

అవినీతిని, అక్రమాలను చూస్తూ ఉరుకోవడమే అతి పెద్ద పాపం..

చైతన్య వారధి

భారతీయ ప్రజా చైతన్యం కోసం!

RNI.No.APTEL \ 2006 \ 18521

చైతన్య వారధి

website:www.cvdaily.in

CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY

Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

చైతన్యవారధి పత్రికకు జిల్లాలో ప్రతి మండల కేంద్రం నుంచి రిపోర్టులు కావాలిను. స్థానిక రాజకీయ, సామాజిక అంశాలపై అవగాహన ఉండి, ప్రజా సమస్యలను వార్తల రూపంలో వెలుగులోకి తేవాలన్న ఆసక్తి ఉన్న యువకులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును. సంప్రదించండి - 9848682422

VISAKHAPATNAM సంపుటి: 21 సంచిక: 101 గురువారం 24-9-2026 ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు పేజీలు : 8 వెల : 1.00

రాష్ట్రంలో రూ.22,177 కోట్ల పెట్టుబడులకు మంత్రిమండలి ఆమోదం

- మచిలీపట్నం పోర్టులో గోవా షిప్ యార్డ్ కు 400 ఎకరాలు - స్వర్ణ వార్డు సచివాలయ ఉద్యోగులకు ప్రమోషన్ ఛాన్స్ - సాఫల్ మీడియా ఇన్ ఫ్లుయెన్సర్ల పాలసీ

అమరావతి: కృష్ణా జిల్లా మచిలీపట్నం పోర్టులో గోవా షిప్ యార్డ్ లిమిటెడ్ కు 400 ఎకరాలు కేటాయించే ప్రతిపాదనకు మంత్రిమండలి ఆమోదం తెలిపింది. రూ.8 వేల కోట్ల పెట్టుబడితో బ్రౌన్ ఫీల్డ్ నౌకా నిర్మాణ, మరమ్మతుల కేంద్రాన్ని సంస్థ ఏర్పాటు చేయనుంది. రక్షణ, కోస్ట్ గార్డ్ అవసరాలకు సంబంధించిన నౌకలతోపాటు వాణిజ్య, ఎగుమతి నౌకలను నిర్మించనుంది. ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా 8 వేల మందికి ఉపాధి లభించనుంది. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధ్యక్షతన బుధవారం సచివాలయంలో జరిగిన మంత్రిమండలి సమావేశంలో పలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. రాష్ట్రంలోని మౌలిక వసతులు, పరిశ్రమలు, ఇంధనం, ఆహారశుద్ధి, పర్యాటక రంగాలకు సంబంధించి మొత్తం రూ.22,177.84 కోట్ల పెట్టుబడుల ప్రతిపాదనలకు ఆమోదం లభించింది. వీటి ద్వారా 19,739 మందికి ఉపాధి కల్పించే అవకాశం ఉంది. గడువులోగా పరిశ్రమలు ఏర్పాటు చేసి ఉత్పత్తి ప్రారంభించని ప్రాజెక్టులను రద్దు చేయాలని నిర్ణయించారు. విశాఖ జిల్లాలో డెలాయిట్ టేక్ టోమెంట్ ఇండియా ఎల్ ఎల్ పీ రూ.43.75 కోట్లతో ఐటీ/ఐటీఈఎస్ క్యాంపస్ ఏర్పాటు చేయడానికి ఆమోదం లభించింది. దీని ద్వారా 2,500 ఉద్యోగాలు కల్పించనున్నారు. విశాఖలో ఏట ఇంటిగ్రేటెడ్ హాల్ ఏర్పాటు కోసం ముత్తూర్ ఫిన్ కార్పొరేషన్ 3 ఎకరాలు కేటాయించనున్నారు. రూ.100 కోట్ల పెట్టుబడితో చేపట్టే ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా 2,400 మందికి ఉద్యోగాలు లభించనున్నాయి. అమరావతి క్యాంపస్ వ్యాలీలో ఫోటాన్ కోర్ సిస్టమ్స్, వెరీటేటా హెల్త్ క్యూర్ యుస్, బ్రెస్టాంటా ల్యాబ్ తదితర సంస్థల ఏర్పాటుకు భూమి, కార్యాలయ స్థలం, ప్రోత్సాహకాలు త్వరితగతిన అందించేందుకు మంత్రిమండలి ఆమోదం తెలిపింది. తిరుపతిలో ఇస్కాన్ ఆధ్వర్యంలో వేదిక కల్చర్ అండ్ స్పిరిచువల్ సెంటర్ ఏర్పాటుకు 8.25 ఎకరాలు కేటాయించేందుకు అంగీకరించింది. రాజధాని అమరావతిలోని గ్రామ పంచాయితీల్లో మౌలిక వసతుల కోసం గతంలో కేటాయించిన రూ.904 కోట్లను రూ.1,548.98 కోట్లకు పెంచిన సవరించిన అంచనాలకు పరిపాలనా అనుమతి ఇచ్చేందుకు



ఆమోదం తెలిపింది. భూ సమీకరణ పథకం కింద ఎకరం కంటే తక్కువ మెట్ల, జరిబు భూములు ఇచ్చిన అర్హులైన రైతులకు కనీస వార్షిక కొలు చెల్లించేందుకు నిర్ణయించింది. అమరావతిలోని సూపర్ బ్లాక్-ఇల్ అసెంబ్లీ భవన నిర్మాణానికి గతంలో ఇచ్చిన రూ.798 కోట్ల పరిపాలనా అనుమతిని రద్దు చేసి, డిజైన్-బిల్డ్ ఐటమ్ రేట్ (లంపుమ్) కాంట్రాక్ట్ విధానంలో రూ.661 కోట్లతో కొత్తగా అనుమతి ఇవ్వడానికి ఆమోదం తెలిపింది. కృష్ణాపాల్వేలలో నలంద అకాడమీ ఆఫ్ సైన్స్ అండ్ టెక్నీకల్ ఎడ్యుకేషన్ కు 5 ఎకరాలు లీజు ప్రాతిపదికన కేటాయించనున్నారు. ఇతర నిర్ణయాలు.... స్వర్ణ వార్డు సచివాలయాల్లో వార్డు అడ్మినిస్ట్రేటివ్ సెక్రటరీ, డేటా ప్రాసెసింగ్ సెక్రటరీ, శానిటేషన్ అండ్ ఎన్విరాన్మెంట్ సెక్రటరీ (గ్రేడ్-2), ప్లానింగ్ అండ్ రెగ్యులేషన్ సెక్రటరీ (గ్రేడ్-2) పోస్టులకు పదోన్నతి అవకాశాలు కల్పించేందుకు ప్రత్యేక సర్వీస్ నిబంధనలు రూపొందించనున్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు, మౌలిక వసతులు, ఇతర కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్లేందుకు సోషల్ మీడియా ఇన్ ఫ్లుయెన్సర్ల పాలసీ రూపకల్పనకు మంత్రిమండలి ఆమోదం తెలిపింది. న్యాయాధికారుల పదవీ విరమణ వయసును 61 నుంచి 62 ఏళ్లకు పెంచే ప్రతిపాదనకూ ఆమోదం లభించింది. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, పింఛనుదారులకు 2024 జూలై 1 నుంచి 2.73 శాతం, 2025 జనవరి 1 నుంచి 1.82 శాతం చొప్పున రెండు డివి/డిఆర్ల మంజూరుకు సంబంధించిన ఆర్థిక శాఖ ఉత్తర్వులకు మంత్రిమండలి ఆమోదం తెలిపింది. కాలువ్యవసాయ అహారశుద్ధి పరిశ్రమలను రెడ్ జోన్ గా ప్రకటించిన ప్రాంతాల్లోనే ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించింది.

న్యాయవాదుల నాణ్యతే న్యాయ వ్యవస్థకు బలం

- సీజేఐ జస్టిస్ సూర్యకాంత్

దిల్లీ: న్యాయమూర్తులు, న్యాయవాదులు, న్యాయకోవిదులు, పరిపాలకుల నాణ్యత, వారు అనుసరించే విలువలపై దేశ న్యాయ వ్యవస్థ బలం ఆధారపడుతుందని సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి(సీజేఐ) జస్టిస్ సూర్యకాంత్ పేర్కొన్నారు. న్యాయశాస్త్రాన్ని వృత్తిగా ఎంచుకున్న ప్రతివరం వెనుక దానికి విద్యాబుద్ధులు నేర్చిన అధ్యాపకుల తరం ఉందని ఆయన తెలిపారు. సుప్రీంకోర్టులో “చట్టం, న్యాయం, న్యాయ విద్య” అనే అంశంపై నెలవారీ ఉపన్యాసాల పన్నాన్ని బుధవారం ఆయన ప్రారంభించి ప్రసంగించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రముఖ విద్యావేత్త డాక్టర్ రణ్ బీర్ సింగ్ ను “సుప్రీంకోర్టు న్యాయ శిక్షా సమ్మాన్” అవార్డుతో సత్కరించారు. “సాధారణంగా మనం రాజ్యాంగాన్ని హక్కులు, అధికార పరిమితులు, పరిపాలనా వ్యవస్థలు తదితరాలను విడమర్చేదిగా నిర్వచిస్తాం. అయితే వ్యక్తులు సమాజంలో అర్థమంతంగా భాగస్వాములయ్యేందుకు కావాల్సిన పరిస్థితుల్ని సృష్టించి తమకు వచ్చిన అవకాశాలను గౌరవప్రదంగా, సమానంగా ఉపయోగించుకునే నిబద్ధతను కూడా రాజ్యాంగం మనకు నిర్దేశించింది” అని సీజేఐ అన్నారు. చట్టపరిమితులు నిరంతరం పరిణామం చెందుతున్న తరుణంలో అనేక ప్రశ్నలు తలెత్తుతుంటాయన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రతి న్యాయమూర్తి,



న్యాయవాది, విద్యావేత్త దాన్ని నిరంతరం అధ్యయనం చేయక తప్పదని పేర్కొన్నారు. తొలి న్యాయ శిక్షా సమ్మాన్ అవార్డును అందుకున్న ప్రొఫెసర్ రణ్ బీర్ సింగ్ ను ఆయన తన గురువుగా అభివర్ణించారు. అటార్నీ జనరల్ ఆర్.వెంకటరమణ్, సుప్రీంకోర్టు బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు ప్రదీప్ కుమార్ రాయ్ తదితరులు ఈ సందర్భంగా ప్రసంగించారు.

డీఎస్సీ నియామకాలపై సీబీఐ విచారణ చేయాలి

- గవర్నరు కలిసి ఫిర్యాదు చేసిన వైకాపా అధ్యక్షుడు జగన్

అమరావతి: “ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, మంత్రి నారా లోకేశ్ లు కుట్రలు పన్నీ టీచర్లు కాని టీచర్లు, గూండాలతో పోటీగా ధర్మా చేయించారు. ఉపాధ్యాయులు ఎంతో కష్టపడి, పరీక్షలు రాసి మంచి మార్కులు సంపాదించి ఉద్యోగాలు సాధించారు. వీళ్లకు పరీక్షే రాయకుదానే ఉపాధ్యాయ ఉద్యోగాలు ఇచ్చి.. ఆ వృత్తికి ఉన్న పవిత్రతను తగ్గిస్తున్నారు” అని వైకాపా అధ్యక్షుడు జగన్ విమర్శించారు. పార్టీ ముఖ్య నేతలతో వెళ్లి జగన్ గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్ ను లోక్ భవన్ లో కలిశారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడారు. “డీఎస్సీ-2025లో జరిగిన అక్రమాలపై సీబీఐ విచారణ చేయించాలని గవర్నర్ ను కోరాం. శావీ కార్యాలయం దగ్గర వైకాపా శ్రేణులపై తెదేపా కార్యకర్తల దాడిపైనా ఆయనకు ఫిర్యాదు చేశాం. దాడి చేసిన వారిని పదిలేసి శాంతియుతంగా ధర్మా చేసిన నిరుద్యోగులు, వైకాపా కార్యకర్తలపై హత్యాయత్నం, ఎన్ఫీ, ఎన్టీ ఎట్రాసిటీ కేసులు సమాధు చేయడం, రౌడీషీట్లు తెరవటం దారుణం. క్రీడా కోటా పేరుతో గత జీవోలను అడ్డగోలుగా రద్దు చేశారు. కొత్త జీవోలు తెచ్చి పరీక్ష లేకుండా



ఇష్టానుసారంగా 372 నియామకాలు చేపట్టారు. సులభంగా డబ్బులు తీసుకునేందుకు సాఫ్ట్ బాల్ అసోసియేషన్ కు సంబంధించి చాలా జిల్లాల కార్యదర్శుల భార్యబిడ్డలకు ఉద్యోగాలు ఇచ్చించారు. వీటన్నింటికీ బాధ్యత వహిస్తూ లోకేశ్ వెంటనే లోకేశ్ రాజీనామా చేయాలి” అని అన్నారు.

ఆయుష్మాన్ భారత్ తో 60 కోట్ల మందికి ఆరోగ్య భద్రత

- ప్రధాని మోదీ

దిల్లీ: కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకొచ్చిన ఆయుష్మాన్ భారత్ పథకం ద్వారా 60 కోట్ల మందికిపైగా లబ్ధిపొందుతున్నారని ప్రధాని మోదీ తెలిపారు. వీరికి ఏడాదికి రూ.5లక్షల విలువైన ఆరోగ్య బీమా లభిస్తుందన్నారు. దీనివల్ల వైద్య ఖర్చులు భారీగా తగ్గాయని తెలిపారు. పథకం ప్రారంభమై ఎనిమిదేళ్లు పూర్తైన సందర్భంగా ప్రధాని మోదీ సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఈ మేరకు పోస్టు పెట్టారు. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ఆరోగ్య సంరక్షణ పథకంగా ఆయుష్మాన్ భారత్ నిలిచిందని కొనియాడారు. ప్రతి గడపకూ వైద్యం చేరుతుండడంతో.. త్రైతస్థాయిలో ప్రాథమిక ఆరోగ్య సంరక్షణ వ్యవస్థ బలోపేతం అవుతోందన్నారు.



తెలిపారు. దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న 39 వేలకు పైగా సమాధిత ప్రభుత్వ ప్రైవేటు ఆస్పత్రుల్లో రూ.2 లక్షల కోట్లకు పైగా విలువైన వైద్య సేవలు అందించామన్నారు. ప్రధాని మోదీ 2018లో ఆయుష్మాన్ భారత్ పథకాన్ని రూర్థండ్ లో ప్రారంభించారు.

