిపదిక కావాలి.

శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో అప్రమత్తంగా ఉండాలి

- విజయనగరం జిల్లా ఎస్పీ ఎ.ఆర్. దామోదర్

విజయనగరం: శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ, నేర నియంత్రణలో పోలీసులు అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలని జిల్లా ఎస్పీ ఎ.ఆర్. దామోదర్ ఆదేశించారు. విజయనగరం నబీ డివిజన్‌లో పోలీసు కార్యాలయాన్ని బుధవారం తనిఖీ చేసిన ఎస్పీ. కార్యాలయ రికార్డులు, పోక్సీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ కేసుల దర్యాప్తు ప్లేక్షను పరిశీలించారు. తీవ్రమైన కేసుల్లో దర్యాప్తును నిర్ణీత గడువులో పూర్తి చేసి, నిందితులపై చార్జిషీట్లు దాఖలు చేయాలని సూచించారు. గంజాయి అక్రమ రవాణా, విక్రయాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని, కేసుల్లో ప్రధాన మూలాలను గుర్తించి నియంత్రించాలని ఆదేశించారు. ప్రజలకు పోలీసు శాఖపై మరింత నమ్మకం కలిగేలా బాధ్యతాయుతంగా విధులు నిర్వహించాలని సూచించారు. మహిళలు, చిన్నారుల భద్రత, రహదారి భద్రత, ఔబెర్ నేరాలపై విస్తృత అవగాహన



కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. శాంతిభద్రతల సమస్యలు తలెత్తకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని ఇన్‌చార్జ్ డిఎస్పీ ఎస్. రాఘవులను ఆదేశించారు. తనిఖీల్లో డిఎస్పీ ఎస్. రాఘవులతో పాటు పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు సన్నద్ధంగా ఉండండి

- ఎన్నికల కమిషనర్ అనిల్ చంద్ర పునేరా

విశాఖపట్నం: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నిర్వహణకు సన్నద్ధం కావాలని రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్ అనిల్ చంద్ర పునేరా, కార్యదర్శి మల్లిఖార్జున ఆదేశించారు. ఎన్నికల ఏర్పాట్లపై జిల్లా కలెక్టర్లు, పంచాయతీ అధికారులు, జెడ్పీ సీఈఓలు, మున్సిపల్ కమిషనర్లతో అమరావతి నుంచి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఎన్నికల ప్రక్రియను స్వేచ్ఛాయుతంగా, పారదర్శకంగా, నిష్పక్షపాతంగా నిర్వహించేందుకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై సమావేశంలో సమగ్రంగా చర్చించారు. గ్రామ పంచాయతీలు, మండల పరిషత్తులు, జిల్లా పరిషత్తులు, మున్సిపాలిటీలు, నగర పంచాయతీలు, మున్సిపల్ కార్పొరేషన్లకు సంబంధించిన ఎన్నికల నిర్వహణకు అవసరమైన ప్రాథమిక సమాచారాన్ని సిద్ధంగా ఉంచాలని ఆదేశించారు. వార్డుల వారిగా వివరాలు, రిజిస్ట్రేషన్లు, ఓటర్ల సంఖ్య తదితర అంశాలను సరి చూసుకోవాలన్నారు. ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా ముందుగానే అవసరమైన డేటాను సిద్ధం చేయాలన్నారు. ప్రతి పోలింగ్ కేంద్రంలో తాగునీరు, విద్యుత్, మరుగుదొడ్లు, ర్యాంపులు, మౌలిక వసతులు, తగిన భద్రతా ఏర్పాట్లు ఉండేలా చూడాలని సూచించారు. వృద్ధులు, దివ్యాంగులు సులభంగా ఓటు హక్కును వినియోగించుకునేలా పోలింగ్ కేంద్రాలను తీర్చిదిద్దాలన్నారు. ఎన్నికల నిర్వహణకు అవసరమైన సిబ్బంది వివరాలను సేకరించి, అవసరాలకు అనుగుణంగా కేటాయింపులు చేపట్టాలని, ఎన్నికల విధులు నిర్వహించే అధికారులకు నిబంధనలు, విధివిధానాలు, బాధ్యతలపై దశలవారిగా పూర్తి శిక్షణ ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. బ్యాలెట్ పేపర్లు, బ్యాలెట్ బాక్సులు, ఎన్నికల సామగ్రి, సీలింగ్ మెటీరియల్ లభ్యతను ముందుగానే నిర్ధారించుకోవడంతో పాటు డ్రాంగ్ రూమ్లు, పంపిణీ కేంద్రాలు, రిసెప్షన్ కేంద్రాల ఏర్పాట్లను పరిశీలించాలని పేర్కొన్నారు. ఈ సమావేశంలో టీ-ఎలక్షన్ ప్రక్రియ, పోలింగ్,



కౌంటింగ్, ప్రచురణలు, ఓటర్ విభజన తదితర అంశాలపై జిల్లా కలెక్టర్లకు సమగ్ర అవగాహన కల్పించారు. ప్రధానంగా మూడు దశల ఎన్నికల నరల్లిపై చర్చించారు. అర్బన్ లోకల్ బాడీస్ ఎన్నికలకు సంబంధించి నోటిఫికేషన్ జారీ చేసిన 15వ రోజున పోలింగ్ నిర్వహించి, పోలింగ్ ముగిసిన 18వ రోజున ఫలితాలు ప్రకటించేలా ప్రణాళిక ఉంటుందని వివరించారు. మేయర్/మున్సిపల్ చైర్మన్ల ఎన్నికల్లో ఓటర్లకు రెండు ఓట్లు వేసే అవకాశం ఉన్నందున దీనిపై సిబ్బందికి స్పష్టమైన అవగాహన ఉండాలన్నారు. జెడపీటీసీ, ఎంపీటీసీ ఎన్నికలకు నోటిఫికేషన్ వెలువడిన 16వ రోజున పోలింగ్ నిర్వహించి, 19వ రోజున ఫలితాలు ప్రకటించే విధంగా షెడ్యూల్ ఉంటుందని చెప్పారు. గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికలకు నోటిఫికేషన్ జారీ చేసిన 14వ రోజున పోలింగ్ నిర్వహించాలని, అనంతరం ఎన్నికల సంఘం నిబంధనల ప్రకారం కౌంటింగ్ చేపట్టాలని తెలిపారు. పోలింగ్ కేంద్రాల గుర్తింపు, సిబ్బంది నియామకం, సామగ్రిని సిద్ధం చేయడం, మౌలిక వసతుల కల్పన తదితర అంశాలను జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ వివరించారు. జీపీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్, డిపీవో శ్రీనివాసరావు, అదనపు కమిషనర్ రమణ మూర్తి, ఎస్.డి.సి. గోవిందు, ఎలక్షన్ సెల్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

గుడిలోవలో ప్రారంభమైన ఆర్ఎస్ఎస్ మూడు రోజుల అఖిల భారత సమన్వయ సమావేశం

విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నం సమీపంలోని గురులోవ ‘విజ్ఞాన్ విహార్’ పాఠశాలలో రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంఘ్ (ఆర్ఎస్ఎస్) అఖిల భారత సమన్వయ సమావేశం ప్రారంభమైంది. భారత్ మాత చిత్రపటానికి పుష్పాంజలి ఘటించి ఆర్ఎస్ఎస్ సర్ సంఘచాలక్ మోహన్ భగవత్, సర్ కార్యవాహ దత్తాత్రేయ హోసబత్ సమావేశాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సమావేశం ఆగస్టు 21 సాయంత్రం వరకు కొనసాగనుంది. వార్షిక అఖిల భారత సమన్వయ సమావేశానికి మోహన్ భగవత్, దత్తాత్రేయ హోసబత్తో పాటు సహ సర్వాధ్యవాహకులు, ఇతర కేంద్ర కార్యవర్గ సభ్యులు హాజరయ్యారు. ఆర్ఎస్ఎస్ ప్రేరణతో పనిచేస్తున్న భారతీయ మజ్దూర్ సంఘ్, విశ్వ హిందూ పరిషత్, భారతీయ జనతా పార్టీ, అఖిల భారతీయ విద్యార్థి పరిషత్, భారతీయ కిసాన్ సంఘ్, రాష్ట్ర సేవికా సమితి తదితర 32 సంస్థలకు చెందిన జాతీయ అధ్యక్షులు, ప్రధాన కార్యదర్శులు, అఖిల భారత సంస్థాగత కార్యదర్శులు, ఎంపిక చేసిన కార్యకర్తలు



సమావేశంలో పాల్గొంటున్నారు. మొత్తం 327 మంది ప్రతినిధులు హాజరు కానుండగా, వారిలో 49 మంది మహిళలు ఉన్నారు. సమావేశంలో వివిధ సంస్థల కార్యకలాపాలు, సమన్వయం, భవిష్యత్ కార్యచరణపై చర్చించనున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు.

రాయగడ రైల్వే ఉద్యోగుల కుటుంబాల ఆవేదన

- విశాఖలో ఎస్సీఓఆర్ జీఎం కార్యాలయం వద్ద భారీ నిరసన

విశాఖపట్నం: వాల్టేర్ డివిజన్ విభజన అనంతరం రాయగడ డివిజన్‌లో కొనసాగుతున్న రైల్వే ఉద్యోగులు, వారి కుటుంబాలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేస్తూ విశాఖపట్నం సిరిపురంలోని ఎస్సీఓఆర్ జీఎం కార్యాలయం వద్ద భారీ నిరసన ప్రదర్శన నిర్వహించేందుకు ఉద్యోగులు సిద్ధమయ్యారు. రాయగడలో కుటుంబాలతో జీవించడం ఇబ్బందికరంగా మారందని, తమను విశాఖపట్నానికి బదిలీ చేయాలని ఉద్యోగులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. డిపీఆర్ పారా 9.3 ప్రకారం వెంటనే ఆప్షన్లు స్వీకరించి, జూలై 24న జరిగిన పీసీపీవో సమావేశ నిర్ణయాల మేరకు విశాఖపట్నం-రాయగడ జాయింట్ ప్రొసీజర్ ఆర్డర్ (జేపీఓ) విడుదల చేయాలని కోరుతున్నారు. ప్రధాన డిమాండ్లు: డిపీఆర్ పారా 9.3 ప్రకారం ఆప్షన్లు స్వీకరించి, విశాఖపట్నంలోని ఖాళీల్లో కంటైన్డ్ సీనియారిటీ ఆధారంగా రాయగడ సిబ్బందికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. రాయగడ ఉద్యోగులను వెంటనే విశాఖపట్నానికి రిలీవ్ చేసి, అప్పటివరకు విశాఖపట్నంలో సర్వీస్ లియన్, ప్రమాషన్లు కొనసాగించాలి.



