

ఇంధన సాధికారత సాధించిన భారత్

-500 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడులకు అవకాశం- ప్రధాని మోదీ వెల్లడి

గోవా: విద్యుత్ రంగంలో తాము చేపట్టిన సంస్కరణల కారణంగా దేశం ఇంధన భద్రత దశ నుంచి ఇంధన సాధికారత దశకు చేరుకుందని ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ పేర్కొన్నారు. భారత ఇంధన రంగంలో 500 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడులకు అవకాశం కలిగిందని తెలిపారు. గోవాలో ప్రారంభమైన భారత ఇంధన రంగ వారోత్సవాలు- 2026 కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి ఆయన వర్చువల్ గా మాట్లాడారు. ప్రస్తుత దశాబ్దానికి ఈ రంగంలో 100 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడులు సాధించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని తెలిపారు. చమురు, సహజవాయు నిక్షేపాల అన్వేషణ, ఉత్పత్తి కోసం 10 లక్షల చదరపు కిలోమీటర్ల ప్రాంతాన్ని ఎంచుకున్నామని వెల్లడించారు. ప్రపంచంలో అతి పెద్ద చమురు శుద్ధీకరణ కేంద్రంగా దేశాన్ని తీర్చిదిద్దాలన్న లక్ష్యంతో పని చేస్తున్నామని తెలిపారు. 2030 నాటికి ఇంధన రంగంలో సహజవాయు వాటాను రెట్టింపు చేసి 15 శాతానికి చేర్చాలన్న లక్ష్యం విధించుకున్నామని వివరించారు. ఇది ఎల్ఎన్జీ, లిక్విడ్ నేచురల్ గ్యాస్ లో అవకాశాలను మెరుగుపరుస్తుందని తెలిపారు. ప్రపంచంలో అతి వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న ఆర్థిక రంగంగా ఉన్న భారత్ లో.. ఇంధనానికి క్రమంగా డిమాండు పెరుగుతోందని, అంతర్జాతీయ డిమాండును తీర్చేందుకు దేశానికి అవకాశాలు లభిస్తున్నాయని వివరించారు. భారత పెట్రో ఉత్పత్తులు 150 దేశాలకు ఎగుమతి అవుతున్నాయని, అంతర్జాతీయంగా దేశం ఐదు అతి పెద్ద పెట్రోలియం ఎగుమతిదారుల సరసన చేరిందని తెలిపారు. మోదీ సందేశాన్ని మార్చిన గ్రోక్ ... గణతంత్ర దినోత్సవం సందర్భంగా మాల్దీవుల అధ్యక్షుడు మొహమ్మద్ ముయిజు నుంచి వచ్చిన శుభాకాంక్షలకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ ప్రధాని మోదీ



ఇచ్చిన సందేశాన్ని సామాజిక మాధ్యమం గ్రోక్ మార్చింది. 77వ గణతంత్ర వేడుకలను పురస్కరించుకొని మోదీకి ముయిజు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ పోస్టుకు ధన్యవాదాలు చెప్పా ఎక్స్ వేదికగా మోదీ పోస్టు పెట్టారు. ఇరు దేశాల ప్రజల ప్రయోజనాల కోసం కలిసి పనిచేస్తామని దివేషా(మాల్దీవులు అధికారిక భాష)లో రాసుకొచ్చారు. ఈ సందేశాన్ని పూర్తి భిన్నమైన అర్థం వచ్చేలా గ్రోక్ అంగ్లంలోకి అనువాదం చేసింది. "మాల్దీవుల్లో భారత 77వ స్వాతంత్ర్య వేడుకలు జరిగాయి. అందులో మాల్దీవుల ప్రభుత్వం పాల్గొంది. ఈ ప్రభుత్వం భారత్ కు వ్యతిరేకంగా ప్రచారం చేసింది" అని ఇరు దేశాల దౌత్య సంబంధాలను దెబ్బతీసేలా అనువదించింది. గణతంత్ర వేడుకల స్థానంలో స్వాతంత్ర్య దినోత్సవంగా మార్చింది. ఈ అనువాదం వివాదాస్పదమవుతోంది.

నీటి పారుదల ప్రాజెక్టుల్ని.. వేగంగా పూర్తిచేయండి



-అన్నమయ్య ప్రాజెక్టు నిర్మాణానికి.. ప్రణాళికలు రూపొందించండి -సీమలో ఉద్యాన క్లస్టర్ ఏర్పాటుకు ముందుకొచ్చిన డీపీ వరల్డ్ -పూర్వోదయ, సాస్యీ పథకాలపై సమీక్షలో సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: వైకాపా ప్రభుత్వ నిర్ణయంతో కొట్టుకుపోయిన అన్నమయ్య ప్రాజెక్టు నిర్మాణానికి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని అధికారుల్ని సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశించారు. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ఉద్యాన హబ్ గా రాయలసీమతో పాటు, ప్రకాశం, మార్కాపురం జిల్లాలు అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలున్నాయని, రాష్ట్రంలో ఉద్యాన క్లస్టర్ ఏర్పాటు కోసం దుబాయికి చెందిన డీపీ వరల్డ్ సంస్థ ముందుకొచ్చిందని వెల్లడించారు. పూర్వోదయ, సాస్యీ, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ నిధులతో 10 జిల్లాల్ని ఉద్యాన రంగానికి కేంద్ర బిందువులుగా మార్చి లక్ష్యంతో రూపొందించిన అభివృద్ధి ప్రణాళికలపై సీఎం చంద్రబాబు క్యాంపు కార్యాలయంలో సమీక్షించారు. 'రాయలసీమ.. ప్రకాశం, మార్కాపురం జిల్లాల్లోని నీటి పారుదల ప్రాజెక్టుల్ని త్వరితగతిన పూర్తిచేయాలి. తక్కువ నిధులతో త్వరగా పూర్తయ్యే వాటిని తొలుత చేపట్టాలి. గాలేరు-నగరి ప్రాజెక్టు ద్వారా కృష్ణా జిల్లాల్ని కడపకు తీసుకెళ్లడంపై దృష్టి సారించాలి. ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల్లోనూ ప్రాజెక్టులు

చేపట్టాలి. పోలవరం ఎడమ కాళ్ళు పనులు పూర్తయితే గోదావరి జిల్లాల్ని ఉత్తరాంధ్రకు తీసుకెళ్తామన్న అప్పుడు పోలవరం-వంశధార నదుల అనుసంధానాన్ని చేపట్టవచ్చు' అని అన్నారు. ప్రపంచ మార్కెట్ కు అనుగుణంగా... ప్రపంచ మార్కెట్ లో డిమాండుకు అనుగుణంగా ఉద్యాన ఉత్పత్తులు పండించేలా ప్రణాళికలు తయారు చేయాలని చంద్రబాబు ఆదేశించారు. 'ఉద్యాన ఉత్పత్తుల్లో రాయలసీమ ప్రాంతం దేశంలోనే అగ్రస్థానంలో ఉంది. అందుకు అనుగుణంగా ఎకోస్ట్రాను అభివృద్ధి చేయాలి. ఉద్యానరంగంలో మైవేలు పెట్టుబడులను సాధించాలి. ఆహారశుద్ధి యూనిట్లు, పోర్టుల అనుసంధానం, గోదామిలు, లాజిస్టిక్స్ ప్రణాళికలు రూపొందించాలి' అని చెప్పారు. 'నీటి పారుదల రంగాన్ని వైకాపా ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం చేసింది. చాలా ప్రాజెక్టుల్ని పెండింగ్ లో పెట్టింది' అని సమీక్షలో పాల్గొన్న జలవనరుల శాఖ మంత్రి రామానాయుడు, ఆర్థికమంత్రి పయ్యపుల కేశవ్ విమర్శించారు. 'నీటి పారుదల ప్రాజెక్టులు పూర్తయితే రాయలసీమ.. ప్రకాశం, మార్కాపురం జిల్లాల్లో ఉద్యాన పంటల సాగు అపారంగా పెరుగుతుంది. 10 జిల్లాల్లోని 201 క్లస్టర్లు, 303 మండలాల్లో ఉద్యాన సాగు అభివృద్ధికి ప్రణాళికలు రూపొందించాం' అని వ్యవసాయశాఖ మంత్రి ఆచ్చెన్నాయుడు చెప్పారు. సమావేశంలో సీఎస్ విజయానంద్, ఆర్థిక, జలవనరులు, వ్యవసాయ, ఉద్యాన, పోర్టులు, ఆర్ అండ్ డి శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

పార్టీలో సంస్కరణలకు కృషి చేస్తున్నా

-పార్లమెంట్ కమిటీ వర్క్ షాప్ లో మంత్రి నారా లోకేశ్

అమరావతి: తెదేపాలో సీనియర్లు, జూనియర్లు సమాసంగా గౌరవిస్తానని, పని చేసే వారిని ప్రోత్సహిస్తానని ఆ పార్టీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి, మంత్రి నారా లోకేశ్ తెలిపారు. మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా పార్టీలో మార్పులు రావాలని, ఒక వ్యక్తి ఒకే పదవిలో రెండుసార్లకంటే ఎక్కువ ఉండకూడదని సూచించారు. పార్టీ పదవికి కాలపరిమితి ఉండాలని



ప్రతిపాదించానని, ఇది తనకూ వర్తిస్తుందన్నారు. మంగళగిరి తెదేపా కార్యాలయంలో పార్లమెంట్ కమిటీ వర్క్ షాప్ ను తెదేపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావుతో కలిసి మంత్రి లోకేశ్ ప్రారంభించారు. ఈ శిక్షణా తరగతులకు ఇటీవల నియమించిన పార్లమెంట్ నియోజకవర్గాల అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు, సభ్యులు హాజరయ్యారు. ముందుగా ఎన్టీఆర్ విగ్రహానికి నివాళు లర్పించిన లోకేశ్.. జ్యోతి వెలిగించి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. "పార్టీలో సంస్కరణల కోసం కృషి చేస్తున్నా. గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షుడు పొలిట్ బ్యూరో వరకు ఎందుకు రాకూడదు? ఇది మన పార్టీ. మన కుటుంబం. జిల్లా పార్టీ కమిటీల స్థానంలో పార్లమెంట్ కమిటీ తీసుకోవ్వచ్చుకు 18 నెలల సమయం పట్టింది. పొలిట్ బ్యూరోలో పోరాడారు. నమ్మిన సిద్ధాంతాల కోసం మనం వందసార్లు పోరాడాలి" అని సూచించారు. బలం.. బలగం కార్యకర్తలే.. "తెదేపా బలం, బలగం కార్యకర్తలు. దేశంలో అభివృద్ధి, సంక్షేమానికి బ్రాండ్ అంబాసిడర్ సీఎం చంద్రబాబు. ప్రాంతీయ పార్టీ ఒకసారి ప్రతిపక్షంలోకి వస్తే ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదురొంటుందో మనం చూశాం. ఎన్టీఆర్ ఏ ముహూర్తంలో పార్టీ స్థాపించారోగానీ, దేశంలో ఏ పార్టీకి లేని కార్యకర్తలు తెదేపా సొంతం. వైకాపా పాలనలో పుంగసూరు నియోజకవర్గంలో నామినేషన్ వేసేందుకు వెళ్లే పత్రాలు లాక్కొన్నారు. అప్పుడు మీసాలు మెలేసి, తొడగొట్టిన అంజిరెడ్డి తాత నాకు స్పూర్తి. మాచర్ల నియోజకవర్గంలో వైకాపా నాయకుల దాడిలో గాయపడి రక్తమోడుతున్నా విపిఓ ఓటు పడే వరకు పోలింగ్ బూత్ లో తెగువ చూపిన మంజుల, విజయవాడలో వైకాపా గూండాల దాడిలో కంటిచూపు కోల్పోయినా జై తెలుగుదేశం అని నినదించిన చెన్నుపాటి గాంధీ, మెడపై కత్తిపెట్టి తమ నాయకుడి పేరు చెప్పమంటే జై చంద్రబాబు.. జై తెదేపా అని నినదించి ప్రాణాలు కోల్పోయిన తోట చంద్రయ్య నాకు స్పూర్తి" అని వెల్లడించారు. పార్టీ సొంతిల్లు.. ప్రభుత్వం అడ్డం ఇల్లు.. "పార్టీ సొంతిల్లు, ప్రభుత్వం అడ్డం ఇల్లు లాంటిది. పార్టీ కార్యాలయానికి సమయం కేటాయించాలి. సీఎం చంద్రబాబుకు ఎంత పని ఒట్టిడి ఉన్నా వారానికోసారి పార్టీ కార్యాలయానికి వస్తున్నారు. కేంద్రంలో నరేంద్ర మోదీ, రాష్ట్రంలో చంద్రబాబు, పవనన్న కలిసికట్టుగా రాష్ట్రాన్ని ముందుకు తీసుకువెళ్తున్నారు. త్వరలో కర్నూలుకు

హైకోర్టు బెంచ్ తీసుకొస్తాం. కేంద్ర సహకారం లేకపోతే అనుకున్నవి చేయలేం. గత మహానాడులో 6 తీర్మానాలు చేసుకున్నాం. అందులో మొదటిది కార్యకర్తలదే. కార్యకర్తలను అందరూ గౌరవించాలి. యువతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. అన్ని పదవుల్లో సామాజిక న్యాయం చేయాల్సిన బాధ్యత మనపై ఉంది. మహిళలకు సముచిత స్థానం కల్పించాలి. మహిళలను కించపరిచే పదవులు విడనాడాలి. అన్నదాతకు కష్టం వస్తే మనం అందగా నిలవాలి. ప్రపంచంలో తెలుగువారు సంబర వన్ గా ఉండేలా మనం కృషి చేయాలి. అదే మన లక్ష్యం" అని సూచించారు. ఎన్టీఆర్ విగ్రహానికి నివాళులర్పిస్తున్న లోకేశ్. చిత్రంలో నాయకులు సోమిరెడ్డి చంద్రమోహన్ రెడ్డి, వేపాడ చిరంజీవి రావు, అచ్చెన్నాయుడు, రెడ్డెప్పగారి మాధవి, కలిశెట్టి అప్పలనాయుడు, పల్లా శ్రీనివాసరావు, బుచ్చయ్య చౌదరి, దేవివేని ఉమ, సత్యనందరావు, రెడ్డెప్పగారి శ్రీనివాసరెడ్డి నేతలు అలక వీధాలి.. "పార్టీ నేతలు అలక వీధాలి. ఏదైనా ఉంటే పార్టీలో పోరాడాలి. కనీసం 15 ఏళ్ళు కూటమి ప్రభుత్వం ఉండాలి. కలిసికట్టుగా రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి చేసుకుందామని పవనన్న చెప్పారు. చిన్న సమస్యలు ఉంటాయి. మనకు విదాకులు లేవు. క్రాస్ పైర్స్ లేవు. మనం అప్రమత్తంగా ఉండాలి. మన మధ్య విభేదాలు సృష్టించేందుకు వైకాపా యత్నిస్తోంది. వ్యక్తులు శాశ్వతం కాదు. వ్యవస్థ కింద మనందరం నడుచుకోవాలి. అందరికీ శిక్షణ తరగతులు నిర్వహిస్తాం. పార్టీ బలోపేతానికి కార్యకర్తల పని చేస్తున్నా. సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో పని చేసే వారిని గుర్తిస్తున్నాం. పదవిని బాధ్యతగా స్వీకరించాలి" అని లోకేశ్ పేర్కొన్నారు. మాట మార్చడం రక్తంలోనే లేదు.. "మదమ తిప్పడం, మాట మార్చడం మన రక్తంలోనే లేదు. దేశానికి సంక్షేమాన్ని పరిచయం చేసింది తెదేపా. ఎన్టీఆర్ ను స్ఫూర్తిగా తీసుకొని సీఎం చంద్రబాబు సంక్షేమం, అభివృద్ధిని జోడెద్దుల బండిలా ముందుకు నడిపిస్తున్నారు. మన నాయకుడు సంక్షేమం, అభివృద్ధికి బ్రాండ్ అంబాసిడర్ అయితే.. టీం-11 కల్పి నెయ్యి, కోడికత్తి, కల్పి యుద్యానికి బ్రాండ్ అంబాసిడర్" అని అన్నారు. ముదాగలం వేడుక ... వర్క్ షాప్ లో పాల్గొనేందుకు వచ్చిన పార్లమెంటరీ పార్టీ కమిటీ సభ్యులకు మంత్రి లోకేశ్ ఆహ్వానం పలికారు. ప్రతి ఒక్కరిని ఆప్యాయంగా పలకరించి, ఫోటోలు దిగారు. లోకేశ్ యువగళం పాదయాత్రకు మూడేళ్ళు పూర్తయిన సందర్భంగా పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయంలో వేడుక నిర్వహించారు.

తిరుమలలో మల్టీ లెవెల్ కార్ పార్కింగ్

-నిర్మాణంపై పరిశీలిస్తున్నట్లు తితిడే ఈవో వెల్లడి -లక్కాద్దె స్టాంపులో రథసప్తమి వాహనసేవల విక్షణ

తిరుమల: రథసప్తమి నేపథ్యంలో ఈ ఏడాది రికార్డుస్థాయిలో 3.45 లక్షల మంది భక్తులు మాడ వీధిలో వాహన సేవలను దర్శించుకున్నారని తితిడే ఈవో అనిల్ కుమార్ సింఘాల్, అదనపు ఈవో వెంకయ్య చౌదరి వెల్లడించారు. వాహనాల రద్దీ నేపథ్యంలో తిరుమలలో త్వరలోనే మల్టీ లెవెల్ కార్ పార్కింగ్ నిర్మాణాన్ని పరిశీలిస్తున్నామని, రాంభగీచా వద్ద భక్తుల తోపులాటలు నివారించేందుకు భవిష్యత్తులో పటిష్ట ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. స్థానిక అన్నమయ్య భవనంలో మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. ముఖ్యమంత్రి ఆదేశాలతో తితిడే, జిల్లా యంత్రాంగం, శ్రీవారి సేవకుల సమితి కృషితో ఈ సంవత్సరం రథసప్తమి వేడుకలు వైభవంగా నిర్వహించామన్నారు.



9.42 లక్షల మందికి అన్నప్రసాదాలు పంపిణీ చేశామన్నారు. లగ్జీ కేంద్రాల ద్వారా గతంలో ఎన్నడూ లేనివిధంగా 3.56 లక్షల గ్యాడ్జెట్లు, బ్యాగులు, డిపాజిట్ చేశామని, ఇది గత ఏడాదికంటే 73 శాతం అధికమన్నారు. ఆర్డీసీ బస్సుల ద్వారా 3,864 ట్రిప్పులతో 1,42,666 మంది భక్తులు తిరుమల, తిరువతి మధ్య ప్రయాణించారన్నారు. సమావేశంలో తితిడే సీఎస్ఎస్ వో మురళీకృష్ణ, ఎస్సీ సుబ్బారాయుడు పాల్గొన్నారు.