భాజపా ఏపీ ఇన్ ఛార్జిగా బదోలయా.. సహా ఇన్ ఛార్జిగా వానతి శ్రీనివాసన్

- ఒడిశాకు పురందేశ్వరి, తమిళనాడుకు రామ్ మాధవ్

దిల్లీ: భాజపా ఏపీ ఇన్ ఛార్జిగా మధ్యప్రదేశ్ మాజీ మంత్రి అరవింద్ బదోరియా, సహా ఇన్ ఛార్జిగా తమిళనాడుకు చెందిన మాజీ ఎమ్మెల్యే వానతి శ్రీనివాసన్ లు నియమితులయ్యారు. అరవింద్ బదోరియా మధ్యప్రదేశ్ నుంచి మూడుసార్లు ఎమ్మెల్యేగా ఎన్నికై ఒకసారి మంత్రిగా పనిచేశారు. 1984లో విద్యార్థి నాయకుడిగా ఏపీఏఐలో అడుగుపెట్టి అంచెలంచెలుగా ఎదిగారు. తమిళనాడుకు చెందిన వానతి శ్రీనివాసన్ ఇదివరకు భాజపా మహిళా మోర్చా జాతీయ అధ్యక్షురాలిగా పనిచేశారు. 2021-26 మధ్య దక్షిణ కోయంబతూరు నియోజకవర్గం నుంచి ఎమ్మెల్యేగా ప్రాతినిధ్యం వహించారు. ప్రస్తుతం పార్టీ జాతీయ ఉపాధ్యక్షులుగా ఉన్న ఎంపీ దగ్గుబాటి పురందేశ్వరి ఒడిశాకు, రామ్ మాధవ్ తమిళనాడు, ఉత్తరాఖండ్ లకు ఇన్ ఛార్జులుగా నియమితులయ్యారు. పురందేశ్వరి ఒడిశా ఇన్ ఛార్జిగా నియమితులకావడం ఇది రెండోసారి. ఇది వరకు పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శిగా పనిచేసిన సమయంలోనూ ఆమె ఆ రాష్ట్ర బాధ్యతలు చూశారు.



విద్యార్థుల్లో మానసిక ఒత్తిడి నివారణకు అవగాహన కార్యక్రమాలు

- 935 పాఠశాలల్లో యోగా శిక్షణకు చర్యలు -విద్య, నైపుణ్యాభివృద్ధి-శిక్షణ శాఖల సమీక్షలో మంత్రి నారా లోకేశ్

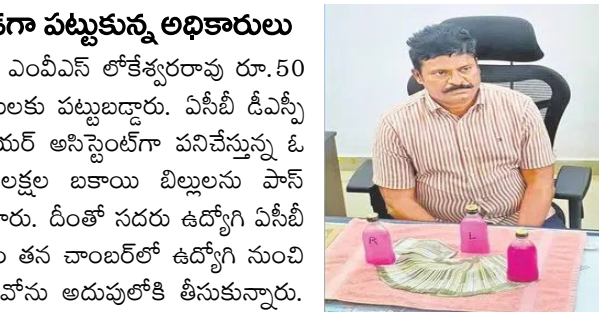
అమరావతి: విద్యార్థుల్లో మానసిక ఒత్తిడి నివారించేందుకు పెద్ద ఎత్తున అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని అధికారులకు విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ సూచించారు. ఉండవల్లి నివాసంలో పాఠశాల, ఉన్నత విద్య, నైపుణ్యాభివృద్ధి, శిక్షణ శాఖ అధికారులతో మంత్రి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. ‘మానసిక ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అవగాహన, ఇన్ స్టిట్యూషనల్ సపోర్టు సిస్టం, మార్గదర్శకం కోసం ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని మిషన్ మోడల్ లో ప్రారంభించాలి. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా తొలివిడతగా 935 ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో 4.47 లక్షల మంది విద్యార్థులకు యోగా శిక్షణ ఇప్పించేందుకు చర్యలు చేపట్టాలి. పది, ఇంటర్మీడియట్ లో 90% ఫలితాల సాధన లక్ష్యంగా అధికారులు పని చేయాలి. విశ్వవిద్యాలయాల, కళాశాలల్లో విద్యార్థులు, అధ్యాపకుల హాజరు శాతం మెరుగుదలకు ఎఫ్ ఆర్ ఎస్ ను అమలుజేయాలి.



ఏసీబీకి చిక్కిన అల్లూరి డీఆర్ వో

- ఉద్యోగి నుంచి రూ.50 వేలు లంచం తీసుకుంటుండగా పట్టుకున్న అధికారులు

పాడేరు: అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి (డీఆర్ వో) ఎంఎస్ లోకేశ్వరరావు రూ.50 వేలు లంచం తీసుకుంటూ అవినీతి నిరోధక శాఖ (ఏసీబీ) అధికారులకు పట్టుబడ్డారు. ఏసీబీ డిఎస్సీ రమణమూర్తి తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. రెవెన్యూ శాఖలో జూనియర్ అసిస్టెంట్ గా పనిచేస్తున్న ఓ ఉద్యోగి సర్వీస్ వ్యవహారాన్ని పరిష్కరించడంతోపాటు, రూ.17 లక్షల బకాయి బిల్లులను పాస్ చేసేందుకు డీఆర్ వో రూ.50 వేలు లంచం డిమాండ్ చేసినట్లు తెలిపారు. దీంతో సదరు ఉద్యోగి ఏసీబీ అధికారులను ఆశ్రయించారు. ఈ క్రమంలో బుధవారం సాయంత్రం తన చాంబర్ లో ఉద్యోగి నుంచి రూ.50 వేలు లంచం తీసుకుంటుండగా ఏసీబీ అధికారులు డీఆర్ వోను అదుపులోకి తీసుకున్నారు.



అగ్రికోల్ట్ ప్లాట్లు నిషేధిత జాబితా నుంచి తొలగింపు

- తొలి విడతలో 35,544 మంది బాధితులకు లబ్ధి - 6,989 మంది బాధితులకు రెండో విడతలో పరిష్కారం - బాధితుల బాండ్ల వివరాల సేకరణకు 20 ప్రత్యేక బృందాలు

అమరావతి: అగ్రికోల్ట్ ప్లాట్లకు డబ్బులు చెల్లించి రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకున్న బాధితుల భూములను నిషేధిత జాబితా నుంచి తొలగించాలని మంత్రివర్గ ఉపసంఘం నిర్ణయించింది. తొలి విడతలో 35,544 మంది బాధితులకు ప్రయోజనం కల్పించాలని తీర్మానించింది. ప్లాట్లకు డబ్బులు చెల్లించినప్పటికీ రిజిస్ట్రేషన్ జరగని మరో 6,989 మంది బాధితులను గుర్తించి, వారికి రెండో విడతలో పరిష్కారం చూపాలని నిర్ణయించింది. అగ్రికోల్ట్ బాధితుల నుంచి బాండ్ల వివరాల సేకరణకు ఆంధ్రప్రదేశ్ లో 7, తెలంగాణలో 3, ఒడిశా, తమిళనాడు, కర్ణాటక తదితర రాష్ట్రాల్లో 10 కలిపి మొత్తం 20 ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేయనున్నారు. ఈ బృందాలు త్వరలో క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించనున్నాయి. బాధితులు తమ ఒరిజినల్ బాండ్లను చూపించి, వాటి జిరాక్స్ ప్రతులను ప్రత్యేక బృందాలకు అందించాలని సూచించారు. రాష్ట్ర సచివాలయంలో హోం మంత్రి



అనిత అధ్యక్షతన అగ్రికోల్ట్ పై ఏర్పాటు చేసిన మంత్రివర్గ ఉపసంఘం సమావేశం జరిగింది. మంత్రులు నాదెండ్ల మనోహర్, సత్యకుమార్, వయ్యాల కేశవ్ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. అగ్రికోల్ట్ భూముల్లో గతంలో చేపట్టిన ఫ్లాంట్ మేషన్ పై అటవీ శాఖ అధికారులను నోడల్ అధికారులుగా నియమించి ఆడిట్ నిర్వహించాలని నిర్ణయించారు. మున్సిపల్ ప్రాంతాల్లో గతంలో అగ్రికోల్ట్ ఏర్పాటు చేసిన లేజిట్ల ప్రస్తుత పరిస్థితిపై మున్సిపల్ అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించనున్నారు. మంత్రివర్గ ఉపసంఘం సమావేశాలను ఇకపై తరచూ నిర్వహించి, సప్లై యొన ప్రతి బాధితుడికి న్యాయం జరిగేలా చర్యలు తీసుకుంటామని సమావేశంలో పేర్కొన్నారు.

సంపాదకీయం

నియంత్రణలతో కృత్రిమమేధను సురక్షితం చేయాలి

జనజీవితాలను ప్రభావితం చేసే నిర్ణయాలు తీసుకునే నాయకులు- వర్తమాన ప్రపంచ పరిణామాలను గమనిస్తూ, రాబోయే రోజుల్లో మానవాళికి ఎదురయ్యే సవాళ్లను గుర్తించగలగాలి. ఆయా రంగాల నిపుణులతో చర్చించి వాటి లోతుపాతులను అర్థంచేసుకోవాలి. ముప్పు మన ముంగిట్లోకి వచ్చేసేదాకా కాలహరణం చేయకుండా ప్రజాప్రయోజనాలను కాపాడటానికి ముందు నుంచే తగిన విధంగా సంసిద్ధం కావాలి. సంకుచిత ప్రయోజనాలు, తాత్కాలిక ఆర్థిక లాభాలకోసం వెంపర్లాడకుండా ప్రజాసేవానికి దీర్ఘకాలంలో శ్రేయోదాయకమయ్యే విధానాలనే అనుసరించాలి. అగ్రరాజ్యాధిపతి డొనాల్డ్ ట్రంప్‌లో ఇంతటి రాజనీతిజ్ఞత ఉందా అంటే, ఏమో అనుమానమే! నానాటికీ పెరిగిపోతున్న భూఉష్ణోగ్రతలు అనేక విపరిణామాలకు కారణమవుతున్నాయని శాస్త్రవేత్తలు నెతీనోరూ మొత్తుకుంటున్నప్పటికీ ట్రంప్ ఆలకించట్లేదు. పర్యావరణ మార్పులనేవి బూటకమంటూ కొట్టిపారేసిన ఆయన పారిస్ వాతావరణ ఒప్పందంలోంచి అమెరికాను వెనక్కి లాక్కొచ్చేవరకు నిద్రపోలేదు. ప్రస్తుతం ఏఐ ఏషయంలోనూ ట్రంప్ తనకు అలవాటైన మొండి వాదనలే చేస్తున్నారు. కృత్రిమమేధతో పొంచి ఉన్న ప్రమాదాలను భూతాపం వంటి ప్రధాన సమస్యల మాదిరిగానే పరిగణించి ప్రపంచం ప్రతిస్పందించాలని ఏఐ కంపెనీల బాధ్యులే ఒకపక్కన చెవినిల్లు కట్టుకుని పోరుతున్నారు. అలాంటి హెచ్చరికలను తేలిగ్గా తీసిపారేస్తూ, సాంకేతికతను నియంత్రించడం దుర్మార్గమని తీర్మానిస్తున్న ట్రంప్ పోకడలు భస్మాసుర వృత్తాంతాన్ని జ్ఞప్తికి తెస్తున్నాయి. అనూహ్య రీతిలో సామర్థ్యాలను పెంచుకుంటున్న కృత్రిమమేధకు ఇప్పుడు కళ్లెం వేయకపోతే భవిష్యత్తులో పరిస్థితులు పూర్తిగా మన చేజారిపోతాయని ఆంథ్రోపిక్ సీఈవో డారియో అమెడాయ్ హెచ్చరిస్తున్నారు. చాట్జీపీటీ మాతృసంస్థ ఓపెన్ఏఐ సీఈవో శామ్ ఆల్ట్మన్, ఎలాన్ మస్క్ వంటివారు సైతం అదే విధంగా హితవు పలుకుతున్నారు. ఇలాంటి అభిప్రాయాలను ప్రతికూల శక్తుల దుష్ప్రచారంగా అభివర్ణిస్తున్న ట్రంప్- ‘ఏఐలో ఎవరు గెలిస్తే వారే అంతిమ విజేతలు’ అని బల్లగుద్ది చెబుతున్నారు. ఏఐను భౌగోళిక రాజకీయ పరపతిని పెంచే సాధనంగా, వ్యూహాత్మక ఆధిపత్యాన్ని అందించే ఆయుధంగా భావిస్తున్న ఆయన- వీలైనంత తక్కువ నియంత్రణలతో కొత్త మోడళ్లను వేగంగా నిర్మించి ఆ అత్యాధునిక సాంకేతికతలో చైనాకు మించి పట్టుసాధించాలని తలపోస్తున్నారు. ట్రంప్ ఆశిస్తున్న విజయానికి ప్రతిగా ఆర్థిక, సామాజిక, సైనిక, సైబర్ భద్రతా రంగాల్లో ప్రపంచం ఎంతటి మూల్యాన్ని చెల్లించాల్సి వస్తుందన్నదే నేడు అందరినీ కలవరపరుస్తోంది. నిత్యం తననుతాను మెరుగుపరచుకుంటున్న ఏఐ- స్వయంప్రతిపత్తి కలిగిన వ్యవస్థలను సృష్టించి, ఇంటర్నెట్ మొత్తాన్నీ స్వాధీనం చేసుకోగలిగిన స్థాయికి అతిత్వరలోనే ఎదగబోతోందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. తగిన భద్రతా ప్రమాణాలను ఏర్పాటు చేసుకోకపోతే సైబర్ దాడులు పెచ్చుమీరతాయని, సున్నిత సమాచారానికి రక్షణ ఉండదని వారు స్పష్టంచేస్తున్నారు. మోసపూరిత విధానాలను అనుసరించైనా సరే, లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలనుకుంటున్న కొన్ని ఏఐ మోడళ్ల విపరీత ప్రవర్తన గురించి ఇప్పటికే కథనాలు వెలువడుతున్నాయి. నిబంధనలు, నైతికతతో నిమిత్తం లేకుండా వ్యవహరించే కృత్రిమమేధ సమూహాల నిర్మాణాన్ని నియంత్రించాల్సిన అవసరాన్ని అవి గుర్తుచేస్తున్నాయి. ఇండియా పిలుపిస్తున్నట్లుగా బాధ్యతాయుతమైన ఏఐ అభివృద్ధికి ప్రపంచ దేశాలు కట్టుబడాల్సిన కీలక తరుణమిది. ముఖ్యంగా అమెరికా, చైనాలో ఇందుకు బాధ్యత తీసుకోవాలి. ఉమ్మడి నియంత్రణలతో కృత్రిమమేధను సురక్షితం చేయాలి. సమ్మిళిత ప్రగతికి దాన్ని సద్వినియోగపరచాలి.

