

ఎండలు తారెత్తిస్తున్నాయి. ఇంటి నుంచి బయటకు వస్తే నిప్పులగుండంలోకి వెళ్ళినట్లుంది. ఈనెల ఒకటో తేదీ నుంచి జిల్లావ్యాప్తంగా అనేక ప్రాంతాల్లో 43 నుంచి 45 డిగ్రీలు దాటి ఉష్ణోగ్రత నమోదవుతోంది. వీటికి వడగాలులు తోడవడంతో పరిస్థితులు ప్రమాదకరంగా మారుతున్నాయి. విజవాడలో వందేళ్ల తర్వాత మళ్ళీ ఇప్పుడే అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతున్నాయని వాతావరణ శాఖ అధికారులు చెబుతున్నారు. ఇది అత్యంత ప్రమాదకరమని, ప్రజలు ముందస్తు జాగ్రత్తలతో అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు.

- విజయవాడ, ఆంధ్రజ్యోతి

ఉష్ణోగ్రత.. జర జాగ్రత్త

జిల్లాలో పెరుగుతున్న ఎండవేడివి

● వడగాలుల బీభత్సం ● నిర్లక్ష్యం.. ప్రాణాలకే ప్రమాదం ● ముందు జాగ్రత్తలే ముఖ్యమంటున్న నిపుణులు

వేసవిలో వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలు

వేడి తీవ్రత మనిషి ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రతల వల్ల వాతావరణంలో తేమశాతం బాగా పెరుగుతుంది. అది శరీర ఉష్ణోగ్రతలను మరింత పెరిగేలా చేస్తుంది. అలసట, తలనొప్పి, కళ్ళు తిరగడం, కాళ్ళు లాగడం, కడుపునొప్పి, వికారం, వాంతలు, కండరాలు వణ్వెయడం.. ఇలా ఒకదాని తర్వాత ఒకటిగా ఆరోగ్య సమస్యలు లుక్కుముడతాయి. ఈ లక్షణాలు ఎక్కువగా ఎండలో ప్రయాణాలు చేసేవారిలో కనిపిస్తాయి. తిక్కిరిసిన బుస్సుల్లోనూ, రైళ్లలోనూ ప్రయాణిస్తుంటారు. దీనివల్ల ఒకరి వేడి మరొకరికి వెళ్తుంది. ఆ వేడంతా ఒకేచోట కేంద్రీకృతమవుతుంది. అది గుండె పనితీరుపై ప్రభావం చూపుతుంది. వెంటనే చికిత్స అందకపోతే ఒక్కోసారి మరణాలకూ దారితీయవచ్చని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. బీబీ, మగర్ తదితర దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతూ ముందుగా వాడుతున్నవారు ప్రయాణంలో తొందరగా ఒత్తిడికి గురవుతారు. మరికొందరు మూత్రకోశ వ్యాధులు, చర్మవ్యాధులతో బాధపడుతుంటారు. ఉష్ణోగ్రత పెరిగినప్పుడు శరీరంలోని నీరు చెమట రూపంలో బయటకు పోయి ఆవిరైపోవడమే దీనికి కారణం. దీంతోపాటు నాడీ మండల వ్యవస్థ, రక్తనాళాలు సహజస్థితిని కోల్పోతాయి. అధిక వేడి వల్ల శరీరంలో కొన్ని అవయవాలు ప్రభావితమైన జీవక్రియలు పనిచేయకుండా పోతాయి. అనివల్ల ప్రాణాలకే ముప్పు వాటిల్లుతుంది. కాబట్టి ఈ వేసవిలో ఎండ బారిన పడకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం తప్పనిసరి.