నిబంధనల ఉల్లంఘనల్ని ఉపేక్షించం

-ఏపీఈఆర్సీ చైర్మన్ పి.వి.ఆర్.రెడ్డి -కర్నూలులో ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ

కర్నూలు: డిసెంబరు పరిధిలో జరిగే నిబంధనల ఉల్లంఘనలు, అవకతవకలను ఉపేక్షించేది లేదని, భవిష్యత్తులో పారదర్శకంగా నిర్ణయాలు తీసుకోవాలని ఏపీఈఆర్సీ చైర్మన్ పి.వి.ఆర్.రెడ్డి అన్నారు. కర్నూలులోని ఏపీఈఆర్సీ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రజాభిప్రాయ సేకరణలో ఆయన మాట్లాడారు. విద్యుత్ శాఖ కొనుగోళ్లపై ఆరోపణల్లోస్తున్నాయని.. అలాంటివి పునరావృతం కాకుండా చూసుకోవాలని హితవు పలికారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నాలుగుచోట్ల నిర్వహించిన ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ కార్యక్రమాల్లో 71 మంది తమ అభిప్రాయాలు, ఆందోళనలను వ్యక్తం చేశారని, పలువురు వినతి పత్రాలను అందించారని, వాటిని పరిశీలించి కమిషన్ తగిన సూచనలు చేస్తుందన్నారు. 2019-20 నుంచి 2023-24 మధ్యకాలానికి పంపిణీ సంస్థల 'ట్రూ అప్' భారం రూ. 4,500 కోట్లుగా తేలగా.. ఆ భారం ప్రజలపై పడకుండా ప్రభుత్వమే భరించేందుకు ముందుకొచ్చిందని ఇంధనశాఖ అదనపు కార్యదర్శి కె.వి.కేశోరకుమార్ చెప్పారు. 'వచ్చే ఆర్థిక సంవత్సరానికి (2026-27) ఆదాయ అవసరాలు రూ. 60 వేల కోట్లు కాగా.. రాబడి రూ. 44,500 కోట్ల ఉంది. ఆదాయలోటు రూ. 15,500 కోట్లు. ఫలితంగా ఒక యూనిట్ విద్యుత్ ను వినియోగదారుడికి సగ్గురా చేసేందుకు రూ. 8 ఖర్చు చేయాల్సిన పరిస్థితి ఉంది. అయినప్పటికీ వ్యవసాయ, ఆక్సీ రంగాలకు, ఎస్సీ, ఎస్సీలు, బలహీనవర్గాల చేతివృత్తుల వారికి రాయితీపై విద్యుత్ ఇచ్చేందుకు



ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది" అని వివరించారు. విద్యుత్ ఛార్జీలు పెరగవచ్చు.. రాష్ట్రంలో విద్యుత్ ఛార్జీలు పెరగకుండా ప్రభుత్వం అన్నిరకాల చర్యలు తీసుకుందని ట్రాన్స్ కో జేఎంఓ, పవర్ వర్కెస్ కోఆర్డినేషన్ కమిటీ సభ్యుల కనీసన్ జి.సూర్యనాయి ప్రవీణ్ చంద్ చెప్పారు. విద్యుత్ సంస్థల బకాయిల పన్నుపై దృష్టి సారినాయుడు, ప్రజాభిప్రాయ సేకరణలో పలువురు చేసిన విజ్ఞప్తులను డిసెంబరు సానుకూలంగా పరిశీలిస్తాయని ఎస్సీసీసీఎల్ సీఎంఓ శివశంకర్, సీసీసీసీఎల్ సీఎంఓ పుల్లారెడ్డి అన్నారు. స్మార్ట్ మీటర్ల వల్ల అధిక బిల్లులు వస్తున్నాయనేది అపోహ అని.. కెపాసిటర్ నిర్వహణలో లోపాలే అందుకు కారణమని తెలిపారు. విశాఖ నుంచి ఆన్లైన్ లో ప్రజలు అడిగిన ప్రశ్నలకు ఏపీఈసీసీఎల్ సీఎంఓ పుట్టితేజ్ సమాధానాలిచ్చారు.

సంపాదకీయం

విశ్వమానవ విస్తృత ప్రయోజనాల కోసమే రేడియో ఐసోటోపులను వినియోగించాలి

రేడియో ధార్మికత అధునిక అణుశాస్త్ర వికాసానికి బాటలు పరిచింది. 1896లో కనుగొన్న ఈ రేడియో యాక్టివిటీ కృత్రిమ రేడియో ఐసోటోపుల అభివృద్ధికి దోహదపడింది. తద్వారా విద్య, వైద్యం, వ్యవసాయం, పరిశ్రమలు, పర్యావరణం వంటి అనేక రంగాల్లో విప్లవాత్మక మార్పులు వచ్చాయి. భవిష్యత్తులోనూ శాస్త్ర సాంకేతిక వికాసానికి, సుస్థిరాభివృద్ధికి రేడియో ఐసోటోపులు కీలకం కానున్నాయి. సుమారు వందేళ్ల క్రితం ఫ్రెంచ్ శాస్త్రవేత్త హెన్రీ బెకరల్ యురేనియం లవణంపై పరిశోధనలు చేస్తున్నప్పుడు అనుకోకుండా రేడియో ధార్మికతను కనుగొన్నారు. ఈ లవణాలు సహజంగానే కిరణాలను విడుదల చేస్తున్నట్లు ఆయన గుర్తించారు. 1898లో మేరీ, కియరీ క్యూరీ దంపతులు మరింత ముందడుగు వేసి పోలోనియం, రేడియం అనే రెండు కొత్త రేడియో ధార్మిక మూలకాలను కనుగొన్నారు. ఆ సందర్భంగానే వారు 'రేడియో ధార్మికత(రేడియో యాక్టివిటీ)' అనే పదబంధాన్ని ప్రవచనానికి పరిచయం చేశారు. వీరి పరిశోధనలే కాలక్రమంలో రేడియో ఐసోటోపుల శాస్త్రానికి బలమైన పునాది వేశాయి. ఒకే మూలకానికి చెందిన పరమాణువుల్లో ప్రోటాన్ సంఖ్య ఒకేలా ఉన్నా, న్యూట్రాన్లు వేర్వేరుగా ఉంటే, వాటిని ఐసోటోపులు అంటారు. ఇవి స్థిరంగా ఉండవు. స్థిరత్వం కోసమని శక్తిని(రేడియేషన్) విడుదల చేస్తూ క్షీణించిపోతాయి. అణుశాస్త్రంలో ఒక మైలురాయిగా భావించే ఈ సిద్ధాంతం- అనంతర కాలంలో కృత్రిమ రేడియో ఐసోటోపుల తయారీకి ఊతమిచ్చింది. ఇవి సహజంగానే కాకుండా, అణు రియాక్టర్ల సైక్లోట్రాన్ల వంటి సాధనాలతోనూ తయారవుతాయి. రేడియో ఐసోటోపులు విడుదల చేసే ఆల్ఫా, బీటా, గామా కిరణాలను ఉపయోగించి వ్యాధుల నిర్ధారణ, చికిత్సలు, కొలతలను కచ్చితంగా అంచనా వేయడం సాధ్యమైంది. కాలక్రమంలో, 1940లో శాస్త్రవేత్తలు కార్బన్-14 అనే రేడియో ఐసోటోపును కనుగొన్నారు. ఇది పురావస్తు రంగంలో పెద్ద విప్లవానికి దారితీసింది. కార్బన్ డేటింగ్ విధానం ద్వారా పురాతన వస్తువులు ఎన్నేళ్లనాటివో కచ్చితంగా అంచనా వేయడం సాధ్యపడింది. పరిశోధనల పుణ్యమాని 1950 దశకంలో అయోడిన్-131, కోబాల్ట్-60, టెక్నీషియం-99 వంటి రేడియో ఐసోటోపుల ద్వారా క్యాన్సర్ నిర్ధారణ, చికిత్సలు విస్తృతంగా అందుబాటులోకి వచ్చాయి. 'న్యూక్లియర్ మెడిసిన్' అధునిక వైద్యరంగం ముఖవిత్రాన్వే మార్చిసింది. నేడు రేడియో థెరపీ ద్వారా క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేసి, ఎంతోమంది ప్రాణాలను నిలబెడుతున్నారు. వ్యవసాయం, పరిశ్రమలు, పర్యావరణ పరిరక్షణ వంటి అనేక రంగాల పురోగతికి రేడియో ఐసోటోపులు కీలకమవుతున్నాయి. నైట్రోజన్-15 అనే ఐసోటోపు ద్వారా మొక్కలు నైట్రోజన్ ఎరువులను ఎంతవరకు గ్రహిస్తున్నాయి, ఎంత నష్టం జరుగుతుందనేది అంచనా వేయవచ్చు. వేర్ల అభివృద్ధికి, మొక్కల పెరుగుదలకూ, పోషక లోపాల నివారణకూ ఫాస్ఫరస్-32 ఐసోటోపు ఉపయోగపడుతోంది. ఇప్పుడు పంటల అభివృద్ధిలో 'మ్యూటేషన్ బ్రిడింగ్' కీలకమవుతోంది. ఇందులో భాగంగా కోబాల్ట్-60 నుంచి ఉత్పన్నమయ్యే గామా లేదా న్యూట్రాన్ కిరణాలను ఉపయోగించి విత్తనాల్లో నిర్దిష్ట మార్పులు చేస్తారు. దీనివల్ల వాతావరణ మార్పులనూ తెగుళ్లనూ తట్టుకుని అధిక దిగుబడి ఇచ్చే కొత్త పంటలను అభివృద్ధి చేస్తున్నారు. మన దేశంలో వరి, గోధుమ, వేరుశనగ తదితర పంటల సేద్యంలో ఇలాంటి పంటలను విస్తృతంగా వినియోగిస్తున్నారు. కీలక నియంత్రణకు రేడియోషన్ ఆధారిత సైరెట్ ఇన్స్ట్రక్ట్ టెక్నిక్(ఎస్ఐటీ) బాగా ఉపకరిస్తోంది. దీనిద్వారా విడుదలయ్యే గామా కిరణాలు కీలకాలను నాశనం చేసి, వాటి జనాభాను నియంత్రిస్తాయి. తద్వారా ప్రమాదకర పురుగుమందుల వినియోగం తగ్గి, పంటలు ఆరోగ్యంగా ఎదుగుతాయి. దానివల్ల ప్రజారోగ్యంతో పాటు పర్యావరణానికి మేలు జరుగుతుంది. నేడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా భూగర్భ జలాల వినియోగం ఎక్కువైంది. అనేక చోట్ల నీటి కొరత వేధిస్తోంది. ఇటువంటి తరుణంలో భూగర్భ జల వనరుల నిర్వహణలో ఐసోటోపిక్ సాంకేతికతలు, రేడియో ఐసోటోపులు కీలకమవుతుండటం విశేషం. ట్రీటియం, ఆక్సిజన్-18, డ్యూటీరియం వంటి ఐసోటోపుల సాయంతో ఒక ప్రాంతంలోని భూగర్భ జలాలు ఎలా సమకూరాయి? అందులో వర్షపు నీటి శాతమెంత? వాటి వయస్సెంత? ఎక్కడెక్కడ రీఛార్జ్ ప్రాంతాలున్నాయి? అనేది అంచనా వేస్తారు. తద్వారా ఏదైనా ప్రాంతంలో భూగర్భ జలాల స్థితిగతులేమిటో స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. కార్బన్-14 ద్వారా వేల సంవత్సరాల నాటి భూగర్భ జలాలను ఇట్టే గుర్తించవచ్చు! ఇది ఎడారి ప్రాంతాల్లో నీటి వినియోగానికి అత్యంత కీలకమవుతోంది. క్లోరీన్-36, హీలియం-3 వంటివైతే... లోతైన భూగర్భ జలాల ప్రవాహ మార్గాలను తెలుసుకోవడానికి ఉపయోగపడతాయి. పారిశ్రామిక, సాగు వ్యర్థాలు భూగర్భ జల వనరులను ఎలా కలుషితం చేస్తున్నాయో అర్థం చేసుకోవడానికి సైతం అక్కరకొస్తున్నాయి. పారిశ్రామిక రంగంలో రేడియో ఐసోటోపులను నాణ్యత, భద్రతల కోసం వాడుతున్నారు. లోహాల్లోని బీటలనూ, పైపుల్లోని లీకేజీలనూ గుర్తించడం వీలవుతోంది. తద్వారా ప్రమాదాలు తగ్గి, ఉత్పాదక సామర్థ్యం పెరుగుతోంది. విద్య, పరిశోధన, కాలుష్య నివారణ, పర్యావరణ పరిరక్షణ వంటి రంగాల్లోనూ రేడియో ఐసోటోపులు కీలకమవుతున్నాయి. జీవక్రియలు, అణు నిర్మాణం, పదార్థ లక్షణాలను అర్థం చేసుకోవడానికి వీటిని విరివిగా వాడుతున్నారు. భవిష్యత్తులో సామాజిక ప్రయోజనాల కోసమే కాకుండా, సాంకేతిక పురోగతిలోనూ రేడియో ఐసోటోపుల పాత్ర మరింత పెరుగుతుంది. వీటితో కూడిన అధ్యయనాల ద్వారా ప్రభుత్వాలు, నీటి నిర్వహణ సంస్థలు తగిన నిర్ణయాలు తీసుకోగలుగుతాయి. ప్రపంచ దేశాలు అణుబాంబులు వంటి విద్యుత్ అత్యుద్ధాత తయారీకి, యుద్ధాల కోసమూ కాకుండా... విశ్వమానవ విస్తృత ప్రయోజనాల కోసమే రేడియో ఐసోటోపులను వినియోగించాలి. ఆ దిశగా ప్రభుత్వాలు ఆలోచిస్తాయని అణుశక్తి, ఐసోటోపుల వాడకంలో జాగ్రత్తగా ఉంటాయని ఆశిద్దాం.

'పది'లో ఫస్ట్ వస్తే 10 గ్రాముల పసిడి

-ఉంగుటూరు జడ్చిపాచ్‌ఎస్‌లో 6-9వ తరగతి వారికి సైతం -పారిశ్రామికవేత్త సుమన్ కుమార్ ప్రకటన



గన్నవరం: కృష్ణా జిల్లా ఉంగుటూరు జడ్చి ఉన్నత పాఠశాలలో పదో తరగతి చదువుతున్న విద్యార్థుల్లో ప్రథమ స్థానంలో నిలిచిన వారికి 10 గ్రాముల బంగారాన్ని బహుమతిగా ఇస్తానని పారిశ్రామికవేత్త గుత్తా సుమన్ కుమార్ తెలిపారు. ఉంగుటూరు మండలంలో సుమన్ ఫౌండేషన్ ద్వారా ఆయన పలు సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఉంగుటూరు జడ్చి ఉన్నత పాఠశాలకు రూ.లక్ష క్రీడా సామగ్రిని బహుకరించారు. సుమన్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.. పాఠశాలలో ఆరు నుంచి పదో తరగతి వరకు ఆయా తరగతుల్లో వార్షిక పరీక్షల్లో ప్రథమ స్థానంలో నిలిచిన వారికి ఏ తరగతి చదివితే అన్ని గ్రాముల

బంగారం అందిస్తానని చెప్పారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోని విద్యార్థులను ప్రోత్సహించేందుకే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నానని తెలిపారు. సుమన్ కుమార్ ను ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులతో కలిసి ఎంఈవో సాంబశివరావు సత్కరించారు.

కేంద్ర కారాగారం పరిశీలన

కడప: కడప కేంద్ర కారాగారం, ప్రత్యేక మహిళా కారాగారాన్ని జిల్లా ఇన్‌చార్జి ప్రధాన న్యాయమూర్తి, ఫ్యామిలీ కోర్టు జడ్జి ఎన్.శాంత, జిల్లా న్యాయసేవాధికారి సంస్థ సెక్రటరీ, జడ్జి ఎస్.బాబా ఫకర్‌ద్దీన్ ఆధ్వర్యంలో అధికారులు పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా వారు ఖైదీలతో మాట్లాడి కేసు వివరాలు, ఆరోగ్య విషయాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఉచిత న్యాయ సాయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి అన్నారు, అనంతరం జైలు పరిసరాలను పరిశీలించి తగు సూచనలు, సలహాలు ఇచ్చారు. లీగల్ ఎయిడ్ క్లినిక్ ప్రాధాన్యతను తెలియజేశారు. లీగల్ ఎయిడ్ బాక్సులను పరిశీలించారు. జైలు లోపల ఖైదీల హక్కులు, ఉచిత న్యాయ సాయం, లీగల్ ఎయిడ్ డిఫెన్స్ కోసాల్లో సిస్టం, మానసిక వ్యాధులతో బాధపడే ఖైదీల ఆరోగ్య విషయాల పట్ల తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, సకాలంలో మందులను వాడాలని తెలియజేశారు. వైద్యాధికారికి తగు సూచనలు ఇవ్వడం జరిగింది. లీగల్ సర్వీసెస్ హెల్ప్ లైన్ నంబర్ 15100 పై ప్రచారం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పురుషుల, ప్రత్యేక మహిళ కారాగారాల సూపరింటెండెంట్లు, బోర్డు అఫ్ విజిటర్స్ మెంబర్స్, ప్యాపల్ న్యాయవాదులు, పాపా లీగల్ వలంటరీలు, ఖైదీలు పాల్గొన్నారు. మధ్యపర్తిత్వంపై న్యాయవాదులకు శిక్షణ... రాష్ట్ర న్యాయ సేవాధికారి సంస్థ, మీడియేషన్ కన్సల్టేషన్ ప్రాజెక్టు కమిటీ ఆదేశానుసారంగా జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి, జిల్లా న్యాయ సేవాధికారి సంస్థ చైర్మన్ డాక్టర్ సి.యామిని, సీనియర్ సివిల్ జడ్జి, జిల్లా న్యాయ సేవాధికారి సంస్థ సెక్రటరీ ఎన్.బాబా ఫకర్‌ద్దీన్ కడపలోని న్యాయ సేవా సదన్ లో 'మధ్యపర్తిత్వంపై' న్యాయవాదులకు 40 గంటల శిక్షణ అనే అంశంపై ప్రారంభ సెషన్ కార్యక్రమం న్యాయవాదులతో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జడ్జి మాట్లాడుతూ మధ్యపర్తిత్వం అనేది ఒక ప్రక్రియ



అని, వివాదాలను పరిష్కరిస్తున్న మంచి పద్ధతి, ఇది ఖర్చు, సమయాన్ని ఆదా చేస్తుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఫ్యామిలీ కోర్టు జడ్జి ఎన్.శాంతి, ఫోర్డ్ ఆడిషనల్ డిస్ట్రిక్ జడ్జి జి.డి.నీలబాబు, 7వ అదనపు జిల్లా న్యాయమూర్తి జి.రమేష్ కుమార్, పోక్స్ కోర్ట్ జడ్జి ఎన్.ప్రవీణ్ కుమార్, పిఎస్ సిజి కోర్టు జడ్జి కె.ప్రత్యూష కుమారి, ఏఎస్ జి కోర్టు జడ్జి జి.ఆనీషా సుల్తానా, మాస్టర్ ట్రైనింగ్ ఎన్ హెచ్ సురేందర్ సింగ్, మిస్ మీనా కార్, న్యాయవాదులు పాల్గొన్నారు. హిల్ అండ్ రన్ కేసుల్లో పరిహారం చెల్లింపు... జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి జిల్లా న్యాయ సేవ అధికారి సంస్థ చైర్మన్ డాక్టర్ సి.యామిని ఆదేశాల మేరకు సీనియర్ సివిల్ జడ్జి, జిల్లా న్యాయ సేవాధికారి సంస్థ సెక్రటరీ ఎన్.బాబా ఫకర్‌ద్దీన్ ఆధ్వర్యంలో.. కడప కోర్టు ఆవరణలో గల న్యాయ సేవా సదన్ లో 'హిల్ అండ్ రన్' కేసుల్లో పరిహారం చెల్లింపు మొదలగు అంశాలపై డిస్ట్రిక్ లెవెల్ అధికారుల మానిటరింగ్ మీటింగ్ 'చర్చువల్ పద్ధతిలో' నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పెండింగ్ కేసుల వివరాలు, కాంపెన్సేషన్ అంశాలపై చర్చించి, తగు సూచనలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కడప, రాయచోటి సబ్ డివిజన్ లో పోలీస్ అధికారులు, కడప, రాయచోటి రెవెన్యూ డివిజన్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