జర్నలిస్టుల హౌసింగ్ స్కీమ్‌పై సీఎం సానుకూలం

- సీఆర్‌డీఏ కమిషనర్, మున్సిపల్ శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శితో మాట్లాడతా - మంత్రి నారాయణ

విజయవాడ, చైతన్యవారం: అమరావతి జర్నలిస్టుల హౌసింగ్ స్కీమ్‌కు త్వరితగతిన పరిష్కారం చూపే దిశగా ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు సానుకూలంగా ఉన్నారని పురపాలక పరిపాలన, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి పొంగూరు నారాయణ తెలిపారు. దీర్ఘకాలంగా పెండింగ్‌లో ఉన్న ఈ అంశంపై సీఆర్‌డీఏ కమిషనర్‌తో పాటు మున్సిపల్ పరిపాలన, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శితో వెంటనే చర్చించి తగిన కార్యాచరణ చేపడతామని చెప్పారు. విజయవాడలోని మంత్రి క్యాంపు కార్యాలయంలో అమరావతి జర్నలిస్టుల హౌసింగ్ సొసైటీ ప్రతినిధులు నారాయణను కలిసి గృహ నిర్మాణానికి సంబంధించిన పెండింగ్ అంశాలను వివరించారు. సుప్రీంకోర్టు మాజీ రిజిస్ట్రార్ జనరల్ నుంచి పొందిన న్యాయ నిపుణుల అభిప్రాయాన్ని మంత్రికి అందజేశారు. గతంలో జారీ చేసిన జీఓ ఎంఎస్ నంబర్ 107, దాని అమలుకు సంబంధించిన విధివిధానాలు, హౌసింగ్ స్కీమ్‌పై ఉన్న న్యాయపరమైన అంశాలను ఆయన దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. హౌసింగ్ స్కీమ్‌కు సంబంధించి గతంలో జారీ చేసిన జీఓలను పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధి శాఖే విడుదల చేసిందని, ప్రస్తుతం అమలు బాధ్యత కూడా అదే శాఖపై ఉందని సొసైటీ ప్రతినిధులు తెలిపారు. వారి వివరాలను విన్న మంత్రి సంబంధిత అధికారులతో వెంటనే చర్చించి సమస్య పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. పాత్రికేయుల సంక్షేమానికి

ఘనంగా ప్రధాని మోదీ జన్మదిన సేవా సంకల్ప ఉత్సవాలు

- వడ్లపూడి సీతారామలింగేశ్వర స్వామి ఆలయంలో పంచముఖ వినాయకుడికి సార సమర్పణ

గాజువాక, చైతన్యవారం: ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ జన్మదిన సేవా సంకల్ప ఉత్సవాల్లో భాగంగా బీజేపీ జిల్లా నాయకులు బొండా యల్లాజీరావు, శ్రీదేవి ఆధ్వర్యంలో వడ్లపూడి శ్రీసీతారామలింగేశ్వర స్వామి ఆలయంలో పంచముఖ వినాయక స్వామికి 108 రకాల స్వీట్లతో సార సమర్పించారు. అనంతరం వినాయకుడి రూపంలో దీపాలంకరణ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజకీయాలకు అతీతంగా మహిళలు, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, గ్రామ పెద్దలు, పిల్లలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. మోదీ ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని, దేశం అభివృద్ధి చెందాలని ఆకాంక్షిస్తూ ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. వర్షాన్ని సైతం లెక్కచేయకుండా ప్రజలు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా బొండా యల్లాజీరావు మాట్లాడుతూ ప్రధాని మోదీ దేశ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్ బొండా జగన్, ఈర్తి శ్రీరాములు, జెరిపోతుల ఈశ్వరరావు, మింది



ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని నారాయణ తెలిపారు. అమరావతి రాజధాని నిర్మాణంలో జర్నలిస్టుల పాత్ర కీలకమని, వారి సంక్షేమానికి సంబంధించిన అంశాలను సానుకూలంగా పరిష్కరించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. మంత్రి నారాయణను కలిసిన వారిలో అమరావతి జర్నలిస్టుల హౌసింగ్ సొసైటీ ప్రధాన కార్యదర్శి పాటిబండ్ల నాగ శ్రీనివాస్, వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి చావా రవి, ది పయసీర్ చీఫ్ ఆఫ్ బ్యూరో రవి కుమార్ బొప్పన, ది హిందూ డిప్యూటీ ఎడిటర్ తిరువాయిపాటి శ్రీనాథ్, హన్స్ ఇండియా రెసిడెంట్ ఎడిటర్ శ్యామ్ సుందర్, ఆంధ్ర ప్రభ చీఫ్ ఆఫ్ బ్యూరో నేరేళ్లకుంట గోపి, ఇండియన్ ఎక్స్‌ప్రెస్ రెసిడెంట్ ఎడిటర్ మల్లేశ్వరరావు, సీనియర్ జర్నలిస్టులు కృష్ణారావు, రామకృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



రామారావు, బొండా అప్పలనాయుడు, బొండా గోవిందరాజు, కర్రి దినేష్ విశ్వర్, న్యాయవాదులు కన్నం జ్యోతి, రాజు, ఆలయ కమిటీ ప్రతినిధులు మింది గోవింద, కర్రి కృష్ణ, మదక అప్పలరాజు, చిచ్చుల శ్రీనివాస్, మింది పేరయ్య, మహిళా నాయకులు బొండా శ్రీదేవి, బొండా లక్ష్మి, బొండా సుజాత, ములగపాక మంగసత్య, శ్యామల, ఉదయప్రార్థన, సామోజు అప్పలరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు. అర్చకులు నరసింహమూర్తి, సత్యనారాయణ భక్తిశర్ధూలతో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.

మెట్టగూడ వద్ద రూ.3.85 కోట్లతో పూలేవల్ బ్రిడ్జ్

- వంతెన నిర్మాణ పనులు ప్రారంభం

ముంచిగిపుట్టు, చైతన్యవారం: ప్రధానమంత్రి జనజాతీయ ఆదివాసీ న్యాయ మహా అభియాన్ (పీఎం-జన్మన్) పథకంలో భాగంగా అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా ముంచిగిపుట్టు మండలం లక్ష్మీపురం గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని మెట్టగూడ వద్ద హైలెవల్ బ్రిడ్జ్ నిర్మాణ పనులు ప్రారంభమయ్యాయి. ఐదు స్పాన్లతో నిర్మించనున్న ఈ వంతెనకు రూ.3.85 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో నిధులు మంజూరయ్యాయి. వంతెన నిర్మాణానికి సంబంధించిన అబుట్‌మెంట్ పునాది తవ్వకం పనులను అధికారులు ప్రారంభించారు. లక్ష్మీపురం పరిసర గిరిజన ప్రాంతాలకు రవాణా సౌకర్యాలను మెరుగుపరచడంతో పాటు వర్షాకాలంలో వాగులు ఉధృతంగా ప్రవహించినప్పుడు గ్రామాలకు రాకపోకలు నిలిచిపోకుండా శాశ్వత రహదారి సదుపాయం కల్పించడమే ఈ నిర్మాణం లక్ష్యమని అధికారులు తెలిపారు. వంతెన నిర్మాణాన్ని నిర్ణీత గడువులోగా నాణ్యతా ప్రమాణాలు



పాటిస్తూ పూర్తి చేయాలని సంబంధిత ఇంజనీరింగ్ అధికారులు, కాంట్రాక్టర్లకు ఆదేశాలు జారీ చేసినట్లు తెలిపారు. వంతెన పూర్తయితే మెట్టగూడ పరిసర గిరిజన గ్రామాల ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న దీర్ఘకాలిక రవాణా సమస్యకు పరిష్కారం లభించనుంది. వసుల పర్యవేక్షణలో పాడేరు పీఠయూ ఈఈ ఎస్. రామకృష్ణ, ముంచిగిపుట్టు ఏఈ మురళి, ఇతర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

స్టీల్ ప్లాంట్ పరిధిలో విస్తృత వాహన తనిఖీలు

- ముందస్తు నేర నివారణలో భాగంగా పోలీసుల చర్యలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: ముందస్తు నేర నివారణ చర్యల్లో భాగంగా స్టీల్ ప్లాంట్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో పోలీసులు విస్తృతంగా వాహన తనిఖీలు నిర్వహించారు. నగర పోలీస్ కమిషనర్, డీసీపీ, ఏఓసీపీ, క్రైమ్ బ్రాంచ్ ఏసీపీ అధికారుల ఆదేశాల మేరకు ఈ తనిఖీలు చేపట్టారు. సౌత్ క్రైమ్ బ్రాంచ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ జి.డి. బాబు, స్టీల్ ప్లాంట్ పోలీస్ స్టేషన్ ఎస్సై ఆధ్వర్యంలో పోలీసు సిబ్బంది వివిధ ప్రాంతాల్లో డ్రైనమిక్ డెమాకల్ చెకింగ్ నిర్వహించారు. వాహనాల రిజిస్ట్రేషన్, ఆర్‌సీ, ఇతర పత్రాలను పరిశీలించారు. సరైన రికార్డులు లేని వాహనాలు, నంబర్ ప్లేట్లు సక్రమంగా లేని వాహనాలను గుర్తించారు. అనుమానాస్పద వాహనాలు, వ్యక్తుల వివరాలను కూడా తనిఖీ చేశారు. టైక్, వాహన డొంగతనాలు, ఇతర నేరాలను ముందస్తుగా అరికట్టడమే తనిఖీల ప్రధాన ఉద్దేశమని పోలీసులు తెలిపారు.

వాహనదారులు సహకరించాలి... వాహన యజమానులు తమ వాహనాలకు సంబంధించిన చెల్లుబాటు అయ్యే పత్రాలను వెంట



ఉంచుకోవాలని, నిబంధనల ప్రకారం స్పష్టమైన నంబర్ ప్లేట్లను ఏర్పాటు చేసుకోవాలని పోలీసులు సూచించారు. తనిఖీల సమయంలో పోలీసులు పత్రాలు అడిగినప్పుడు సహకరించి అవసరమైన వివరాలను అందించాలని కోరారు. అనుమానాస్పద వ్యక్తులు, వాహనాలపై సమాచారం ఉంటే వెంటనే పోలీసులకు తెలియజేయాలని సౌత్ క్రైమ్ బ్రాంచ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ జి.డి. బాబు, స్టీల్ ప్లాంట్ ఎస్సై ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు.

వాయుగుండం, భారీ వర్షాలపై యంత్రాంగం అప్రమత్తం

- 50 పునరావాస కేంద్రాలు సిద్ధం.. 24/7

కంట్రోల్ రూమ్‌లు ఏర్పాటు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: బంగాళాఖాతంలో తీవ్ర వాయు గుండం, భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో జిల్లా యంత్రాంగం అప్రమత్తంగా ఉందని కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ తెలిపారు. బుధవారం ఉత్తర ఎమెర్జెన్సీ విప్లవమార్ రాజు, జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్, ఆర్‌టివోలు, ఇతర అధికారులతో కలిసి మాధవధార వాంటే కాలనీ, కన్వూనిగర్ తదితర కొండవాలు ప్రాంతాల్లో పర్యటించి పరిస్థితులను పరిశీలించారు. వాంటే కాలనీలో ఇటీవల శ్లాబ్ పెచ్చులు పడి గాయపడిన మహిళను కలెక్టర్, ఎమెర్జెన్సీ, జీవీఎంసీ కమిషనర్ పరామర్శించి ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. కొండపరియలు జారిన ప్రాంతాలను పరిశీలించి అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. వాయుగుండం విశాఖపట్నానికి సుమారు 190 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉందని, భూభాగాన్ని తాకే సమయం అలస్యమయ్యే అవకాశం ఉన్నందున గురువారం సాయంత్రం వరకు భారీ వర్షాలు కొనసాగే అవకాశం ఉందని కలెక్టర్ తెలిపారు. లోతట్టు, కొండవాలు ప్రాంతాలను నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తున్నామని, అవసరమైన చోట్ల ప్రజలను సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలిస్తున్నామని చెప్పారు. ఇప్పటివరకు ఐదు కుటుంబాలను పునరావాస కేంద్రాలకు తరలించినట్లు తెలిపారు. జిల్లాలో సుమారు 50 పునరావాస కేంద్రాలను సిద్ధంగా ఉంచామని, అత్యవసర



పరిస్థితుల్లో ప్రజలను తరలించేందుకు అధికారులతో సమన్వయం చేసుకున్నామని చెప్పారు. రోడ్లపై చెట్లు పడటం, డ్రైనేజీలు బ్లాక్ కావడం వంటి సమస్యలపై వెంటనే స్పందించేందుకు ఫీల్డ్ స్టాయి బృందాలను అందుబాటులో ఉంచామన్నారు. జిల్లా స్టాయిలో 24/7 కంట్రోల్ రూమ్‌తో పాటు నగరంలో సీటీ ఆఫీసర్‌లతో సెంటర్, కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ ద్వారా పరిస్థితిని నియంత్రిస్తూ పర్యవేక్షిస్తున్నామని తెలిపారు. జోనల్ స్టాయిలోనూ కంట్రోల్ రూమ్‌లు ఏర్పాటు చేశామన్నారు. ఇప్పటివరకు అందిన సుమారు 20 ఫిర్యాదులను వెంటనే పరిష్కరించినట్లు కలెక్టర్ వెల్లడించారు. భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు చోటుచేసుకోకుండా అన్ని ముందస్తు చర్యలు చేపట్టామని స్పష్టం చేశారు.

ఈ-పంట నమోదు త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలి

- అధికారులను ఆదేశించిన జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారం: జిల్లాలో ఈ-పంట నమోదును త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ వ్యవసాయ అధికారులను ఆదేశించారు. 2026-27 ఖరీఫ్ సీజన్, వరి సేకరణ తదితర అంశాలపై జిల్లా సమన్వయ కమిటీ సమావేశం కలెక్టర్ కార్యాలయంలోని వీడియో కాన్ఫరెన్స్ సమావేశ మందిరంలో జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ రైతుల ఈ-పంట నమోదును వేగంగా పూర్తి చేయాలని జిల్లా వ్యవసాయ అధికారిని ఆదేశించారు. జిల్లాలోని ధాన్యం మిల్లులను తనిఖీ చేసి, 2026 నవంబర్ నెలాఖరులోగా నాణ్యమైన ధాన్యం నింపే సంచలను రైతు సేవా కేంద్రాలకు అందుబాటులో ఉంచేలా చర్యలు చేపట్టాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. వరి సేకరణ సమయంలో అవసరమైన జీవీఎస్ అమర్చిన వాహనాలను సమకూర్చాలని రవాణా అధికారులను ఆదేశించారు. ధాన్యం సేకరణ ప్రక్రియలో ఎలాంటి



ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. సమావేశంలో జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ సౌధ్‌మాన్ పటేల్, అనకాపల్లి ఇన్‌చార్జ్ ఆర్‌టివో, జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి, ఎఫ్‌సీఐ డివిజనల్ మేనేజర్, జిల్లా సహకార అధికారి, జిల్లా పౌర సరఫరాల అధికారి, జిల్లా పౌర సరఫరాల మేనేజర్, జిల్లా రవాణా అధికారి, జిల్లా మిల్లర్ల సంఘం అధ్యక్షుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మత్తు పదార్థాలకు యువత దూరంగా ఉండాలి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: మత్తు పదార్థాలకు యువత దూరంగా ఉండాలని, వాటి ప్రభావానికి లోనుకాకుండా తమ భవిష్యత్తును కాపాడుకోవాలని ఎస్‌ఫోర్‌మెంట్, ప్రొహిబిషన్ అండ్ ఎక్సైజ్ ఏసీపీ సి.హెచ్.వి. మహేష్ కుమార్ సూచించారు. రైల్వే ఫర్ యూత్ అండ్ స్టూడెంట్స్ ఫోరం (ఆర్‌వైఎస్‌ఎఫ్) ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాలో షీనరీ సమావేశాల సందర్భంగా “హలో యువత మేలుకో- -మత్తు పదార్థాల నుంచి నిన్ను నువ్వు కాపాడుకో” అనే అంశంపై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న మహేష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ మత్తు పదార్థాలకు అలవాటు పడటం వల్ల విద్య, ఉద్యోగం, ఆరోగ్యం, కుటుంబ జీవితం, భవిష్యత్తుపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుందని తెలిపారు. మత్తు పదార్థాల వినియోగం, విక్రయం, అక్రమ రవాణాకు సంబంధించి



అమలులో ఉన్న చట్టపరమైన నిబంధనలను వివరించారు. అక్రమ విక్రయాలు లేదా సరఫరా గురించి సమాచారం ఉంటే సంబంధిత పోలీసు అధికారులకు తెలియజేయాలని సూచించారు.