ట్రయాంగిల్/పెంటాగన్‌లో రొలీఫ్స్ విధానాన్ని అమలు చేసి, కొత్త నియామకాలను రాయగడకు కేటాయించాలి. జూన్ 1, 2026 తర్వాత కంటైన్డ్ సీనియారిటీ లేకుండా ఇచ్చిన ఏకపక్ష పోస్టింగ్ ఆర్డర్లను రద్దు చేయాలి. కొత్త నియామకాల ద్వారా విశాఖపట్నం, రాయగడ డివిజన్‌లో సిబ్బంది సమతుల్యతను పాటించాలి. జూలై 24న జరిగిన పీసీపీవో సమావేశం నిర్ణయాల మేరకు పెండింగ్‌లో ఉన్న విశాఖపట్నం-రాయగడ జేపీఓను వెంటనే విడుదల చేయాలి. తమ కుటుంబాల సమస్యలు, న్యాయమైన డిమాండ్లను రైల్వే ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లేలా మీడియా ప్రతినిధులు సహకరించాలని ఉద్యోగులు విజ్ఞప్తి చేశారు.

మాతృభాషలోనే విద్యాబోధన చేయాలి

- తెలుగు, సంస్కృత భాషల వికాసానికి ప్రణాళికలు - ఆర్.డి. విల్సన్

విశాఖపట్నం: విద్యాబోధన మాతృభాషలోనే సాగాలని, తెలుగు, సంస్కృత భాషల పరిరక్షణ, వికాసానికి ప్రత్యేక ప్రణాళికలు రూపొందిస్తున్నామని తెలుగు, సంస్కృత అకాడమీ చైర్మన్ ఆర్.డి. విల్సన్ (శరత్ చంద్ర) తెలిపారు. విశాఖలోని అకాడమీ ప్రాంతీయ కార్యాలయంలో బుధవారం నిర్వహించిన విలేతరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. శిధిలావస్థకు చేరిన ప్రాంతీయ కార్యాలయానికి ప్రత్యామ్నాయ భవనం, విశాఖ, తిరువతిలో శాశ్వత భవనాల కోసం స్థలాలు కేటాయింపునకు ప్రభుత్వానికి ప్రతిపాదనలు పంపిస్తామి తెలిపారు. అమరావతిలో ప్రధాన కార్యాలయం కోసం రెండు ఎకరాల స్థలం కొర్రామని, భవన నిర్మాణానికి రూ.15-20 కోట్ల నిధులు అందుబాటులో ఉన్నాయని చెప్పారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా తెలుగువారికి మాతృభాషను అందించేందుకు వర్చువల్ అకాడమీ ఏర్పాటుకు ప్రతిపాదన సమర్పించినట్లు తెలిపారు. అమరావతిలో కేంద్రీయ సంస్కృత విశ్వవిద్యాలయం, ఆయుర్వేద ఆసుపత్రి ఏర్పాటుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నామని వెల్లడించారు. అకాడమీకి రావాల్సిన రూ.60 కోట్లకు పైగా నిధులు విడుదల చేయాలని, ఖాళీగా ఉన్న 13



పోస్టులను ఏపీపీఎస్సీ ద్వారా భర్తీ చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరినట్లు చెప్పారు. ఆగస్టు 25 నుంచి సంస్కృత సప్తాహం: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆగస్టు 25 నుంచి 31 వరకు సంస్కృత సప్తాహం నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. విశాఖలో భారతీయ విద్యాకేంద్రంలో కార్యక్రమం జరుగుతుందని చెప్పారు. తెలుగు, సంస్కృత భాషలను రెండు కక్షగా భావిస్తూ వాటి పరిరక్షణ, అభివృద్ధికి కృషి చేస్తామని శరత్ చంద్ర తెలిపారు.

ప్రగతి నగర్ బాల్యం కేంద్రం పునఃప్రారంభం

విశాఖపట్నం: 49వ వార్డు ప్రగతి నగర్‌లో దశాబ్దాలుగా అభివృద్ధికి నోచుకోని బాల్యం కేంద్రాన్ని రూ.8 లక్షల ఎంపీ నిధులతో ఆధునికీకరించి బుధవారం విశాఖ ఎంపీ శ్రీ భరత్ పునఃప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కేంద్రాన్ని సందర్శించిన ఎంపీ చిన్నారలతో ముచ్చటించి, వారి చదువులపై ఉపాధ్యాయురాలు ఈశ్వరిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. కేంద్రానికి అవసరమైన మరిన్ని వసతులను సమకూర్చేందుకు కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. అభివృద్ధి పనుల్లో భాగంగా కొత్త మంబినీటీ బోరు ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు రెబ్బతిన్న భవనం స్లాబ్‌కు మరమ్మత్తులు, మరుగుదొడ్ల ఆధునికీకరణ చేపట్టారు. ప్రభుత్వ ప్రాథమిక విద్యాభ్యాసం వైపు చిన్నారలను ప్రోత్సహిస్తున్న తల్లిదండ్రులు, కేంద్ర సిబ్బందిని ఎంపీ అభినందించారు. కార్యక్రమానికి 49వ వార్డు టీటీపీ అధ్యక్షుడు సంగు వాసు



అధ్యక్షత వహించగా, స్థానిక మహిళా నాయకులు సుగణ, నాగమతి, ప్రగతి నగర్ వాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బీసీలకు 34% రిజర్వేషన్ చారిత్రాత్మక నిర్ణయం

- కూటమి ప్రభుత్వానికి బీసీల తరపున కృతజ్ఞతలు - ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్

విశాఖపట్నం: స్థానిక సంస్థల్లో బీసీలకు 34 శాతం రిజర్వేషన్ కల్పిస్తూ కూటమి ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయం బీసీల రాజకీయ సాధికారతకు చారిత్రాత్మక ముందడుగు అని దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ అన్నారు. ఈ నిర్ణయంపై బీసీల తరపున ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్, మంత్రి నారా లోకేష్‌కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. బీసీలకు రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం పెంచడంతో పాటు ఆర్థిక, సామాజిక అభ్యున్నతికి కూటమి ప్రభుత్వం అనేక చర్యలు చేపడుతోందన్నారు. చేతివృత్తుల వారికి చేయూత, కల్లు గీత కార్మికులకు షాపుల్లో 10 శాతం కోటా, మత్స్యకార భరోసా రూ.10 వేల నుంచి రూ.20 వేలకు పెంపు, ప్రమాదవశాత్తు మత్స్యకారుల మృతికి పరిహారం రూ.5 లక్షల నుంచి రూ.10



లక్షలకు పెంపు వంటి నిర్ణయాలను ఆయన ప్రస్తావించారు. తెలుగుదేశం పార్టీ ఆవిర్భావం నుంచి బీసీలకు రాజకీయ ప్రాధాన్యం కల్పిస్తూ ఎర్రన్నాయుడు, యనమల రామకృష్ణుడు, కేఈ కృష్ణమూర్తి, దేవేంద్ర గౌడ్ వంటి నాయకులను ప్రోత్సహించిన చరిత్ర ఉందన్నారు.

గుమ్మడి గింజల ప్రయోజనాలు

ప్రస్తుతం తృణధాన్యాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారని చాలామంది. పొద్దున మొలకల నుంచి రాత్రి స్నాక్స్ అంటూ ఏదో ఒకరకంగా వీటిని తీసుకుంటారు. డ్రైట్ 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, న్యూరోట్రాన్సిట్ ర్ కార్యకలాపాలను నియంత్రించడంలో సహాయం చేస్తుంది. నాడి వ్యవస్థ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. నొప్పులు, కండరాల తిమ్మిర్లు వంటి సమస్యలకు దూరంగా ఉండవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు..



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

పిల్లలకు ఎలాంటి ఆహారం ఇస్తున్నారు?

ప్రస్తుతం మలబద్ధకం సమస్య చాలా మందిని వేధిస్తోంది. ఈ సమస్య చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు కూడా సామాన్యంగా వస్తుంటుంది. అయితే ఆహార 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 చేయాలి? ఓ సారి చూసిద్దాం. చాలా మంది పిల్లలకు ఎప్పుడు కూడా పప్పు అన్నం పెడుతుంటారు. ప్రతి రోజు ప్రతి పూట కూడా పప్పు అన్నమే తినిపిస్తుంటారు. కొందరు పప్పు అన్నంతో పాటు పెరుగు అన్నం ఆడి చేస్తారు. చాలా మంది పిల్లలను మీరు అడిగితే కూడా ఇదే మాట చెబుతారు. పప్పు అన్నమో లేదా పెరుగు అన్నమో తిన్నామని సమాధానం ఇస్తుంటారు. మరి కేవలం ఈ పప్పు, పెరుగుల వల్ల పిల్లల పెరుగుదలకు కావాల్సిన విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, మినరల్స్ అందుతాయా అనే విషయాలను ఆలోచించరు. పప్పు పిల్లలకు బలం. కానీ పప్పు, పెరుగు జీర్ణం అవడానికి ఎలాంటి పదార్థాలను వారికి అందిస్తున్నాము అనేది కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. అయితే పిల్లలకు మీ పదార్థాలను అలవాటు చేయాలి. ప్రతి రోజు వారికి ఇచ్చే భోజనం తో పాటు ఫైబర్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. నమిలి 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 తాగుకుండా 20 నుంచి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటిని తాగాలట. అన్నం తిన్న తర్వాత తట్టుకున్నట్లు లేదా కచ్చితంగా తాగాలి అనిపిస్తే ఒక స్పీష్ తాగి వదిలేయండి. కానీ కొందరు ఇక లైఫ్ లో వాటర్ దొరకవేమో అన్నట్లుగా ఒక రెండు గ్లాసులు తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయకుండా కాస్త వాటర్



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

చెవి నొప్పికి ఇంట్లోనే పరిష్కారం..