అమరావతికి చట్టబద్ధత కల్పించండి

-ఈ సమావేశాల్లోనే బిల్లు తీసుకురండి -అఖిలపక్ష సమావేశంలో తెదేపా, జనసేన డిమాండ్



దిల్లీ: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధానిగా అమరావతికి చట్టబద్ధత కల్పిస్తూ బడ్జెట్ సమావేశాల్లో బిల్లు తీసుకురావాలని తెదేపా, జనసేనలు కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశాయి. రక్షణ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్, పార్లమెంటరీ వ్యవహారాల మంత్రి కిరణ్ రిజిజా, న్యాయశాఖ మంత్రి అర్జున్ రామ్ మేఘ్ వాలల్ అధ్వర్యంలో మంగళవారం పార్లమెంట్ ప్రాంగణంలో జరిగిన అఖిలపక్ష సమావేశంలో తెదేపా, జనసేన పార్లమెంటరీ పార్టీ నేతలు లావు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు, వల్లభనేని బాలశౌరి ఈ అంశాన్ని ప్రస్తావించారు. సమావేశానంతరం శ్రీకృష్ణదేవరాయలు విలేకర్లతో మాట్లాడుతూ తాము తెదేపా తరపున 3 జాతీయ, 5 రాష్ట్ర అంశాలపై పార్లమెంటులో చర్చ చేపట్టాలని కోరినట్లు చెప్పారు. 'రాష్ట్ర అంశాల్లో ప్రధానమైనది అమరావతి. రాష్ట్ర విభజన తర్వాత వచ్చిన తెదేపా ప్రభుత్వం అమరావతిని ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధానిగా నిర్ణయించినప్పటికీ 2019-24 వరకు ఉన్న వైకాపా ప్రభుత్వం మూడు రాజధానుల పేరుతో అందర్నీ అయోమయంలో పడేసింది. ఇలాంటి పరిస్థితి ఉంటే పెట్టుబడులు పెట్టడానికి ఎవరూ రారు. రాజధాని కోసం 33 వేల ఎకరాలు ఇచ్చిన రైతులకూ ఇబ్బందులు రావచ్చు. ఈ అనిశ్చితిని తొలగించడానికి అమరావతిని ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధానిగా ప్రకటించే బిల్లును ఈ బడ్జెట్ సమావేశాల్లోనే తీసుకురావాలని విజ్ఞప్తి చేశాం' అన్నారు. అమరావతిపై కేంద్ర ప్రభుత్వం కొత్త బిల్లు తీసుకొస్తుందని భావిస్తున్నట్లు చెప్పారు. దేశంలో ఏ రాష్ట్రానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం రాజధానిని నిర్ణయించలేదన్న వాదనలను ఆయన కొట్టిపారేశారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ విభజన చట్టంలో తెలంగాణ రాజధానిగా హైదరాబాద్ ను కేంద్రమే నిర్ణయించిందని గుర్తు చేశారు. గత బడ్జెట్లో ప్రకటించిన పూర్వోదయ పథకం కింద నిధులు త్వరగా

విడుదల చేయాలని, నదుల అనుసంధానంపై సభలో చర్చించాలని కోరినట్లు చెప్పారు. జలజీవన్ మిషన్ కింద రాష్ట్రానికి రూ.26 వేల కోట్లు వస్తే వైకాపా ప్రభుత్వం కేవలం రూ.2 వేల కోట్లే వినియోగించిందని పేర్కొన్నారు. ఆ పథకాన్ని పునరుద్ధరించి రాష్ట్రానికి రావాల్సిన రూ.26 వేల కోట్లు ఇప్పడంపై చర్చించాలని కోరామన్నారు. పొగాకు కొనుగోళ్లు చాలాచోట్ల అగిపోయాయని, దీనిపై కూడా చర్చకు అనుమతించాలని విజ్ఞప్తి చేశామన్నారు. అవినీతి కేసుల్లో ఉన్న కొందరు నాయకులపై ఛార్జిషీట్లు దాఖలైనా కేసులు ముందుకు సాగజేదని, ప్రత్యేక కోర్టులు పెట్టి నేరచరితులకు త్వరగా శిక్షలు పడేలా చేయడంపై సభలో చర్చించాలని కోరినట్లు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు చెప్పారు. 16 ఏళ్లలోపు పిల్లలపై సామాజిక మాధ్యమాలు దుష్ప్రభావం చూపుతున్నందున వాటిని పిల్లలు ఉపయోగించకుండా నిషేధించే అంశంపైనూ చర్చించాలని కోరామన్నారు.

మహాశివరాత్రి ఏర్పాట్ల పరిశీలన

నిర్దవం : మహాశివరాత్రి ఉత్సవాలలో శ్రీ నిత్యపూజా స్వామిని దర్శించుకునేందుకు దూర ప్రాంతాల నుంచి వచ్చే భక్తుల వాహనాలు నిలుపుదల చేసే పార్కింగ్ ప్రదేశాలను ఏఎస్సీ మనోజ్ కుమార్ హెడ్ పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఫిబ్రవరి 14, 15, 16వ తేదీలలో 3 రోజుల పాటు జరిగే మహాశివరాత్రి బ్రహ్మాత్మవాలకు వచ్చే భక్తుల వాహనాలు నిలుపుదల చేసేందుకు ఆరు పార్కింగ్ ప్రదేశాలను గుర్తించామని తెలిపారు. పంచలింగాల గుడి వద్ద పోలీస్ కంట్రోల్ పాయింట్ ను ఏర్పాటు చేసి కాలినడకన వెళ్లే మార్గంలో కొన్ని ప్రదేశాలలో భక్తుల రద్దీ దృష్టిలో పెట్టుకొని ముందస్తుగా తగు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని చెప్పారు. ఆర్డీ సి బస్సులు నిలుపుదల చేసే వద్ద భక్తులు దిగిటప్పుడు తమ విలువైన వస్తువులను జాగ్రత్తగా పెట్టుకోవాలని తెలిపారు. స్వామి సన్నిధానంలో భక్తులు క్యూలైన్లో వచ్చి ప్రతి ఒక్కరూ దర్శనం చేసుకోవాలని, వృద్ధులు, వికలాంగులకు సూచించిన ప్రదేశాలలో వెళ్లాలని తెలిపారు. అనంతరం ఆయన స్వామి వారిని దర్శించుకుని పూజలు చేశారు. ఆలయ సంప్రదాయాలతో ఆయనకు ఘనంగా సత్కరించి స్వామి వారి తీర్ధప్రసాదాలు



అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఒంటిమిట్ట సీఐ నరసింహారాజు, ఎస్ఐ మహమ్మద్ రిఫీ, డిప్యూటీ రేంజర్ ఓబలేన, ఆలయ చైర్మన్ జంగిటి రాజేంద్రప్రసాద్, ఎండోమెంట్ సిబ్బంది చంద్ర, ఫారెస్టు సిబ్బంది, పోలీసులు పాల్గొన్నారు.

ఆంధ్రభోజుడు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు

- ఘనంగా జయంతి వేడుకలు - ప్రత్యేక క్యాలెండర్ ఆవిష్కరించిన గంట్ల - డాక్ యార్ట్ కేటీబీ కళాక్షేత్రంలో నిర్వహణ



విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: విజయనగర సామ్రాజ్యాన్ని పరిపాలించడంతోపాటు తనకంటూ ఎన్నో ప్రత్యేకతలను చాటుకున్న శ్రీకృష్ణదేవరాయలు భవిష్యత్ తరాలకు స్ఫూర్తిదాతగా నిలిచారని డాక్ యార్ట్ కేటీబీ అసోసియేషన్ గౌరవ అధ్యక్షులు.. జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీసుబాబు కొనియాడారు.. ఎన్ఎడి జంక్షన్ సమీపంలో ఉన్న డాక్ యార్ట్ కేటీబీ కళాక్షేత్రంలో శ్రీకృష్ణదేవరాయల జయంతి వేడుకలను పురస్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న గంట్ల శ్రీసుబాబు.. సంస్థ అధ్యక్షులు బత్తుల చిరంజీవి. కార్యదర్శి విజనగరి భాస్కరరావు లు మాట్లాడుతూ ప్రతి ఏటా జనవరిలో శ్రీకృష్ణదేవరాయలు జయంతి వేడుకలను నిర్వహిస్తూ వస్తున్నామన్నారు. రాయల వారు. విజయనగర సామ్రాజ్యాన్ని 1509 నుండి 1529 వరకు పరిపాలించి గొప్ప రాజుగా నిలిచారన్నారు. "ఆంధ్ర భోజుడు" గా పేరుగాంచడంతోపాటు రాయల పానా కాలంలో, విజయనగర సామ్రాజ్యం దక్షిణ భారతదేశంలో అత్యంత శక్తివంతమైన రాజ్యంగా విరాజిల్లిందన్నారు.. 1516.. 1519 లలో . రాయలు తన కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి సింహళం పుణ్యక్షేత్రాన్ని సందర్శించి ఎన్నో విలువైన ఆభరణాలు.. బంగారు నాణేలు స్వామి పై భక్తిశ్రద్ధలతో సమర్పించారన్నారు.. తిరుమలతో పాటు మరిన్ని పుణ్యక్షేత్రాలకు రాయలవారు అనేక ఆభరణాలు అందజేసినట్లు చరిత్ర చెబుతుందన్నారు. శ్రీకృష్ణదేవరాయలు గొప్ప సైనిక

నాయకుడుగా... ఆయన ఒరిస్సా, గౌతమీ తీర ప్రాంతాలను, కలింగ, కంచి, మదుర, ఉదయగిరి, సింహళం (శ్రీలంక) వంటి ప్రాంతాలను జయించాడన్నారు. సాహిత్యం.. కళలకు గొప్ప పోషకుడుగా ఆయన అనంతలో అన్యుతి కన్నులు (అనంతలో కూర్చుని కవిత్వం చెప్పే కవులు) ఉండేవారన్నారు..ఆయన "ఆంధ్ర భోజుడు" గా బిరుదును పొందారన్నారు.. శ్రీకృష్ణదేవరాయలు తెలుగు, తమిళ, సంస్కృత భాషలలో ప్రావీణ్యం కలిగి ఉన్నారున్నారు. ఆయన తెలుగు భాషలో "అమృత మాల్యద" అనే గ్రంథాన్ని రచించారన్నారు. రాయలు విరలస్వామి దేవస్థానం, ఉగ్రస్థంభం, మదనగోపాలస్వామి మందిరం వంటి అద్భుతమైన శిల్పకల వాస్తు నిర్మాణాలను నిర్మించజేశారన్నారు. ఆయన పాలనా కాలంలో, విజయనగర సామ్రాజ్యం సుఖ, శాంతి, సంతోషాలతో వర్ధిల్లిందని ఆయనను దక్షిణ భారతదేశ చరిత్రలో గొప్ప రాజులలో ఒకరిగా పరిగణిస్తారన్నారు. తొలుత రాయలు చిత్రవటానికి సభ్యులంతా పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంఘం నేతలు నాయుడు.. రమణ . నన్నాసిరావు.. ప్రసాద్ తో పాటు పెద్ద ఎత్తున వార్డులు పాల్గొన్నారు.

సత్వర న్యాయం అందించాలి

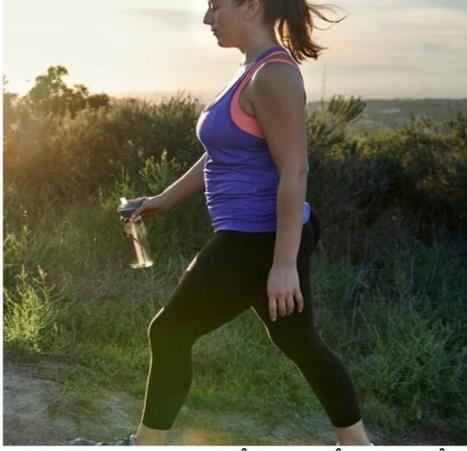
విలారు: కక్షిదారులకు సత్వర న్యాయం అందించేందుకు న్యాయవాదులు కృషి చేయాలని జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి ఎన్.శ్రీదేవి అన్నారు. జిల్లా కోర్టు ప్రాంగణంలో న్యాయవిజ్ఞాన సదస్సులో ఆమె మాట్లాడుతూ ఎంపిక చేసిన న్యాయవాదులకు 5 రోజులపాటు అవగాహన సదస్సులను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని అన్నారు. ఈ నెల 27 నుండి 31 వరకు మధ్యపర్తిత్వంపై శిక్షణ తరగతులు జరుగుతాయని తెలిపారు. రాజీయోగ్యమైన కేసులలో ఇరువుళ్లకు మధ్యపర్తిత్వం నిర్వహించి త్వరితగతిన పరిష్కారానికి కృషి చేస్తున్నామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో రెండో అదనపు జిల్లా జడ్జి యు.ఇందిరా బ్రియరద్దని, పర్సినెంటు లోక్ ఆదాలత్ చైర్పర్సన్ ఏ.మేరీ గ్రేస్ కుమారి, న్యాయ సేవాధికారి సంస్థ



కార్యదర్శి కె.రత్నప్రసాదు, బార్ అసోసియేషన్ ప్రెసిడెంటు కొనే సీతారాం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రోజుకు ఎన్ని అడుగులు నడవాలి..?

నడవడం చాలా మందికి ఇష్టం. భాగస్వామితో కలిసి నడుస్తుంటే ఆ నడక మరింత హ్యాపీగా అనిపిస్తుంది కదా. ఇక ఈ నడక.. మిగతా వాటితో పోలిస్తే తేలికైన వ్యాయామం కూడా అవుతుంది. మనం వేసే ప్రతి అడుగు ఆరోగ్యదాయని అని, మన ఆయుష్షును పెంచుతుందని ఇప్పటికే ఎన్నో సార్లు ఎన్నో అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఇంతటి ఆరోగ్యకర జీవనానికి రోజుకు ఎన్ని అడుగులు వేయాలి? అని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఆ విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఈ విషయం కోసం దాదాపు 2.26లక్షల మందితో 17 వేర్వేరు పరిశోధనలు జరిపారు. అయితే వేసే అడుగుల సంఖ్యను బట్టి విభిన్న ప్రయోజనాలుంటాయని వివరించారు పరిశోధకులు. "రోజుకు దాదాపు 4వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాలకు అరికట్టవచ్చు. ఇది అల్టిమర్స్, డిమెన్షియా వ్యాధుల ముప్పును తగ్గిస్తుంది. అధికబరువు/ఊబకాయం, డయాబెటిస్ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. 2337 అడుగులతో గుండె సంబంధిత జబ్బులతో మరణించే అవకాశాలు తగ్గుతాయి అని తెలిపింది పరిశోధన. ఇక రోజుకు వెయ్యి అడుగులు నడిస్తే గుండె జబ్బులను 15 శాతం తగ్గించవచ్చు. 500 అడుగులు పెంచితే.. అవి ఏడు శాతం మేర తగ్గుతాయి. ఇక మరో విషయం ఏంటంటే.. 60 ఏళ్లు పైబడినవారు రోజుకు అరు వేల అడుగుల నుంచి 10 వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాల ముప్పు 42 శాతం



తగ్గుతుంది" అంటున్నారు పరిశోధకులు. రోజు ఎంత సేపు నడవాలి? ఎన్ని అడుగులు నడవాలి అనే విషయంపై స్పష్టత లేదు. ఎంత ఎక్కువ నడిస్తే అంత మంచి లాభాలుంటాయి. మెరుగైన ప్రయోజనాల కోసం 8వేల నుంచి 10వేల అడుగులు నడవడం అనేది ఉత్తమం అంటున్నారు నిపుణులు. వీలైనంత ఉత్తేజంగా ఉండాలి. వ్యాయామాన్ని ఆస్వాదించడం నేర్చుకోవాలి.

బెల్లం, పెరుగు కలిపి తింటున్నారా?

కొందరు డిఫరెంట్ డిఫరెంట్ టేస్టులను ఇష్టపడుతుంటారు. టీ తో పాటు కొందరు బిస్కెట్లు తింటే కొందరు ఏకంగా స్వీట్లు కూడా తింటారు. స్వీట్ టీ కాంబినేషన్ మీకు నచ్చుతుందా? కానీ కొందరికి ఈ కాంబో చాలా ఇష్టం. ఇదిలా ఉంటే కొందరికి పెరుగు బెల్లం కాంబినేషన్ ఇష్టం. దీని వల్ల ప్రయోజనాలు కూడా మెండేనండోయ్.. బెల్లం, పెరుగులో దాగివున్న పోషకాలు తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోవడమే కాదు ఇప్పుడే తినాలి అనుకుంటారు. ఈ రెండింటి కలయిక రక్తహీనత సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. ఈ కాంబినేషన్ ఇమ్మ్యూనిటీ పవర్ను పెంచేందుకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్యానికి అవసరమైన అనేక వ్యాధుల నుంచి శరీరానికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇక బెల్లంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయనేది తెలిసిందే. ఇది ఆరోగ్యానికి అవసరమైన కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ ల మిశ్రమం. మీరు ఒకవేల రోగనిరోధక శక్తి లేక బలహీనంగా ఉంటే, మీరు తరచుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నా.. పెరుగు, బెల్లం తీసుకుంటే చాలు. రోగనిరోధక శక్తి ఇట్టే వస్తుంది.. జలుబు, దగ్గు వంటి వ్యాధులను నివారిస్తుంది ఈ కాంబినేషన్. మీరు రక్తహీనతతో బాధపడుతుంటే పెరుగు, బెల్లం కలిపి రోజూ తింటే శరీరంలో రక్తం పెరిగి రక్తహీనత సమస్య దూరమవుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ సరిగా పని చేయనప్పుడు మలబద్ధకం, కడుపు ఉబ్బరం,



వాంతులు వంటి సమస్యలు సర్వసాధారణంగా వస్తుంటాయి. పెరుగు, బెల్లం రోజూ తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ కూడా మెరుగుపడుతుంది అంటారు నిపుణులు. బరువు ఎక్కువ ఉన్న వారు కూడా మీ రోజువారీ ఆహారంలో పెరుగు, బెల్లం కలుపుకుని తినటం మంచిది. పెరుగు బెల్లం కలిపి తింటే కడుపు పుల్ గా ఉన్న ఫీలింగ్ వస్తుంది. దీని వల్ల మీకు ఆకలి కూడా వేయదు. అందుకే బరువు పెరిగే అవకాశం కూడా చాలా తక్కువే ఉంటుంది. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే.. పెరుగులో బెల్లం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మహిళలకు పీరియడ్స్ నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాదు పీరియడ్స్ సమయంలో దీన్ని తినడం వల్ల కడుపు తిమ్మిర్ల నుంచి కూడా దూరంగా ఉండవచ్చు.

డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు అలర్ట్..

కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని వైద్య నిపుణులు ఎల్లప్పుడూ చెబుతుంటారు.. ఎందుకంటే ఇది సహజమైన పానీయం.. టెట్రాప్యాక్టు లేదా సీసాలలో ప్యాక్ చేసిన జ్యూస్ లు.. శీతల పానీయాల కంటే ఇది చాలా మంచిది. గ్రామాలతో పాటు నగరాల్లోనూ దీన్ని ఎంతో ఇష్టంగా తీసుకుంటారు. ఇవే కాకుండా సముద్ర తీరానికి విహారయాత్రకు వెళ్లినప్పుడల్లా ఈ డ్రింక్ తాగుతుంటారు.. లేత లేదా ముదురు కొబ్బరి నీరు మనల్ని హైడ్రేట్ చేసి తక్షణ శక్తిని ఇస్తుందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు.. అయితే మధుమేహ రోగులు కూడా కొబ్బరి నీటిని తాగవచ్చా? లేదా..? అనే సందేహం తరచూ తలెత్తుతుంటుంది. కొబ్బరి నీళ్లలో సహజమైన చక్కెర ఉంటుంది.. కొంచెం తీపిగా ఉంటుంది కాబట్టి, డయాబెటిక్ పేషెంట్లు దీనిని తాగడానికి ఎప్పుడూ భయపడిపోతుంటారు. అయితే.. ఘగర్ పేషెంట్లు కొబ్బరి నీరు తాగితే ఏమవుతుంది..? మంచిదా..? కాదా..? అనే విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. డైటీషియన్ ప్రకారం.. పాల కంటే కొబ్బరి నీటిలో ఎక్కువ పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇందులోని కొవ్వు పరిమాణం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.. క్రమం తప్పకుండా తీసుకునే వ్యక్తులు వారి శరీరంలో పొటాషియం, సోడియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం..



యాంటీఆక్సిడెంట్లను పొందుతారు. లేత కొబ్బరి నీరు త్రాగడం ద్వారా, శరీరం నుండి టాక్సిన్స్ తొలగిపోతాయి.. ఇది అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. డయాబెటిక్ పేషెంట్లు కొబ్బరినీళ్లు తాగవచ్చని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. ఈ సహజ పానీయాన్ని ప్రతిరోజూ తాగితే.. ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందంటున్నారు. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జిఐ) తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. లేత కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి నీళ్లను తాగడం వల్ల శరీరంలో నీటి లోపం తొలగిపోయి అద్భుతమైన శక్తిని కూడా అందిస్తుంది.

నువ్వుల నూనె ప్రయోజనాలు..

నువ్వులకు వంటల్లో ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉంటుంది. వీటితోని ప్రత్యేకమైన వంటకాలు కూడా చేస్తుంటారు. వేసవి వచ్చింది మరి మీరు పచ్చళ్లు పిండి వంటలు అంటూ ఏమైనా స్పెషల్స్ చేశారా? మరి ఈ వంటకాలకు ఎక్కువగా ఏ నూనెను వాడుతారు?. అయినా వేరే నూనెను ఎందుకు వాడుతారు? నువ్వుల నూనె ఉంది కదా. పచ్చళ్లు అనగానే అందరికీ గుర్తొచ్చేది నువ్వుల నూనె కదా. అద్భుతమైన రుచితోపాటు, ఏడాది పాటు నిల్వ ఉండే పచ్చళ్ల కోసం నువ్వుల నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. మన కాలంలోనే కాదు అమ్మమ్మల కాలం నుంచే ఈ నువ్వుల నూనె ఆనవాలుగా వస్తుంది. మరి ముఖ్యంగా ఎదిగే అమ్మాయిలకు, బాలింతలకు నువ్వులతో చేసిన వంటకాలను, వదారాలను తినిపిస్తుంటారు. పచ్చి బాలింత నుంచి ఆరు నెలల వరకు కూడా నువ్వుల నూనెతో వండిన ఆహారాలను అందిస్తారు. అంటే ఏ రేంజ్ లో నువ్వుల నూనెకు ప్రాధాన్యత ఉందో అర్థం చేసుకోండి. ఇక పండుగలు పబ్బాలు వచ్చాయంటే నువ్వుల నూనెతో చాలా వంటకాలు చేస్తుంటారు కదా. మరి మీ ఇంట్లో కూడా ఇవే ఉపయోగిస్తారా? మరో విషయం ఏంటంటే.. ఈ నువ్వుల నూనె ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు అందానికి కూడా మెరుగైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఈ నువ్వులతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయనే విషయం తెలిసిందే. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, ఆర్డెర్లీస్ వంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షణ



పొందవచ్చు. ఇక ఈ నూనె సౌందర్యపోషణలోనూ ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. నువ్వుల నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఓమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ బీ, ఈ కాల్షియం, జింక్, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే నువ్వుల గింజలలో పైబర్ కూడా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా నువ్వులు తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లిజెరైడ్లను తగ్గించుకోవచ్చు. కండరాల నుంచి హార్మోన్ల వరకు ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. ఇక ఈ కొంతమే నువ్వుల ద్వారా తీర్చుకోవచ్చు. మరి తెలుసుకున్నారా కదా నువ్వుల నూనెతో ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో సో కాన్స్ మీ డైట్ లో ఈ నూనెను ఉపయోగించండి.

ఎండాకాలం పాలు తాగితే..

పాలు తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. శరీరానికి ఎంతో ముఖ్యమైన అనేక రకాల పోషకాలు పాలలో ఉంటాయి. పాలు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా పాలు తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్ని ఇస్తాయని చిన్నప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు వింటూనే ఉంటాం. అయితే వేసవిలో పాలు తాగితే పొట్టకు వేడి చేస్తుందని, ఎండాకాలంలో పాలు తాగడం పూర్తిగా మానేసేవాళ్ళు కొందరు ఉంటారు. ఈ రోజు మనం వేసవిలో పాలు తాగడానికి సరైన మార్గం ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, కడుపులో ఎసిడిటీని కలిగించే అవకాశం ఉన్నందున, ఖాళీ కడుపుతో పాలు ఎప్పుడూ తాగకూడదు. మీరు ఎప్పుడైనా ఖాళీ కడుపుతో పాలు తాగుతున్నట్లయితే, ఖచ్చితంగా దానితో ఏదైనా సబ్స్ తినండి. ఇది మీ కండరాలను బలపరుస్తుంది. వేసవిలో, చల్లని పాలు తాగడం ద్వారా మీ రోజును ప్రారంభించండి. ఎందుకంటే వేడి పాలు తాగడం వల్ల కడుపు సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే వేసవిలో వేడి పాలకు బదులుగా చల్లని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. చలికాలంలో గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇలా చేయడం వల్ల రోజంతా ఎనర్జిటిక్ గా ఉంటారు. వ్యాయామం తర్వాత, ఎక్సర్సైజ్ సమయంలో పొరపాటున కూడా పాలు తాగవద్దు. అలా కాకుండా మీ వ్యాయామం పూర్తైన అరగంట తర్వాత మాత్రమే పాలు తాగాలి. దీంతో శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందుతాయి. మీకు జలుబు లేదా ఘ్లా ఉంటే, పొరపాటున కూడా చల్లని పాలు తాగవద్దు. అటువంటి పరిస్థితిలో గోరువెచ్చని, వేడి పాలు తాగాలి. దీంతో మీరు గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు. అలాగే, రాత్రి నిద్రపోయే ముందు పాలు తాగే అలవాటు ఉంటే చలికాలంలో తప్పనిసరిగా గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుతుంది. చలి నుండి రక్షిస్తుంది. వేడి పాలు జీర్ణ సమస్యలు, కడుపు నొప్పి, గ్యాస్ నుండి దూరంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. మీకు నిద్రలేమి



ఉంటే, రాత్రిపూట గోరువెచ్చని పాలు తీసుకోండి. పాలలో ఉండే అమినో యాసిడ్లు సెరోటోనిన్, మెలటోనిన్లను నియంత్రించి శరీరానికి నిద్రను దగ్గర చేస్తాయి. చల్లటి పాలు తాగడం వల్ల శరీరం క్యాల్షియం ఎక్కువగా గ్రహిస్తుంది. అయితే నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు చల్లని పాలు తాగకపోవడమే మంచిది. ఇది జీర్ణ సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మీకు జలుబు ఉంటే, చల్లని పాలు తాగవద్దు, దాని వల్ల కఫం, జలుబు, దగ్గు వస్తుంది. పాలలో లాక్టోస్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందువల్ల జీర్ణం కావడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. అందుకే పాలు తాగినప్పుడల్లా రాత్రి లేదా ఉదయం తాగండి. మధ్యాహ్నం పొరపాటున కూడా పాలు తాగకూడదని చెబుతున్నారు.

ఒక్కసారిగా మద్యం మానేస్తే..!

మద్యానికి అలవాటు పడ్డవారు అకస్మాత్తుగా తాగడం మానేస్తే వారి శరీరంలో పలు మార్పులు సంభవిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగుతున్న మద్యం ధరల కంటే శరీరం మీద మద్యం చూపించే ప్రభావం చాలా ఎక్కువ. మద్యం వల్ల అనారోగ్యానికి గురైతే ఏమాత్రం ఆలోచించకూడదు. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. మద్యం రోజూ తాగినా.. అప్పుడప్పుడూ తాగినా.. అది శరీరంలోని కీలక అవయవాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. మద్యం తాగిన తర్వాత అది నేరుగా పొట్టలోకి వెళ్లి మూత్రం రూపంలో శరీరాన్ని వదిలి వెళుతుందని చాలా మంది భావిస్తారు. అది శరీరంలోకి వెళ్లిన తర్వాత అవయవాల మీద ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందనే దానిపై చాలా మందికి అవగాహన ఉండదు. ఆల్కహాల్ తాగిన తర్వాత అది పొట్టలోని చిన్న పేగులోకి వెళుతుంది. అక్కడ అది ఆల్కహాల్ అనే రసాయనంగా విడిపోతుంది. పొట్ట, పేగుల్లోని రక్తం లివర్ ద్వారా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు చేరుతుంది. కాలేయం మనం తిన్న ఆహారంలో పోషకాలను వేరు చేసి రక్తంలో కలిపి, ఆ రక్తాన్ని శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు సరఫరా చేస్తుంది. అలాగే ఆహారంలో పనికిరాని వాటిని వేరు చేసి మలం, మూత్రం రూపాల్లో బయటకు పంపిస్తుంది. అల్కహాల్ చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఇది రక్తం ద్వారా కాలేయానికి చేరుకుని కాలేయాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. అందుకే మీరు తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తాగితే శరీరంలో అల్కహాల్ దరిమాణం పెరుగుతుంది. దీంతో కాలేయం పని చేయడం ఆపిస్తుంది. మద్యం తాగడం వల్ల మానసికంగా, శారీరకంగా ప్రభావం పడుతుంది. అయితే



అకస్మాత్తుగా మద్యం మానేయడం వల్ల కొంతమందిలో తీవ్రమైన సమస్యలు కనిపిస్తాయి. దీన్ని విత్ డ్రాయల్ సిండ్రోమ్ అంటారు. మద్యం హఠాత్తుగా మానేసిన తర్వాత కొంతమందిలో టెన్షన్, ప్రకంపనలు, అలసట కనిపిస్తాయి. అదే సమయంలో కొన్నేళ్ల నుంచి మద్యం తాగుతూ, హఠాత్తుగా మానేస్తే మానసిక సమస్యలు తలెత్తవచ్చని వైద్యులు తెలిపారు. కొంతమంది మద్యం తాగడం మానేసిన తర్వాత వారికి చెవుల్లో పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు వినిపిస్తుంటాయి. ఎవరో తమను పిలుస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీన్నే ఆల్కహాల్ ప్రీరేషిత ట్రాంజి అంటారు. ఏళ్ల తరబడి మద్యం తాగుతూ ఏదో ఒక కారణంతో హఠాత్తుగా మానేసినవారిలో మూడు రోజుల్లో మానసిక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అయోమయం, కోపం, తమ ముందు ఏముందో తెలియని పరిస్థితుల్లోకి జారి పోతారు.

నేరేడు పండ్ల ప్రయోజనాలు..

వేసవి ముగింపు దశకు చేరుకుంది. ఈ క్రమంలో అప్పుడప్పుడు చిరుజల్లులు పడుతూ కాస్త చల్లదనాన్ని కలిగిస్తాయి. ఈ సమయంలో కొన్ని సీజనల్ ఫ్రూట్స్ మార్కెట్లో అందుబాటులోకి వస్తుంది. అవి తినడం వల్ల మానవ శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. కానీ కొందరు ఏదైనా అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తినడానికి సంకోచిస్తుంటారు. అయితే మే, జూన్, జూలై నెలల్లో మార్కెట్లో ఎక్కడ చూసినా నల్లగా నిగనిగలాడుతూ నేరేడు పండ్లు దర్శనమిస్తుంటాయి. వాటిని భూక్ బెల్ల అని పిలుస్తుంటారు. కానీ ఆ పేరు ఎక్కువ మందికి తెలియదు కాబట్టి నేరేడు పండ్లు అంటేనే తొందరగా గుర్తుకుంటాయి. తీపి, వగరు కలిపి వెరైటీ టేస్ట్ ఉండే నేరేడు పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా లాభాలను కలిగిస్తాయి. కానీ కొందరు వగరుగా ఉంటాయని తినడానికి పెద్దగా ఇష్టపడరు. అయితే నేరేడు పండ్లు తినడం వల్ల చాలా రకాలు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, సోడియం, విటమిన్ సీ, ధయామిన్, పొటాషియం రైబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బీ 6, విటమిన్ ఏ, అనేక వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. నేరేడు పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీరాడికల్స్లో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలను వృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకుంటాయి. అలాగే స్వాస్థ నాళాలు, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరిచి పలు సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతాయి. డయాబెటిస్ తో బాధపడేవారు తినడానికి నేరేడుపండ్లను ఎంచుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో గ్లైసెమిక్ తక్కువగా ఉంది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉండటానికి సహాయపడతాయి. ఈ పండ్లలో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ



ఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా చేస్తాయి. అంతేకాకుండా నోటి ఇన్ఫెక్షన్లను అడ్డుకుంటాయి. ఇటీవల కాలంలో చాలా మంది ఎక్కువగా కూర్చుని పని చేయడం వల్ల అధికంగా బరువు పెరిగిపోతున్నారు. కానీ మళ్లీ నాజుకుగా తయారవడానికి నానా అవస్థలు ఎదుర్కొంటున్నారు. అలాంటి వారు నేరేడు పండ్లు తినడం మంచిది. ఇందులో పైబర్ ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని నేరేడు పండ్లను అతిగా తినడం కూడా ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే ఏదైనా అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు వైద్యులను సంప్రదించి తినాలి.

ప్రపంచంలోనే చిట్ట చివరి నగరం

భూమి గుండ్రంగా ఉందని, తన చుట్టూ తాను పరిభ్రమిస్తుందని మనకు తెలిసిందే. దీనివల్ల చివరి అంచును గుర్తించడం కష్టం. కానీ ఈ ప్రపంచంలోనే 'ది లాస్ట్ సిటీ' ఒకటి ఉందని మీకు తెలుసా? దక్షిణ అమెరికాలోని దక్షిణ కొనవద్ద గల ఆర్డెంటీనాలోని ఉషుయా నగరం ఈ ప్రపంచంలోనే చివరి నగరంగా భూ విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొన్నారు. వాస్తవానికి ఉషుయా ఒక చిన్న పట్టణం. దీని విస్తీర్ణం 23 చ.కి.మీ. ప్రస్తుతం ఇక్కడి జనాభా 57 వేలు మాత్రమే. ఎత్తైన పర్వతాలు, లోతైన సముద్రాలతో కఠినమైన వాతావరణాలతో చుట్టబడి ఉంటుంది. ఈ పట్టణం గురించి 1873 నుంచే అక్కడి ప్రజలకు తెలుసు. అప్పట్లో ఆర్డెంటీనాలో దేశ బహిష్కరణకు గురయ్యే రాజకీయ ఖైదీలను ఇక్కడి జైళ్లకే పంపేవారు. అనేక వివాదాల తర్వాత 1947లో ఖైదీలను ఉషుయా సిటీలోని జైళ్లకు పంపడం నిలిపివేశారు. దీంతో అక్కడి పురాతన జైలును ఇప్పుడు హిస్టారికల్ మ్యూజియంగా మార్చారు. ఉషుయా సిటీ పరిధిలోని ఆండీస్ పర్వతాల మధ్యలో ఉన్న ఏరియాను సిటీ ఆఫ్ ఫైర్ అని పిలుస్తారు.



ఉత్తరాన మౌగ్ల్యాస్ జలసంధి, దక్షిణాన బీగల్ ఛానల్ ప్రాంతాలు రెండు మహా సముద్రాలను కలుపుతాయి. ఉష్ణోగ్రతల విషయానికి వస్తే ఆయా సందర్భాలను బట్టి 12 డిగ్రీల సెల్సియస్ నుంచి 20 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు సమోద్రవృతా ఉంటాయి. దక్షిణీ ధ్రువానికి వెళ్లే నౌకలు కూడా ఇక్కడి నుంచే అధికంగా బయలు దేరుతాయి.

బాబోయ్ గురక.. ఇంత డేంజరా..?

చాలా మందికి నిద్రలో గురకపెట్టే అలవాటు ఉంటుంది. నిద్రలో వచ్చే ఈ సమస్యకు మీతో పాటు ఇతరులు కూడా ఇబ్బంది పడతారు. అయితే, గురక సాధారణ సమస్యగా తీసుకుంటే పొరపాటే.. ఎందుకంటే గురకకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఒక్కోసారి ఇది చాలా తీవ్రమైన వ్యాధులకు సంకేతం కావచ్చు. మీరు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో సకాలంలో చికిత్స పొందడం అవసరం. గురక నిద్రలో అంతరాయాలను కలిగిస్తుంది. మీకు చిరాకుగా అనిపిస్తుంది. నిద్రలేమి ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో గురక రావడానికి గల కారణాలను తెలుసుకుందాం.. దాని వల్ల ఎలాంటి వ్యాధులు వస్తాయో చూద్దాం.. నిద్రలో శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు మీ గొంతులో గాలి ప్రవహిస్తే గురక వస్తుంది. ఇది గొంతులో వదులుగా ఉండే కణజాలాలని కంపిస్తుంది. దీంతో శబ్దం వస్తుంది. నిద్రపోతున్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిలు తలెత్తివచ్చు గురక వస్తుంది. ఇది శ్వాసనాళంలో అడ్డంకి కారణంగా ఉత్పన్నమయ్యే ధ్వని. చాలా మంది అలసట కారణంగా గురక పెడతారు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. గురకకు గల కారణాలు అనేకం ఉన్నాయి. వీటిలో నాసికా ఎముకలు పెరగడం, కండరాల పెరుగుదల, అధిక బరువు, అలసట, చిన్న ముక్కు, అధికంగా మధ్యం సేవించడం, స్లీప్ ఆప్నియా, జన్మపరమైన అంశాలు కూడా కారణం అవుతాయి. సరైన నిద్ర లేకపోవడం కూడా గురక ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది గొంతు కండరాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. దీని వల్ల వాయుమార్గాల్లో అడ్డంకి ఏర్పడుతుంది. ఇది నిద్రలేమి ప్రమాదాన్ని పెంచి, నిద్రకి



భంగం కలిగిస్తుంది. గురక ఈ వ్యాధులకు సంకేతం: సైనస్ సమస్యలు, అల్ట్రాస్ట్రీప్ స్లీప్ ఆప్నియా, ఆండోళన, మధుమేహం, మెదడులో ఆక్సిజన్ తక్కువగా ఉండటం, స్ట్రోక్ ప్రమాదం ఉంది. గురకకు ముక్కు మూసుకుపోవడమే కారణం అయితే లేట్ చేయించుకుండా వైద్యులను సంప్రదించి వెంటనే ఈ సమస్యకు చికిత్స చేయించుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. దీనితో సమస్యను దాని మూలాల నుండి తొలగించవచ్చు. గురక సమస్య శాశ్వతంగా మారుమవుతుంది. అంతే కాకుండా బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అధిక బరువు గురకకు కారణమవుతుందని, అందుకే బరువును మెయింటైన్ చేయడంపై శ్రద్ధ వహించాలని చెప్పారు. అంతే కాకుండా రోజూ వ్యాయామం చేయడం, ఫిట్నెస్పై శ్రద్ధ పెట్టడం ద్వారా ఈ సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

వెల్లుల్లి కారం అంటే నచ్చదా..