7, 8, 9 తేదీల్లో జాతీయ మైనారిటీ కమిషన్ వీసీ పర్యటన

పాఠశాల, ఏప్రిల్ 4 : రాష్ట్రంలో మూడు రోజుల పర్యటన నిమిత్తం జాతీయ మైనారిటీ కమిషన్ వైస్ చైర్మన్ అతీష్ రమీద్ ఈనెల 7వ తేదీ బుధవారం రాత్రి నగరానికి రానున్నారని కలెక్టర్ ఇంటియాజ్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. రమీద్తో పాటు జాతీయ మైనారిటీ కమిషన్ సంచాలకురాలు సాదనలక్ష్మితో కలిసి రాష్ట్రంలో పర్యటించనున్నారు. బుధవారం సాయంత్రం 5.45 గంటలకు ఢిల్లీ నుంచి బయల్దేరి రాత్రి 8 గంటలకు గన్నవరం విమానాశ్రయం చేరుకుంటారని, అక్కడి నుంచి ప్రభుత్వ అతిథి భవనంలో రాత్రి బస చేస్తారని చెప్పారు. 8వ తేదీ ఉదయం 10 నుంచి 11 గంటల వరకు అనాథ శరణాలయం, వృద్ధాశ్రమం సందర్శన, మహిళా సాధికారత ప్రచారాన్నిపెండ్రి కేంద్రాన్ని సందర్శిస్తారని పేర్కొన్నారు. మధ్యాహ్నం 12.30 గంటలకు గవర్నర్తో భేటీ అవుతారని, మధ్యాహ్నం 2 నుంచి 3 గంటల



జీ+3 ఇళ్ల వద్ద టీడీపీ నిరసన

మచిలీపట్నం టౌన్, ఏప్రిల్ 4 : తెలుగుదేశం పార్టీ హయాంలో గో నంబం, రుద్రవరం వద్ద నిర్మించిన జీ+3 ఇళ్లను పేదలకు ఉచితంగా ఇవ్వాలని మునిసిపల్ మాజీ చైర్మన్ మోటుమర్రి బాబా ప్రసాద్ డిమాండ్ చేశారు. గో నంబం జీ+3 ఇళ్ల వద్ద టీడీపీ నాయకులు నిరసన తెలిపారు. బాబా ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ, టీడీపీ హయాంలో 4200 జీ+3 ఇళ్ల నిర్మాణం ప్రారంభించగా, 2500 ఇళ్ల నిర్మాణాలు వివిధ దశలో ఉన్నాయన్నారు. వైసీపీ ప్రభుత్వం వచ్చి రెండేళ్లుగా విద్యుత్, రోడ్లు, తాగునీరు వంటి హాళిక నడుపాలంటూ కల్పించ లేదన్నారు. లబ్ధిదారులను రుద్రవరం వద్దకు తీసుకువెళ్ళి వైసీపీ నాయకులు విమర్శలు చేస్తున్నారన్నారు. గో నంబం వద్దకు తీసుకు వస్తే పూర్తయిన నిర్మాణాలు లబ్ధిదారులకు తెలుస్తుం దన్నారు. మునిసిపల్ మాజీ ఛోర్ లీడర్ పల్లపాటి సుబ్రహ్మణ్యం మాట్లాడుతూ, వాస్తవాలను వైసీపీ నాయకులు వక్రీకరిస్తున్నారన్నారు. ప్రస్తుత పాలకులు కేవలం 2904 మందికి మాత్రమే జీ+3 ఇళ్ళ ఇస్తామని, మిగిలిన వారికి స్థలాలు ఇస్తామని చెప్పడం ఎంత వరకు సబబున్నారని. కార్పొరేటర్ చిత్తజిల్లు నాగరామ్ మాట్లాడుతూ,