చెవి నొప్పి, పన్ను నొప్పి వస్తే భరించడం కష్టమే. ఇక చెవి నొప్పి అయితే మరింత బాధ పెడుతుంది. కొన్ని సార్లు ఈ నొప్పి ఇలా వచ్చి అలా వెళ్లిపోతుంది.కానీ కొన్ని సార్లు మాత్రం రింగింగ్ అనే శబ్దం చేస్తూ ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఇలా మీకు వినిపిస్తే మీ చెవి ఇన్ఫెక్షన్ కు గురి అయినట్లే. అంతేకాదు మీ చెవిలో బ్యాక్టీరియా చేరినట్లే అని అర్థం చేసుకోండి. దీని వల్లనే ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. ఈ చెవి ఇన్ఫెక్షన్ ను ముందుగానే తెలుసుకొని ఇంట్లోనే కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే సరిపోతుందట. ఇంతకీ అవేంటి అంటే..చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. వీటి ద్వారా బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లు ఎక్కువగా వ్యాపిస్తాయి. ముక్కు, నోటిని తాకాలి అనుకుంటే ముందుగా చేతులను కచ్చితంగా సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు నోరు ముక్కు ను కూడా దీప్య తో అడ్డం పెట్టుకోవాలి. సమయానికి దీప్య 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 ఇన్ఫెక్షన్ను 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 అంటారా.కానీ డయాబెటిస్లో బాధపడేవారు మాత్రం మామిడికాయ తినాలా..వద్దా..అని మాత్రం తటపటాయిస్తూ ఉంటారు. వారు మామిడి పండ్లు తినాలంటే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు పాటిస్తే చాలని,సంవత్సరానికి ఒకసారి వేసవికాలంలో దొరికే మామిడి పళ్ళను చక్కగా ఎంజాయ్ చేయొచ్చు అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.మరి ఆ జాగ్రత్తలు ఏంటో మనము తెలుసుకుందాం పదండి.. మధుమేహంతో బాధపడేవారు పండ్లల్లో గైసమిక్ ఇండెక్స్ లెవెల్స్ ని బట్టి తీసుకోవాల్సి వస్తుంది.ఏ పండులో అయితే గైసమిక్ ఇండెక్స్ 55 కన్నా తక్కువగా ఉంటుందో,అ పండ్లను నిర్మోహమాటంగా,నిర్భయంగా తీసుకోవచ్చు.ఇలాంటి కోవలోకి వస్తుంది మామిడిపండు.సాధారణంగా మామిడి పండుకు గైసమిక్ ఇండెక్స్ 50 నుంచి 53 వరకు ఉంటుంది.ఈ పండ్లను వారు తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం చాలా ఉత్తమం. మరియు ఈ పండును తీసుకునే సమయంలో కార్బోహైడ్రేట్స్ తక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను మాత్రమే తీసుకోవాలి.ఎందుకంటే కార్బోహైడ్రేట్స్ తో కలిపి మామిడి పండును



తీసుకోవడంతో,వారిలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరియు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే,పగటి సమయంలో తినడమే ఉత్తమం.ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న కార్బోహైడ్రేట్స్ రిలీజ్ చేసే శక్తి పగటిపూట ఈజీగా ఖర్చవుతుంది కనుక. మామిడిపళ్ళను సహజ పద్ధతిలో పండించిన వాటిని ఎంచుకోవడం ఉత్తమం.ఎందుకంటే ఇందులో వాడిన కెమికల్స్ ప్రతి ఒక్కరికి హాని కలిగిస్తాయి.మరి ముఖ్యంగా 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 ఆర్థ్రికరణకు ఇది ఉత్తమమైనదిగా భావిస్తారు. మజ్జిగ కూడా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అంతే కాదు రోజంతా రిఫ్రెష్గా ఉండేలా చేస్తుంది. అందుకే మీరు ఉదయం తీసుకునే ఆహారంలో మజ్జిగ, పెరుగు రెండింటినీ చేర్చుకోవడం ద్వారా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ప్రోటీన్ మొత్తం : పెరుగులో ప్రోటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందుకే మీరు దీన్ని ఖచ్చితంగా మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇది మీకు తక్షణ శక్తిని కూడా అందిస్తుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది : వేసవి కాలంలో ప్రజలు తరచుగా జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కొంటాయి. ఈ సమస్యను నివారించడానికి మీరు ఈ



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

ఎండతో ఈ క్యాన్సర్.. తప్పక తెలుసుకోవాల్సిన విషయమిదీ

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



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

పిల్లల పాడర్తో క్యాన్సర్... శని దోషం పోవాలంటే..

హెచ్చరించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ క్యాన్సర్ ఏజెన్సీ టాల్కమ్ క్యాన్సర్ కు దారితీస్తుందని హెచ్చరించింది. అయితే లిమిటెడ్ ఎవిడెన్స్ తో ఈ నిర్ణయానికి వచ్చిన సంస్థ...ఎలుకల్లో ఇలా జరుగుతుందని, మనుషుల్లోనూ జరగవచ్చని అభిప్రాయపడింది. అయితే పూర్తి ఆధారాలు మాత్రం ఇంకా సేకరించాల్సిన అవసరం ఉందని చెప్పింది.కాగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలా చోట్ల దొరికే ఈ ఖనిజం.. ఔషధ 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 బహిరంగత కావాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి వీరిలోనూ అండాశయ క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగుతున్నాయని తెలిపింది.అయితే ఏజెన్సీ ప్రకటనను వ్యతిరేకిస్తున్నారు ఖఖ ఓపెన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు. ఈ వివరణ



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

బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా.?

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



కలిగించవచ్చు. లీన్ ప్రోటీన్లు, కూరగాయలు , తృణధాన్యాలు కలిగి ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి. కెఫిన్, 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, కాబేజ్ చీజ్, పచ్చి లేదా తేలికగా వండిన కూరగాయలు, క్యారెట్, దోసకాయ, క్యాప్సికమ్ వంటి చిరుతిండిని తినండి. ఇవి కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి , ఫైబర్, విటమిన్లు , ఖనిజాలను అందిస్తాయి. చమోమిలీ 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) పాపుల్లో 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. ఎందుకంటే వాటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెర్రీలు, సిట్రస్ పండ్లు, క్యాప్సికం, గుమ్మడికాయ, బొప్పాయి, పైనాపిల్, యాపిల్, స్ట్రాబెర్రీలు మొదలైన పండ్లను తినండి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడటానికి , ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి, చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. కొవ్వు చేపలు , ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: సార్డిన్స్, సాల్మన్, మాకరెల్, చియా విత్తనాలు, వాల్‌నట్‌లు , అవిసె గింజలు వంటి ఒమేగా-3 రిచ్ ఫుడ్ సోర్స్‌లు మొటిమలు , మొటిమల సంబంధిత వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యూనిడ్‌లు యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ 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 గ్లైక్ ఫ్యాక్టర్స్ , హార్మోనుల కారణంగా పాల మూలాల వినియోగం మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తుందని అనేక పరిశోధన అధ్యయనాలు



పేర్కొన్నాయి. పాలలో ఉండే పాలవిరుగుడు , కేసైన్ వంటి ప్రోటీన్లు మొటిమలకు కారణమవుతాయి. పాలలోని హార్మోన్లు టెస్టోస్టెరాన్‌కు పూర్వీకములు, 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 సౌరీక్రాట్, కేఫీర్, పెరుగు , కొంబుచా వంటి పులియబెట్టిన ఆహారాలలో కనిపించే మంచి బ్యాక్టీరియా. ఇది ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు వాతావరణాన్ని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. డ్రిగ్గర్ ఆహారాలను పరిమితం చేయండి: కొన్ని ఆహారాలు కొంతమందిలో మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి లేదా ప్రేరిపిస్తాయి. ప్రధాన డ్రిగ్గర్ 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. వాస్తూ దోషం కూడా తొలగిపోతుందని జ్యోతిష్య నిపుణులు అంటున్నారు.. దీనిలో ఎంత వరకు నిజముందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..రాహువు స్థానం బల వర్ధేందుకు, శనీశ్వరుని అనుగ్రహం పొందడానికి జమ్మి చెట్టును క్రమం తప్పకుండా పూజించడం వలన మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. జమ్మి చెట్టు కొమ్మకు ఎరువు రంగు కలువతో పూజ చేయాలి. పూజా సమయంలో, కుటుంబం యొక్క శ్రేయస్సు, ఆనందం కోసం శనీశ్వరుని ప్రార్థించాలి. ఇది జాతకంలో రాహువు యొక్క స్థితిని బలపరిచి అలాగే దుష్ప్రభావాలను కూడా తగ్గిస్తుందని నమ్ముతారు. నవగ్రహాలు మన జాతకాలను ప్రభావితం చేస్తూనే ఉంటాయి. ఈ తొమ్మిది

కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్లీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

ఆకలి.. శరీరంలో జరిగే సహజ ప్రక్రియ. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి.. ఇలా రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు ఆకలివేసినప్పుడల్లా ఏదొకటి తింటూ ఉంటాం.ఆహారం.. శరీరానికి శక్తినిచ్చే ఇంధనం. అయితే.. కొందరికి ఆహారం తిన్న వెంటనే మళ్లీ ఆకలి వేస్తూ ఉంటుంది. దీనికి కొన్ని కారణాలుంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని వ్యాధుల కారణంగా కూడా ఇలా అనిపించవచ్చు. నేటి జీవనశైలిలో.. దాదాపు అందరూ ఏదొక అనారోగ్యానికి మందులు వాడుతున్నారు. కొన్ని మెడిసిన్స్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కు కారణం అవుతాయి. మందుల వల్ల కూడా మీ ఆకలి పెరగవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. యాంటీ 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



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



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

ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..

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



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

సూప్‌లతో పూ తగ్గుతుందా?

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



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

కాళ్లు.. చేతులు తిమ్మిర్లు వస్తున్నాయా! మీరు ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నారా ?

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



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

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 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 ఉంటున్నారు నిపుణులు.

ఒలిచిన వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్లో పెడుతున్నారా..