..కానీ క్యాన్సర్ కు మంచి మెడిసన్ ఇదే!
వేడి వేడి అన్నంలో వెల్లుల్లి కారం పచ్చడి తింటే ఆ టేస్టీ వేరు. చాలా మంది ఈ పచ్చడి అంటే ఇష్టం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా అమ్మమ్మలు, తాతయ్యలు ఎక్కువగా ఎంతో ఇష్టంగా ఈ వెల్లుల్లి కారం తింటుంటారు. మనల్ని కూడా వెల్లుల్లి తినండి, ఆరోగ్యానికి మంచిదని చెబుతారు. మరి ముఖ్యంగా జలుబు లేదా జ్వరం ఉన్నప్పుడు మన అమ్మవాళ్లు వెల్లుల్లి కారం తినమని చెబుతారు. ఎందుకంటే దీని తినడం వలన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో జలుబు, ఫీబర్ సమస్యల నుంచి బయటపడతాం. అంతే కాకుండా ఇది రక్తపోటును కూడా కంట్రోల్లో ఉంచుతుంది అంటారు. దీని వలన యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఉంటాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అందుకే పెద్ద వారు బాలింతలకు ఎక్కువగా వెల్లుల్లి కారం పెడుతుంటారు. కానీ కొంత మంది దీనిని తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ దీనిని తినడం వలన అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటే.. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ కు ఔస్ట్ మెడిసన్ ఇదే అంటున్నారు నిపుణులు. అసలు విషయంలోకి వెళితే.. వెల్లుల్లిలో ఆల్కానో సల్ఫర్ సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే హానికర కణాలను నాశనం చేస్తుందంటే.. రొమ్ము క్యాన్సర్, కడుపు, ఊపిరితిత్తుల?, మెదడు భాగాలకు వచ్చే వివిధ రకాల



క్యాన్సర్లను నివారిస్తుంది. అంతేకాకుండా శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్?ను తగ్గిస్తుంది. గుండె సమస్యలను కూడా దూరం చేస్తుంది. రక్తప్రసరణ మెరుగు పడేలా చేస్తుంది. అంతే కాకుండా బాలింతలు వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి, ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అలాగే ప్రస్తుతం చాలా మంది బాలింతలు పాలు వడక చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. తమ పసిబిడ్డలకు ఫార్ముల మిల్కు పెడుతున్నారు. అయితే వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన పాలు కూడా సమృద్ధిగా పడుతాయంటే.. ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్న ఈ వెల్లుల్లి పేస్టును రోజూ కాకుండా, వారానికి రెండు సార్లు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

మోక్షం పొందాలంటే..

మనిషి చావు, పుట్టుకలు అనేవి వారి చేతుల్లో ఉండవు. చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలని అందరూ అనుకుంటారు. అలా మీరు చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలి అనుకుంటే.. మీ జీవితంలో ఒక్కసారైనా.. ఈ ఆలయాలను సందర్శించండి. ఈ ఆలయాలను దర్శించుకుంటే.. మోక్షం ప్రాప్తిస్తుందని, మళ్లీ మనిషి జన్మ ఉండదని అంటారు. మరి ఆ ఆలయాలు ఏంటో చూద్దాం. మీకు మోక్షాన్ని ప్రాప్తించే ఆలయాల్లో బెదినాథ్ కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం ఉత్తరాఖండ్ హిమాలయాల్లో ఉంది. అత్యంత పవిత్ర పరమైన ఆలయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దేశ నలుమూలల నుంచి ఈ ఆలయానికి పోటీత్తి వస్తారు. ఈ ఆలయాన్ని దర్శిస్తే.. మీకు మోక్షం ప్రాప్తిస్తుంది. మీకు మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో ద్వారక కూడా ఒకటి. ద్వారక కృష్ణుడు పాలించిన నగరంగా చెబుతారు. ఇక్కడ అందుకు సంబంధించిన ఆనవాళ్లు కూడా కనపడతారు. ఇక్కడ కృష్ణుడి అలయంలో విగ్రహానికి మ్యాగ్నెటిక్ శక్తి ఉందని నమ్ముతారు. ఒరిస్సాలోని జగన్నాథ్ ఆలయానికి కూడా ఎంతో భక్తులు పోటీత్తి వస్తారు. ఆ ఆలయంలో జగన్నాథుడు, బాల రామడు, సుభద్రలు ఉంటారు.



ప్రతీ ఏడాది ఇక్కడ అంగరంగ వైభవంగా రథయాత్రను నిర్వహిస్తారు. ఈ ఆలయం సందర్శించినా కూడా మోక్షం లభిస్తుంది. మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో రామేశ్వరం కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం తమిళనాడులో ఉంది. ఇక్కడ అలయంలో శివుడు కొలువై ఉంటాడు. ద్వారక జ్యోతిర్లింగంలో ఇది ఒక ఆలయం. ఈ ఆలయానికి కూడా భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో వస్తారు. తమ పాపాల నుంచి విముక్తి కల్పించాలని కోరుతారు.

బరువు పెరుగుతున్నారని బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేస్తున్నారా?

కొవ్వు, పొట్ల, భారీ శరీరం ఈ రోజుల్లో చాలా మందికి కామన్ గా ఉంటున్నాయి. దానికి కారణాలు కూడా కామన్ గానే ఉంటున్నాయి. సరైన సలహాలతో డైట్ పాటిస్తే మీ బరువు కాస్త తగ్గే ఆస్పారం ఉంటుంది. కానీ ఎవరో చెప్పింది పాటించడం, తెలిసి తెలియని వారి సలహాలు పాటిస్తే మీ బరువులో ఏ మాత్రం తేడా కనిపించదు. రోజూ మీరు చేసే కొన్ని తప్పుల వల్ల కూడా మీరు బరువు పెరుగుతుంటారు. అయితే మీరు రోజూ ఉదయం చేసే కొన్ని పొరపాట్ల గురించి తెలుసుకుంటే బరువు సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. ఉదయం పూట చాలా మంది బ్రేక్ ఫాస్ట్ తీసుకోవడం మానేస్తారు. బ్రేక్ ఫాస్ట్ కూడా మానేసి తక్కువ తినాలి అనుకుంటారు. ఇలా చేస్తే బరువు తగ్గుతారని అనుకుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా పెద్ద తప్పు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా చేస్తే మీ బరువు మరింత పెరిగే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేయడం వల్ల జీవక్రియ దెబ్బతింటుంది. దీని వల్ల హెల్థిగా ఉండే జీవక్రియ మందగించి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ స్టా మెటబాలిజం మిమ్మల్ని బరువు పెరిగేలా చేస్తుంది. ఇక బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయకుండా ఉంటే లంచ్ వరకు వెయిట్ చేయాల్సిందే. మధ్యలో ఆకలి వేసినా సరే కూడా ఏదో ఒకటి తినేస్తారు. ఇలా తినడం వల్ల కూడా మీ బరువు పెరుగుతుంది. కొందరు



ఉదయం సమయం లేదని అల్పాహారం మానేస్తుంటారు. దీని వల్ల చాలా సమస్యలు వస్తాయని, బరువు కూడా పెరుగుతారని అంటున్నారు నిపుణులు. ఇక ఈ సమస్య నుంచి బయటపడటానికి ఓట్స్ తీసుకోవడం బెటర్. సమయం దాటి ఎప్పుడు కూడా తినకూడదు. ప్రతి ఒక్కరూ కూడా సమయం ప్రకారమే తినాలి. అయితే ఒకేసారి ఎక్కువ తినడం కంటే కొంచెం కొంచెం తినడం చాలా ఉత్తమం. దీని వల్ల జీర్ణక్రియ సులభతరం అవుతుంది. మీ జీవక్రియ కూడా మెరుగుపడుతుంది.

డస్ట్ అలర్జికి కారణం ఏంటో తెలుసా..?

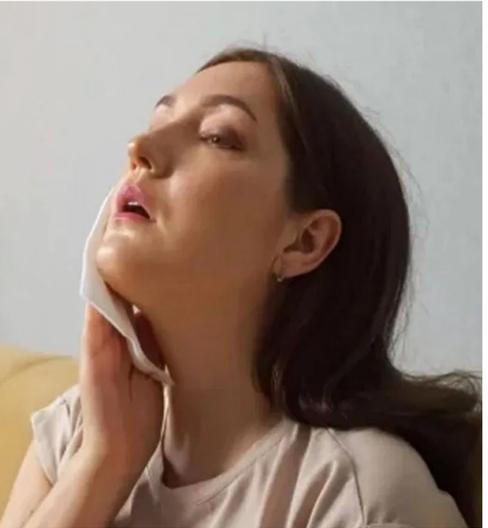
అలర్జి అనేది దుమ్ము వల్ల కాదు, దుమ్ములో ఉండే చనిపోయిన పురుగులు, వాటి మురికిలో ఉండే ప్రోటీన్ల వల్ల వస్తుంది. అలర్జి అనేది ప్రతి ఒక్కరూ ఎదుర్కొనే ఒక సాధారణ సమస్య. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా బలహీనపడుతుంది. దుమ్ము వల్ల చాలా మందికి అలర్జి సమస్యలు వస్తుంటాయి. అలాగే, ఈ దుమ్ము వల్ల అనేక రకాల అలర్జీలు వస్తుంటాయి. ధూళి కణాలు స్వయంగా అలర్జి కారకాలు కావు. కానీ వాటిలో ఉండే చనిపోయిన సూక్ష్మ పురుగుల వల్ల కలుగుతాయి. కొన్ని రకాల రేణువుల నుంచి కూడా ఈ సమస్య పెరిగేలా చేస్తాయి. ముఖ్యంగా చలికాలంలో పూలు, చెట్లు, గడ్డి నుంచి కూడా డస్ట్ అలర్జిక్ రియాక్షన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. గాలిలో ఉండే పుప్పొడి కణాలు, జంతువుల వెంట్రుకలు, చుండ్రు, ఫంగస్ ఇలా అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా కూడా అలర్జికి కారణమవుతాయి. శ్వాస ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే ప్రోటీన్ల వల్ల డస్ట్ మైట్ అలర్జి వస్తుంది. హిస్టామిన్ కారణంగా శరీరంలో అలర్జి ప్రతిచర్య సంభవిస్తుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ముక్కు కారడం, కళ్ల వాపు, ముక్కు గొంతులో దురద, దగ్గు, తలనొప్పి, అలసట, బలహీనత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. డస్ట్ ఎలర్జిక్ సమస్యలు ఉన్నవారికి డస్ట్ మైట్ల వల్ల అలర్జి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. డస్ట్ మైట్ అలర్జి వల్ల జలుబు, సైనస్, ముక్కు ఇన్ఫెక్షన్లు



వస్తాయి. డస్ట్ అలర్జి వల్ల తుమ్ములు, ముక్కు కారడం, జలుబు, ఎరుపు, దురద, ముక్కు నుండి నిరంతరంగా నీరు కారడం వంటి వాటికి కారణమవుతుంది. డస్ట్ మైట్ల వల్ల అలర్జీలు, ఆస్మా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ బిగుతును కలిగిస్తుంది. డస్ట్ మైట్ల వల్ల అలర్జీలు, ఆస్మా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ పట్టినట్టుగా బాధపడతాల్సి వస్తుంది.

అధిక చెమటతోపాటు.. శరీరంలో ఈ మూడు సంకేతాలు కనిపిస్తున్నాయా..?

కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం శరీరానికి పెను ప్రమాదం.. ఇది రక్త సిరల్లో ఫలకం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతుంది.. ఇది సరఫరాకు అడ్డంకిని కలిగిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్.. అధిక రక్తపోటు, గుండెపోటు, స్ట్రోక్లకు మరింత కారణమవుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ అనేది మన కాలేయంలో ఉత్పత్తి అయ్యే జిగట పదార్థం.. ఇది ఆరోగ్యకరమైన కణాలను సృష్టించడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే, మీరు ఎక్కువగా నూనె, అనారోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలను తీసుకుంటే, శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది ప్రమాదానికి కారణం అవుతుంది. ఈ సమస్యను సకాలంలో గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం.. కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు మన శరీరం కొన్ని సంకేతాలు ఇస్తుంది.. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. ఛాతీ నొప్పి: కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణం పెరిగితే.. ఛాతీలో నొప్పి కనిపిస్తుంది.. ఇది ప్రధాన లక్షణం. మీకు అకస్మాత్తుగా ఛాతీ నొప్పి వచ్చినప్పుడు, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఈ నొప్పి కొన్ని రోజులపాటు ఉంటుంది.. ఛాతీ నొప్పి కూడా గుండె జబ్బుల లక్షణం.. కాబట్టి ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది. నిద్రక్లయం చేయకండి.. చెమటలు పట్టడం: సమూర్ సీజన్లో, విపరీతంగా వ్యాయామం చేసిన తర్వాత చెమటలు పట్టడం సాధారణం.. అయితే సాధారణ పరిస్థితుల్లో లేదా శీతాకాలంలో కూడా విపరీతంగా చెమటలు పడుతుంటే.. ఇది అధిక కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బుల లక్షణాలు అని అర్థం చేసుకోండి. బరువు పెరుగుట: మీ బరువు వేగంగా పెరుగుతుంటే, చెడు



కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల ఇలా జరుగుతుందని అర్థం చేసుకోండి. ఈ లక్షణాన్ని అస్సలు నిద్రక్లయం చేయకండి. శారీరక శ్రమను వీలైనంతగా పెంచుకోండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం ప్రారంభించండి. చర్మం రంగులో మార్పు: కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు, మన శరీరం అనేక సంకేతాలను ఇస్తుంది. ఇందులో చర్మం రంగు కూడా మారుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మంపై పసుపు దద్దుర్లు కనిపించే అవకాశం ఉంది.. కావున వీలైనంత త్వరగా సకాలంలో లిపిడ్ ప్రొఫైల్ పరీక్ష చేయడం చాలా ముఖ్యం.

నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తింటున్నారా?

ఐస్ క్రీమ్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరంటారు. పెద్దల నుంచి పిల్లల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. అయితే చాలా మందికి రాత్రి సమయంలో ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా ఇష్టం. నైట్ టైమ్ తర్వాత తర్వాత నడుచుకుంటూ వెళ్లి ఐస్ క్రీమ్ బండి వద్ద ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా మంచి ఫీలింగ్ ను ఇస్తుందని ఎంతో మంది చెప్పుకొస్తుంటారు. అయితే దీనిపై ఆరోగ్యనిపుణులు మాత్రం షాకింగ్ కామెంట్స్ చేశారు. నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తినడం రొమాంటిక్ అనుకోకుండా.. ఇది చాలా ప్రమాదకరం అంటున్నారు వారు. రాత్రి అన్నం తిన్న తర్వాత ఐస్ క్రీమ్ తినడం వలన ఆరోగ్యం దెబ్బతినడమే కాకుండా విపరీతంగా బరువు పెరిగి, ఊబకాయం బారిన పడే ఛాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుందంటుంది. అంతే కాకుండా ఐస్ క్రీమ్ లో కెలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. చక్కెర చక్కెర కౌన్స్ కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన బరువు పై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాగే హార్ట్ ను నియంత్రించే సామర్థ్యం కోల్పోయేలా చేస్తుందంటుంది. అంతేకాకుండా నిద్ర లేమి సమస్య కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉన్నదంటుంది. అలాగే గ్యాస్, అసిడిటీ, అజీర్ణం లాంటి సమస్యలు తలెత్తతాయంటుంది. అందువలన రాత్రి సమయంలో



అన్నం తినడం అంటున్నారు నిపుణులు. ఒక వేళ మీకు నైట్ టైమ్ స్వీట్ తినాలనిపిస్తే తేనె, స్వీట్ ఫ్రూట్స్, డార్క్ చాక్లెట్ మొదలైన వంటి వాటిని తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీని వలన ఆరోగ్యం బాగుండటమే కాకుండా, అతి బరువు, ఊబకాయం నుంచి బయటపడవచ్చునంటుంది.

మధుమేహులు మామిడి పండు తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదా..?

మామిడి పండ్లలో పోషకాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో ఎ, బి, సి విటమిన్లతో పాటు ప్రోటీన్లు, పీచులు, కావర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియంలాంటి మినరల్స్ అధిక మోతాదులో ఉంటాయి. శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా ఎక్కువే. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు షుగర్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు మామిడికాయ తినవచ్చు, కానీ కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ పండులో ఉండే షుగర్ లెవెల్స్ కారణంగా మీరు షుగర్ సమస్యల బారిన పడవచ్చు ఉంటుందని ఆరోగ్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే మీరు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే మాత్రం రోజుకు సుమారు 1/2 కప్పు మామిడి పండు తింటే తినవచ్చు. అలాగే, మామిడిని తినేటప్పుడు ఇతర తీపి ఆహారాలను తినకుండా ఉండండి. మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పుడెప్పుడు చెక్ చేసుకోవాలి. మామిడిలో చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఇది డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి కొన్ని ప్రయోజనాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. మామిడిలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మామిడి పండ్లను పరిమిత మోతాదులో తినడమే కాకుండా, రోజులో ఎన్నిసార్లు తింటున్నాం, ఎంత



గ్యాప్ తో తింటున్నామో గమనించుకోవాలి. మామిడిపండు ద్వారా మనం కార్బోహైడ్రేట్లు తీసుకుంటున్నప్పుడు అందుకు తగ్గమోతాదులో ప్రోటీన్ పైబర్ తప్పకుండా తినాలి. అందుకోసం గుడ్లు, గింజలలో వాటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. మామిడిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. మామిడిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మంచి ఆరోగ్యానికి అవసరం. మీకు డయాబెటిస్ ఉంటే మీరు మామిడి తినడం సురక్షితమైనదా అని మీ వైద్యుడిని సంప్రదించటం మంచిది.

పడుకునే ముందు అరటి పండు తింటే..!

అరటి పండులో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అరటిపండులో పొటాషియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఫైబర్, మాంగనీస్ వంటి అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. వాటిలో కేలరీలు, కొవ్వు కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే అరటిపండు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. అయితే రోజు రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక అరటిపండు తినడం వల్ల హాయిగా నిద్ర పట్టడమేకాకుండా, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల కలిగే ఇతర ప్రయోజనాలు ఇవే.. అరటిపండులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా ఉంటాయి. అవి కండరాల సడలింపు లక్షణాలకు మేలు చేసే మినరల్స్ కలిగి ఉంటాయి. అందుకే రాత్రి పడుకునే ముందు అరటి పండు తీసుకోవడం వల్ల కండరాలు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ప్రోత్సహించి, రిలాక్స్ మోడ్ లోకి తీసుకెళ్తుంది. అరటిపండులో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మెలటోనిన్ గా మారుతుంది. ఈ హార్మోన్ నిద్రను



నియంత్రించడంలో సహాయపడే న్యూరోట్రాన్సిమిటర్లను నివారించి హాయిగా నిద్రపోయేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. అరటిపండు మితమైన గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటాయి. అంటే నెమ్మదిగా శక్తిని విడుదల చేస్తుంది. పడుకునే ముందు ఒకటి తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు రాత్రి పూట పెరగకుండా నివారిస్తుంది. అరటిపండులో ఫైబర్ అత్యధికంగా ఉంటుంది. పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల రాత్రిపూట ఆకలి దప్పులను నివారిస్తుంది. ఫలితంగా కలత లేకుండా రాత్రంతా నిద్రపోయేలా చేస్తుంది.