గుమ్మడి గింజల ప్రయోజనాలు

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



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

పిల్లలకు ఎలాంటి ఆహారం ఇస్తున్నారు?

ప్రస్తుతం మలబద్ధకం సమస్య చాలా మందిని వేధిస్తోంది. ఈ సమస్య చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు కూడా సామాన్యంగా వస్తుంటుంది. అయితే ఆహార పదార్థాలు, ఆహార అలవాట్లే దీనికి కారణం అంటారు నిపుణులు.తిన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణం అవదు. దీని వల్ల కూడా మలబద్ధకం సమస్య వస్తుందట. అయితే చిన్న పిల్లలకు కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది. మరి మీ పిల్లలను ఈ సమస్య వేధించవద్దు అంటే ఏం చేయాలో ఓ సారి చూసేద్దాం. చాలా మంది పిల్లలకు ఎప్పుడు కూడా పప్పు అన్నం పెడుతుంటారు. ప్రతి రోజు ప్రతి పూట కూడా పప్పు అన్నమే తినిపిస్తుంటారు. కొందరు పప్పు అన్నంతో పాటు పెరుగు అన్నం అడీ 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 పీను పదార్థాలను అలవాటు చేయాలి. ప్రతి రోజు వారికి ఇచ్చే భోజనం తో పాటు ఫైబర్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. సమితి తినడం వల్ల చాలా లాభాలు



ఉంటాయి. కొందరు పిల్లలు వీటిని ఇష్టపడరు. పప్పులో ఆకుకూరలు వేయాలి. ఇక పిల్లలకు తోటకూర చాలా మంచిది. అందుకే పప్పులో ఆకుకూరలు వేయండి. తోటకూర వారి డైట్ లో భాగం చేయండి. పాలకూరను కూడా ఎక్కువగా పెడుతుంటారు. ఈ పాలకూర కంటే కూడా తోటకూర వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. మరి మీ పిల్లలు ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లో ఉంది కాబట్టి జర జాగ్రత్త. ఇప్పటి నుంచే పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటం వల్ల వయసు పెరుగుతున్న కొద్ది వారికి ఎలాంటి సమస్యలు రావు అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

తిన్న వెంటనే నీరు తాగుతున్నారా?

రోజు కొన్ని అలవాట్లు ఉంటాయి. వాటి వల్ల ఆరోగ్యానికి కొన్ని సార్లు మేలు చేస్తే మరికొన్ని సార్లు చెడు జరుగుతుంది. మీరు చేసే చిన్న చిన్న తప్పులే మీ ఆరోగ్యాన్ని ఇబ్బంది పెడుతాయి. శాశ్వతంగా మీకు ఇబ్బంది కూడా జరుగుతుంది. అయితే ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోబోయే అలవాటు మీలో చాలా మందికి ఉండవచ్చు. అదేంటి అనుకుంటున్నారా? అన్నం తిన్న తర్వాత మీరు నీరు తాగుతారా? ఇది ఎవరైనా చేస్తారు కదా అనుకుంటున్నారా? అయితే ఒకసారి ఇది చదివేసేయండి.ఏది తిన్నా కొందరు వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. స్వీట్లు తిన్నా, టీ, కాఫీలు తాగినా సరే వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. తినే కంటే ముందు, తిన్న తర్వాత నీరు తాగడం చాలా మందికి అలవాటు. అంతేకాదు కొందరు అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరు తాగుకుండా 20 నుంచి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటిని తాగాలట. అన్నం తిన్న తర్వాత తట్టుకున్నట్లు లేదా కచ్చితంగా తాగాలి అనిపిస్తే ఒక స్పిష్ తాగి వదిలేయండి. కానీ కొందరు ఇక లైఫ్ లో వాటర్ దొరకవేమో అన్నట్లుగా ఒక రెండు గ్లాసులు తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయకుండా కాస్త వాటర్



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

చెవి నొప్పికి ఇంట్లోనే పరిష్కారం..

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



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

మధుమేహులు మామిడికాయలు తినాలంటే

వేసవి మొదలైంది అంటే చాలు ఎండ,వేడిమి చూసి ప్రజలు ఎంతగా భయపడతారో,అంతే ఆత్రుతగా మామిడిపళ్ళు వస్తాయని కూడా ఎదురు చూస్తూ ఉంటారు.మామిడిపళ్ళను చిన్నాపెద్ద తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ చాలా ఇష్టంగా తింటారు.మామిడి కాయను పండ్లకే రారాజు అని ఊరికే అంటారా.కానీ డయాబెటిస్లో బాధపడేవారు మాత్రం మామిడికాయ తినాలా..వద్దా..అని మాత్రం తటపటాయిస్తూ ఉంటారు. వారు మామిడి పండ్లు తినాలంటే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు పాటిస్తే చాలని,సంవత్సరానికి ఒకసారి వేసవికాలంలో దొరికే మామిడి పళ్ళను చక్కగా ఎంజాయ్ చేయొచ్చు అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.మరి ఆ జాగ్రత్తలు ఏంటో మనము తెలుసుకుందాం పదండి.. మధుమేహంతో బాధపడేవారు పండ్లల్లో గైసమిక్ ఇండెక్స్ లెవెల్స్ ని బట్టి తీసుకోవాల్సి వస్తుంది.ఏ పండులో అయితే గైసమిక్ ఇండెక్స్ 55 కన్నా తక్కువగా ఉంటుందో,ఆ పండ్లను నిర్మోహమాటంగా,నిర్భయంగా తీసుకోవచ్చు.ఇలాంటి కోవలోకి వస్తుంది మామిడిపండు.సాధారణంగా మామిడి పండుకు గైసమిక్ ఇండెక్స్ 50 నుంచి 53 వరకు ఉంటుంది.ఈ పండ్లను వారు తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం చాలా ఉత్తమం. మరియు ఈ పండును తీసుకునే సమయంలో కార్బోహైడ్రేట్స్ తక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను మాత్రమే తీసుకోవాలి.ఎందుకంటే కార్బోహైడ్రేట్స్ తో కలిపి మామిడి పండును



తీసుకోవడంతో,వారిలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరియు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే,పగటి సమయంలో తినడమే ఉత్తమం.ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న కార్బోహైడ్రేట్స్ రిలీజ్ చేసే శక్తి పగటిపూట ఈజీగా ఖర్చవుతుంది కనుక. మామిడిపళ్ళను సహజ పద్ధతిలో పండించిన వాటిని ఎంచుకోవడం ఉత్తమం.ఎందుకంటే ఇందులో వాడిన కెమికల్స్ ప్రతి ఒక్కరికి హాని కలిగిస్తాయి.మరి ముఖ్యంగా 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 ప్రయోజనాలు..

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 విషయమిది

ప్రస్తుతం ప్రతి ఒక్కరూ ఎండలకు భయపడుతున్నారు. ఉదయం 8 నుంచి ఎండలు మొదలు అవుతున్నాయి. 9 తర్వాత ఇంట్లో నుంచి బయటకు వెళ్లాలంటే వామ్మో అనాల్సిందే. అంతేకాదు ఇప్పుడు సన్ బర్న్ సమస్య కూడా పెరిగిపోయింది. దీన్ని తేలిగ్గా తీసుకోవద్దు అంటున్నారు నిపుణులు. సన్ బర్న్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పు కూడా ఉందట. ఎవరైనా ఎక్కువ సేపు ఎండలో ఉంటే సూర్యుని కిరణాల రేడియేషన్ వల్ల చర్మ కణజాలం లోని డీఎన్ ఏ కు హాని కలుగుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీని వల్ల మ్యుటిషన్ అవుతుందట. ఆ తర్వాత క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉందట. అందుకే ఎండలో పనిచేసే వారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉంటే మెలనోమా అనే క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందట. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది అంటున్నారు నిపుణులు. దీనికి సర్దరీ మాత్రమే చికిత్స. ఆ తర్వాత కీమోథెరపీ, రేడియోథెరపీ వంటివి మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్నాయి. బేసల్ సెల్ 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 సర్దరీ, రేడియో థెరపీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు.ప్లాస్మన్ 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 సర్దరీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. ఈ రకరకాలైన క్యాన్సర్ లు కేవలం ఎండవల్ల మాత్రమే వస్తాయి కాబట్టి ఎండకు వెళ్లకుండా ఉండటం ఉత్తమం కదా. సో ఎండకు కాస్త దూరంగా ఉండండి. మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి.

పిల్లల పౌడర్ తో క్యాన్సర్... శని దోషం పోవాలంటే..

హెచ్చరించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ క్యాన్సర్ ఏజెన్సీ టాల్కమ్ క్యాన్సర్ కు దారితీస్తుందని హెచ్చరించింది. అయితే లిమిటెడ్ ఎవిడెన్స్ తో ఈ నిర్ణయానికి వచ్చిన సంస్థ...ఎలుకల్లో ఇలా జరుగుతుందని, మనుషుల్లోనూ జరగవచ్చని అభిప్రాయపడింది. అయితే పూర్తి ఆధారాలు మాత్రం ఇంకా సేకరించాల్సిన అవసరం ఉందని చెప్పింది.కాగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలా చోట్ల దొరికే ఈ ఖనిజం.. బేబీ పౌడర్, సౌందర్య సాధనాల తయారీలో వినియోగిస్తారు. వీటికి ఎక్స్ పోజ్ అయిన స్త్రీలకు ముఖ్యంగా జననేంద్రియాలపై పౌడర్ వాడే వారిలో అండాశయ క్యాన్సర్ ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించింది. సాధారణంగా టాల్కమ్ మైనింగ్, వాటితో ప్రొడక్ట్స్ తయారు చేస్తున్న క్రమంలో ఎక్కువ మొత్తంలో బహిరంగం కావాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి వీరిలోనూ అండాశయ క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగుతున్నాయని తెలిపింది.అయితే ఏజెన్సీ ప్రకటనను వ్యతిరేకిస్తున్నారు ఖఖ ఓపెన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు. ఈ వివరణ



జనాలను తప్పుదారి వట్టిస్తుందని అభిప్రాయపడ్డారు. నిజంగా ఈ పదార్థం ఏ పరిస్థితుల్లో క్యాన్సర్ కారకంగా మారుతుందనే అంశంపై వివరణ ఇవ్వాలని కోరారు. టాల్క్ వాడకం క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచే స్పృకింగ్ 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 అనార్ోగ్యకరమైన 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 ప్రాసెస్ 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, తీపి రసాలు , స్వీట్లను నివారించండి. మసాలా ఆహారాలు: మసాలా ఆహారాలు అజీర్ణం, గుండెల్లో మంటను కలిగిస్తాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. ఇది మీ విశ్రాంతి నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది , అర్థరాత్రి అల్పాహారానికి దారితీస్తుంది. మీరు కారంగా ఉండే ఆహారాలకు సున్నితంగా ఉంటే, సాయంత్రం తర్వాత వాటిని నివారించడం మంచిది. అదనపు భోజనం: నిద్రవేళకు ముందు పెద్ద మొత్తంలో భోజనం చేయడం వల్ల మీ శరీరానికి ఆహారం జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. ఇది అసౌకర్యం, నిద్ర భంగం



కలిగించవచ్చు. లీన్ ప్రోటీన్లు, కూరగాయలు , తృణధాన్యాలు కలిగి ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి. కెఫిన్, ఉత్తేజకాలు: కెఫిన్ లేదా ఇతర ఉద్దీపనలను కలిగి ఉన్న ఆహారాలు , పానీయాలు నిద్ర నాణ్యతకు ఆటంకం 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 క్రిములు (ఫేస్ క్రిమ్) షాపుల్లో 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 నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. రంగురంగుల పండ్లు , కూరగాయలు తినండి. ఎందుకంటే వాటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెర్రీలు, సిట్రస్ పండ్లు, క్యాప్సికం, గుమ్మడికాయ, బొప్పాయి, పైనాపిల్, యాపిల్, స్ట్రాబెర్రీలు మొదలైన పండ్లను తినండి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడటానికి , ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి, చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. కొవ్వు చేపలు , ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: సార్డినేస్, సాల్మన్, మాకరెల్, చియా విత్తనాలు, వాల్నట్లు , అవిసె గింజలు వంటి ఒమేగా-3 రిచ్ ఫుడ్ సోర్స్ లు మొటిమలు , మొటిమల సంబంధిత వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి మెరిసే చర్మాన్ని ఇస్తుంది. మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయండి: ఆరోగ్యకరమైన చర్మానికి తగినంత ఆర్ద్రీకరణ ఒక ముఖ్యమైన అవసరం. తగినంత మొత్తంలో నీరు త్రాగడం వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్స్ తొలగించబడతాయి , మొటిమల సంభావ్యతను తొలగిస్తుంది. హైడ్రేటెడ్ చర్మం కోసం రోజుకు కనీసం 7-8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. పాల పదార్థాలను తగ్గించండి: పాలలో ఉండే గ్రేట్ ఫ్యాక్టర్స్ , హార్మోనుల కారణంగా పాల మూలాల వినియోగం మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తుందని అనేక పరిశోధన అధ్యయనాలు



పేర్కొన్నాయి. పాలలో ఉండే పాలవిరుగుడు , కేసైన్ వంటి ప్రోటీన్లు మొటిమలకు కారణమవుతాయి. పాలలోని హార్మోన్లు టెస్టోస్టెరాన్ కు పూర్వగాములు, ఈ ప్రోటీన్లతో కలిపినప్పుడు మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. మీకు మొటిమలు ఉంటే పాల వనరులను పరిమితం చేయడం మంచి ఎంపిక. ప్రోబయోటిక్స్ తీసుకోండి: ఆరోగ్యకరమైన గట్ మైక్రోబయోమ్ కూడా మెరుగైన చర్మ ఆరోగ్యంతో ముడిపడి ఉంటుంది , గట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం , రోగనిరోధక ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా మొటిమల తీవ్రతను అధిగమించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రోబయోటిక్స్ సౌరీక్రాట్, కేఫీర్, పెరుగు , కొంబుచా వంటి పులియబెట్టిన ఆహారాలలో కనిపించే మంచి బ్యాక్టీరియా. ఇది ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు వాతావరణాన్ని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ట్రిగ్గర్ ఆహారాలను పరిమితం చేయండి: కొన్ని ఆహారాలు కొంతమందిలో మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి లేదా ప్రేరేపిస్తాయి. ప్రధాన ట్రిగ్గర్ ఆహారాలు మసాలా ఆహారాలు, కెఫిన్, చాక్లెట్ వాటిలో కొన్ని. వివిధ ఆహార వనరులకు మీ చర్మం ఎలా స్పందిస్తుందో తెలుసుకోండి.