వంటలకు రుచి రావాలంటే అందులో కావలసిన అన్ని ఇంగ్రీడియెన్స్ 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 కంటైనర్లో నిల్వ చేయకపోతే, అది త్వరగా చెడిపోయే అవకాశం పెరుగుతుంది. కొన్నిసార్లు రిఫ్రిజిరేటర్లో తేమ పెరుగుతుంది. దీనిద్వారా వెల్లుల్లికి అచ్చు, ఫంగస్ పెరిగేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువని చెబుతారు. మనం రిఫ్రిజిరేటర్ డోరిను పదే పదే తెరిచి



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

మామిడి పండ్లతో క్యాన్సర్ వస్తుందా..

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



మామిడి తొక్కలో ఫైటిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది విటమిన్లు, ఐరన్ ను గ్రహించడానికి అనుమతించదు. మామిడి పండ్లను నానబెట్టడం ద్వారా, ఈ ఫైటిక్ యాసిడ్ తగ్గుతుంది. దీంతో పోషకాహారం సులభంగా లభిస్తుంది. మామిడి పండు తినడం వల్ల మొటిమలు, 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 బద్ధకం, నిరాశ, మనసులో భారం, ఏ పనీ చేయకూడదనుకోవడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి, హార్మోన్ల పెరుగుదల లేకపోవడం వంటి సమస్య కూడా ఉండవచ్చు. దీనిని నివారించడానికి ఈ విటమిన్ల 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 మండుతుంటే ఏదైనా చల్లగా తాగాలి అనిపిస్తుంటుంది కదా. ఇక జ్యూస్ లు తాగకుండా ఉండటం ఎవరి వల్ల కాదు. కచ్చితంగా ఏదో ఒక జ్యూస్ లు తాగే వారి సంఖ్య ఎక్కువగానే ఉంటుంది. మరి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవాలి అంటే ఆ మాత్రం జాగ్రత్త తీసుకోవాల్సిందే. ఇంతకీ వండ్ర రసాలను తీసుకుంటారు సరే.. చెరుకు రసాన్ని కూడా తాగుతున్నారా? అయినా ఈ చెరుకు రసానికి కూడా ఫ్యాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటారు కదా. మరి దీని వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఓ సారి చూసేద్దాం. జీరో ఫ్యాట్, ఫైబర్, కొలిస్ట్రాల్, 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 చెరుకు రసాన్ని తీసుకోవడం ఉత్తమం.

టీ తర్వాత వెంటనే నీళ్లు తాగుతున్నారా..

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



ఉండవచ్చు. కొందరికి టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగితే ముక్కు నుంచి రక్తం కూడా వస్తుంది. అటువంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే, ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించి, ఈ 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 ఊబికాయాన్ని 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 అల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ 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 వ్యసనానికి దారితీస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు వీటికి



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

పేడపురుగు అని లైట్ తీసుకునేరు...

పేడ పురుగు.. స్టాగ్ బీటీల్.. మనం పల్లెటూరిలో తరుచూ చూస్తాం. చిరాకు పడుతుంటాం. కానీ ఈ ఇన్సెక్ట్ అద్భుతంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉందని ముచ్చట పడుతుంటారు ఇతర దేశాల ప్రజలు. కాగా లండన్ బేస్ట్ నేచురల్ హిస్టరీ మ్యూజియం ప్రకారం... వెచ్చని వాతావరణంలో వృద్ధి చెందే ఈ పురుగు.. తీపి ద్రవాలు, కలపను తింటుంది. మూడు నుంచి ఏడు సంవత్సరాలు జీవిస్తుంది. పర్యావరణంలో ప్రత్యేక పాత్ర పోషిస్తుంది. తమ లైఫ్ సైకిల్ లో 2-6 గ్రాముల బరువు ఉంటుండగా.. మగ కీటకం 35-75 మిమీ పొడవు, ఆడ కీటకం 30-50 మిమీ పొడవు ఉంటుంది. ఔషధ



ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగించబడుతుంది. ముఖ్యంగా 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 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 నూవించేందుకు 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 (హైపెర్టెన్షన్) 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. డిప్రాడ్రేడ్, కొన్ని మందులు, అంతర్గత వైద్య పరిస్థితులు వంటి వివిధ కారణాల వల్ల తక్కువ రక్తపోటు సంభవించవచ్చు. మీకు తక్కువ రక్తపోటు ఉంటే మీ పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి మీరు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చు. మొదట రోజంతా పుష్కలంగా నీరు త్రాగడం ద్వారా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటం చాలా అవసరం. కూర్చున్న లేదా పడుకున్న స్థానం నుండి చాలా త్వరగా నిలబడటం మానుకోండి. ఎందుకంటే, ఇది రక్తపోటు అకస్మాత్తుగా పడిపోవడానికి కారణమవుతుంది. అలాగే మీ రక్తపోటు స్థాయిలను పెంచడానికి మీ ఆహారంలో ఎక్కువ ఉప్పును చేర్చడానికి ప్రయత్నించండి. శరీరంలోని ధమనుల గోడలకు వ్యతిరేకంగా రక్తం యొక్క శక్తి స్థిరంగా చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అధిక రక్తపోటు సంభవిస్తుంది. ఇది గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, మూత్రపిండాల సమస్యలు వంటి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అధిక రక్తపోటు



యొక్క సాధారణ లక్షణాలు తలనొప్పి, శ్వాస ఆడకపోవడం ఇంకా ముక్కు నుండి రక్తస్రావం వంటివి గమనించవచ్చు. అధిక రక్తపోటు తరచుగా గుర్తించదగిన లక్షణాలను చూపించదు కాబట్టి మీ రక్తపోటును క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించడం చాలా ముఖ్యం. మీకు అధిక రక్తపోటు ఉంటే సమస్యలను నివారించడానికి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అత్యవసరం. మొదట 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 డిస్టెడ్ చేస్తుంది. అందుకే మంచి ఆరోగ్యమే తీసుకోవాలి. లేదంటే చాలా సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. జీవనశైలి, ఆహారం సరిగ్గా ఉంటే మీ ఆరోగ్యం పదికాలాల పాటు పదిలంగా ఉంటుంది.ఇక పిల్లల విషయంలో కూడా చాలా జాగ్రత్తలు 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. ఒకప్పుడు చుట్టాలు వస్తే, పండగలు వస్తే మాత్రమే చికెన్, మటన్ తినేవారు. కానీ ప్రస్తుతం వారానికి రెండు మూడు సార్లు తింటున్నారు. అంతేకాదు లొట్టలేసుకుంటూ మరి తినేస్తుంటారు. ఈ చికెన్ మటన్ లను రోజూ ఇష్టగా తినేవారు ఉన్నారు. అయితే జ్వరం వస్తే పిల్లలను, పెద్దలను ఎవరినైనా చికెన్ తినవద్దని వారి శ్రేయోభిలాషులు చెబుతుంటారు. తింటే వచ్చకామెర్లు వంటి చాలా రోగాలు వస్తాయని చెబుతారు. మరి ఇందులో నిజం ఎంత ఉంది అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్, మటన్ తినవద్దు అనడం కేవలం అపోహనే అంటున్నారు 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,చేపుళ్ళు, బిర్యానీలు కూడా జ్వరం వచ్చిన సమయంలో అనారోగ్యమే పన్నుందట. అలాంటివి కాకుండా జ్వరం సమయంలో తక్కువ సూసెతో మసాలాలు లేకుండా వండుకొని తినాలి. సుప్ చేసుకుంటే మరి మంచిది. ఈ సూప్ లో ప్రోటీన్స్, పైటార్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. జ్వరం సమయంలో శరీరానికి ఇవి రెండు మరి ముఖ్యంగా ఉపయోగపడతాయి. అయితే కారం, మసాలాలు తక్కువగా ఉన్న ఏ వంటలైన పరమాలేదు.

కాలుష్యానికి చెక్ పెట్టనున్న పరిశోధకులు

రోజూ వాడే ప్లాస్టిక్ మనుషులకు పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. ఇది మానవులు స్వయంగా సృష్టించిన ప్రపంచ సమస్య. ప్రతిరోజూ 2,000 చెత్త బ్రక్యుల 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 బాటిళ్ళు కరిగి పోయేందుకు 450 ఏళ్లు పడుతుందన్న వాస్తవాన్ని బట్టి ప్లాస్టిక్ కరిగి పోయేందుకు ఎంత సమయం పడుతుందో అంచనా వేయవచ్చు. 10 నుంచి 20 ఏళ్లలో ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ భూమిలో కలిసిపోతుంది. దీన్ని పోల్చువాస్తే మైనపు పురుగులు కేవలం కొన్ని వారాల్లో ప్లాస్టిక్ను నాశనం చేస్తాయి. మైనపు పురుగు అంటే ఏమిటి, సంవత్సరాలుగా విచ్చిన్నమయ్యే ప్లాస్టిక్ ను ఎంత త్వరగా నాశనం చేస్తుందో తెలుసుకుందాం. గర్లెరియా 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 పాలిథిన్ ను తింటాయి. ఇది సాధారణంగా పాపింగ్ బ్యాగ్లలో ఉపయోగించే ఒక రకమైన ప్లాస్టిక్. కీటకాల ఈ ప్రత్యేక సామర్థ్యాల గురించి సమాచారం అనుకోకుండా పొందారు. ఇది 2017 నుండి కాంట్రాట్రీయా విశ్వవిద్యాలయానికి



చెందిన డెవలప్ మెంట్ బయాలజిస్ట్ ఫెడెరికా బెర్టోచిని తేనెటీగలను శుభ్రం చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో అందులో నివసించే తేనెటీగల్లో ఉండే కొన్ని మైనపు పురుగులను బయటకు తీసి పాలిథిన్ సంచిలో వేసి వదిలేశాడు. కొంత సేపటికి బ్యాగులో చిన్న చిన్న రంధ్రాలు ఉండటాన్ని గమనించాడు. అప్పటి నుంచి మైనపు పురుగుల అద్భుతమైన సామర్థ్యాల పై పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. కెనడాలోని బ్రాండన్ యూనివర్సిటీ మైనపు పురుగులు పనిచేసే విధానాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి 2021లో పరిశోధన నిర్వహించింది. ఈ సమయంలో మైనపు 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 వారంతోపే 30 చదరపు సెంటీమీటర్ల ప్లాస్టిక్ సంచిని తిన్నాయని పరిశోధనలో తేలింది.