రెస్టారెంట్లలో పామ్ ఆయిల్ నే ఎందుకు వినియోగిస్తారో తెలుసా?

వీధుల్లో ఉండే చిరు తిక్క దుకాణాల నుంచి బేకరీల వరకు వివిధ ఆహార తయారీశాలల్లో, రెస్టారెంట్లలో అధికంగా వినియోగించే వంటనూనె.. పామాయిల్. పామాయిల్ తినదగిన నూనె. అందుకే ఇది వంట ప్రపంచంలో బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఈ నూనెను పామ్ ఆయిల్ పండ్ల నుంచి తయారు చేస్తారు. రోడ్డువకస ఉన్న హోటళ్లలో, గ్రీల్ షాపుల్లో, బేకరీల్లో వండడానికి ఈ నూనెను ఇప్పుడు సర్వత్రా వినియోగిస్తున్నారు. అయితే ఈ నూనె ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఈ విషయం అందరికీ తెలిసినా.. దీని వినియోగం మాత్రం ఎక్కడా ఆగడం లేదు. ప్రతిచోటా యదేచ్ఛగా వినియోగిస్తున్నారు. అసలంతకీ ఈ నూనె ఎందుకు అనారోగ్యకరమైనది? అనారోగ్యం అని తెలిసినా ఎందుకు వాడుతున్నారో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పామాయిల్ శరీరానికి ఏమాత్రం ఆరోగ్యకరం కాదని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ నూనెలోని అధిక సంతృప్తి కొవ్వు శరీరంలో %బాణా% కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అనేక రెట్లు పెంచుతుంది. అది ఒకటే హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని చాలా రెట్లు పెంచుతుంది. అలాగే ఉష్ణోగ్రత పెరిగినప్పుడు, పామాయిల్లో వివిధ రకాల సమ్మేళనాలు ఏర్పడతాయి. పామాయిల్ ఈ విధంగా గైసిడైల్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ వంటి సమ్మేళనాలను ఏర్పరుచుకోవడం ద్వారా శరీరానికి వివిధ విధాలుగా హానిని కలిగిస్తుంది. అలాగే ఈ నూనె తింటే కేలరీల సంఖ్య కూడా పెంచుతుంది. దీని వల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ



నూనె ఉత్పత్తి పర్యావరణంపై కూడా తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఖతార్ లో పామ్ చెట్లను నరికి పామాయిల్ ఉత్పత్తి చేస్తారు. దీని వల్ల పర్యావరణ సమతుల్యత కూడా దెబ్బతింటుంది. అగ్నేయాసియాలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ నూనెలో ఎక్కువ భాగం అగ్నేయాసియా దేశాల్లోనే ఉత్పత్తి చేస్తారు. కానీ ఎన్ని ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉన్నప్పటికీ వివిధ ఆసియా దేశాలలో ముఖ్యంగా భారతదేశంలో పామాయిల్ ను అత్యధికంగా వినియోగిస్తున్నారు. పామాయిల్ వేయింది తింటే రుచిగా ఉండటమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఈ నూనెలో వండటం వల్ల ఆహారం రుచికరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రతిచోటా దీని ఉపయోగం అత్యధికంగా ఉంటుంది.

వారానికోసారి క్యాబేజ్ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

క్యాబేజ్ లో సల్ఫీరఫేస్, కాయంపెయిల్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇంఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల క్యాబేజ్ ని తింటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపు సమస్యలు రాకుండా నివారించవచ్చు. క్యాబేజ్ లో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో పాటు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుతుంది. క్యాబేజ్ నీటిని రోజూ తాగితే శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్లు దూరమవుతాయి. విషజ్వరాలు, బాక్టీరియా, వైరస్ ల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. దృష్టి సమస్యలు పోతాయి. కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. కంటి చూపు తగ్గిన వారు క్యాబేజ్ నీటిని వాడితే చాలా మంచిది. అలాగే ఈ నీటిని తాగితే ముఖంపై ఉన్న మచ్చలు పోతాయి. క్యాబేజ్ లోని కార్బోయం, మెగ్నీషియం, పొటాషియంలు ఉండడంతో ఎముకలకు బలాన్నిస్తాయి. అల్సెరాలే సేవించడం వల్ల కలిగే దుప్పరిణామాల నుంచి విముక్తి కలిగేలా చేస్తుంది. లివర్ శుభ్రపరుస్తుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. అల్సెరాలే బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే చాలా మంచిది. క్యాన్సర్ బాధపడుతున్న వారు క్యాబేజ్ వాడితే రక్తహీనత తొలగిపోతుంది. అలాగే క్రొవ్వు కరిగిపోతుంది. క్యాబేజ్ లో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని మెరుగుపర్చడంలో పాటు మలబద్ధకం సమస్యను నివారించడంలో దోహదపడుతుంది. ఎరుపురంగు క్యాబేజ్ లో ఆంథోసయానిన్ అనబడే శక్తివంతమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది గుండె జబ్బులు రాకుండా



నివారిస్తుంది. క్యాబేజ్ లో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టకుండా నివారిస్తుంది. అలాగే గాయాలు అయినప్పుడు రక్తస్రావం అవకుండా చూస్తుంది. క్యాబేజ్ లో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీపీని నియంత్రించే ఉంచుతుంది. రక్తనాళాల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపర్చి గుండెకు రక్తసరఫరా మెరుగవడేలా చేస్తుంది. క్యాబేజ్ లో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు కరిగిపోయి బరువు కూడా తగ్గుతారు. క్యాబేజ్ లో కార్బోయం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి అల్సెరాలే సేవించడం వల్ల కలిగే దుప్పరిణామాల నుంచి లివర్ ను కాపాడతాయి. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను శుభ్రం చేసి కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

మెలకువగా ఉండేందుకు కాఫీలను తెగ తాగేస్తున్న యువత..!

ప్రజలు తరచుగా టీ లేదా కాఫీ సిప్ తో ఉదయం ప్రారంభిస్తారు. కొందరికి బ్రెక్ ఫాస్ట్ తో పాటు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే మరికొందరికి బెడ మీద నుంచే టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. పెద్ద పిల్లలు కూడా టీ లేదా కాఫీకి అలవాటు పడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తాజాగా ఓ పరిశోధనలో అత్యుత్కరమైన విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. 18 శాతం మంది టీనేజర్లు మెలకువగా ఉండేందుకు కెఫిన్ తాగుతున్నారని తాజాగా ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది. అమెరికాకు చెందిన మిచిగాన్ యూనివర్సిటీ నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో 25 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్ పిల్లలు ప్రతిరోజూ కెఫిన్ తీసుకుంటారని నివేదించారు. ఈ సర్వే కో-డైరెక్టర్, మోల్ శిశు వైద్యుడు సుసాన్ వూల్ఫోర్ట్ ఇలా అన్నారు. యువకులకు కెఫిన్ తీసుకోవడం ఎంతవరకు పరిమితం చేయాలనే విషయం చాలా మంది తల్లిదండ్రులకు తెలియదని మా నివేదిక చూపిస్తుంది. ఈ అధ్యయనం ఫిబ్రవరిలో 1,095 మంది యువకుల తల్లిదండ్రుల నుండి అందుకున్న సమాచారం ఆధారంగా రూపొందించ బడిందన్నారు. తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్ కి అత్యంత సాధారణ కెఫిన్ మూలాలు సోడా (73 శాతం), టీ (32 శాతం), కాఫీ (31 శాతం), ఎనర్జీ డ్రింక్స్ (22 శాతం) అని నివేదించారు. వారు ఎక్కువగా ఇంట్లో (81 శాతం), బయట తినే సమయంలో (43 శాతం), స్నేహితులతో (3 శాతం), పాఠశాలలో (25 శాతం) కెఫిన్ తీసుకుంటారని అధ్యయనంలో వెల్లడించారు. వూల్ఫోర్ట్ ఇంకా మాట్లాడుతూ.. కెఫిన్ అనేది మెదడు, నాడీ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఒక ఔషధం. ఇది అధిక మొత్తంలో యువతలో అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అమెరికన్ ఆకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్ పిల్లలు, యుక్తవయస్కుల కెఫిన్



వినియోగాన్ని నిరుత్సాహపరుస్తుందన్నారు. ఇతర నిపుణులు టీనేజ్ లకు రోజుకు 100వ్చ పరిమితిని నిశ్చయించేస్తున్నారని అధ్యయనం తెలిపింది. దాదాపు 60 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు అధిక కెఫిన్ కలిగిన ఉత్పత్తుల ప్రమాదాల గురించి తాము విన్నామని చెప్పారు. అయితే దాదాపు నగం మంది తమ టీనేజ్ కోసం పానీయాలు కొనుగోలు చేసేటప్పుడు కెఫిన్ కంటెంట్ పై చాలా అరుదుగా శ్రద్ధ చూపుతారని చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు ఎక్కువ కెఫిన్ ప్రతికూల ప్రభావాల గురించి వారి టీనేజ్ తో మాట్లాడాలి. వారు ఇంట్లో, పాఠశాలలో లేదా స్నేహితులతో కలిసి ప్రయత్నించగల కెఫిన్ లేని ఉత్పత్తులకు ప్రత్యామ్నాయాలను కనుగొనాలని వూల్ఫోర్ట్ చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు కెఫిన్ ప్రమాదాలను, దానిని తగ్గించే వ్యూహాలను వివరించడంలో టీనేజ్ హెల్త్ కేర్ ప్రొవైడర్ ను కూడా చేరుకోవచ్చు అని పేర్కొన్నారు.

పిల్లలు సంపన్నుల పట్ల ఈర్ష్య పడతారా..?

మనమందరం చిన్నతనంలో ఈ పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నాము. ఒకానొక సమయంలో మనకంటే మెరుగైన స్థితిలో ఉన్న వారి పట్ల మనం స్వల్పంగా అసూయపడతాము. కానీ కాలక్రమేణా మనం దాని గురించి ఆలోచించి నవ్వుతాము. అప్పుడు, మనం మన స్వంతంగా నిలబడి చాలా డబ్బు సంపాదించడం ప్రారంభించినప్పుడు, మనకు డబ్బు ఒక వస్తువుగా తెలియదు. డబ్బు దేనినైనా కొనగలదని మన చిన్ననాటి ఆలోచనలు తప్పు , డబ్బుతో ప్రతిదీ కొనలేమని, ముఖ్యంగా డబ్బు అనందాన్ని కొనడని మేము గ్రహించాము. మనం ఒక నిర్దిష్ట వయస్సు వచ్చిన తర్వాత మాత్రమే దానిని గ్రహిస్తాము. అలాంటప్పుడు మన పిల్లలు సంపన్నులంటే అసూయపడితే దాన్ని హ్యూండ్ లో చేసే పరిపక్వత మనలో ఉండాలి. సాధారణంగా ఈ విషయంలో వచ్చే అసూయ ఏంటంటే.. ఆమె/అతను మాత్రమే చక్కని డ్రెస్ వేసుకుంటాడు, వాళ్ల ఇంట్లో వాళ్లకే కారు ఉంటుంది కానీ మన ఇంట్లో వాళ్లకు బట్టలంటే, వస్తువులంటే అసూయ కలుగుతుంది. దీన్ని నిర్వహించడానికి కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి. ఎందుకంటే నిరంతరం అసూయపడే పిల్లల బ్రెయిన్ బ్యాల్స్ ను దెబ్బతింటుంది కాబట్టి దీనిని సరైన మార్గం, నిర్ణయం తీసుకోవాల్సింది తల్లిదండ్రులే. 1. భావాలను గౌరవించండి: మొదట, మీ పిల్లలతో కార్బోన్ డి, హృదయపూర్వకంగా ఉండటానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి. వారి మనసులో ఏముందో తెలుసుకోండి. వారి భావాలకు



విలువ ఇవ్వండి. మీరు వారి పట్ల అసూయపడుతున్నారని నేరుగా ఎత్తి చూపవద్దు. 2. ఆర్థిక పరిస్థితిని ఆర్థం చేసుకోండి: మీ ఆర్థిక స్థితిని వారికి వివరించండి. ఇది మీకు అర్థమైనది అని వారికి తెలియజేయండి. ఇది వారికి మంచి అవగాహనను ఇస్తుంది. అసూయను కూడా నివారిస్తుంది. 3. శ్రమ గురించి మాట్లాడండి: స్వీయ-నిరాశ లేదా అసూయపడే పిల్లలకు కష్టపడి పని యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి మాట్లాడండి. మనం కష్టపడితే ఆ ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోగలం కాబట్టి పని ఉన్నతమైనదని గ్రహించండి.

పాదాలలో వాపు కనిపిస్తుందా...

పాదాల వాపు అనేది ఒక సాధారణ సమస్య. కానీ అది అప్పుడప్పుడు సంభవిస్తే మాత్రమే కానీ ఇది ప్రతిరోజూ లేదా తరచుగా జరగడం అనేక రకాల సమస్యల లక్షణం కావచ్చు. సాధారణ సందర్భాల్లో రక్త ప్రసరణ సరిగ్గా జరగకపోవడం వల్ల కాళ్ళలో వాపు మొదలవుతుంది. అంతేకాకుండా ఇది తరచుగా శారీరక లేదా మానసిక సమస్యలకు సంకేతం అంటున్నారని నిపుణులు. అలాగే ఈ కాళ్ళలో వాపు మూత్రపిండాల వ్యాధి కారణంగా కూడా ఉంటుందంటున్నారు. కొంతమందిలో ఇది గుండె జబ్బులకు కూడా సంబంధించినది. అందువల్ల మీ పాదాలలో వాపు సమస్య ఉంటే, దానిని నిర్ణయించేందుకు వైద్యుడిని వెంటనే సంప్రదించాలంటున్నారని నిపుణులు.



అర్థదీర్ఘ.. పెరుగుతున్న వయస్సుతో ప్రజలు అర్థదీర్ఘ సమస్యను అభివృద్ధి చేస్తారు. దీని కారణంగా పాదాలలో నొప్పి, వాపు వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. అనారోగ్య సీరలు.. అనారోగ్య సీరలు విస్తరించిన సీరలు. ఇది శరీరంలోని ఏదైనా సరాల పై ప్రభావం చూపుతుంది. కానీ ఇది పాదాల లేదా కాల్ వేళ్లను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ సీరలు కాళ్ళలో వాపు, నొప్పిని కలిగిస్తాయి. గుండె సమస్యలు.. నెమ్మదిగా గుండె

కొట్టుకోవడం, పనితీరు తగ్గడం వంటి గుండె సమస్యలు గుండె జబ్బులు, కాళ్ళలో వాపునుకు దారితీస్తాయి. మూత్రపిండాల వ్యాధి.. కిడ్నీ వ్యాధికి అతి ముఖ్యమైన సంకేతం కాళ్ళలో వాపు. సోడియం తగిన మోతాదులో కిడ్నీలకు చేరినప్పుడు కిడ్నీలు సరిగా పనిచేయక కాళ్ళు వాచిపోతాయి. కాలేయ వ్యాధి.. కాలేయ వ్యాధి, సిర్రోసిస్ వంటివి శరీరంలో ద్రవం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతాయి. దీని వలన కాళ్ళలో వాపు వస్తుంది.

వేసవిలో ఏ సమయంలో ఆహారం తినాలి ?

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సరైన సమయంలో ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మనం ఏ సమయంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్నా దాని ప్రభావం మన ఆరోగ్యం పై ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా సమర్థ సీజన్లో ఆహారం విషయంలో ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ సీజన్లో డిప్రెషన్, జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉండవచ్చు. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వేసవిలో ప్రజలు తమ భోజన సమయాల విషయంలో చాలా అజాగ్రత్తగా ఉంటారని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా మంది ఏ సమయంలోనైనా ఆకలిగా అనిపించినప్పుడు ఆహారం తీసుకుంటారు. అలాంటప్పుడు



ఉష్ణోగ్రత పెరిగేకొద్దీ, వారు అనేక రకాల జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కోవడం ప్రారంభిస్తారు. ఏ సమయంలో తినాలి.. వేసవిలో మీరు అల్పాహారం, భోజనం, రాత్రి భోజనాల సమయాన్ని నిర్ణయించుకోవాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అన్నింటిలో మొదటిది, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన 2 గంటలలోపు అల్పాహారం తీసుకోవాలి. దీని అర్థం మీరు 10-11 గంటల వరకు అల్పాహారం తీసుకోవాలని కూడా కాదు. మీరు మీ అల్పాహారాన్ని 8 గంటలకు ముగించడానికి ప్రయత్నించాలి. తేడా ఏమిటి.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అల్పాహారం, భోజనం తర్వాత 5 గంటల విరామం అవసరం. కాబట్టి మీరు మధ్యాహ్నం 1 గంటలోపు భోజనం చేయాలి.

మధ్యాహ్నం భోజనం అలస్యం చేయడం వల్ల శరీరంలో గ్లూకోజ్ లోపం ఏర్పడుతుంది. ఇది అలసట, బలహీనతను కలిగిస్తుంది. కాబట్టి సరైన సమయానికి భోజనం చేయడం చాలా ముఖ్యం. రాత్రి భోజనం, నిద్ర సమయం మధ్య 3 గంటల గ్యాప్ ఉండాలి. కాబట్టి మీరు మీ రాత్రి భోజనం 8 గంటలకు చేయాలి. రాత్రి భోజనం చేశాక అర్ధరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండకూడదు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం వేసవి కాలంలో వీలైనంత ఎక్కువగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి. దీని వల్ల వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత ఉండదు. దీనివల్ల వాంతులు, వికారం సమస్య ఉండదు. అలాగే హైడ్రేటింగ్ పండ్లను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు.

వేసవిలో డయాబెటిక్ పేషెంట్లలో షుగర్ లెవెల్ ఎందుకు పెరుగుతుంది ?

వేసవి కాలం మధుమేహ రోగులకు హాని కలిగిస్తుంది. పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతతో షుగర్ స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం కూడా ఉంది. చక్కెర స్థాయి పెరగడం వల్ల కిడ్నీ, కాలేయం, గుండెకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే సాధారణ వ్యక్తుల కంటే డయాబెటిక్ పేషెంట్లు వేడికి ఎక్కువగా గురవుతారు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీని గురించి నిపుణుల ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. వైద్యుల ప్రకారం శరీరంలో నీరు లేకపోవడం వల్ల వేసవిలో షుగర్ స్థాయి పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రత కారణంగా శరీరం ఎక్కువగా చెమట పడుతుంది. ఇది నీటి నష్టానికి దారి తీస్తుంది. అంతే కాదు సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం లేకపోవడం వల్ల కూడా చక్కెర స్థాయి ప్రభావితమవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితుల్లో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించాల్సిన అవసరం ఉంది. ఇందుకోసం కొన్ని ముఖ్యమైన అలవాట్లను పాటించాలి. వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి తెలుసుకుందాం. వేసవిలో డైట్.. పుష్కలంగా నీరు తాగాలి - మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు వేసవిలో తమను తాము హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీంతో షుగర్ లెవెల్ అదుపులో ఉంటుంది.



అందువల్ల నీరు ఎక్కువగా తాగాలి పెరుగు - పెరుగు, పెరుగుతో చేసిన వస్తువులను తినండి. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. అయితే పెరుగులో పంచదారీ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో పుచ్చకాయ, టొప్సాయి, మామిడి వంటి సీజనల్ పండ్లను తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. వీటిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడదు. అయితే వాటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదు.