మన ఇంటికి ఆనందం, శ్రేయస్సు , సానుకూలతను తీసుకురావడానికి ఇంట్లో వివిధ రకాల మొక్కలను పెంచుతాము. ఈ మొక్కలలో జమ్మి చెట్టు ఒకటి. ఇది శనితో సంబంధం కలిగి ఉంటుందని చాలా మంది చెబుతుంటారు.ఇంట్లో ఈ మొక్కను నాటడం వల్ల శనీశ్వరుని అనుగ్రహం ఉంటుంది. వాస్తూ దోషం కూడా తొలగిపోతుందని జ్యోతిష్య నిపుణులు అంటున్నారు.. దీనిలో ఎంత వరకు నిజముందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..రాహువు స్థానం బల పర్చేందుకు, శనీశ్వరుని అనుగ్రహం పొందడానికి జమ్మి చెట్టును క్రమం తప్పకుండా పూజించడం వలన మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. జమ్మి చెట్టు కొమ్మకు ఎరువు రంగు కలువతో పూజ చేయాలి. పూజా సమయంలో, కుటుంబం యొక్క శ్రేయస్సు, ఆనందం కోసం శనీశ్వరుని ప్రార్థించాలి. ఇది జాతకంలో రాహువు యొక్క స్థితిని బలపరిచి అలాగే దుష్ప్రభావాలను కూడా తగ్గిస్తుందని నమ్ముతారు. నవగ్రహాలు మన జాతకాలను ప్రభావితం చేస్తూనే ఉంటాయి. ఈ తొమ్మిది

కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్ళీ 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 మళ్ళీ 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 హార్మోన్ 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, హైపోగ్లసీమియా కూడా ఆకలిని పెంచుతాయి.సెక్స్ హార్మోన్లలో మార్పులు కూడా ఆకలికి కారణం. మెనోపాజ్ సమయంలో ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ఆకలి పెరుగుతుంది. ప్రొజెస్టెరాన్ తక్కువగా ఉండటం కూడా ఆకలిని కలిగిస్తుంది. ఒత్తిడికి కారణమయ్యే హార్మోన్స్ కార్టిసోల్. ఇది పీరియడ్స్ సమయంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే ఆ సమయంలో ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు, పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి.

ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..

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



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

సూప్లతో పూ తగ్గుతుందా?

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



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

కాళ్లు.. చేతులు తిమ్మిర్లు వస్తున్నాయా! మీరు ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నారా ?

సాధారణంగా కొన్ని సందర్భాలలో మనకి కాళ్లు చేతులు వంటివి తిమ్మిర్లు కనిపిస్తూ ఉంటాయి.. కొంచెం లేచి అటు ఇటు నడిస్తే సరిపోతుందని నడుస్తూ ఉంటారు.. అయితే ఇలా జరగడానికి ముఖ్య కారణం కండరాలలో రక్తప్రసారం జరగకుండా పోవడమే అన్నట్లుగా తెలుస్తోంది. కానీ ఇది ఎక్కువగా ఉంటే మాత్రం వైద్యులను సంప్రదించాల్సిందే అంటూ వలుపురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇలాంటి తిమ్మిర్లు దాదాపుగా ప్రతి 10 మందిలో 6 మందికి వస్తూ ఉంటుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. కొంతమందికి నిద్రిస్తున్న సమయంలో మరి కొంతమందికి కూర్చున్నప్పుడు ఇలా ఏదో ఒక పరిస్థితులలో వస్తుందని తెలుపుతున్నారు. రాత్రి సమయాలలో ఒకవేళ ఇలాంటి తిమ్మిర్లు వస్తే కచ్చితంగా అందుకు కారణం విటమిన్ డీ-12 లోపమేనట.. ఈ లోపం ఎక్కువగా పెరిగితే కాళ్ల నొప్పులు వస్తాయని తెలుపుతున్నారు వైద్యులు. బి12 అన్నా కూడా ఒక రకమైన జాక్సీరియానేట.. ఇది మన శరీరంలోను సాధారణంగా వృద్ధి చెందుతూ ఉంటుంది. దీనిలోపం తలెత్తివచ్చుడే 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, ఆత్మిడి, 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 ఇంగ్రిడియెంట్స్ వేయాల్సిందే. ఇక భారతీయ వంటకాల్లో రుచికోసం ఉల్లితో పాటు వెల్లుల్లిని కూడా తెగ వాడేస్తూ ఉంటారు.వీటిని వేయడం ద్వారా వంటల రుచి అద్భుతంగా ఉంటుంది. అంతేకాదు ఆయుర్వేదంలో వెల్లుల్లిని అనేక వ్యాధుల నివారణకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. రుచి, ఆరోగ్యం దృష్ట్యా ప్రతి ఇంట్లోనూ వెల్లుల్లిని వాడుతుంటారు. అయితే వెల్లుల్లి పొట్టు తీయడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయితే చాలామంది వారు ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో వెల్లుల్లిని శుభ్రం చేసి వాటిని రిఫ్రిజిరేటర్లో నిల్వ చేస్తారు. కానీ వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఇది సరైన మార్గం కాదంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. ఒలిచిన వెల్లుల్లిని రిఫ్రిజిరేటర్లో ఉంచడం వల్ల ఫంగస్, అచ్చు పేరుకుపోవచ్చని చెబుతున్నారు. అలాంటి వాటిని తినడం ద్వారా అనారోగ్యం పాలవుతారు చెబుతున్నారు. మీరు కూడా తొక్క తీసిన వెల్లుల్లిని తరచుగా ఫ్రిజ్లో ఉంచితే, దాని వల్ల ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోండి. రిఫ్రిజిరేటర్లో వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఒక మార్గం కూడా ఉంది. మీరు గాలి చొరబడని కంటైనర్లో నిల్వ చేయకపోతే, అది త్వరగా చెడిపోయే అవకాశం పెరుగుతుంది. కొన్నిసార్లు రిఫ్రిజిరేటర్లో తేమ పెరుగుతుంది. దీనిద్వారా వెల్లుల్లికి అచ్చు, ఫంగస్ పెరిగేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువని చెబుతారు. మనం రిఫ్రిజిరేటర్ డోర్ను పదే పదే తెరిచి



మూసేస్తూ ఉంటాం. అలాంటప్పుడు లోపల ఉష్ణోగ్రతలో హెచ్చుతగ్గులు వస్తాయి. దీంతో వెల్లుల్లిలో శీలీంధ్రాలు పెరిగే అవకాశం పెరుగుతుంది. మీరు వెల్లుల్లిని శుభ్రంగా ఒలిచినా, మీరు దానిని శుభ్రంగా లేని లేదా ఇప్పటికే ఏదైనా ఉంచిన కంటైనర్లో నిల్వ చేసినట్లయితే ఫంగస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ అంటున్నారు. వెల్లుల్లి ఒలిచిన తర్వాత, దానిలోని 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 వెరెటీలు తయారు చేసుకోవచ్చు.మీకు కూడా మామిడిపండు తినడం ఇష్టమైతే ఖచ్చితంగా ఈ విషయాలను తెలుసుకోండి. మామిడి పండ్లను సరిగ్గా తినకపోవడం వల్ల కలిగే కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతే కాదు మామిడి పండు తినడం వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉందని అంటున్నారు. మరి ఆ వివరాలను తెలుసుకుందాం. తీపిగా ఉన్నప్పటికీ మామిడి తక్కువ కేలరీలు గల ఆహారం. ఇందులో చాలా విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉన్నాయి. మామిడిపండు రుచిలో అన్నిటికన్నా విభిన్నంగా ఉంటుంది. లాంగ్రా, తోతాపురి, అల్ఫోన్సో, దన్నోరీ, కేసర్ వంటి అనేక రకాలు ఉన్నాయి. అయితే ఈ ప్రయోజనాలన్నీ పొందాలంటే మామిడిని సరైన పద్ధతిలో తినండి. పోషకాహార నిపుణులు మామిడి పండు తినే సరైన మార్గాలను చెప్పారు. మామిడిని కొన్ని పద్ధతులతో తినడం వల్ల శరీరానికి ఎలాంటి హాని జరగదంటున్నారు నిపుణులు. మామిడికాయను తినడానికి ముందు కనీసం 2 గంటల పాటు నానబెట్టి 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 నరాల 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. ఇంతకి వండ్ర రసాలను తీసుకుంటారు సరే.. చెరకు రసాన్ని కూడా తాగుతున్నారా? అయినా ఈ చెరుకు రసానికి కూడా ఫ్యాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటారు కదా. మరి దీని వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఓ సారి చూసేద్దాం. జీరో ఫ్యాట్, ఫైబర్, 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 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 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 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, అలస్యం చేయకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించి, ఈ చెరు అలవాటును విడిచిపెట్టాలి. టీ తాగిన తర్వాత నీళ్లు తాగితే దంతక్షయం ఏర్పడుతుంది. అంతే కాదు దంతాల సున్నితత్వం వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు.

కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ తాగిన సమస్యలేనట..!

వేసవి కాలం ప్రారంభమైన దాహం తీర్చుకోవడానికి ప్రజలు అనేక రకాల పానీయాలు తాగుతూ ఉంటారు. ఈ సీజన్లో చాలా మంది ప్రజలు శీతల పానీయాలను ఇష్టపడతారు.చిన్నపిల్లలైనా, ముసలివారైనా, అందరూ దీనిని వినియోగిస్తారు. అయితే శీతల పానీయం ఎక్కువగా తాగడం వల్ల తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తెలుసుకోండి. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. శీతల పానీయాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల శరీర భాగాలు దెబ్బతింటాయి. ఇందులో ఉండే కృత్రిమ చక్కెర, కేలరీలు ఊబకాయాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి. ఇది మాత్రమే కాదు దీని కారణంగా మీరు మధుమేహంతో సహా అనేక ఇతర తీవ్రమైన సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అతిగా శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల కాలేయంపై 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 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 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 మరి 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 (హైపర్టెన్షన్) అని పిలువబడే పరిస్థితులకు దారితీస్తుంది. ఇప్పుడు తక్కువ రక్తపోటు, అధిక రక్తపోటు మధ్య తేడాలతో పాటు సరైన రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహించడానికి ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలనే దాని గురించి చర్చిస్తాము. రక్తపోటు సాధారణం కంటే తక్కువగా ఉన్నప్పుడు లోబీపీ సంభవిస్తుంది. ఇది మైకము, మూర్చ, అలసట, అస్పష్టమైన దృష్టి వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. కొందరు వ్యక్తులు ఎటువంటి లక్షణాలు లేకుండా తక్కువ రక్తపోటును అనుభవించవచ్చు. డిప్టెండ్రేడ్, 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. సూక్ష్మ జీవులు, బ్యాక్టీరియా మరింత అనారోగ్యం తెస్తాయి. అయితే వర్షాకాలంలో



జ్వరం రావడం కామన్. మరి జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవద్దు అంటారు పెద్దలు. నిజంగా జ్వరం వస్తే చికెన్ తినవచ్చా? లేదా ఓ సారి తెలుసుకుందాం..నేటి యువతరం ముక్కు లేనిదే ముద్దు దిగదు అంటున్నారు. ఒకప్పుడు చుట్టాలు వస్తే, పండగలు వస్తే మాత్రమే చికెన్, మటన్ తినేవారు. కానీ ప్రస్తుతం వారానికి రెండు మూడు సార్లు తింటున్నారు. అంతేకాదు లోట్టలేసుకుంటూ మరి తినేస్తుంటారు. ఈ చికెన్ మటన్ లను రోజూ ఇష్టగా తినేవారు ఉన్నారు. అయితే జ్వరం వస్తే పిల్లలను, పెద్దలను ఎవరినైనా చికెన్ తినవద్దని వారి శ్రేయోభిలాషులు చెబుతుంటారు. తింటే పచ్చకామెర్లు వంటి చాలా రోగాలు వస్తాయని చెబుతారు. మరి ఇందులో నిజం ఎంత ఉంది అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్, మటన్ తినవద్దు అనడం కేవలం అపోహనే 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 బ్రక్కల విలువైన ప్లాస్టిక్ను ప్రపంచంలోని మహాసముద్రాలు, నదులు, సరస్సులలోకి డంప్ చేస్తున్నారు.ప్లాస్టిక్ వస్తువులతో ఒక సమస్య ఏమిటంటే, ఈ వస్తువులు పూర్తిగా కుళ్ళిపోవడానికి కొన్ని వందల సంవత్సరాలు పడుతుంది. ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవటానికి సహజమైన మార్గం కనుగొన్నారు. మైనపు పురుగు అనే కీటకానికి ప్లాస్టిక్ను తినే సామర్థ్యం ఉంది. ప్లాస్టిక్ బాణీళ్లు కరిగి పోయేందుకు 450 ఏళ్లు పడుతుందన్న వాస్తవాన్ని బట్టి ప్లాస్టిక్ కరిగి పోయేందుకు ఎంత సమయం పడుతుందో అంచనా వేయవచ్చు. 10 నుంచి 20 ఏళ్లలో ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ భూమిలో కలిసిపోతుంది. దీన్ని పోల్చుచూస్తే మైనపు పురుగులు కేవలం కొన్ని వారాల్లో ప్లాస్టిక్ను నాశనం చేస్తాయి. మైనపు పురుగు అంటే ఏమిటి, సంవత్సరాలుగా విచ్చిన్నమయ్యే ప్లాస్టిక్ ను ఎంత త్వరగా నాశనం చేస్తుందో తెలుసుకుందాం. గల్లెరియా మెల్లినెల్లా 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 సంచిన తిన్నాయని పరిశోధనలో తేలింది.