సత్తుపిండిని ఎక్కువగా తింటున్నారా

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



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 పడేస్తూ ఉంటాము. కానీ అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి.అరటిపండు తొక్క మన చర్మానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది.చర్మం ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని ప్రతి ఒక్కరు కోరుకుంటారు. దాని కోసం ఎన్నో రకాల బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను మనం వాడుతూ ఉంటారు. అయితే ఖరీదైన బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను వాడడానికి బదులుగా ఇలా అరటిపండు తొక్కను వాడడం వల్ల చాలా తక్కువ ఖర్చులో ముఖాన్ని అందంగా మార్చుకోవచ్చు.ఈ తొక్కతో మనం ఫేస్ మాస్క్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అరటి పండు తొక్కను ముక్కలుగా చేసి జార్ లో వేసుకోవాలి.ఇందులోనే పంచదార, పసుపు, ఓట్ మీల్, తేనె వేసి మెత్తగా మిక్సి 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 పచ్చని, 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 లోతుగా శుభ్రపడుతుంది. చర్మం మృదువుగా తయారవు



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 లోతుగా శుభ్రపడుతుంది. చర్మం మృదువుగా తయారవు

రాష్ట్రంలో ఫోటో జర్నలిస్టుల సేవలు ప్రశంసనీయం

- విశాఖలో ఘనంగా రెండు రోజుల ఫోటో ఎగ్జిబిషన్ - నగర అభివృద్ధి, మారుతున్న విశాఖ వైభవాన్ని ప్రతిబింబించే చిత్రాలు

విశాఖపట్నం: ఒక చిత్రం ఎన్నో మాటలను మాట్లాడుతుందని, వేల వదాల్లో చెప్పలేని విషయాన్ని ఒక్క ఛాయాచిత్రం కళ్ళకు కట్టినట్లు చూపిస్తుందని జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి, ఏపీ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకుడు, డాక్యూర్డ్ అసోసియేషన్ గౌరవ అధ్యక్షుడు గంట్ల శ్రీనుబాబు అన్నారు. సమాజంలో చోటుచేసుకునే కీలక పరిణామాలను ప్రజలకు చేరవేయడంలో ఫోటో జర్నలిస్టుల పాత్ర ఎంతో కీలకమని పేర్కొన్నారు. విశాఖపట్నం మ్యూజియంలో బుధవారం రెండు రోజుల ఫోటో ఎగ్జిబిషన్ ప్రారంభమైంది. ప్రదర్శనలో నగర అభివృద్ధి, మారుతున్న విశాఖ రూపురేఖలు, సామాజిక, సాంస్కృతిక, ప్రకృతి వైభవాన్ని ప్రతిబింబించే అరుదైన ఛాయాచిత్రాలు సందర్శకులను ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ సందర్భంగా గంట్ల శ్రీనుబాబు మాట్లాడుతూ ఒక సంఘటనను ప్రత్యక్షంగా చూసిన అనుభూతిని ఫోటో ప్రజలకు అందిస్తుందని తెలిపారు. చరిత్రకు సాక్ష్యాలుగా నిలిచే ఎన్నో అపురూప దృశ్యాలను ఫోటో జర్నలిస్టులు తమ కెమెరాల్లో బంధిస్తున్నారని అన్నారు. నగర అభివృద్ధి, మౌలిక వసతుల విస్తరణ, మారుతున్న విశాఖ రూపాన్ని



ప్రతిబింబించే చిత్రాలు ప్రదర్శనలో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయని చెప్పారు. వార్తా రంగంలో ఫోటో జర్నలిజానికి ప్రత్యేక స్థానం ఉందని, క్లిష్ట పరిస్థితుల్లోనూ వృత్తి నిబద్ధతతో పనిచేస్తూ ప్రజలకు వాస్తవాలను చేరవేయడంలో ఫోటో జర్నలిస్టులు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి ప్రదర్శనలు యువ ఫోటో జర్నలిస్టుల్లో స్ఫూర్తిని నింపుతాయని అన్నారు. విశాఖ ఫోటో జర్నలిస్టుల అసోసియేషన్‌కు తన సహకారం ఎప్పుడూ ఉంటుందని, గత 15 ఏళ్లుగా ఈ కార్యక్రమంలో భాగస్వామిగా ఉంటున్నానని గంట్ల శ్రీనుబాబు తెలిపారు. భవిష్యత్తులో మరిన్ని అవార్డులు అందుకోవాలని ఫోటో జర్నలిస్టులను ఆకాంక్షించారు. ఆనంతరం ఆయన ఫోటో ఎగ్జిబిషన్‌ను తిలకించారు.

అసెంబ్లీని సందర్శించిన ఆంధ్రా యూనివర్సిటీ విద్యార్థులు

- ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థపై అవగాహనకు అసెంబ్లీ సందర్శన ఉపయోగకరం - ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్

విశాఖపట్నం: ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థ, శాసన ప్రక్రియపై యువతకు అవగాహన పెంపొందించేందుకు అసెంబ్లీ సందర్శన ఎంతో ఉపయోగకరమని దక్షిణ నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ అన్నారు. ఆంధ్రా యూనివర్సిటీకి చెందిన ఎం.ఏ. పాలిటికల్ సైన్స్ విద్యార్థులు, పరిశోధక విద్యార్థులు ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో అమరావతికి వెళ్లి ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసనసభ సమావేశాలను ప్రత్యక్షంగా వీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా శాసనసభ స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడిని మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి శాలువాతో సత్కరించారు. ఆనంతరం శాసనసభలో జరుగుతున్న సమావేశాలను వీక్షించిన విద్యార్థులు చట్టసభ కార్యకలాపాలు, ప్రజా సమస్యలపై చర్చలు, శాసన ప్రక్రియ, ప్రజాస్వామ్య పాలనా విధానం తదితర అంశాలను ప్రత్యక్షంగా తెలుసుకున్నారు. స్పీకర్‌తో కలిసి ఫోటోలు దిగారు. పుస్తకాల ద్వారా తెలుసుకునే శాసనసభ వ్యవస్థను ప్రత్యక్షంగా వీక్షించే అవకాశం లభించడం ఆనందంగా ఉందని విద్యార్థులు



తెలిపారు. ఈ అనుభవం తమ విద్యాభ్యాసానికి ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని పేర్కొన్నారు. యువత ప్రజాస్వామ్య సంస్థల పనితీరును ప్రత్యక్షంగా తెలుసుకోవడం ద్వారా బాధ్యతాయుతమైన పౌరులుగా ఎదగవచ్చని ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ అన్నారు. విద్యార్థులు కేవలం తరగతి గదులకే పరిమితం కాకుండా చట్టసభల కార్యకలాపాలను తెలుసుకోవడం అభినందనీయమన్నారు. కార్యక్రమంలో ప్రొఫెసర్ ప్రేమానందం, అధ్యాపకులు నాగరాజు, సత్యనారాయణతో పాటు ఇతర అధ్యాపకులు, పరిశోధక విద్యార్థులు, ఎం.ఏ. పాలిటికల్ సైన్స్ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

బీసీలకు రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం పెంచిన ఘనత జగన్‌దే

- 33 శాతానికి మించి రిజర్వేషన్లు కల్పించారు - మాజీ మేయర్ గొలగాని హరి వెంకటకుమారి శ్రీనివాస్

విశాఖపట్నం: బీసీలకు 33 శాతానికి మించి రిజర్వేషన్లు కల్పించి రాజకీయంగా మరింత ప్రాతినిధ్యం కల్పించిన ఘనత మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డికే దక్కుతుందని మహావిశాఖ నగర మాజీ మేయర్ గొలగాని హరి వెంకటకుమారి శ్రీనివాస్ అన్నారు. గ్రామ పంచాయతీలు, మండల పరిషత్తులు, జిల్లా పరిషత్తులు, మున్సిపాలిటీలు, నగర పాలక సంస్థల్లో బీసీలకు సముచిత ప్రాతినిధ్యం కల్పించాలనే ఉద్దేశంతో అప్పటి ప్రభుత్వం రిజర్వేషన్లపై కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుందని తెలిపారు. బీసీల రాజకీయ భాగస్వామ్యాన్ని పెంచేందుకు తీసుకున్న నిర్ణయాలకు విశాఖ మేయర్‌గా తనకు అవకాశం కల్పించడమే నిదర్శనమని అన్నారు. బీసీ, యాదవ సామాజిక వర్గానికి చెందిన మహిళాగా తనను విశాఖ మేయర్ పీఠంపై కూర్చోబెట్టడం ద్వారా బీసీలకు వైఎస్సార్‌సీపీ ప్రభుత్వం ఇచ్చిన ప్రాధాన్యత స్పష్టమైందన్నారు. బీసీలకు న్యాయం, రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం కల్పించడంలో వైఎస్



జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపిందని హరి వెంకటకుమారి పేర్కొన్నారు.

గోపాలపట్నం పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఏసీపీ వార్షిక తనిఖీ

విశాఖపట్నం: వార్షిక తనిఖీల్లో భాగంగా వెస్ట్ సబ్ డివిజన్ ఏసీపీ పి. ప్రదీప్తి గోపాలపట్నం పోలీస్ స్టేషన్‌ను తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా స్టేషన్‌లోని పలు రికార్డులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. పెండింగ్, సమాధైన కేసులు పురోగతిని సమీక్షించి, దర్యాప్తు అధికారులు, సిబ్బందికి తగిన సూచనలు చేశారు. ఫిర్యాదుదారులతో మర్యాదగా వ్యవహరిస్తూ, వారి సమస్యలను సత్వరం పరిష్కరించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు.