అందువల్ల నీరు ఎక్కువగా తాగాలి పెరుగు - పెరుగు, పెరుగుతో చేసిన వస్తువులను తినండి. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. అయితే పెరుగులో పంచదారీ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో పుచ్చకాయ, టొప్సాయి, మామిడి వంటి సీజనల్ పండ్లను తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. వీటిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడదు. అయితే వాటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదు.

శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత సంభవిస్తుందా..

శరీరం అన్ని విధాలలో హార్మోన్లు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. జీవితం, జీవనశైలిని మెరుగుపరచడంలో హార్మోన్లు చాలా సహాయపడతాయి. కానీ బిజీగా, తీవ్రమైన జీవితంలో, మానసిక లేదా భావోద్వేగ సమస్యల కారణంగా, హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. అంతే కాకుండా పరిస్థితులు, వ్యాయామం కూడా హార్మోన్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మానసిక మార్పుల వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఆధునిక శాస్త్రం శరీరంలో వివిధ విధాలను నిర్వచించే 50 కంటే ఎక్కువ రకాల హార్మోన్లను గుర్తించింది. ఈ హార్మోన్ల స్థాయి ఎక్కువగా పెరిగినప్పుడు లేదా తగ్గినప్పుడు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. ఫిట్నెస్ గురు, సంపూర్ణ నిపుణుడు మిక్కి మెహతా హార్మోన్ల అసమతుల్యత దశలు, దాని లక్షణాలు, తెలిస్తే సమస్యను తగ్గించే మార్గాలను తెలియజేస్తున్నారు. కొమారదశ, గర్భధారణ, పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత సర్వసాధారణం. కాలక్రమేణా ఈ అసమతుల్యత అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. యుక్తవయస్సులో సాధారణంగా శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ముఖం పై మొటిమలు ఏర్పడతాయి. ఈ సమస్యకు ఇది మొదటి సంకేతం. అలాగే చిరాకు, మూడ్ బ్యాడ్, ఏకాగ్రత లేకపోవడం, అలసట వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతను నిర్ణయించేందుకు వల్ల మహిళల్లో పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ డిజార్డర్, ఇతర వ్యాధులకు దారితీయవచ్చు. పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో మహిళలు



వేగంగా బరువు తగ్గడం లేదా పెరగడం వంటి సమస్యను ఎదుర్కోవాలి. దీనితో పాటు నెమ్మదిగా గుండె కొట్టుకోవడం, అలసట, అధిక చెమట, చేతులు జలదరింపు, థైరాయిడ్ గ్రంథి పనిచేయకపోవడం, కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుదల వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలతో పాటు, ఆందోళన, నిరాశ కూడా సంభవిస్తాయి. శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ప్రతి వ్యక్తి వివిధ సమస్యలను ఎదుర్కోవాలి ఉంటుంది. ఈ అసమతుల్యత జీవక్రియ కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. హైపో థైరాయిడిజమ్ కు కారణమవుతుంది. అంతే కాకుండా మధుమేహం కూడా రావచ్చు. శరీరంలోని జీవక్రియ రేటు మందగించడం, కొవ్వు సులభంగా శక్తిగా మారకపోవడం వల్ల శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ఊబకాయం ఏర్పడుతుంది. దీని వల్ల కొవ్వు పేరుకుపోయి బరువు పెరుగుతుంది. ఇది ఊబకాయం సమస్యను సృష్టిస్తుంది.

ఈ ఆహార పదార్థాలతో హీట్ స్ట్రోక్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు..

ధీల్లీతో సహా భారతదేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రత 46-47 డిగ్రీలకు చేరుకుంది. ఇలాంటి సమయంలో శరీరం చల్లగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండాలంటే ఆహారం పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. %జీర్ణణ% ప్రకారం ఒకరు హీట్ స్ట్రోక్ కు గురైనప్పుడు, శరీర ఉష్ణోగ్రత వేగంగా పెరుగుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎలక్ట్రోలైట్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో కొన్ని ఆహారపదార్థాలు తినడం ద్వారా శరీర ఉష్ణోగ్రతను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగు, పుచ్చకాయ వంటి అనేక ఆహార పదార్థాలు మంచి హైడ్రేషన్ స్థాయిని కలిగి ఉంటాయి. అంతే కాదు వీటిలో పోషకాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. పుచ్చకాయ.. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరికీ ఇష్టమైన పుచ్చకాయలో 90% కంటే ఎక్కువ నీరు ఉంటుంది. శరీరంలో నీటి స్థాయిని పెంచేందుకు దీన్ని తినవచ్చు. పుచ్చకాయలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. సహజంగా తీపి పుచ్చకాయ వేసవిలో మనల్ని ఎన్నటికీకా ఉంచుతుంది. పుచ్చకాయను కోసి తినడమే కాకుండా, మీరు దాని నుండి రిఫ్రెష్ డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అలాగే నిమ్మ, పుదీనా వంటి కూలింగ్ ఏజెంట్లను డ్రింక్ లో చేర్చి ఆరోగ్యంగా ఉండండి. దోసకాయ.. సాధారణంగా సలాడ్ లో తినే దోసకాయలో 95 శాతం నీరు ఉంటుంది. హైడ్రేటింగ్ లక్షణాలతో పాటు, ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందువల్ల, దీన్ని తినడం ద్వారా మీరు అనేక ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఇందులో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. దోసకాయ సలాడ్ కాకుండా, మీరు దాని రైలా, శాండ్విచ్, డిటాక్స్ వాలర్ కూడా తాగవచ్చు. కొబ్బరి నీరు.. ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఉత్తమ మూలం, కొబ్బరి నీరు పొటాషియం, సోడియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు, పోషకాల లోపాన్ని తీరుస్తుంది. ఇది తక్కువ కేలరీలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ వేసవిలో తాగడం వల్ల మీరు డిహైడ్రేషన్ ను నివారించడమే కాకుండా మీ చర్మం మెరుగుస్తుంది. కొబ్బరినీళ్లు తాగడమే కాకుండా అందులో విత్తనాలను నానబెట్టి సూత్రీని తినవచ్చు. పుల్లని పండ్లు.. వేసవిలో రోగ నిరోధక శక్తిని పటిష్టంగా



ఉంచుకోవాలంటే విటమిన్ సి సరైన మోతాదులో తీసుకోవాలి. కివి, నిమ్మ వంటి సిట్రస్ ఫండ్లు వంటివి. ఇవి శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచడమే కాకుండా యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉన్నందున వ్యాధుల వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. కివీని నేరుగా తినడమే కాకుండా, దాని రసం కూడా తాగవచ్చు. అంతే కాదు లెమన్ వాటర్ వేసవిలో బెస్ట్ డ్రింక్. పెరుగు.. ప్రోటీన్, ప్రోబయోటిక్స్, కాల్షియం, పొటాషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలకు మూలం పెరుగు. మన జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా ఉంచడానికి ఇది పనిచేస్తుంది. వేసవిలో మీ జీర్ణక్రియ సరిగ్గా ఉంటే, మీకు వ్యాధుల ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. లంచ్ లో తప్పనిసరిగా ఒక గిన్నె పెరుగు తినాలని డైట్ షియన్లు చెబుతున్నారు. పుదీనా.. పొట్టుకు చల్లదాన్ని ఇచ్చే పుదీనాలో అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీని స్వభావం చల్లగా ఉంటుంది కాబట్టి దీన్ని కడుపునకు వరం అని భావిస్తారు. పొట్టులోని వేడిని శాంతపరిచే పుదీనా మన జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు పుదీనా పానీయం, దాని సలాడ్, పిప్పరమింట్ టీ, ఇతర పంపులను కూడా తయారు చేసి తినవచ్చు. పచ్చని ఆకుకూరలు.. కూరగాయలు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యవృద్ధి పనిచేస్తాయి. వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి, ఐరన్, కాల్షియం వంటి పోషకాలు, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ కేలరీల ఆహారం, శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. బచ్చలికూర, ఇతర ఆకుకూరలు తినడం ద్వారా వేసవి కాలంలో ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కన లేకపోతే నిద్ర పట్టడం లేదా?

ప్రస్తుతం ఫోన్ అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో భాగమైపోయింది. బంధాలు, బంధుత్వాలు వదులుకోవడానికైనా సిద్ధపడుతున్నారని కానీ, స్మార్ట్ ఫోన్ వాడటం మాత్రం ఆపేయడం లేదు. అంతలా ఫోన్ కు అడెక్ట్ అయిపోయారు. ఉదయం లేచినట్టే, నైట్ పడుకునే వరకు చేతిలో ఫోన్. వీరు వారు అనే తేడా లేకుండా.. చిన్న పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ ఇదే దారిలో వెళ్తున్నారు. స్మార్ట్ ఫోన్ ను అతిగా యూస్ చేయకూడదు, ఆరోగ్యానికి అది మంచిది కాదు అని ఎంత మంది ఎన్ని చెప్పినా వాటిని ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. ముఖ్యంగా రాత్రి పడుకునే సమయంలో కూడా దానిని తలకు దగ్గరగా లేదా, పక్కనే పెట్టుకొని పడుకుంటున్నారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కనే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముట్టే అవకాశం ఉన్నదంటున్నారు. కాగా, ఆ సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. స్మార్ట్ ఫోన్ నుంచి వచ్చే నీలి కాంతి అనేది మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. దీని వలన నిద్రలేమి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా మెలటోనిన్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ రేడియేషన్ ను విడుదల చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ కారకమని, దీని వలన చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంటుంది. అందువలన నైట్ టైమ్ లో



మెలటోనిన్ ఫోన్ కు చాలా దూరంగా ఉండాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ హెచ్చరిస్తుంది. అంతే కాకుండా స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కనే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన నరాల బలహీనత, నడుము నొప్పి, మెద నొప్పి, క్యాన్సర్, చెవుడు, మెదడులో రేడియేషన్ వలన ప్రాణాంతకమైన గ్లియోమా అనే కణితులు ఏర్పడటం ఇది మెదడు క్యాన్సర్ కు దారితీయడం లాంటిది జరుగుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందువలన సాధ్యమైనంత వరకు స్మార్ట్ ఫోన్ కు చాలా దూరంగా ఉండాలని వారు చెబుతున్నారు.

జిల్లా పరిషత్ వార్షిక బడ్జెట్ రూ.1743.35 కోట్లు

- 2026-27 అంచనా బడ్జెట్గా సభ్యుల ఆమోద తీర్మానం - జెడ్పీకి రావాల్సిన ఆదాయంపై దృష్టిపెట్టాలన్న జెడ్పీ చైరపర్సన్ పిరియా విజయ

అరసవల్లి: జిల్లా పరిషత్ ఆదాయ, వ్యయాల ఆధారంగా 2025-26 నవరణ బడ్జెట్, 2026-27 అంచనా బడ్జెట్ ప్రతిపాదనలకు జిల్లా పరిషత్ ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించింది. జిల్లా పరిషత్ అధ్యక్షురాలు పిరియా విజయ అధ్యక్షతన జెడ్పీ సమావేశ మందిరంలో బడ్జెట్ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జెడ్పీ సీఈఓ డి.సత్యనారాయణ సమక్షంలో సంబంధిత ఆకౌంట్స్ ఏఓ పక్కి రేణుకాదేవి బడ్జెట్ ప్రతిని సమావేశంలో చదివి వినిపించారు. ఈ మేరకు 2025?26 నవరణ బడ్జెట్ ఆదాయం రూ.1718,85,20,770 కాగా, వ్యయం రూ.1648,67,29,256 గానూ మిగులుగా రూ.70,17,91,514 గా పేర్కొన్నారు. అలాగే 2026?27 గాను అంచనా బడ్జెట్గా ఆదాయం రూ.1743,35,73,076 కాగా, వ్యయం రూ.1671,70,96,144, మిగులుగా రూ.71,64,76,932 గా చూపించి ప్రతిపాదించారు. అయితే ఈ అంచనా బడ్జెట్లపై ఎలాంటి అభ్యంతరాలు, వివరణలు లేవనెత్తకపోవడంతో హాజరైన సుమారు 26 మంది జెడ్పీటీసీలు బల్లలు చరిచి తమ ఆమోదాన్ని తెలియజేశారు. దీంతో 2026-27 అంచనా బడ్జెట్ను ఏకగ్రీవంగా ఆమోదిస్తున్నట్లు జెడ్పీ చైరపర్సన్



పిరియా విజయ ప్రకటించారు. అయితే జిల్లా పరిషత్ యాజమాన్య పరిధిలోని ఆర్డెంబ్లెస్, పంచాయతీరాజ్ ఇంజనీరింగ్ తదితర ఐదు విభాగాలతో పాటు జిల్లా పరిషత్కు వస్తున్న ఆదాయ, వ్యయాలను అంచనాలు వేసి ఇంత మొత్తంలో ఈ బడ్జెట్ను తయారు చేసినట్లుగా సీఈఓ సత్యనారాయణ తెలియజేశారు. కేవలం జెడ్పీకి సీసరేజీ ఫీజు, సర్వార్డు ఆన్ స్టాంప్ డ్యూటీ, రూ.4 చొప్పున తలసరి ఆదాయంతో పాటు అద్దెలు?ఇతరత్రా మార్గాల ద్వారానే జెడ్పీకి ఆదాయం (రాబడి) రానుందని, ఈమేరకు ఆయా ప్రభుత్వ శాఖల అధికారులంతా సకాలంలోనే జెడ్పీకి ఆదాయం వచ్చేలా కృషి చేయాలని జిల్లా పరిషత్ చైరపర్సన్ విజయ సూచించారు. సమావేశంలో జెడ్పీ వైస్ చైరపర్సన్లు సిరిపురపు జగన్మోహనరావు, పాలని క్రావణి, వివిధ శాఖల ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

మాతృ మరణాల నివారణకు చర్యలు చేపట్టండి

-కృష్ణా జిల్లా కలెక్టర్ బాలాజీ

మచిలీపట్నం: కృష్ణా జిల్లాలో మాతృమరణాల నివారణకు ముందస్తు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవాలని వైద్యాధికారులను కలెక్టర్ డి.కె.బాలాజీ ఆదేశించారు. కలెక్టర్లోని తన చాంబర్లో ప్రసూతి మరణాలపై ఆయన సమీక్షించారు. జిల్లాలో రెండు ప్రసూతి మరణాల కేసులను విచారించి, అందుకు కారణాలు, వారికి చికిత్స చేసిన వైద్యులు, ఘటన వివరాలను బాధితుల బంధువులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం కలెక్టర్ బాలాజీ మాట్లాడుతూ... వైద్య, సమగ్ర శిశు అభివృద్ధి సేవల శాఖల అధికారులు సమన్వయం చేసుకుంటూ మాతృ మరణాల నివారణకు కృషి చేయాలన్నారు. ముఖ్యంగా హైస్పెషియల్ కేసుల విషయంలో వైద్యులు అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలన్నారు. ప్రాణనష్టం జరగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. పరిష్కరించలేని సమస్య ఉన్నవైతే వెంటనే వారికి తెలపాలని తద్వారా సమయం వృథా కాకుండా మెరుగైన వైద్యం కోసం తీసుకెళ్లడానికి అవకాశం ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. ఏఎస్ఎం, ఆశా వర్కర్ల తమ పరిధిలోని గర్భిణులు, బాలింతల ఆరోగ్య పరిస్థితులపై ఎప్పటికప్పుడు



క్షేత్రస్థాయిలో పర్యవేక్షించాలన్నారు. గర్భిణులు ప్రైవేట్ ఆస్పత్రుల్లో వైద్యం పొందు తున్నప్పటికీ సమయానికి అవసరమైన వైద్యపరీక్షలు, ఐసీసీ, ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రలు వాడుతున్నారే, లేనిది ఆరా తీయాలన్నారు. గర్భిణుల విషయంలో ఎలాంటి ఫిర్యాదులు వచ్చినా కఠిన చర్యలు తప్పవని కలెక్టర్ హెచ్చరించారు. ఈ సమావేశంలో డిఎంహెచ్ఓ యుగంధర్, డిసీహెచ్ఎస్ శేషకుమార్, ఇమ్మ్యూనైజేషన్ అధికారి ప్రేమ్చంద్, జీజీహెచ్ డెప్యూటీ సూపరింటెండెంట్ శ్రీనివాస రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తప్పులు లేని పాస్ పుస్తకాలు అందించండి

తిరుపతి: సర్వే పూర్తి చేసిన గ్రామంలో రైతులకు తప్పులు లేని పాస్ పుస్తకాలను పంపిణీ చేయాలని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. ఆయన కలెక్టర్లో జేసీ గోవిందరావు, డిఆర్వో సరసింహులతో కలిసి అధికారులతో సమావేశం అయ్యారు. ఆయన మాట్లాడుతూ రీ సర్వే పనులు వేగవంతం చేయాలని స్పష్టం చేశారు. మరోవైపు పీఐఆర్ఎస్ అర్జీలకు పరిష్కారం చూపాలని చెప్పారు. ఈకేవలనీ, మ్యూటీషన్, డిజిటల్ సైన్ తది తర సమస్యలకు పరిష్కారం చూపాలని వెల్లడించారు. ఆ మేరకు ఆర్డీవోలు పర్యవేక్షించాలని వివరించారు. అనంతరం రైల్వే ప్రాజెక్టులు, జాతీయ రహదారులపై అధికారులతో సమావేశం అయ్యారు. ఏ పనులు ఏయే దశల్లో ఉన్నాయో తెలుసుకున్నారు. పనుల్లో పురోగతి చూపాలని ఆదేశించారు. నాణ్యతకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని



తెలిపారు. నేషనల్ హైవే పీడీలు, ఆర్డీవోలు పాల్గొన్నారు.

గృహనిర్మాణ పనులపై ప్రత్యేక దృష్టి

చిలకలూరి(మచిలీపట్నం): జిల్లాలో గృహనిర్మాణ పనులు వేగవంతం చేసేందుకు ప్రత్యేక దృష్టిపారించాలని కలెక్టర్ డి.కె.బాలాజీ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టర్లోని సమావేశం హాలులో గృహనిర్మాణ పురోగతిపై అధికారులతో ఆయన సమీక్షించారు. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో 24,133 గృహాలు నిర్మించాల్సి ఉండగా ఇప్పటి వరకు 121 గృహాలు మాత్రమే పూర్తి చేశామన్నారు. మిగిలిన గృహాలు వివిధ దశల్లో ఉన్నాయన్నారు. కృత్తివెన్ను, నందివాడ, గుడివాడ, ఉయ్యూరు తదితర మండలాల్లో ఎలాంటి పురోగతి లేదన్నారు. ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం నుంచి గృహనిర్మాణ పురోగతిపై సమీక్షిస్తున్నారని, ఉగిది నాటికి అన్ని గృహాలు పూర్తి చేయాలని ఆదేశించిన నేపథ్యంలో నిర్మాణ పనులు ఆలస్యం చేసే సహించేది లేదన్నారు. ఎంపీడీవోలు, గృహనిర్మాణ సంస్థ ఇంజనీర్లతో సమన్వయం చేసుకుని నిర్ణీత లక్ష్యాలను సాధించాలన్నారు.