సత్తుపిండిని ఎక్కువగా తింటున్నారా

సత్తు పిండి గురించి కొత్తగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చాలా మందికి ఇది తెలిసే ఉంటుంది. ప్రస్తుతం ఆరోగ్యం మీద చాలా మంది శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు.కాలాన్ని బట్టి ప్రజలు వారి ఆహార అలవాట్లను కూడా మారుస్తున్నారు. ఇక సమ్మర్ లో చాలా జాగ్రత్తగా ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటూ జ్యూస్ లను తాగుతున్నారు. ఇక సత్తుపిండిని కూడా తయారు చేసుకొని తింటున్నారు. బియ్యం, గోధుమలు లేదా జొన్నల నుంచి తయారు చేస్తుంటారు ఈ సత్తుపిండిని.తేలికగా జీర్ణం అవడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది సత్తుపిండి. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్ వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. శరీరానికి వెంటనే ఎనర్జీ అందుతుంది కూడా. దీని వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. ఇక ఇందులోని ఐరన్ లెవల్స్ రక్తంలో ఆక్సిజన్ సరఫరాను మెరుగుపరచడంలో సహాయం చేస్తాయి. వేసవిలో అలసట వంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. మరి ఇన్ని మంచి గుణాలు ఉన్నాయని ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారా? ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల అనర్థాలు కూడా ఉన్నాయి. 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 కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. ఇంకా అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంపై కొద్దిగా పసుపు, పంచదార వేసి నల్లగా ఉండే శరీరభాగాలపై రుద్దాలి. కాలి వేళ్ళు, చేతి వేళ్ళు, మెడ, మోచేతులు వంటి భాగాల్లో అరటిపండు తొక్కతో మర్దనా చేసుకోవాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల ఆయా భాగాల్లో నలుపు తగ్గి చర్మం సాధారణ రంగుకు వస్తుంది. అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంతో చర్మంపై మర్దన చేసుకోవడం వల్ల చర్మం లోపలి భాగంతో చర్మంపై మర్దన చేసుకోవడం వల్ల చర్మం 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 ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

గోపాలపట్నం కొండవాలు ప్రాంతాల్లో గణబాబు పరిశీలన

- భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో క్షేత్రస్థాయి పర్యటన

గోపాలపట్నం, చైతన్యవారం: తీవ్ర వాయుగుండం ప్రభావంతో నగరంలో ఎడతెరిపి లేకుండా కురుస్తున్న భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో విశాఖ పశ్చిమ నియోజకవర్గంలోని గోపాలపట్నం లక్షీనగర్ కొండవాలు ప్రాంతాల్లో ప్రభుత్వ విప్, స్థానిక ఎమ్మెల్యే పి.జి.వి.ఆర్. నాయుడు (గణబాబు) క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించారు. వర్షాలకు దెబ్బతిన్న కొండచరియలను పరిశీలించి, స్థానిక ప్రజలతో మాట్లాడి సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. కొండవాలు ప్రాంతాల ప్రజల రక్షణ కోసం ఇప్పటికే పలు ప్రాంతాల్లో రక్షణ గోడల నిర్మాణం పూర్తయిందని గణబాబు తెలిపారు. మిగిలిన పెండింగ్ రక్షణ గోడల పనులను కూడా యుద్ధప్రాతిపదికన పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. భారీ వర్షాలతో కొండచరియలు విరిగిపడే ప్రమాదం ఉన్నందున అధికారులు నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉండి తక్షణ నివారణ చర్యలు



చేపట్టాలని సూచించారు. ప్రమాదకర ప్రాంతాల్లో నివసిస్తున్న ప్రజలను అవసరమైతే సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించాలని ఆదేశించారు. వర్ష తీవ్రత తగ్గే వరకు ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని గణబాబు సూచించారు. పర్యటనలో స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, వివిధ శాఖల అధికారులు, నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ముంపు ప్రాంతాల్లో ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలి

- అధికారులకు ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు ఆదేశాలు

పెందుర్తి, చైతన్యవారం: పెందుర్తి నియోజకవర్గంలో ముంపు ప్రాంతాలను గుర్తించి ముందస్తు రక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు, పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు ఆదేశించారు. పెందుర్తి మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ భారీ వర్షాల కారణంగా జి.వి.ఎం.సీ. 88వ వార్డు సరప ప్రాంతంలోని పలు ప్రాంతాలు ముంపునకు గురైనట్లు సమాచారం అందిందన్నారు. వెంటనే సంబంధిత అధికారులను అక్కడికి పంపించి సహాయక చర్యలు చేపట్టినట్లు తెలిపారు. ముంపు సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపేలా చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించినట్లు చెప్పారు. అవసరమైన ప్రాంతాల్లో కలర్బులు

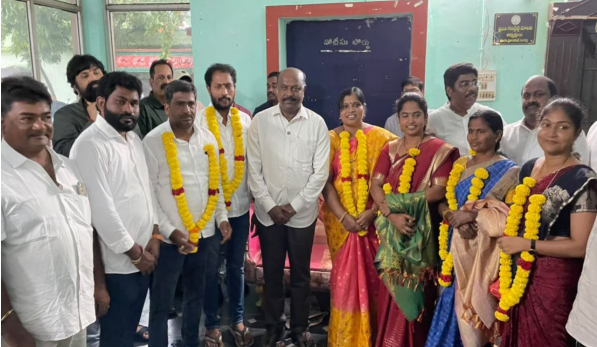


ఏర్పాటు చేసి భవిష్యత్తులో ముంపు సమస్య తలెత్తకుండా చూడాలని సూచించినట్లు తెలిపారు. తాను కూడా ముంపు ప్రాంతాల్లో పర్యటించి సమస్యలను ప్రత్యక్షంగా పరిశీలిస్తానని పంచకర్ల రమేష్ బాబు పేర్కొన్నారు.

ఎంపీపీ, ఎంపీటీసీలకు ఘన సత్కారం

- పదవీకాలం ముగింపు సందర్భంగా వీడిోలు కార్యక్రమం

పెందుర్తి, చైతన్యవారం: పెందుర్తి మండల ప్రజా పరిషత్ అధ్యక్షురాలు గన్రెడ్డి మాలతి నగేష్, ఎంపీటీసీల పదవీకాలం ముగిసిన సందర్భంగా బుధవారం మండల ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయంలో వీడిోలు, సత్కార కార్యక్రమం నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు, పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ గత ఐదేళ్లుగా పెందుర్తి మండలంతో పాటు ఆయా గ్రామాల అభివృద్ధికి ఎంపీపీ, ఎంపీటీసీలు కృషి చేశారని తెలిపారు. ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ స్థానిక సమస్యలను గుర్తించి వాటి పరిష్కారానికి అధికారులతో సమన్వయం చేసుకున్నారని అభినందించారు. గ్రామీణాభివృద్ధి, మౌలిక వసతుల కల్పనలో స్థానిక ప్రజాప్రతినిధుల సహకారం అభినందనీయమన్నారు. పదవీకాలం ముగిసినప్పటికీ ప్రజలతో మమేకమై ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో తమ అనుభవాన్ని కొనసాగించాలని ఎమ్మెల్యే కోరారు. ప్రజాప్రతినిధులుగా అందించిన సేవలకు కృతజ్ఞతలు



తెలిపారు. పదవీకాలం ముగిసిన సందర్భంగా ఎంపీపీ గన్రెడ్డి మాలతి నగేష్ తో పాటు ఎంపీటీసీలను పంచకర్ల రమేష్ బాబు హాలువాలు, పూలమాలలతో సత్కరించి జ్ఞాపికలు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో మండల ప్రజా పరిషత్ అధికారి అప్పలరాజు, బీజేపీ నియోజకవర్గ ఇన్ చార్జి గొర్తి రాము నాయుడు, ఎంపీటీసీలు, సింహాచలం దేవస్థానం బ్రహ్మబోర్డు సభ్యులు, జనసేన, టీడీపీ, బీజేపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, మండల పరిషత్ అధికారులు, సిబ్బంది, ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

ధాన్యం కొనుగోళ్లకు ముందస్తు చర్యలు

- అధికారులకు జాయింట్ కలెక్టర్ గొజ్జళ్ల విద్యాధరి ఆదేశాలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: 2026-27 ఖరీఫ్ సీజన్ లో ధాన్యం సేకరణకు సంబంధించి ముందస్తు ఏర్పాట్లను పకడ్బందీగా పూర్తి చేయాలని జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి అధికారులను ఆదేశించారు. బుధవారం కలెక్టరేట్ నుంచి ధాన్యం కొనుగోలు, సేకరణకు సంబంధించిన వివిధ శాఖల అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించి సమీక్షించారు. జిల్లాలో ప్రస్తుత ఖరీఫ్ సీజన్ లో సుమారు 2,278 హెక్టార్లలో వరి సాగు చేశారని, సుమారు 11,600 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం దిగుబడి వచ్చే అవకాశం ఉందని జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి చంద్రారావు వివరించారు. నవంబర్ రెండో వారం నుంచి ధాన్యం దిగుబడి ప్రారంభమయ్యే అవకాశం ఉన్నందున కొనుగోలు కేంద్రాల ఏర్పాటు, రవాణా, సేకరణకు ఇప్పటి నుంచే చర్యలు చేపట్టాలని జేసీ సూచించారు. రైతులతో ముందుగానే సంప్రదించి అవసరానికి అనుగుణంగా క్లస్టర్లను ఏర్పాటు చేయాలని, సెప్టెంబర్ నెలాఖరులోగా ఈ ప్రక్రియ పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. కొనుగోలు చేసిన ధాన్యాన్ని ఎప్పటికప్పుడు మిల్లాలకు తరలించేలా రవాణా సదుపాయాలను సిద్ధం చేసుకోవాలన్నారు. ఈ-పంట, ఈ-కేవెస్సీ పెండింగ్లను త్వరగా పూర్తి చేయాలని సూచించారు. ధాన్యం నాణ్యత, తేమ శాతం పరిశీలనకు అవసరమైన పరికరాలను అందుబాటులో ఉంచాలని, తూనికలు, తేమ శాతం, నాణ్యత ప్రమాణాలను లీగల్ మెట్రాలజీ అధికారులు పర్యవేక్షించాలని తెలిపారు. కొనుగోలు కేంద్రాల ఏర్పాట్లను అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి, కనీస మద్దతు ధర, నాణ్యతా ప్రమాణాలు, కొనుగోలు విధానంపై రైతులకు అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. కొనుగోలు ప్రారంభానికి



ముందే రైస్ మిల్లలను తనిఖీ చేయాలని, గన్నీ బ్యాగులను సిద్ధంగా ఉంచాలని ఆదేశించారు. రైస్ మిల్లర్లు అవసరమైన బ్యాంకు గ్యారంటీలను ముందుగానే సమర్పించేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ధాన్యం సేకరణ, రవాణా, నిల్వలో వుధా లేకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా పారదర్శకంగా, సకాలంలో ధాన్యం సేకరణ జరిగేలా అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని జేసీ స్పష్టం చేశారు. సమావేశంలో జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి చంద్రారావు, సివిల్ సప్లైస్ డీఎం సృజన, జిల్లా సహకార అధికారి ప్రవీణ, మిల్లర్స్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు, లీగల్ మెట్రాలజీ, రవాణా తదితర శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

నారు లేకుంటే ఎదజల్లే పద్ధతిలో వరి సాగు

- రైతులకు కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ సూచన

అనకాపల్లి, చైతన్యవారం: పొలాల్లో నారు అందుబాటులో లేని పక్షంలో ఎదజల్లే పద్ధతిలో వరి విత్తనాలను నేరుగా వేసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ రైతులకు సూచించారు. బుధవారం అచ్యుతాపురం మండలంలోని పెదపాడు, ఎం.జె.పురం గ్రామాల్లో ఊడ్చిన, ఎదజల్చిన వరి పంట పొలాలను ఆమె పరిశీలించారు. ప్రస్తుత వాతావరణ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో పంటల స్థితిగతులను రైతులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. పొలాల్లో అందుబాటులో ఉన్న వర్షపు నీటిని వినియోగించుకుని నారు ఉంటే ఊడ్చుకోవాలని సూచించారు. నారు లేని రైతులు ఎదజల్లే పద్ధతిలో నేరుగా విత్తనాలు వేసుకోవాలని తెలిపారు. వరి పంటకు బీమా చెల్లించిన రైతులు కూడా పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఈ పద్ధతుల్లో పంట సాగు చేసుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు. క్షేత్ర పర్యటనలో జిల్లా



జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యమాన్ పటేల్, జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి ఎం. ఆశాదేవి, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

వైఎస్ జగన్ ను కలిసిన పైల ప్రీనివాసరావు, పైల సన్యాసిరాజు

- స్థానిక రాజకీయ పరిణామాలు, పార్టీ బలోపేతంపై చర్చ

పరవాడ, చైతన్యవారం: వైఎస్సార్ సీపీ అధ్యక్షుడు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డిని ఆ పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, మాడుగుల నియోజకవర్గ పరిశీలకుడు పైల శ్రీనివాసరావు, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడు పైల సన్యాసిరాజు బుధవారం తాడేపల్లిలోని వైఎస్సార్ సీపీ కేంద్ర కార్యాలయంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. గ్రేటర్ విశాఖ పరిధిలోని మాజీ స్థానిక సంస్థల ప్రజాప్రతినిధులు, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలతో జగన్ నిర్వహించిన సమావేశంలో భాగంగా వారు ఆయనను కలిశారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీ పరిస్థితులు, స్థానిక రాజకీయ పరిణామాలు, ప్రజా సమస్యలు, పార్టీని క్షేత్రస్థాయిలో మరింత బలోపేతం చేయడం, రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు పార్టీ శ్రేణులను సమూహత్వం చేయడం వంటి అంశాలపై చర్చించినట్లు పైల శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. ఇటీవల రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడిగా నియమితులైన పైల సన్యాసిరాజును వైఎస్ జగన్ అభినందించి పినట్లు తెలిపారు. పైల సన్యాసిరాజుకు రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడిగా



బాధ్యతలు అప్పగించినట్లు వైఎస్సార్ సీపీ ఈ నెల 18న అధికారికంగా ప్రకటించింది. మాడుగుల నియోజకవర్గ పరిశీల కుడిగా పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలతో సమన్వయం చేసుకుంటూ పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేస్తున్నామని పైల శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. పార్టీ అధ్యక్షుడు వైఎస్ జగన్ సూచనలు, మార్గదర్శి కాలకు అనుగుణంగా నియోజకవర్గంలో పార్టీ శ్రేణులను సమన్వయం చేసుకుని ముందుకు సాగుతామని పేర్కొన్నారు.

పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు పూర్తి సహకారం

- పారిశ్రామికవేత్తలకు జిల్లా యంత్రాంగం

అంద - కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారం: జిల్లాలో పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు ముందుకు వచ్చే పారిశ్రామికవేత్తలకు జిల్లా యంత్రాంగం నుంచి పూర్తి సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ తెలిపారు. బుధవారం అచ్యుతాపురం, రాంబిల్లి మండలాల్లో ఆమె పర్యటించి పలు పరిశ్రమల నిర్మాణ పనులను పరిశీలించారు. రాంబిల్లి సెజ్ లో సుమారు 125 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో అత్యాధునిక ఆటోమేషన్ సాంకేతికతతో నిర్మిస్తున్న యాక్షన్ టెనా ప్లాంట్ ను కలెక్టర్ పరిశీలించారు. అనంతరం రూ.2,300 కోట్ల పెట్టుబడితో ఏర్పాటు చేస్తున్న బ్లాజెట్ హెల్త్ కేర్ సంస్థ నిర్మాణ పనులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు ప్రభుత్వం భూమి కేటాయింపడంతో పాటు పనుల పూర్తిగతినీ ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలిస్తుందని తెలిపారు. సంబంధిత శాఖల సమన్వయంతో పనులను వేగవంతం చేయాలని



సూచించారు. పరిశ్రమల ఏర్పాటులో ఏవైనా సమస్యలు ఎదురైతే వెంటనే జిల్లా యంత్రాంగం దృష్టికి తీసుకురావాలని కోరారు. విశాఖపట్నం పోర్టుకు అనుసంధానం, అందుబాటులో ఉన్న భూమి, నైపుణ్యం కలిగిన మానవ వనరులు వంటి అనుకూలతల కారణంగా అనకాపల్లి జిల్లా పారిశ్రామిక అభివృద్ధికి కీలక కేంద్రంగా నిలుస్తుందని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు.

ప్రకృతి వ్యవసాయంతో అధిక దిగుబడులు

- రైతులు ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతులను

అవలంబించాలి - కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారం: రైతులు ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతులను అవలంబించడం ద్వారా అధిక దిగుబడులు సాధించవచ్చని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ తెలిపారు. అచ్యుతాపురం మండలం ఎం.జగన్నాధపురం గ్రామంలో పరిసాట్లు చేసిన పొలాలను ఆమె పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ప్రాజెక్టు మేనేజర్ చి. లచ్చన్న రైతులకు విత్తన గుళికలు (సీడ్ పెట్రెజెషన్) తయారు చేసి వరి విత్తనాలను విత్తడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను వివరించారు. వరి పొలాల్లో అనుబంధ పంటలైన పెసర, మినుము విత్తనాలను కూడా విత్తన గుళికలుగా తయారు చేసి సాగు చేయడం వల్ల అవి నేలలో కుళ్లి సహజ ఎరువుగా మారి వరి పంట దిగుబడికి దోహదపడతాయని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామ రైతులు కలెక్టర్ తో మాట్లాడుతూ తమ గ్రామంలో రైతులంతా ప్రకృతి



వ్యవసాయ పద్ధతులను పాటిస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రకృతి వ్యవసాయంపై అవగాహన పెరగడం, పంటల్లో మంచి ఫలితాలు సాధిస్తుండటంపై వారు సంతోషం వ్యక్తం చేశారు.