దక్షిణ వైసీపీలో భారీగా మత్స్యకారుల చేరిక

- భోగాపురం విమానాశ్రయం పరిధిలో మత్స్యకారులకు అన్యాయం - మాజీ ఎమ్మెల్యే వాసుపల్లి గణేష్‌కుమార్

విశాఖపట్నం: మత్స్యకారుల సమస్యలను ప్రభుత్వం పట్టించుకోవడం లేదని మాజీ ఎమ్మెల్యే, దక్షిణ వైసీపీ సమన్వయకర్త వాసుపల్లి గణేష్‌కుమార్ విమర్శించారు. ఆలీల్‌మెట్టలోని పార్టీ కార్యాలయంలో బుధవారం 34వ వార్షికం చెందిన పలువురు మత్స్యకారులు వైసీపీలో చేరారు. మత్స్యకారుల జిల్లా అధ్యక్షుడు వాసుపల్లి ధనరాజు ఆధ్వర్యంలో చేరిన వారికి వాసుపల్లి గణేష్‌కుమార్ పార్టీ కండువలు కప్పి ఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ భోగాపురం విమానాశ్రయం పరిధిలోని 14 గ్రామాల్లో మత్స్యకారులు తరతరాలుగా జీవించారని అన్నారు. వారి భూములను తీసుకున్న ప్రభుత్వం, అక్కడ జీవించిన మత్స్యకారులకు తగిన న్యాయం చేయలేదని ఆరోపించారు. విమానాశ్రయం కోసం భూములు తీసుకున్నప్పటికీ స్థానిక మత్స్యకారులకు ఉపాధి, ఉద్యోగాల్లో తగిన ప్రాధాన్యం ఇవ్వలేదని



విమర్శించారు. ఎన్నికల ముందు మత్స్యకారులకు ఇచ్చిన హామీలను ప్రభుత్వం అమలు చేయడం లేదని ఆరోపించారు. మత్స్యకారుల సమస్యలపై వైసీపీ నిరంతరం పోరాడుతుందని, వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి నాయకత్వంలో ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని వాసుపల్లి గణేష్‌కుమార్ అన్నారు. కార్యక్రమంలో వైసీపీ నాయకులు లింగం శ్రీను, లండ రమణ, నసవల రవీంద్రభారత్, నీలపు సర్వేష్వరరెడ్డి, గురజరావు రవి, దూడ అప్పారావు, గరికిన వెంకటేష్, దూడ తాతారావు, దూడ అమృత, గంటల డేడు, మెరుగు ఎల్లాజీ, సుగాల నూకరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పాత్రికేయులపై దాడులు సహించేది లేదు

- విశాలాంధ్ర విలేఖరి గోవిందపై దాడిని ఖండించిన ఆదివాసీ జర్నలిస్ట్ ఫోరం

విజయనగరం: పూసపాటిరేగ మండలంలో ప్రభుత్వ భూమి ఆక్రమణపై వార్తా రాశారనే కారణంతో విశాలాంధ్ర విలేఖరి గోవిందపై దాడి చేయడాన్ని ఆదివాసీ జర్నలిస్ట్ ఫోరం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఓలేని ప్రసాదరావు తీవ్రంగా ఖండించారు. ప్రజా సమస్యలను వెలుగులోకి తీసుకురావడంలో జర్నలిస్టుల పాత్ర కీలకమని అన్నారు. ప్రభుత్వ భూమి ఆక్రమణపై వార్త రాయడం పాత్రికేయుల విధిలో భాగమని, వార్తపై అభ్యంతరం ఉంటే సంబంధిత వ్యక్తులు తమ వద్ద ఉన్న ఆధారాలను అధికారులకు సమర్పించి చట్టపరంగా పరిష్కరించుకోవాలని సూచించారు. అంతేగానీ జర్నలిస్టులపై భౌతిక దాడులకు పాల్పడటం ఏమాత్రం సమర్థనీయం కాదన్నారు. విలేఖరి గోవిందపై దాడికి పాల్పడిన వ్యక్తిపై పోలీసులు తక్షణమే కేసు నమోదు చేసి అరెస్టు చేసి, చట్ట ప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. నిజాయితీగా ప్రజా సమస్యలపై వార్తలు రాస్తున్న జర్నలిస్టులను లక్ష్యంగా చేసుకుని దాడులకు పాల్పడటం ఆందోళనకరమన్నారు. జర్నలిస్టుల భద్రతకు ప్రభుత్వం, పోలీసు యంత్రాంగం తగిన



చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జర్నలిస్టులంతా ఐక్యంగా నిలిచి పాత్రికేయులపై జరుగుతున్న దాడులను ఖండించాలని ఓలేని ప్రసాదరావు పిలుపునిచ్చారు.

హెచ్‌పీసీఎల్, ఈఐసీఎల్ కేంద్రాల్లో ఆక్టోపస్ ఆధ్వర్యంలో మాక్ డ్రీల్

విశాఖపట్నం: అత్యవసర పరిస్థితులు, ఉగ్రవాద దాడులను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొనేందుకు భద్రతా బలగాల సంసిద్ధతను పరీక్షించే ఉద్దేశంతో హెచ్‌పీసీఎల్, ఈఐసీఎల్ కేంద్రాల్లో ఆక్టోపస్ దళం ఆధ్వర్యంలో బుధవారం మాక్ డ్రీల్ నిర్వహించారు. డీఎస్పీలు జి. విశ్వనాథ్, పి. జగ్గనాయుడు, బి. కృష్ణ పర్యవేక్షణలో జరిగిన ఈ విన్యాసంలో సుమారు 100 మంది ఆక్టోపస్ సిబ్బంది, 10 మంది రిజర్వ్ ఇన్‌స్పెక్టర్లు పాల్గొన్నారు. ఆక్టోపస్ దళంతో పాటు సీబిఎస్‌ఎఫ్, జిల్లా సిబిల్ పోలీస్, ఏఆర్ బలగాలు, వైద్య, అగ్నిమాపక, రెవెన్యూ విభాగాల సిబ్బంది సమన్వయంతో పాల్గొన్నారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో వివిధ శాఖలు, భద్రతా బలగాల మధ్య సమన్వయాన్ని మెరుగుపరచడం, స్పందించే సమయాన్ని తగ్గించడం, అందుబాటులో ఉన్న వనరులను సమర్థవంతంగా వినియోగించడం, భద్రతా సిబ్బంది సంసిద్ధతను పరీక్షించడం మాక్ డ్రీల్ ప్రధాన ఉద్దేశమని అధికారులు తెలిపారు. ఆక్టోపస్ దళం కీలక పాత్ర.... ఉగ్రవాదం, అత్యవసర పరిస్థితులను ఎదుర్కొనేందుకు ప్రత్యేక శిక్షణ పొందిన ఆక్టోపస్ దళం కీలక మౌలిక సదుపాయాలు, పూర్వహత్యక ప్రాంతాలు, ప్రజల భద్రత పరిరక్షణలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుందని అధికారులు పేర్కొన్నారు. చమురు శుద్ధి కేంద్రాలు, ఇంధన నిల్వ కేంద్రాలు



వంటి కీలక మౌలిక సదుపాయాల భద్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఇలాంటి మాక్ డ్రీల్స్ నిర్వహించడం ద్వారా భద్రతా బలగాల సంసిద్ధతను ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షించవచ్చన్నారు. వివిధ విభాగాల మధ్య సమన్వయం, వేగవంతమైన స్పందన, సమర్థవంతమైన కార్యచరణ సామర్థ్యాలను పెంపొందించేందుకు ఈ విన్యాసాలు దోహదపడతాయని తెలిపారు. ప్రజల భద్రత, కీలక మౌలిక సదుపాయాల రక్షణ, దేశ సమగ్రత పరిరక్షణకు భద్రతా బలగాలు ఎల్లప్పుడూ అప్రమత్తంగా ఉండాల్సిన అవసరం ఉందని అధికారులు పేర్కొన్నారు.

అచ్చెన్నాయుడు నోరు జాగ్రత్త

- బొత్త సత్యనారాయణకు బేషరతుగా క్షమాపణ చెప్పాలి - వైసీపీ జిల్లా అధికార ప్రతినిధి ఆల్ఫా కృష్ణ

విశాఖపట్నం: కౌన్సిల్ సమావేశంలో మాజీ మంత్రి, ప్రతిపక్ష నేత బొత్త సత్యనారాయణను ఉద్దేశించి మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు 'దద్దమ్మ' అంటూ చేసిన వ్యాఖ్యలు అభ్యంతరకరమని వైసీపీ విశాఖ జిల్లా అధికార ప్రతినిధి ఆల్ఫా కృష్ణ అన్నారు. బొత్తుకు అచ్చెన్నాయుడు బేషరతుగా క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. విశాఖలోని వైసీపీ కార్యాలయంలో మీడియాతో మాట్లాడుతూ ప్రజా ప్రతినిధులు సభల్లో హుందాగా, బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. వ్యక్తిగత దూషణలు సభ గౌరవాన్ని దిగజారుస్తాయని అన్నారు. డీఎస్పీ అంశంపై ప్రభుత్వం ద్వంద్వ వైఖరి అవలంబిస్తోందని విమర్శించారు. ఆరోపణలు నిజం కాదని భావిస్తే స్వతంత్ర దర్యాప్తుకు ఎందుకు వెనుకాడుతోందని ప్రశ్నించారు. డీఎస్పీపై



నిరుద్యోగ యువతకు ప్రభుత్వం సృష్టమైన సమాధానం ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. అచ్చెన్నాయుడు క్షమాపణ చెప్పకపోతే వైసీపీ అధినేత వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి నాయకత్వంలో పోరాటాన్ని ఉధృతం చేస్తామని ఆల్ఫా కృష్ణ హెచ్చరించారు.