అసెంబ్లీ రవీంద్రనాథ్ బాబు సాగర సంగమ క్షేత్ర సందర్శన కోడూరు, ఏప్రిల్ 4 : ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రంగా విరాజిల్లుతున్న కృష్ణాసాగర సంగమ ప్రదేశాన్ని ఆదివారం జిల్లా ఎస్పీ రవీంద్రనాథ్ బాబు కుటుంబసమేతంగా సందర్శించారు. సాగర సంగమం విశిష్టతను మెర్సెస్ వోల్లోనుంచి ఆడిగి తెలుసు కున్నారు. అనంతరం సముద్రతీరం వద్ద తాబేళ్ల హేచరీని పరిశీ లించి తాబేళ్ల పిల్లలను సముద్రంలో వదిలారు. అవనిగడ్డ డిఎస్సీ మహబూబ్ బాషా, నీల బి.రవిచంద్రన్, ఎవెస్ పి.రమేష్, మెర్సెస్ ఎస్పీ జిలాని, రైటర్ రెహమానీ జాని, పోలీసు నిబ్బంది ఉన్నారు. సెలవు దినం కావటంతో ఆదివారం పర్యాటకులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చారు. ఆవాసశాలియ సేవకు దసలు జరుగుతుండా నీల పవన్ కిషోర్ ఆధీనా మేరకు ఎస్పీలు జిలాని, నాయక అధ్యక్షులలో నిబ్బంది కట్టబడిట్టువైన బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు.

- ఎండకాలంలో తినే ఆహారం విషయంలోనూ తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
- ఏదివడితే అది తినకుండా నీటిశాతం ఎక్కువగా ఉండే ఆహార వదార్చాలి
- ఎండలో బయటకు వెళ్లటప్పుడు బిర్యానీ వంటి ఆయిల్ ఫుడ్ జోలీకి వెళ్లకూడదు.
- తేలికపాటి ఆహారం తిని.. మజ్జిగ, వజ్ర రసాలు, కొబ్బరినీళ్ల తాగాలి
- పెరుగు, మజ్జిగతో తింటే శరీరానికి చల్లదనంతో పాటు మంచి పోషికాహారం లభిస్తుంది.
- ప్రతి అరగంటకూ నీళ్ల తాగుతుండాల్సి. రోజుకు ఐదారు లీటర్లు తక్కువ కాకుండా చూసుకోవాలి.
- ఓఆర్ఎస్, కొబ్బరినీళ్ల, గ్లూకోజ్ వంటివి రోజుకు రెండు మూడుసార్లు తాగితే మరి మంచిది.
- కాఫీలు, ఆల్కూహాల్, కాదాలు, మసాలాలతో కూడిన ఫ్యాస్ ఫుడ్స్ను దగ్గరకు రానీయరాదు.
- శీతల పానీయాలు ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు.
- అతిశీతలమైన పానీయాలు, ఆహార వదార్చాల వల్ల వైరల్ ఎన్ఫెక్షన్స్ వచ్చే అవకాశాలున్నాయి.

వస్తుధారణ

- ఎండలోకి వెళ్లటప్పుడు నూలు దుస్తులు వేసుకోవాలి.
- జిన్నీ పాలిస్టర్, రేయన్ తదితర దుస్తులతో శరీరంలో వేడి మరింత ఎక్కువవుతుంది.
- పల్లగా.. తేలిగ్గా.. వదులుగా ఉండేలా దుస్తులు దరిస్తే

- శరీరానికి గాలి అడుతుంది.
- నలుపు, ముదురు రంగు దుస్తులు కాకుండా తెలుపు రంగువైతే వేడిని తగ్గిస్తాయి.
- ఎండలో నడిచి వెళ్లటప్పుడు గొడుగు వాడాలి.
- అధిక ఉష్ణోగ్రతలకు చర్మం దెబ్బతినకుండా సన్ స్క్రీమ్ లోషన్ రాసుకోవాలి.

పిల్లలు, వృద్ధులూ జాగ్రత్త

- ఏడాదిలోపు ఉన్న పిల్లలతో ప్రయాణాలు చేసేటప్పుడు వెలుతురు ఆధికంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- ఏన్నియాలను సాధ్యమైనంత వరకు ఎండలో బయటకు తీసుకెళ్లకపోవడమే

మంచిది.