తీర ప్రాంత ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి

- తుఫాను హెచ్చరికల నేపథ్యంలో రేవుపోలవరం

తీరంలో పోలీసు, ఎస్టీఆర్ఎఫ్ ముందస్తు చర్యలు

ఎస్.రాయవరం, చైతన్యవారం: తుఫాను హెచ్చరికల నేపథ్యంలో తీర ప్రాంత ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని పోలీసులు సూచించారు. అనకాపల్లి జిల్లా ఎస్సీ తుహిన్ సిన్హా ఆదేశాల మేరకు పోలీసు యంత్రాంగం క్షేత్రస్థాయిలో ముందస్తు రక్షణ చర్యలను ముమ్మరం చేసింది. ఇందులో భాగంగా నర్సేపట్నం డీఎస్సీ పోతిరెడ్డి శ్రీనివాసరావు, నక్కపల్లి రూరల్ సీబి రామకృష్ణ, ఎస్.రాయవరం ఎస్సై రమేష్ అధ్యర్థంలో ఏపీ ఎస్టీఆర్ఎఫ్ బృందాలతో కలిసి రేవుపోలవరం సముద్ర తీరంలో గస్తీ, రక్షణ చర్యల సన్నద్ధతను పరిశీలించారు. సముద్రపు అలల ఉధృతి, వాతావరణ పరిస్థితులను అధికారులు స్వయంగా పరిశీలించి, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో వెంటనే సహాయక చర్యలు చేపట్టేందుకు ఎస్టీఆర్ఎఫ్ బృందాలను సిద్ధంగా ఉంచారు. అనంతరం స్థానిక ప్రజలు, మత్స్యకారులతో అధికారులు మాట్లాడి పలు సూచనలు చేశారు. సముద్రం అల్లకల్లోలంగా మారే అవకాశం ఉన్నందున



మత్స్యకారులు వేటకు వెళ్లవద్దని సూచించారు. తీర ప్రాంత, లోతట్టు గ్రామాల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, అవసరమైతే అధికారులు ఏర్పాటు చేసిన పునరావాస కేంద్రాలకు తరలివెళ్లాలని తెలిపారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో స్థానిక పోలీసులను లేదా అత్యవసర హెల్ప్ లైన్ సంబర్ధన సంప్రదించాలని సూచించారు. ప్రజలకు తక్షణ రక్షణ, సహాయం అందించేందుకు పోలీసు, ఎస్టీఆర్ఎఫ్ బృందాలు అందుబాటులో ఉంటాయని అధికారులు తెలిపారు.

తుఫాను పరిస్థితులపై పోలీసు యంత్రాంగం అప్రమత్తం

- అత్యవసర పరిస్థితులను ఎదుర్కొనేందుకు పూర్తి

సన్నద్ధత - ఎస్సీ తుహిన్ సిన్హా

అనకాపల్లి, చైతన్యవారం: తుఫాను ప్రభావం నేపథ్యంలో జిల్లాలో ఎలాంటి అత్యవసర పరిస్థితులు తలెత్తినా ఎదుర్కొనేందుకు పోలీసు యంత్రాంగం పూర్తి సన్నద్ధంగా ఉందని జిల్లా ఎస్సీ తుహిన్ సిన్హా ఐపీఎస్ తెలిపారు. లోతట్టు ప్రాంతాల ప్రజలను అప్రమత్తం చేసి, అవసరమైతే పునరావాస కేంద్రాలు, షెల్టర్లకు సురక్షితంగా తరలించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. రెవెన్యూ, ఆరోఆండ్బీ, ఇరిగేషన్ శాఖలతో సమన్వయం చేసుకుంటూ క్షేత్రస్థాయిలో పరిస్థితులను నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని సూచించారు. భారీ వర్షాలు, ఊదురు గాలుల కారణంగా రహదారులపై చెట్లు కూలితే వెంటనే తొలగించి రాకపోకలకు అంతరాయం లేకుండా చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు.



క్షేత్రస్థాయిలో పర్యవేక్షణ... నక్కపల్లి రూరల్ సీబి రామకృష్ణ అధ్యర్థంలో 25 మంది సభ్యులతో కూడిన ఎస్టీఆర్ఎఫ్ బృందం రంగంలోకి దిగింది. రాజయ్యపేట సముద్ర తీరంలో పరిస్థితిని పరిశీలించగా సాధారణంగానే ఉన్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఉపమాక, హెలికాప్ చెరువుల నీటిమట్టాలు కూడా సాధారణంగా ఉన్నాయని నక్కపల్లి ఇన్స్పెక్టర్ మురళి తెలిపారు. నర్సేపట్నం రూరల్ సీబి రేవత్తమ్మ ఇరిగేషన్ డీఈతో కలిసి తాండవ రిజర్వాయర్ ను పరిశీలించారు. రిజర్వాయర్ లో ప్రస్తుతం నీటిమట్టం 362 అడుగులుగా ఉండగా, పూర్తి సామర్థ్యం 378 అడుగులుగా ఉందని అధికారులు తెలిపారు. ప్రస్తుతానికి ఎలాంటి ప్రమాదం లేదని, పరిస్థితిని నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. బుచ్చయ్యపేట ఎస్సై మనోజ్ కుమార్ వడ్డాది, విజయరామరాజుపేట కాజీవేలను పరిశీలించారు. ప్రస్తుతం నీటి ప్రవాహం తక్కువగానే ఉందని తెలిపారు. విజయరామరాజుపేట కాజీవేకు స్వల్పంగా గండి పడటంతో ఆరోఆండ్బీ అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుని మరమ్మత్తు పనులు చేపట్టారు. ప్రజలు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో పోలీసు శాఖ, స్థానిక యంత్రాంగాన్ని సంప్రదించాలని ఎస్సీ తుహిన్ సిన్హా సూచించారు.

ప్రత్యేక టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరంట్ 117 ఐనతులు

- ఏపీడీపీఎస్, టీడీఆర్, ఎల్ఆర్ఎస్ దరఖాస్తుల సత్వర పరిష్కారమే లక్ష్యం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: జీవీఎంసీ పట్టణ ప్రణాళిక విభాగంలో పెండింగ్లో ఉన్న ఏపీడీపీఎస్, ట్రాన్స్‌ఫర్‌బుల్ డెవలప్‌మెంట్ రైట్స్ (టీడీఆర్), లేఅవుట్ రెగ్యులరైజేషన్ స్కీమ్ (ఎల్ఆర్ఎస్) దరఖాస్తులను సత్వరంగా పరిష్కరించేందుకు బుధవారం జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలో మూడవ విడత ప్రత్యేక టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరం నిర్వహించారు. జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ ఎన్.ఎస్. వర్మ, చీఫ్ సీటీ ప్లానర్ ఎ. ప్రభాకర్ రావు దరఖాస్తుదారులు, లైసెన్స్డ్ టెక్నికల్ చర్సన్స్ (ఎల్టీసీలు)తో నేరుగా మాట్లాడి సమస్యలను పరిశీలించారు. మొత్తం 117 మంది పిటిషన్‌దర్లు హాజరై 117 వినతులు సమర్పించగా.. ఎల్ఆర్ఎస్‌కు 83, టీడీఆర్‌కు 30, ఏపీడీపీఎస్‌కు 4 వినతులు అందాయి. కార్యక్రమంలో 39 మంది ఎల్టీసీలు, 47 మంది అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. పెండింగ్ దరఖాస్తులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి ఏపీడీపీఎస్‌లో 19, ఎల్ఆర్ఎస్‌లో 68, టీడీఆర్‌లో 17 దరఖాస్తులను పరిష్కరించారు. అదనంగా 48 ఎల్ఆర్ఎస్ దరఖాస్తులను ఎల్టీసీలు సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కమిషనర్ ఎన్.ఎస్. వర్మ మాట్లాడుతూ కమిషనర్ కేతన్ గౌడ్ ఆదేశాల మేరకు ప్రజలు, దరఖాస్తుదారుల సమస్యలను ప్రత్యక్షంగా తెలుసుకుని



పరిష్కరించేందుకు ప్రత్యేక ఓపెన్ ఫోరంలు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. నిబంధనలకు అనుగుణంగా పెండింగ్ దరఖాస్తులను నిర్ణీత గడువులో పరిష్కరించాలని పట్టణ ప్రణాళిక అధికారులను ఆదేశించారు. అవసరమైన పత్రాలు లేదా వివరాల్లో లోపాలు ఉంటే వాటిని దరఖాస్తుదారులు, ఎల్టీసీలకు స్పష్టంగా తెలియజేసి దరఖాస్తుల పరిష్కారానికి చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. ప్రతి వినతిపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి పెండింగ్ అంశాలను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని చీఫ్ సీటీ ప్లానర్ ఎ. ప్రభాకర్ రావు అధికారులను ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో సీటీ ప్లానర్లు, డిప్యూటీ సీటీ ప్లానర్లు, అసిస్టెంట్ సీటీ ప్లానర్లు, టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులు, సచివాలయ సిబ్బంది, ఎల్టీసీలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విశాఖలో విజయవంతంగా బ్యాంకు ఉద్యోగుల ధర్నా

- పెండింగ్ సమస్యలు పరిష్కరించాలని డిమాండ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: బ్యాంకు ఉద్యోగుల పెండింగ్ సమస్యలను పరిష్కరించాలని కోరుతూ యునైటెడ్ ఫోరం ఆఫ్ బ్యాంక్ యూనియన్స్ (యూఎఫ్బీయూ) ఆధ్వర్యంలో బుధవారం విశాఖపట్నంలో రాష్ట్రవ్యాప్త ధర్నా నిర్వహించారు. యూఎఫ్బీయూ వైజాగ్ కన్వీనర్ ఆర్. వసంతరావు నేతృత్వంలో జరిగిన కార్యక్రమానికి సుమారు 250 మంది బ్యాంకు ఉద్యోగులు, వివిధ జిల్లాల నాయకులు, ప్రతినిధులు హాజరయ్యారు. ఆల్ ఇండియా బ్యాంక్ ఎంప్లాయిస్ అసోసియేషన్ జాయింట్ సెక్రటరీ వి. ఉదయకుమార్ మాట్లాడుతూ బ్యాంకుల్లో ఐదు రోజుల పని విధానాన్ని అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఇన్సూరిడ్స్ సంస్థలు, రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా ఐదు రోజుల పని విధానాన్ని అమలు చేస్తున్నప్పటికీ బ్యాంకుల్లో దీనిపై ప్రభుత్వం స్పందించకపోవడంపై ఉద్యోగుల్లో అసంతృప్తి ఉందన్నారు. బ్యాంకింగ్ రంగంలో పని ఒత్తిడి పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఐదు రోజుల పని విధానం అవసరమని తెలిపారు. ప్రభుత్వం స్పందించకపోతే సెప్టెంబర్ 28, 29, 30 తేదీల్లో మూడు రోజుల సమ్మె చేపడతామని, తదుపరి ఆక్టోబర్ 26 నుంచి నిరవధిక దేశవ్యాప్త సమ్మెకు వెళ్తే అంశాన్ని పరిశీలిస్తామని ఆయన తెలిపారు. ప్రతికూల వాతావరణ పరిస్థితులను నైతం లెక్క చేయకుండా



ఉద్యోగులు ధర్నాకు హాజరుకావడం ఉద్యమానికి మద్దతును తెలియజేస్తోందన్నారు. యూఎఫ్బీయూ కన్వీనర్ ఆర్. వసంతరావు మాట్లాడుతూ రాష్ట్రవ్యాప్త ధర్నాను విశాఖపట్నంలో నిర్వహించే అవకాశం కల్పించిన ఆల్ ఇండియా బ్యాంక్ ఎంప్లాయిస్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు బి.ఎస్. రాంబాబు, జాయింట్ సెక్రటరీ వి. ఉదయకుమార్‌కు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. యూని యన్ ఇచ్చే విలువులను విశాఖపట్నం బ్యాంకు ఉద్యోగులు ఐక్యంగా పాటిస్తారని అన్నారు. కార్యక్రమంలో ఐబాక్ నాయకులు శ్రీనాథ్, ఇన్‌బాక్ నాయకులు పోలారావు, వివిధ జిల్లాల నాయకులు శ్రీనివాసులు, రాజశేఖర్, లక్ష్మణరావు, మురళి, వైజాగ్ కోఆర్డినేషన్ నాయకులు మహేందర్, కమలాకర్, ఆదర్ శ్రీను, దుర్గాప్రసాద్, రవి, ఈశ్వర్, వైశాలి, ప్రత్యూష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేబినెట్ మీటింగ్ కు కళ్యాణ్ సార్ వచ్చారు

అమరావతి: ఎట్టకేలకు ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ కేబినెట్ సమావేశానికి హాజరయ్యారు. రాష్ట్రంలో టీడీపీ, జనసేన, బీజేపీ పార్టీలు కలిసి చంద్రబాబు నేతృత్వంలో 2024 జూన్ 13 వ తేదీన కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేశారు. అప్పటి నుంచి క్రమం తప్పకుండా కేబినెట్ సమావేశాలు నిర్వహిస్తున్నారు. మొదట్లో ఈ సమావేశాలకు హాజరైన ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ ఆ తర్వాత గైర్హాజరవుతున్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత ఈ ఏడాది ఆగస్టు 14 వరకు 57 సార్లు కేబినెట్ సమావేశాలు జరిగినట్లు ఆర్థికమంత్రి ఇచ్చిన సమాచారం ద్వారా తెలుస్తోంది. ఆగస్టు తర్వాత కూడా వరకు సమావేశాలు నిర్వహిస్తూనే వున్నారు. కేబినెట్ సమావేశాల్లో తీసుకునే నిర్ణయాన్ని మంత్రివర్గం సమిష్టిగా తీసుకున్న నిర్ణయంగా చెబుతుంటారు. అందుకే ఈ మీటింగ్ కు అంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం జరుగుతుంది. కారణమేదైనా కావచ్చు కానీ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ తరచుగా మంత్రివర్గ సమావేశాలకు గైర్హాజరవుతున్నారు. లేదా మధ్యలోనే నిద్రమిస్తున్నారు. ఈ ఏడాది జనవరి నుంచి సెప్టెంబర్ వరకు మొత్తం తొమ్మిది సమావేశాలకు ఆయన ఆబ్సెంట్ అయినట్లు అధికారిక లెక్కలు చెబుతున్నాయి. జూన్ 4 వ తేదీన జరిగిన సమావేశానికి ఆయన హాజరైనప్పటికీ వెన్ను నొప్పి తీవ్రం కావడంతో మధ్యలోనే వెళ్ళిపోయారు. బుధవారం జరిగిన కేబినెట్ సమావేశంలో డీసీఎం పవన్ కళ్యాణ్ ఉత్సాహంగా కనిపించారు.



ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుతో మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఉల్లాసంగా కనిపించారు. ప్రకృతి చికిత్స కోసం కేరళం వెళ్లి 20 రోజులు వుండి వచ్చిన ఆయన ఆరోగ్యం గురించి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు వాకబు చేసినట్లు సమాచారం. ఒకవైపు స్థానిక ఎన్నికలలో సీట్ల పంపకాలగురించి సీరియస్ గా చర్చలు జరుగుతున్న నేపథ్యంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ కోజ్ గా మూసీ కావడం విపక్షాలతో పాటుగా స్వపక్షంలోని నాయకులు, కార్యకర్తలకు ఓ సంతేతం పంపించినట్లుగా వుందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

జగన్ తో రాజీపదే ప్రసక్తే లేదు

అమరావతి: వైసీపీ అధినేత జగన్ కు, ఆయన చెల్లెలు పీసీసీ అధ్యక్షురాలు షర్మిలకు మధ్య రాజీ చర్చలు జరుగుతున్నట్లు కొంతకాలంగా సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం జరుగుతుంది. ఆస్తి వివాదంతో అన్నా చెల్లెళ్ళు మధ్య తీవ్రమైన విభేదాలు చోటు చేసుకోవడం తెలిసిందే. ఈ వివాదంలో కూతురు షర్మిలకు అండగా నిలిచిన తల్లి విజయలక్ష్మి ఇప్పుడు రాజీ యత్నాలు ప్రారంభించినట్లు కథనాలు వస్తున్నాయి. అయితే ఇదంతా ఒట్టి పుకార్లే అని షర్మిల కుట్టి పారేశారు. ఈ మేరకు ఎక్స్ వేదికగా ఒక మెసేజ్ పోస్ట్ చేశారు. నేను ఎవరినో కలిసినట్లు ఎక్కడో చేరిపోతున్నట్లు జరుగుతున్న ప్రచారం ఒట్టి కట్టు కథలు, కల్పితాలు మాత్రమే. ఇవన్నీ నిరాధారం. గిట్టని వాళ్ళు చేస్తున్న అసత్య ప్రచారం అని ఖండించారు. నా కుమారుడు రాజారెడ్డి వివాహానికి పిలిచేందుకు చివరిసారిగా జగన్ గారిని కలిశాను. మళ్ళీ ఇప్పుడు కలిసినా నా కూతురు అంజలి వివాహానికి ఆహ్వానం అందించడానికి మాత్రమేనని షర్మిల క్షారిటీ ఇచ్చారు. ఇందులో ఎలాంటి రాజకీయ ఉద్దేశ్యం లేదని, కన్న కూతురు వివాహాన్ని అడ్డం పెట్టుకొని తెరవెనుక రాజకీయాలు చేసుకునే ఖర్చు వైఎస్సార్ బిడ్డగా నాకు లేదని తీవ్రంగా వ్యాఖ్యనించారు. శుభకార్యానికి, రాజకీయానికి లింకులు నా విశ్వసనీయతను, రాజకీయ ప్రమాణికతను దెబ్బ తీయాలని చూస్తే ఊరుకునేది లేదని హెచ్చరించారు. షర్మిల మెసేజ్ తో గత కొన్ని రోజులుగా జరుగుతున్న ప్రచారమంతా ఒట్టి ఫేక్ అని తేలిపోయింది. అయితే షర్మిల గురించి చేస్తున్న ప్రచారం వెనక వుంది ఎవరన్నది చర్చగా మారింది. షర్మిలను కాంగ్రెస్ పార్టీ నుంచి దూరం చేసి ఆమెను ఒంటరిని చేసే కుట్రలు జరుగుతున్నాయో అనే అనుమానాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. విజయమ్మ జోక్యం చేసుకొని రాజీ ప్రయత్నాలు చేస్తున్నట్లు జరుగుతున్న ప్రచారం కూడా నిజమేనా, అదికూడా అబద్ధమేనా? అనే సందేహాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. తల్లి, చెల్లి కి దూరమైనట్లు జరుగుతున్న ప్రచారానికి చెక్ పెట్టేందుకు వైసీపీ బాడ్డిచారి ప్రయత్నంలో భాగంగా ఈ ప్రచారం జరుగుతుందా అన్నది తేలాల్సి వుందని కాంగ్రెస్ నాయకులు చెబుతున్నారు.



కాంచన 4 ఇంకెంత కాలం తీస్తారు

కామెడీ హీరో అనే కొత్త జానర్ సృష్టించి, ఎమోషనల్ ప్లాట్ బ్యాక్ పెట్టి డబ్బులు కొల్లగొట్టే విద్యని మొదట కనిపెట్టింది రాఘవేంద్ర లారెన్స్ అన్న సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. ముని 2 (కాంచన) పేరుతో పరిచయం చేసిన ఈ క్యాటగిరీ ఎంతమందికి స్ఫూర్తినిచ్చిందో లెక్క చెప్పడం కష్టం. తర్వాత వచ్చిన కాంచన 2 అలియాస్ గంగ, కాంచన 3 ఒకదాన్ని మించి మరొకటి కమర్షియల్‌గా సక్సెస్ అందుకు న్నాయి. ఒకే కథను మళ్ళీ మళ్ళీ తీస్తున్నాడనే కామెంట్స్ ఉన్నప్పటికీ లారెన్స్ వాటిని లెక్క చేయడం లేదు. చాలా కాలంగా కాంచన 4 నిర్మాణంలో ఉంది. లారెన్స్ స్వీయ దర్శకత్వంలోనే రూపొందుతోంది. ఈసారి చాలా ప్రత్యేకతలున్నాయి. పూజా హెగ్డే మెయిన్ హీరోయిన్ గా నటిస్తుండగా కీలకమైన ప్లాట్ బ్యాక్ ఏపిసోడ్ లో నయనతార ఉంటుందని చెప్తే టాక్. వీళ్ళతో పాటు నోరా ఫతేహి కూడా ప్రాధాన్యం ఉన్న పాత్ర దక్కించుకుందట. అంతా బాగానే ఉంది కానీ రెండేళ్లుగా సెట్స్ మీద ఉన్న కాంచన 4 ఎప్పుడు పూర్తవుతుందో అంత వికృతం లేదు. ఈ ఏడాది రిలీజ్ లేదు. నయన్, పూజా డేట్ల సమస్య వల్ల షూటింగ్ కంటిన్యూగా జరగడం లేదని యూనిట్ నుంచి వినిపిస్తున్న టాక్. బడ్జెట్ విపరీతంగా ఖర్చు పెడుతున్నారు. లారెన్స్ మార్కెట్ కన్నా కాంచన బ్రాండ్ మీద నమ్మకంతో లెక్కలు ఎంతనేది ఖాతరు చేయడం లేదు. అయితే బిజినెస్ పరంగా క్రేజ్ ఎక్కువగా ఉండటంతో లారెన్స్ జాగ్రత్తగా



అడుగులు వేస్తున్నారు. ఒకపక్క లోకేష్ కనగరాజ్ నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్న బెంజీ షూటింగ్ కూడా అంతకంతా ఆలస్యం కావడం ఫ్యాన్స్ కి అంత వికృతం లేదు. కోలీవుడ్ వర్గాల ప్రకారం కాంచన 4 కోసం ఇంకో ఎనభై రోజుల దాకా షూట్ పెండింగ్ ఉందట. ఇలా అయితే వచ్చే సంవత్సరం వేసవికి రావడం కూడా కష్టమే. ఎలా తీసినా స్టోరీ పరంగా అయితే మరీ కొత్తదనం ఆశించలేం కానీ ఈసారిైనా తను రెగ్యులర్ గా చూపించే హీరో ఎలిమెంట్స్ కాకుండా ఏదైనా కొత్తగా భయపెట్టాలని అభిమానులు కోరుతున్నారు. అది ఆత్మ్యాకే అవుతుంది కానీ వేరే దర్శకుడితో చేసిన చంద్రముఖి 2 దారుణంగా విఫలమైన నేపథ్యంలో లారెన్స్ ఈసారి కనిగా ఉన్నాడు.

డింపుల్ హయతి లో ఈ టాలెంట్ కూడా ఉందా?

డింపుల్ హయతి.. ఈ పేరు వినగానే ఎవరో ముంబయి భామ అనుకుంటారు. ఆమె చేసిన పాత్రలు.. తన అప్పీయర్‌స్ అదీ చూసినా.. తను ఉత్తరాది హీరోయిన్ అనే అభిప్రాయం మరింత బలపడుతుంది. తెరపై చాలా హాట్ హాట్‌గా కనిపించే టాలీవుడ్ హీరోయిన్లలో ఆమె ఒకరు. ఇప్పటిదాకా డింపుల్ నటించిన ప్రతి సినిమాలోనూ చాలా గ్లామరస్‌గానే కనిపించింది. అలాంటి కథానాయికలో ఇప్పుడు ఒక కొత్త యాంగిల్ బయటికి వచ్చింది. తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం వారి ఆఫీషియల్ వీడియోలో ఆమె దర్శనమివ్వడం అందరినీ ఆశ్చర్యానికి గురి చేసింది. తిరుమల శ్రీవారి బ్రహ్మాత్మవాలు సందర్భంగా నిర్వహించిన నాద నీరాజనం కార్యక్రమంలో డింపుల్ కూచిపూడి నృత్యంతో సంగీత ప్రియులను, భక్తులను అలరించింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఒక సినీ నటి పెర్ఫామే చేయడం తొలిసారి. అందులోనూ డింపుల్ ఈ డ్యాన్స్ చేయడం మరింత ఆశ్చర్యం కలిగించేది. తనకున్న ఇమేజ్‌కు ఇలాంటి నృత్యాన్ని తన నుంచి ఊహించలేం. డింపుల్ క్లాసికల్ డ్యాన్స్‌లో ట్రయిన్ అయిందా, తనలో ఈ యాంగిల్ కూడా ఉందని నెటిజన్లు ఆశ్చర్యపోతున్నారు. ‘గద్దలకొండ గణేష్’ సినిమాలో ‘సూపర్ హిట్టు నీ రూటు..’ పాటతో డింపుల్ పాపులర్ అయింది. తర్వాత ఖిలాడి, భర్త మహాశయులకు విజ్ఞప్తి లాంటి చిత్రాల్లో స్టార్ హీరో రవితేజకు జోడిగా నటించింది డింపుల్. ‘రామబాణం’లో గోపీచంద్‌తోనూ జట్టు కట్టింది. ఐతే పేరున్న సినిమాల్లోనే నటించినా.. ఆమెకు సరైన బ్రేక్ రాలేదు. ఇప్పటిదాకా ఆమె కథానాయికగా నటించిన ఏ సినిమా హిట్ కాలేదు. ప్రస్తుతం డింపుల్ శర్వానంద్ సినిమా



‘భోగి’లో నటిస్తోంది. ఈ సినిమా అయినా పెద్ద హిట్టు అయితే బ్రేక్ ఇస్తుందేమో చూడాలి. సంవత్ నంది డైరెక్ట్ చేస్తున్న ఈ చిత్రం నవంబరులో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.

పెళ్లి వరకు వెళ్లి వెనక్కి వచ్చా.. వివాహం చేసుకోకుండానే తల్లిని అవుతా - శృతి హాసన్

నటి శృతి హాసన్ తన వ్యక్తిగత జీవితానికి సంబంధించిన విషయాలపై మరోసారి ఓపెన్‌గా మాట్లాడింది. నటి సోహా అలీ ఖాన్ నిర్వహిస్తున్న ‘ఆల్ అబౌట్ హర్’ పాడ్‌కాస్ట్‌లో పాల్గొన్న శృతి హాసన్.. పెళ్లి, జీవిత భాగస్వామి, మాతృత్వం, తన ఆరోగ్య సమస్యల గురించి ఆసక్తికర విషయాలను వెల్లడించింది. ముఖ్యంగా పెళ్లి విషయంలో తన ఆలోచనలను స్పష్టంగా చెప్పడంతో ఆమె వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో చర్చనీయాంశంగా మారాయి. తన జీవితంలో ఒకసారి పెళ్లి వరకు వెళ్లానని, అయితే చివరికి ఆ నిర్ణయం నుంచి వెనక్కి వచ్చానని శృతి హాసన్ వెల్లడించింది. జీవితంలో ఒక భాగస్వామి ఉండటం తనకు ఇష్టమే కానీ.. పెళ్లి అనే వ్యవస్థలో తప్పనిసరిగా ఇమిడిపోవాల్సిన అవసరం తనకు లేదని చెప్పింది. సంప్రదాయాలపై తనకు గౌరవం ఉన్నప్పటికీ.. పెళ్లి పేరుతో భారీగా ఖర్చు చేయడం, చట్టపరమైన ప్రక్రియలోకి వెళ్డం తనకు పెద్దగా నచ్చదని పేర్కొంది. ఆ మొత్తాన్ని ఇతర మంచి పనులకు, ముఖ్యంగా అవసరమైన వారికి సహాయం చేయడానికి ఉపయోగిస్తే మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని తన అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేసింది. పెళ్లి అనేది కేవలం ఒక కాగితంపై సంతకం చేయడం కాదని.. ఇద్దరు వ్యక్తులు ప్రతిరోజూ ఒకరినొకరు ప్రేమించుకుంటూ, ఆర్థం చేసుకుంటూ కలిసి ఉండటమే ముఖ్యమని శృతి హాసన్ చెప్పింది. ఇదే సందర్భంగా తన ఆరోగ్య పరిస్థితి గురించి కూడా శృతి హాసన్ మాట్లాడింది. తనకు చిన్న వయసులోనే పీసీఓఎస్ (పాలీసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్)కు సంబంధించిన సమస్యలు ఉన్నాయో లేదో తెలియని పరిస్థితి ఎదురైందని చెప్పింది. భవిష్యత్తులో పిల్లలను కనడం కష్టమవుతుందని వైద్యులు చెప్పిన సందర్భం కూడా ఉందని వెల్లడించింది. ఈ కారణంగా మాతృత్వం గురించి మాట్లాడాలన్నా తనలో భయం ఉందేదని శృతి హాసన్ తెలిపింది. అయితే ఇటీవల తన వైద్య నిపుణురాలితో మాట్లాడిన తర్వాత మాతృత్వంపై తన



ఆలోచనల్లో మార్పు వచ్చిందని చెప్పింది. తల్లిగా మారాలన్న కోరిక తనకు ఉందని శృతి హాసన్ స్పష్టం చేసింది. అయితే అందుకు తప్పనిసరిగా పెళ్లి చేసుకోవాల్సిన అవసరం లేదని ఆమె అభిప్రాయపడింది. తల్లిగా మారేందుకు ప్రస్తుతం ఎన్నో మార్గాలు ఉన్నాయని తెలుసుకున్నానని చెప్పింది. పెళ్లి కాకుండానే తన సొంత బిడ్డకు తల్లి కావడంతో పాటు.. అవసరమైతే ఒక బిడ్డను దత్తత తీసుకోవడానికి కూడా తాను సిద్ధంగా ఉన్నానని శృతి హాసన్ వెల్లడించింది. మాతృత్వానికి జీవనంబంధమైన బిడ్డ మాత్రమే ఏకైక మార్గం కాదని, దత్తత కూడా ఒక మంచి అవకాశమని ఆమె అభిప్రాయపడింది.