వృద్ధులు, దివ్యాంగుల బ్యాటరీ వాహనానికి నూతన షెడ్

సింహాచలం: సింహాచల క్షేత్రానికి వచ్చే వృద్ధులు, దివ్యాంగ భక్తుల రవాణా కోసం వినియోగిస్తున్న బ్యాటరీ వాహనం రక్షణకు కోరమాండల్ ఇంటర్వేషన్‌లో లిమిటెడ్ విశాఖ యూనిట్ సహారు రూ.5 లక్షల వ్యయంతో నూతన షెడ్‌ను నిర్మించి దేవస్థానానికి అందించింది. సంస్థ సీఎస్‌ఆర్ కార్యక్రమంలో భాగంగా నిర్మించిన షెడ్‌ను బుధవారం దేవస్థానం ఈవో జల్లేపల్లి వెంకట్రావు సమక్షంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి ప్రారంభించారు. ఆనంతరం దేవస్థానానికి అధికారికంగా అప్పగించారు. ఈ సందర్భంగా ఈవో మాట్లాడుతూ వృద్ధులు, దివ్యాంగ భక్తుల సౌకర్యాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని మౌలిక వసతుల కల్పనకు కోరమాండల్ సంస్థ సహకరించడం అభినందనీయమన్నారు. భక్తుల సంక్షేమానికి సేవాభావంతో సహకరిస్తున్న సంస్థ ప్రతినిధులకు



కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో కోరమాండల్ ప్రతినిధులు ఆర్. షణ్ముగం, రంగకుమార్, కె.వి.వి.వై.ఎస్. నారాయణ, వెంకటరమణ, దేవస్థానం అధికారులు బండారు రాంబాబు, రామరాజు, కె. తిరుమలేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఛాయాచిత్రం చరిత్రను భావిత్వరాలకు అందించే శక్తివంతమైన మాధ్యమం

- విశాఖ మ్యూజియంలో 'స్క్వాన్ ఇన్ ఫ్రీమ్స్' ఫోటో ఎగ్జిబిషన్

విశాఖపట్నం: ఛాయాచిత్రం ఒక సందర్భాన్ని మాత్రమే కాకుండా ఆ కాలంలోని చరిత్ర, సమాజాన్ని భావితరాలకు అందించే శక్తివంతమైన మాధ్యమమని జీవీఎస్ కమిషనర్ కేతన్ గార్ అన్నారు. ప్రపంచ ఫోటోగ్రఫీ దినోత్సవం సందర్భంగా వైజాగ్ ఫోటో జర్నలిస్టుల అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో విశాఖ మ్యూజియంలో ఏర్పాటు చేసిన రెండు రోజుల 'స్క్వాన్ ఇన్ ఫ్రీమ్స్' ఫోటో ఎగ్జిబిషన్‌ను ఆయన సందర్శించారు. ఫోటో జర్నలిస్టులు వివిధ సంఘటనలు, సామాజిక పరిస్థితులు, విశాఖ నగర అభివృద్ధిని ప్రతిబింబిస్తూ తీసిన ఛాయాచిత్రాలను కమిషనర్ తిలకించి అభినందించారు. ప్రతి ఫోటో ఒక కథను చెబుతుందని, వాస్తవ పరిస్థితులను ప్రజలకు కళ్ళకు కట్టినట్లు చూపించడంలో ఫోటో జర్నలిస్టుల పాత్ర కీలకమని పేర్కొన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రెస్ ఫోటోగ్రఫీ పోలీస్ జాతీయ అవార్డు పొందిన కె.ఆర్. డివక్‌తో పాటు కన్నోలేషన్ అవార్డులు సాధించిన వై. రామకృష్ణ, పి.ఎల్. మోహన్‌రావు, అలపాటి శరత్‌కుమార్, పిల్లా నగేష్, కె. మురళీకృష్ణ, డి. గణేష్‌కుమార్‌లను కమిషనర్ సత్కరించి జ్ఞాపికలు అందజేశారు.



విశాఖ చరిత్ర, అభివృద్ధిని ప్రతిబింబించే అరుదైన ఛాయాచిత్రాలను మ్యూజియంలో శాశ్వతంగా ప్రదర్శించేందుకు అవకాశం కల్పించాలని వైజాగ్ ఫోటో జర్నలిస్టుల అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు వై. రామకృష్ణ కోరగా, కమిషనర్ సానుకూలంగా స్పందించారు. ఆగస్టు 19, 20 తేదీల్లో ఉదయం 10 నుంచి యంత్రం 6 గంటల వరకు ఎగ్జిబిషన్ ప్రజలకు ఉచితంగా అందుబాటులో ఉంటుందని నిర్వాహకులు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు, ఫోటో జర్నలిస్టులు, అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మున్సిపల్ కార్మికుల సమస్యలు పరిష్కరించాలి

- సెప్టెంబర్ 1లోగా సమస్యలు పరిష్కరిస్తామని జీవీఎంసీ అధికారుల హామీ

విశాఖపట్నం: మున్సిపల్ కార్మికులకు 12వ పీఆర్సీ ప్రకటించి, పర్సినెంట్ చేయాలని, అప్పటివరకు సమాన పనికి సమాన వేతనం అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ జీవీఎంసీ కార్మికులు మహాధర్మా నిర్వహించారు. జీవీఎంసీ గాంధీ విగ్రహం వద్ద నిర్వహించిన ధర్నా అనంతరం ప్రధాన కార్యాలయం వరకు కార్మికులు ర్యాలీ చేపట్టారు. కార్మికుల ఉపాధికి నష్టం కలిగించే 975, 673 జీవోలను రద్దు చేయాలని, డెత్, రిటైర్మెంట్ పోస్టులను కార్మికుల కుటుంబ సభ్యులతో భర్తీ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. కౌన్సిల్ ఒప్పందాలు, బకాయిలు తదితర పెండింగ్ సమస్యలను పరిష్కరించాలని కోరారు. ధర్నా వద్దకు జీవీఎంసీ ఏడీసీ నల్లనయ్య, ఏడీసీ (ఫైనాన్స్) వర్మ, సీఎంఓహెచ్ నరేష్ చేరుకుని కార్మికులతో చర్చించారు. సెప్టెంబర్ 1లోగా సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు.



కార్యక్రమంలో సీబిటియూ ప్రధాన కార్యదర్శి ఆర్కేఎస్వీ కుమార్, అధ్యక్షుడు కేఎం శ్రీనివాస్, జీవీఎంసీ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు టి. సూకరాజు, ఉరుకుటి రాజు, ఓబీ సభ్యులు ఎంవీ ప్రసాద్, జి. అప్పారావు, జేఆర్ నాయుడు, ఈ. ఆదినారాయణ, ఎన్. నాగరాజు, ఎస్. గణేష్, బి. రత్నం, పి. అప్పలరాజు, ఎం. ఈశ్వరరావు, శేషు, కేసెన్ బాలు తదితరులతో పాటు సుమారు 1,600 మంది కార్మికులు పాల్గొన్నారు.

భక్తుల సౌకర్యాలే ప్రథమ ప్రాధాన్యత

- సింహాచలం కొండపై ఈవో జల్లేపల్లి వెంకట్రావు విస్తృత తనిఖీ

సింహాచలం: సింహాచలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీ నరసింహస్వామివారి దేవస్థానంలో భక్తులకు కల్పిస్తున్న మౌలిక వసతులు, పారిశుధ్యం, తాగునీరు, విద్యుత్ సౌకర్యాలను మరింత మెరుగుపరిచేందుకు ఈవో జల్లేపల్లి వెంకట్రావు బుధవారం కొండపై విస్తృతంగా తనిఖీ నిర్వహించారు. ఉదయం 7 నుంచి 10 గంటల వరకు లోవతోట, కేశఖండనశాల, వాటర్ స్టోరేజ్, గంగాధర, వెయిటింగ్ హాల్లు, వాష్‌రూమ్‌లను పరిశీలించారు. భక్తులకు ఎదురవుతున్న ఇబ్బందులను గుర్తించి, అత్యవసర మరమ్మత్తులను వెంటనే పూర్తి చేయాలని ఇంజనీరింగ్, శానిటరీ, ఎలక్ట్రికల్ విభాగాల అధికారులను ఆదేశించారు. లోవతోట నుంచి ఘాట్ రోడ్డు వరకు భక్తుల రాకపోకలకు అనుకూలంగా ఆర్‌సీసీ వాలు నిర్మాణానికి ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. కేశఖండనశాలలో బార్న్లర్ పాదరక్షల కోసం ప్రత్యేక ర్యాక్‌లు ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు వేడి నీటి కుళాయిలు నిరంతరం అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. పాత కేశఖండనశాల భవనాన్ని తొలగించేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని, పరిసరాల్లో పారిశుధ్యాన్ని మెరుగుపరిచి డస్ట్‌బిన్‌లు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. నీటి ట్యాంకులు, నీటి శుద్ధి



కేంద్రాలను పరిశీలించి, నీటి నాణ్యత పరీక్షల నివేదికలను ప్రతి నెలా సమోదా చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అదేవిధంగా భక్తుల రాకపోకలు అధికంగా ఉండే ప్రాంతాల్లో విద్యుత్ వైర్లు, కనెక్షన్లను తనిఖీ చేసి ప్రమాదకర పరిస్థితులు లేకుండా చూడాలని సూచించారు. భక్తులకు సురక్షితమైన, పరిశుభ్రమైన, సౌకర్యవంతమైన వాతావరణం కల్పించడమే ప్రధాన లక్ష్యమని, గుర్తించిన సమస్యలను ఎలాంటి జాప్యం లేకుండా పరిష్కరించాలని ఈవో స్పష్టం చేశారు. భక్తుల సూచనలు, ఫిర్యాదులపై కూడా వేగంగా స్పందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. తనిఖీలో ఈఈ బండారు రాంబాబు, డీఈ రామరాజు, శానిటరీ ఏఈఓ పిల్లా శ్రీనివాసరావు, ఎలక్ట్రికల్ డీఈ సుంకర తాతాజీ, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

విశాఖ జిల్లా మత్స్యకార అభ్యక్షుడిగా వాసుపల్లి ధనరాజు

- పదవి అంటే అలంకారం కాదు.. బాధ్యత - వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్

విశాఖపట్నం: విశాఖ జిల్లా మత్స్యకార అభ్యక్షుడిగా నియమితులైన వాసుపల్లి ధనరాజును మత్స్యకార నాయకులు ఘనంగా సన్మానించారు. దక్షిణ నియోజకవర్గ వైఎస్సార్‌సీపీ సమన్వయకర్త, మాజీ ఎమ్మెల్యే వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్‌కు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ ఆశీర్వాదాలతో కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వాసుపల్లి ధనరాజు మాట్లాడుతూ మత్స్యకారులకు సముచిత స్థానం కల్పించిన పార్టీ అధినేత వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డికి, వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్‌కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. మత్స్యకారుల అభివృద్ధి, సమస్యల పరిష్కారం కోసం తనవంతు కృషి చేస్తానన్నారు. వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ పదవి అంటే అలంకారం కాదని, బాధ్యతతో పాటు ప్రజలకు జవాబుదారీతనం ఉండాలని అన్నారు. మత్స్యకారులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల పరిష్కారానికి బిక్రంగా