- వదులుగా ఉండే తేలికైన మెత్తటి లేతరంగు దుస్తులు వేయాలి.
- ఎండ తీవ్రత వల్ల పెద్దవాళ్లలో పిల్ల వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి వృద్ధులు మరిన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
- వృద్ధుల్లో వేడిని తట్టుకునే సామర్థ్యం



- తక్కువ వేగంలో వీరు ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
- తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో తప్ప బయటకు వెళ్లకూడదు.
- రోజువారీ పనులను ఎండ తీవ్రత తగ్గిన తర్వాత పూర్తి చేసుకునేలా ప్రణాళిక రూపొందించుకోవాలి.

ఆక్సా డెవిల్స్ వద్ద కృష్ణానదిలో యువకుడి మృతి

విజయవాడ, ఆంధ్రజ్యోతి : కృష్ణానది ఒడ్డున ఉన్న ఆక్సా డెవిల్స్ వెర్మెర్ అసోసియేషన్లో యువకుడి మృతి మిస్టరీగా మారింది. తాడేపల్లిలో కరకట్ట మార్గంలో ఉన్న ఈ ప్రాంతాన్ని చూడటానికి వెళ్లిన విజయవాడ యువకుడు ఆదివారం అనుమానాస్పదంగా మృతిచెందడం, పోలీసులు కేసు కూడా నమోదు చేయకపోవడం వెనుక అనుమానాలు వ్యవస్థపడుతున్నాయి. కృష్ణలంకకు చెందిన టీడీకే విద్యార్థి వెంకటసాయి తన నలుగురు స్నేహితులతో కలిసి నిత్యం జిమ్మకు వెళ్తుంటాడు. అక్కడ మరో వ్యక్తితో ద్వేషి పరిచయం ఏర్పడింది. ఆయనకు ఆక్సా డెవిల్స్లో సభ్యత్వముంది. దీంతో ఆయన వారిని స్నేహితులంతా కలిసి ఆదివారం ఉదయం ఆక్సా డెవిల్స్ వద్దకు వెళ్ళారు. ఇందులో ఈత వచ్చినవారు నీటిలోకి దిగారు. ఈతపై అంతంతమాత్రం అవగాహన ఉన్న సాయి మాత్రం గట్టు మీద ఉండిపోయాడు. గట్టును అనుకుని నిర్మించిన ఇనుప రెయిలింగ్పై నిలబడి స్నేహితులంతా కాసేపు నీల్చీలు దిగారు. కొందరు నడుముకు బెండులు కట్టుకుని నీటిలోకి దిగారు. అప్పటి వరకు సదీలోకి దిగకూడదని గట్టుపైనే ఉన్న సాయి మరో అరగంటలో అక్కడి నుంచి వెళ్ళిపోతామనగా నీళ్లలోకి దిగాడు. అయితే, స్నేహితులు నడుముకు బెండులు తగిలించుకుని దిగగా, సాయి ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోకుండానే దిగినట్లు తెలుస్తోంది. గట్టును అనుకుని నిర్మించిన ఇనుప రెయిలింగ్ వద్దే దాడులు 10-12 అడుగుల లోతు ఉంటుంది. దీన్ని దాటి వెళ్ళడం, ఈత అతడికి అంతంతమాత్రంగా రావడంతో మునిగిపోయి ప్రాణాలు కోల్పోయాడు. అయితే, సాయి నీటిలో మునిగిపోవడాన్ని ఎవరూ గమనించలేదు. అటుగా పడవలపై వెళ్ళే జాలర్లు గమనించి సాయిని ఒడ్డుకు తీసుకొచ్చే సరికే చనిపోయాడు.

ఆక్సా డెవిల్స్పై అనుమానాలు

ఆక్సా డెవిల్స్లోకి సభ్యులను మాత్రమే అనుమతిస్తారు. వారి వెంట అతిథులుగా వస్తే ఒక్కొక్కరికి రూ.50 తీసుకుంటారు. సాయిని తీసుకెళ్లిన స్నేహితుడి పేరు, పోస్ నంబర్ను ఇక్కడి సిబ్బంది నమోదు చేసుకున్నా వాటిని గోప్యంగా ఉంచారు. ఇంత జరిగినా ఈ ఇరుగుపై ఇప్పటి వరకు అటు తాడేపల్లి పోలీసులకు, ఇటు కృష్ణలంక పోలీసులకు ఎలాంటి ఫిర్యాదు అందక పోవడం అనుమానాలకు తావిస్తోంది.



వక్కలగడ్డలో ప్రచారం చేస్తున్న టీడీపీ జడ్పీటీసీ అభ్యర్థి పరికే మల్లిశ్వరి

అంగలూరులో ప్రచారం చేస్తున్న ఎంపీటీసీ అభ్యర్థి శశికళ

జోరుగా పరిషత్ ఎన్నికల ప్రచారం

చల్లపల్లి, ఏప్రిల్ 4 : చల్లపల్లి మండలంలో తెలుగుదేశం పార్టీ ఎన్నికల బరిలో నిలిచింది. జిల్లాపరిషత్, మండల పరిషత్ ఎన్నికలను టీడీపీ బహిష్కరిస్తున్నట్లు పార్టీ అధినేత చంద్రబాబు చేసిన ప్రకటనతో అప్పటి వరకూ ఉత్సాహంగా ప్రచారం చేపట్టిన పార్టీ శ్రేణులు ఒక్క సారిగా డీలాపడ్డాయి. అభ్యర్థులు పార్టీ నేతలు సమావేశమై చర్చించుకున్నారు. ఎన్నికల బరిలో నిలవాలని నిర్ణయించుకున్నారు. దీంతో ఆదివారం అభ్యర్థులు ప్రచారానికి అనువుతులు తీసుకుని, సెగ్మెంట్లలో జోరుగా ప్రచారంలో నిమగ్నమయ్యారు. టీడీపీ చల్లపల్లి జడ్పీటీసీ అభ్యర్థిని పరికే మల్లిశ్వరితోపాటు ఎంపీటీసీ అభ్యర్థులందరూ ఎన్నికల ప్రచారం ముమ్మరం చేశారు. కోడూరు : ఎంపీటీసీ, జడ్పీటీసీ ఎన్నికల్లో అధికార వైసీపీ, జనసేన పార్టీల అభ్యర్థులు ప్రచారాన్ని హోరెత్తిస్తున్నారు. టీడీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు కోడ్ల తీర్పును అనుసరించి పోటీపడ్డారు. ఈటామని కొంతమంది బహిరంగంగానే వివాదాలు తీసుకున్నారు. పోటీలో లేకపోతే పార్టీ క్యాండర్ల హద్దిగా దెబ్బతింటుందని మరికొందరు ఆల్టిమేటంపడ తున్నారు.

ముదినేపల్లి : ఎంపీటీసీ, జడ్పీటీసీ ఎన్నికలను తెలుగుదేశం పార్టీ బహిష్కరించిగా అధికార వైసీపీ అభ్యర్థులకు ప్రచారానికి అనువుతులు లేదు. ముదినేపల్లి జడ్పీటీసీ పదవికి రంగంలో ఉన్న నలుగురిలో టీడీపీ అభ్యర్థి ప్రచారానికి దూరంగా ఉన్నా బీజేపీ అభ్యర్థిని పోటీలో ఉండటంతో వైసీపీ అభ్యర్థి ప్రచారం చేస్తున్నది వస్తున్నది. వైసీపీ నాయకులు కూడా పెద్ద సంఖ్యలో ప్రచారంలో పాల్గొంటున్నారు. మండలంలో ఎన్నికలు జరుగుతున్న 8 ఎంపీటీసీ సాంద్రూ కూడా పోటీ లేకున్నా అభ్యర్థులు ప్రచారం చేస్తున్నారు. ముదినేపల్లి -1, గురజ, పెదపాలపల్లె, పెయ్యేరు, పెదగన్నూరు, ఊటుకూరు, పెనుపల్లి,