పోరాడాలని పిలుపునిచ్చారు. మత్స్యకారుల సంక్షేమం కోసం ప్రతి ఒక్కరూ సమిష్టిగా కృషి చేయాలని సూచించారు. అనంతరం వాసుపల్లి ధనరాజుకు అభినందనలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకులు, మత్స్యకార సంఘాల ప్రతినిధులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా సంక్షేమమే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యం

- బాధితులారికి రూ.35,400 సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్ అందజేసిన డాక్టర్ కందుల

విశాఖపట్నం: ప్రజా సంక్షేమమే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమని శ్రీ కనక మహాలక్ష్మి అమ్మవారి దేవస్థానం చైర్మన్ డాక్టర్ కందుల నాగరాజు అన్నారు. 32వ వార్షికోత్సవ కార్యక్రమ ప్రాంతానికి చెందిన కొట్నాల రవణమ్మకు సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ కింద మంజూరైన రూ.35,400 చెక్కును ఆయన అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కందుల నాగరాజు మాట్లాడుతూ రణమ్మ కొంతకాలంగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నారని, ఆమె ఆరోగ్య పరిస్థితిని ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకుంటున్నామని తెలిపారు. ప్రభుత్వ పరంగా అందగా నిలిచేందుకు చర్యలు తీసుకుని సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ ద్వారా ఆర్థిక సహాయం అందించినట్లు చెప్పారు. విశాఖ దక్షిణ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ సహకారంతో నియోజకవర్గంలో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో ఎమ్మెల్యే సహకారం



అభినందనీయమన్నారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ నాయకత్వంలో రాష్ట్రం అభివృద్ధి దిశగా ముందుకు సాగుతోందని పేర్కొన్నారు. ప్రజా సంక్షేమ పథకాలను సమర్థవంతంగా అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో బి. లక్ష్మి, ఎన్. జానకి, కె. మనోహర్, సీపీఐ బుజ్జి, కె. కృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సింహాద్రినాథుడిని దర్శించుకున్న గంట్ల

సింహాచలం: ప్రపంచ ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రం సింహాచలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామివారిని దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి మాజీ సభ్యులు, ప్రత్యేక ఆహ్వానితులు, జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి, ఆంధ్రప్రదేశ్ పర్మింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ నాయకులు, డాక్టర్ యార్జీ అసోసియేషన్ గౌరవాధ్యక్షులు గంట్ల శ్రీనుబాబు బుధవారం దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు. అనంతరం ఆలయ ప్రాంగణంలోని పలు దేవతామూర్తులను దర్శించుకున్నారు. సింహాద్రినాథుడి ఆశీస్సులతో ప్రజలందరూ సుఖంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని గంట్ల శ్రీనుబాబు ఆకాంక్షించారు.



శరవేగంగా ‘మెగా158’..వచ్చే ఏడాది ప్రేక్షకుల ముందుకు

మెగాస్టార్ చిరంజీవి 158వ చిత్రం శరవేగంగా చిత్రీకరణ జరుపుకుంటున్నది. బాబీ కొల్లి దర్శకత్వంలో కేవీఎన్ ప్రొడక్షన్స్ సంస్థ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నది. ‘వాల్తేరు వీరయ్య’ వంటి సక్సెస్‌ఫుల్ మూవీ తర్వాత చిరంజీవి-బాబీ కొల్లి కాంబోలో రానున్న ఈ చిత్రంపై భారీ అంచనాలున్నాయి. ఇప్పటికే 40రోజుల పెడస్టాల్ పూర్తయిందని, దాదాపు సినిమా ప్రధమార్థం మొత్తాన్ని తెరకెక్కించామని మేకర్స్ తెలిపారు. ఫ్యామిలీ ఎమోషన్స్, ఎంటర్టైన్‌మెంట్, యాక్షన్ అంశాలన్నీ బ్యాట్రెన్స్ చేస్తూ దర్శకుడు బాబీ అద్భుతమైన అవుట్‌పుట్ ఇచ్చారని, భారీ స్థాయిలో డిజైన్ చేసిన యాక్షన్ ఎవీసోడ్స్ ఫస్టాఫ్‌లో హైలైట్‌గా ఉంటాయని చిత్రబృందం పేర్కొన్నది. ఈ నెల 22న చిరంజీవి జన్మదినం సందర్భంగా సినిమాకు సంబంధించిన కీలకమైన అప్‌డేట్ అందించేందుకు మేకర్స్ సిద్ధమవుతున్నారు. వచ్చే ఏడాది సంత్రాంతికి ఈ సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. అనన్యరరాజన్, నివేదా పేతురాజ్ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి తమన్ సంగీతానుద్దిస్తున్నారు.



అత్యంత అందమైన దానివి నువ్వే...

- త్రిషపై కామెంట్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్

మొన్న తమిళనాడులో జరిగిన స్వాతంత్ర్యదినోత్సవ వేడుకల్లో త్రిష ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచారు. ఆమె లుక్ సోషల్ మీడియాలో కూడా ఓ రేంజ్‌లో వైరల్ అయింది. తాజాగా ఆ వేడుకకు చెందిన మరిన్ని ఫోటోలను తన ఇన్‌స్టా ద్వారా షేర్ చేశారు త్రిష. ప్రస్తుతం ఈ ఫోటోలు నెట్టింట సందడి చేస్తున్నాయి. పసుపురంగు వీరలో హుందాగా కనిపిస్తున్న త్రిషపై అభిమానులు ప్రశంసలను కురిపిస్తున్నారు. నటి, రాజకీయ నాయకురాలు ఖుష్బు సైతం త్రిషను అభినందిస్తూ కామెంట్ పెట్టారు. ప్రస్తుతం ఈ కామెంట్ సోషల్ మీడియాలో చర్చనీయాంశమైంది. ‘నిన్ను ప్రేమించకుండా ఉండేందుకు నాకు ఒక్క కారణం చెప్పు. లోవ.. బయట అత్యంత అందమైన దానివి నువ్వే..’ అంటూ త్రిషను ఖుష్బు ప్రశంసించారు. త్రిష అందమే కాక, వ్యక్తిత్వాన్ని కూడా మెచ్చుకుంటూ ఆమె చేసిన కామెంట్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది.



పనసపల్లి ఫ్యాన్స్ అసోసియేషన్

వివేక్ దండు హీరోగా పరిచయమవుతున్న చిత్రం ‘పనసపల్లి ఫ్యాన్స్ అసోసియేషన్’. గ్రామీణ నేపథ్యంలో వీరియాడిక్ ఎంటర్టైన్‌గా రూపొందిస్తున్నారు. సి.హెచ్.రవికిషోర్ దర్శకుడు. సంగీర్తన విపిన్ కథానాయికగా నటిస్తున్నది. ఇటీవలే ఈ సినిమా మోషన్ పోస్టర్‌ను విడుదల చేశారు. పనసపల్లి అంటే సిని ప్రియులకు కేంద్రం. కొత్త సినిమా విడుదలైందంటే ఊర్లో గోడలపై పోస్టర్స్ పదాల్పిందే. హీరో పనసపల్లి మెగా కామ్రేడ్స్ ఫ్యాన్స్ అధ్యక్షుడు. మరోవైపు కథానాయిక బాలకృష్ణ అభిమాన సంఘం ప్రెసిడెంట్. వీరిద్దరు రికార్డులపై పోటాపోటీలు పడటం మోషన్ పోస్టర్‌లో ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తున్నది. ఆద్యంతం చక్కటి విశోదంతో సాగే చిత్రమిదని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: ఎం.ఎల్.రాజా, రచన-దర్శకత్వం: సి.హెచ్.రవికిషోర్.



వినూత్న ప్రేమకథ ‘దొరికిందా’

హరిహరన్, శ్రీలేఖ, సుహానా జంటగా నటిస్తున్న ‘దొరికిందా’ చిత్రం మంగళవారం హైదరాబాద్‌లో ప్రారంభమైంది. జాక్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని వెంకటేష్ రెడ్డి, అశ్వద్ధ రాయల్ నిర్మిస్తున్నారు. ముహూర్తపు సన్నివేశానికి శ్యామలాదేవి క్లాప్‌నివ్వగా, నిర్మాత అశోక్ కుమార్ కెమెరా స్పిచాన్ చేశారు. నేటితరం ప్రేమకథా చిత్రమిదని, విశోదప్రధానంగా సాగుతుందని, ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన ఇతర నటీనటులు, సాంకేతిక నిపుణుల వివరాలను త్వరలో తెలియజేస్తామని నిర్మాత తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: షోయబ్, కథ, స్క్రీన్‌ప్లే, దర్శకత్వం: జాక్.



రామ్‌చరణ్‌కు జోడీగా?

బ్లాక్‌బస్టర్ ‘రంగస్థలం’ తర్వాత రామ్‌చరణ్, సుకుమార్ కాంబినేషన్‌లో రానున్న సినిమా కావడంతో ‘ఆర్.సి. 17’ (వర్మింగ్ టైటిల్)పై షూటింగ్ ప్రారంభానికి ముందే అభిమానుల్లో అంచనాలు భారీగా నెలకొన్నాయి. ఈ సినిమాలో కథానాయికగా రష్మిక మందన్నా, రుక్మిణీవసంత్‌ల పేర్లు మొన్నటివరకూ బలంగా వినిపించాయి. తాజాగా ఈ జాబితాలోకి ‘దురంగధర్’ బ్యూటీ సారా అర్జున్ కూడా చేశారు. ఈ సినిమాలో కథానాయికగా సారా దాదాపు ఖరారైనదంటూ ఓ వార్త సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతున్నది. నిజానిజాలు తెలియాలంటే ఇంకొన్ని రోజులు ఆగాల్సిందే. వచ్చే నెలలో ఈ సినిమా పూజా కార్యక్రమాలు జరుగనున్నాయి. నవంబర్ నుంచి రెగ్యులర్ షూటింగ్ ప్రారంభించనున్నట్లు వినిపిస్తోంది. హై ఓల్డ్‌జెన్స్ ఎంటర్టైన్‌గా తెరకెక్కుతున్న ఈచిత్రాన్ని మైత్రీ మూవీమేకర్స్ నిర్మించనున్నది. దేవిత్రీ ప్రసాద్ సంగీత దర్శకుడు.