చిగురుకోట, బొమ్మినపాడు ఎంపీటీసీ స్థానాలకు జరిగే ఎన్నికలకు ప్రచారం ముమ్మరంగా జరుగుతోంది. గుడ్లపల్లెరు : పరిషత్ ఎన్నికలు బహిష్కరిస్తున్నామన్న ప్రకటనతో గత రెండురోజులుగా మండలంలో టీడీపీ ఎంపీటీసీ, జడ్పీటీసీ అభ్యర్థులు ప్రచారానికి దూరంగా ఉన్నారు. కానీ కల్వహాడి ఎంపీటీసీ అభ్యర్థి కొడాలి కాంచన ప్రచారాన్ని నిర్వహిస్తుండటం, మరికొందరు అభ్యర్థులు ప్రచారానికి ముందుకు రావడంతో ఆదివారం సాయంత్రం మండలంలోని 15 ఎంపీటీసీ స్థానాల్లో పోటీలో ఉన్న టీడీపీ అభ్యర్థులు,

జడ్పీటీసీ అభ్యర్థి ప్రచారం ప్రారంభించారు. గుడ్లపల్లెరులోని తూర్పు రామాల యంలో పూజలు నిర్వహించి జడ్పీటీసీ అభ్యర్థి ప్రచారం ప్రారంభించారు. పురిటిపాడు, తాడివర్ర, కల్వాలిచెరువు, చితలగంట, జేమ్స్ పేట, శరీదగ్గమిల్లి గ్రామాల్లో ప్రచారం చేశారు. మండలంలో వైసీపీ అభ్యర్థులు ముమ్మరం ప్రచారం చేస్తున్నారు. ఇప్పట్లో దాదాపు సగం గ్రామాల్లో ప్రచారాన్ని వారు పూర్తిచేశారు. మండలంలో జనసేన కేవలం నాలుగు స్థానాల్లో మాత్రమే పోటీ చేస్తుండగా వార కుడా ఆయా గ్రామాల్లో ప్రచారం చేస్తున్నారు.

కొండూరు టీడీపీ ఎంపీటీసీ పోటీ నుంచి నిష్క్రమణ కలిపింది : కొండూరు సెగ్మెంట్ టీడీపీ ఎంపీటీసీ అభ్యర్థి కుర్రేక్ ఎదుకొండలు పోటీ నుంచి నిష్క్రమిస్తున్నట్లు ఆదివారం ప్రకటించారు. వైసీపీ ఎంపీటీసీ అభ్యర్థి చందన ఉమామహేశ్వరరావుపై ఎంపీటీసీ అభ్యర్థులు ఎదుకొండలు పోటీకి దిగారు. అయితే పరిషత్ ఎన్నికల్ని బహిష్కరిస్తున్నట్లు చంద్రబాబు పిలుపునివ్వటంతో దానికి కట్టుబడి పోటీ నుంచి తప్పుకుంటున్నట్లు ప్రకటించారు. 8 ఎంపీటీసీలకు 19 మంది అభ్యర్థులు నాగాయలం : మండలంలోని 14 ఎంపీటీసీలకు గాను ఈ నెల 8న ఎంపీటీసీలకు ఎన్నికలు నిర్వహిస్తున్నట్లు ఎంపీడీపీ పి.శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. నాగాయలంక -1, ఎదురుముంది, రేమాలవారిపాలెం, ఏటిముగ, నంగిగడ్డ ఎంపీటీసీలు ఏకగ్రీవమయ్యాయి.