సమావేశంలో గృహనిర్మాణ సంస్థ ఈఈ వెంకట్రావు, ఆర్డెంబ్లెస్ ఎస్ఈ సోమశేఖర్, ప్రత్యేకాధికారులు డి. శివరామప్రసాద్, ఆర్సీ ఆనంద్కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డ్రగ్స్ వాడితే జీవితాలు నాశనం

విజయవాడ: యువత డ్రగ్స్ దూరంగా ఉండాలని, ఆ మహమ్మారి బారిన పడితే జీవితాలు నాశనం అవుతాయని వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ పేర్కొన్నారు. ఎన్టీఆర్ జిల్లా పోలీస్ కమిషనరేట్ ఆధ్వర్యంలో డ్రగ్స్పై దండయాత్ర పేరుతో ఐదుగురు మహిళా పోలీసులు నిర్వహించుకున్న సైకిల్ యాత్రను హోం మంత్రి అనిత, డిజిపీ హరిష్కుమార్ గుప్తా, వైద్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఇందిరాగాంధీ మునిసిపల్ కార్పొరేషన్ స్టేడియంలో జరిగిన సభలో సత్యకుమార్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ.. గంజాయిని రాష్ట్రంలో సమూలంగా నిర్మూలించేందుకు ప్రయత్నం జరుగుతోందన్నారు. గంజాయి సాగు చేసే వారు ప్రయత్నాత్మకంగా పంటలపై దృష్టి సారించేలా కృషి చేస్తున్నామని తెలిపారు. హోం మంత్రి అనిత మాట్లాడుతూ.. డ్రగ్స్పై దండయాత్ర పేరుతో ఐదుగురు పోలీసులు జిల్లా



వ్యాప్తంగా ప్రచారం నిర్వహించడం అభినందనీయం అన్నారు. ప్రజలు సైతం అవగాహనతో మెలగాలని సూచించారు. తొలుత జిల్లాలో నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాలను పోలీస్ కమిషనర్ ఎస్.వి.రాజశేఖరబాబు వివరించారు.

తాగునీటి పథకాల పనులను వేగవంతం చేయండి

-ఎన్టీఆర్ జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ లక్ష్మీశ

విజయవాడ: ఎన్టీఆర్ జిల్లాలోని రక్షిత తాగునీటి సరఫరాపై నిరంతర పర్యవేక్షణ చేయాలని అధికారులను కలెక్టర్ డాక్టర్ జి.లక్ష్మీశ ఆదేశించారు. తాగునీటి పథకాల పనులను వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. కోరనేషన్, క్లీనింగ్ బైలాజికల్ టెస్టులు నిర్వహించిన తర్వాత మాత్రమే తాగునీటిని సరఫరా చేయాలని స్పష్టం చేశారు. తాగునీటి పథకాల నిర్వహణ, సురక్షిత మంచినీటి సరఫరా, గ్రామీణీటి సరఫరా పథకాల పనుల పై గతపై కలెక్టర్లోని తన చాంబర్లో సంబంధిత శాఖల అధికారులతో కలెక్టర్ సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. కలెక్టర్ లక్ష్మీశ మాట్లాడుతూ.. తాగునీటి సరఫరా పథకాలపై నిరంతర పర్యవేక్షణ చేసి పరిశుభ్రమైన నీటిని మాత్రమే సరఫరా చేయాలని సూచించారు. ప్రతి నెల బైలాజికల్ టెస్టులు నిర్వహించాలని, ఎప్పటికప్పుడు ఓవర్ హెడ్ ట్యాంకులను శుభ్రం చేయాలని,



అధికారులు సమన్వయంతో తరచూ క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి తాగునీటి సరఫరాలో ఎదురయ్యే సమస్యలను పరిష్కరించాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ వైద్యశాలలు, పాఠశాలలు, హాస్పిటల్స్, అంగన్వాడీ కేంద్రాలు, పంచాయతీల్లో తాగునీటి టెస్టులకు సంబంధించిన తేదీ, నివేదిక వివరాలను పొందుపరుస్తూ తప్పనిసరిగా డిస్ ప్లే బోర్డులను ప్రదర్శించాలని ఆదేశించారు.

తిరుపతమ్మ ఆలయానికి రూ.1.43 కోట్ల ఆదాయం

పెనుగంచిప్రోలు: గ్రామంలో వేంచేసి ఉన్న శ్రీ తిరుపతమ్మవారి ఆలయం వద్ద వివిధ వ్యాపారాలు నిర్వహించుకునేందుకు ఆలయ ఆవరణలో బహిరంగ వేలం నిర్వహించారు. ఈ వేలం ద్వారా ఆలయానికి రూ.1,43,30,561 ఆదాయం సమకూరిందని ఈఓ బి.మహేశ్వరరెడ్డి తెలిపారు. ఏడాది పాటు ఆలయం వద్ద దేవస్థానం సూచించిన ప్రదేశంలో ఫాటోలు విక్రయించుకునే హక్కును కొత్తవల్లి సతీష్కుమార్ రూ.9.40 లక్షలకు, చిన్న తీర్థం విక్రయం, శుభ్రం చేయడం, భద్రపరిచే హక్కును వై.వి.నాథ్ రూ.5.10 లక్షలకు, దేవస్థాన ప్రాంగణంలో మిఠాయి, బొంబు బియ్యం విక్రయించే హక్కును పొన్నం మహేశ్ రూ.16,69,555, భక్తులు సమర్పించే వస్త్రాలు పొగుచేసుకునే హక్కును రూ.72.63 లక్షలకు బిక్కి వెంకటేశ్వరరావు దక్కించుకున్నారు. దేవస్థానం ప్రాంగణంలో పూలు, పూల దండలు విక్రయించే హక్కును రూ.4.71 లక్షలకు డి.సోమయ్య, దేవస్థానంలో టెంట్ హాస్ నిర్వహణ హక్కును రూ.8.20 లక్షలకు సీహెచ్.వి.పుల్లారావు, దేవస్థాన ప్రాంగణంలో నిమ్మకాయలు, వాహన పూజ సామగ్రి (పూల దండలు మినహా)



విక్రయించే హక్కును రూ.7.63 లక్షలకు గడిపూడి గోపీనాథ్, సత్రం సెంటర్లో ఫాపింగ్ కాంప్లెక్స్ నిర్వహణ హక్కును వేమూరి సాయి రూ.3.54 లక్షలకు, భక్తుల సెల్ఫోన్లు భద్రపరిచే హక్కును రూ.15.40 లక్షలకు రెడ్డి మణిశంకర్ దక్కించుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ ఉత్పన్న కమిటీ సభ్యుడు చుంచు రమేష్బాబు, ఆలయ ఈఈ ఎల్.రమ, ఏఈఓ జంగం శ్రీనివాసరావు, దేవదాయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

హాసింగ్ లే అవుట్లో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాలి

-జిల్లా కలెక్టర్ ఎ.తమిమ్ అన్నారయ

గుంటూరు: జిల్లాలోని హాసింగ్ లే అవుట్లో నిర్మించిన ఇళ్లలో నివసిస్తున్న ప్రజలకు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించేందుకు సంబంధిత అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఏ తమిమ్ అన్నారయ ఆదేశించారు. స్థానిక కలెక్టర్లోని వీడియో కాన్ఫరెన్స్ సమావేశ మందిరంలో గుంటూరు నగర పాలక సంస్థ కమిషనర్ కె మయ్యార్ అశోక్, జాయింట్ కలెక్టర్ అశుతోష్ శ్రీవాస్తవతో కలిసి హాసింగ్ లే అవుట్స్, పీఎంఎవై ఇళ్ల నిర్మాణాలపై హాసింగ్, మున్సిపల్, రెవెన్యూ అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ హాసింగ్ లే అవుట్లో ప్రజలకు అవసరమైన తాగునీరు, విద్యుత్, రహదారులు తదితర మౌలిక సదుపాయాలు ప్రాధాన్యత క్రమంలో ఏర్పాటుకు సంబంధిత అధికారులు వెంటనే ప్రతిపాదనలు అందించాలన్నారు. గతంలో వివిధ మౌలిక సదుపాయాలు అభివృద్ధికి వినియోగించిన నిధుల వివరాలను అందించాలన్నారు. లే అవుట్స్ వారిగా లబ్ధిదారులకు కేటాయించినవి, కేటాయించిన వాటిలో నిర్మాణాలు



ప్రారంభించినవి, పూర్తి అయినవి, కేటాయించకుండా ఖాళీగా ఉన్న ప్లాట్ల వివరాలను మ్యాప్లతో సహా నివేదిక ఇవ్వాలని సూచించారు. ఆషన్-3లో నిర్మించిన ఇళ్లలో స్టేజ్, క్యాబిటీ డివియేషన్లను కాంట్రాక్టర్లతో వెంటనే సరిచేసేలా హాసింగ్ అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. సమావేశంలో డిఆర్వో ఖాజావలి, తెనాలి ఇన్చార్జ్ నబ్ కలెక్టర్ లక్ష్మీకుమారి, హాసింగ్ పీడీ ప్రసాద్, ఆర్డీవో కె.శ్రీనివాసులు, తెనాలి కమిషనర్ జెఆర్ అప్పలాయుడు అధికారులు పాల్గొన్నారు.

రీసర్వే పనులను చురుగ్గా చేపట్టాలి

కడప: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపడుతున్న భూ రికార్డుల స్వచ్ఛీకరణ, రీ సర్వే పనులను జిల్లాలో ప్రణాళిక ప్రకారం చురుగ్గా చేపట్టాలని కలెక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి రెవెన్యూ అధికారులను ఆదేశించారు. రాష్ట్ర రెవెన్యూ ప్రత్యేక ముఖ్య కార్యదర్శి సాయిప్రసాద్, రాష్ట్ర భూ పరిపాలనా శాఖ (సీసీఎల్ఏ) ప్రత్యేక ముఖ్య కార్యదర్శి జయలక్ష్మితో కలిసి భూముల రీ సర్వే ప్రక్రియలో భాగంగా వివిధ అంశాలపై అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లు, జేసీలతో వీడియో కాన్ఫరెన్సు ద్వారా సమీక్షించారు. ఈ కార్యక్రమానికి కలెక్టర్లే బోర్డు మీటింగ్ హాలు నుంచి కలెక్టర్లపాటు జేసీ నిధి మీనా హాజరయ్యారు. సీసీఎల్ఏ ప్రత్యేక కార్యదర్శి వీసీ ముగిసిన అనంతరం జిల్లాలోని అన్ని మండలాల రెవెన్యూ అధికారులతో వీసీ ద్వారా కలెక్టర్ మాట్లాడారు. జిల్లాలో పెండింగ్లో ఉన్న రీసర్వే పూర్తి చేయాలిని గ్రామాలను ప్రతి నెలా ప్రతి నియోజకవర్గానికి 2 గ్రామాలను పూర్తి చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. మ్యూటీషన్లో భాగంగా సీల్, సబ్ డివిజన్, జాయింట్ ఎన్ఫీఎం తదితర వ్యక్తిగత వివరాలలో ఎటువంటి తప్పిదాలు లేకుండా పూర్తి



చేసిన పట్టాదారు రాజంపేట సబ్ కలెక్టర్ భావన్, ఆర్డీవోలు జాన్ ఇర్విన్, సాయిత్తి, చంద్ర మోహన్, చిన్నవర్రు హాజరవ్వగా కలెక్టర్లే బోర్డు మీటింగ్ హాలు నుంచి ల్యాండ్ సర్వే శాఖ ఈడీ శాంతరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యతోనే ఉజ్వల భవిష్యత్తు

కడప: అంద విద్యార్థులు విద్యలో రాణిస్తే ఉజ్వల భవిష్యత్తు చేకూరుతుందని డిఈఓ షేక్ షంషుద్దీన్ తెలిపారు. కడప నగరం శంకరాపురంలోని ప్రభుత్వ అంధుల ఉన్నత పాఠశాలలో 10వ తరగతి విద్యార్థుల పీడోలు కార్యక్రమం మంగళవారం జరిగింది. ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన డిఈఓ మాట్లాడుతూ ఉత్తమ మార్కులతో ఉత్తీర్ణులై సాధారణ విద్యార్థులకు పోటీగా నిలవాలని సూచించారు. అంధుల ఉన్నత పాఠశాల హెడ్ మాస్టర్, ఎంఈఓ?1 అయిన రఫీక్ అహ్మద్ మాట్లాడుతూ తమకి కలిగిన లోపాన్ని అధిగమించి విజయాలు పొందాలని సూచించారు. అనంతరం తన తండ్రి జ్ఞాపకార్థం విద్యార్థులకు డిఈఓ చేతుల మదుగా దుప్పట్లు పంపిణీ చేశారు. జిల్లా కలెక్టర్ అధికారి వేపరాల ఎబినీజర్ మాట్లాడుతూ మార్గాల మాత? కిశోర న్యాయం, మర్కట మాత? కిశోర న్యాయంపై వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఫ్ఎస్ హెచ్ఎం మురళీ, పీఎంహెచ్ఎం రాజ, ఉపాధ్యాయులు



నరసింహులు, శ్రీనివాసరావు, రమణ, సరస్వతి, అమీనా, నవీన్, భాస్కర్, కంప్యూటర్ ఎంపీఎం కిరణ్బాయి, భారతి, మహబూబా, అనిల్, హరిప్రసాద్, నాగార్జున తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దేశీయంగా విమానాల తయారీ

-ఎంబ్రాయర్ - అదానీ భాగస్వామ్య
ఒప్పందం -కేంద్ర పౌరవిమానయాన మంత్రి
రామ్మోహన్ నాయుడు వెల్లడి

దిల్లీ: దేశంలో అత్యధిక డిమాండ్ ఉన్న 80-150 సీట్ల విమానాలను ఇక్కడే తయారుచేసే వ్యవస్థ ఏర్పాటు కోసం అదానీ గ్రూప్, ట్రెజిల్ కలెక్షన్ చెందిన ఎంబ్రాయర్ మధ్య అవగాహన ఒప్పందం కుదిరినట్లు కేంద్ర పౌరవిమానయాన మంత్రి కె.రామ్మోహన్ నాయుడు వెల్లడించారు. తన కార్యాలయంలో విలేజరులకు ఈ విషయాన్ని మంత్రి తెలిపారు. 'దేశీయ అవసరాలకు తగ్గట్లు, స్థానికంగా విమానాలు తయారుచేసుకోవాలన్నది మన చిరకాల వాంఛ. తాజా ఎంఓయూ అందులో ఒక కీలకభూటం. దీని ప్రకారం అదానీ డిఫెన్స్ అండ్ ఏరోస్పేస్, ఎంబ్రాయర్ కలిసి దేశంలో విమాన తయారీ కేంద్రం ఏర్పాటుచేస్తాయి. ఇందుకు పౌరవిమానయానశాఖ సంపూర్ణ మద్దతు ఇస్తోంది. ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ నేతృత్వంలో మేకేసి ఇండియా, అత్యున్నత భారత్ విధానాల ద్వారా తయారీని ప్రోత్సహిస్తున్నాం. అందుకే ఎంబ్రాయర్ ముందుకొచ్చింది. దేశీయంగా రోజూ 5 లక్షలమంది విమానాల్లో ప్రయాణిస్తున్నారు. భవిష్యత్తులో ఈ సంఖ్య మరింత పెరుగుతుంది కనుక, విమానాశ్రయాలను పెంచుకుంటూ వెళ్తున్నాం. విమానాలను కూడా దేశంలోనే తయారు చేసుకోగలిగితే, ధరల పరంగా సానుకూలతతో కూడా మన యువతకు నాణ్యమైన ఉద్యోగాలు లభిస్తాయి. చిన్న నగరాలకు సర్వీసులు పెరుగుతున్నందున, 80-150 సీట్ల విమానాలు తయారుచేయాలని అదానీ-ఎంబ్రాయర్ సంస్థలు నిర్ణయించాయి. వచ్చే నెల బ్రెజిల్ అధ్యక్షుడు మనదేశ పర్యటనకు వచ్చినప్పుడు, ప్రధాని మోదీతో కలిసి మరిన్ని నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. ఎంబ్రాయర్ తయారుచేసిన విమానాన్ని 'బుధవారం హైదరాబాద్ లో ప్రారంభమయ్యే వింగ్ ఇండియాలో' ప్రదర్శిస్తాం. దేశీయ విమానయాన సంస్థలు దాన్ని చూసి, ఆర్డర్లు పెట్టేలా ప్రోత్సహిస్తాం. ఎంబ్రాయర్ విమానాలు ఇక్కడ తయారైతే దేశీయ అవసరాలు తీరడంతో పాటు, ఎగుమతులు చేయడానికి



వీలవుతుంది' అని రామ్మోహన్ నాయుడు ప్రకటించారు. మనదేశంలో విమానాల తయారీ కోసం ఎంబ్రాయర్ భాగస్వామ్యంలో పైనల్ అసెంబ్లీ లైసెన్సెలకొలుపాని అదానీ డిఫెన్స్ అండ్ ఏరోస్పేస్ డైరెక్టర్ జీతే అదానీ తెలిపారు. ఇందుకు ఎంత పెట్టుబడులు పెట్టేది, ఫ్లాంటును ఎక్కడ నిర్మించేది వెల్లడించలేదు. రెండు ప్రాంతాలను పరిశీలిస్తున్నామని.. రెండు నెలల్లో ఏదో ఒక స్థలాన్ని ఎంచుకుంటామని వివరించారు. విమానాల తయారీ, సరఫరా వ్యవస్థ, విక్రయానంతర సేవలు, పైల్ట్ శిక్షణ వంటి అంశాల్లో ఇరుసంస్థలు సహకరించుకుంటాయి. గుజరాత్ లోని అంబ్రోద్ లో రాష్ట్రాల్లో ఈ ఫ్లాంటును నెలకొల్పే అవకాశం ఉందని ఊహాగానాలు వస్తున్నాయి. సాంకేతికతా బదిలీ అవుతుంది.. దేశీయంగా విమానాలను అసెంబ్లీంగ్ చేయడమే కాదని, సాంకేతికతను కూడా ఎంబ్రాయర్ బదిలీ చేస్తుందని పౌరవిమానయాన కార్యదర్శి సమీర్ కుమార్ సిన్హా తెలిపారు. విమానాల కోసం విదేశాలపై అధారపడటాన్ని ఇది తగ్గిస్తుందని వివరించారు. విమానాల నిర్వహణ-మరమ్మత్తు- ఓవర్ హాల్లింగ్ (ఎంఆర్ఓ) కేంద్రం కూడా నెలకొల్పాలని కనుక, వ్యయాలు తగ్గుతాయని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం మనదేశంలో ఎంబ్రాయర్ విమానాలు 50 సేవలందిస్తున్నాయి. వైమానికదళం, ప్రభుత్వ ఏజెన్సీలకు సేవలందించడంతో పాటు బిజినెస్ జేట్ లుగా ఇవి ఉన్నాయి. రాబోయే 20 ఏళ్లలో దేశీయ విమానాల్లో 80-146 సీట్ల విమానాలు 500 కావాల్సి ఉంటుందన్నది ఎంబ్రాయర్ అంచనా.

బంగ్లాదేశ్ చెర నుంచి మత్స్యకారుల విడుదల

విశాఖపట్నం: బంగ్లాదేశ్ చెరలో ఉన్న 23 మంది భారతీయ మత్స్యకారులు విడుదలయ్యారు. అక్టోబర్ 13న బయలు దేరిన మత్స్యకారులు 14న అర్ధరాత్రి దారి తప్పి బంగ్లాదేశ్ కోస్ట్ గార్డ్ పరిధిలోకి వెళ్లిపోయారు. అప్పటి నుంచి బంగ్లాదేశ్ దేశ చెరలో ఉన్నారు. దీంతో భారత ప్రభుత్వం చర్చలు జరపడంతో మత్స్యకారుల విడుదలకు బంగ్లా దేశ ప్రభుత్వం అంగీకరించింది. ఈ మేరకు బాగాహాల్ జైలు నుంచి మత్స్యకారులను విడుదల చేశారు. భారత ప్రభుత్వం తరపున డిప్యూటీ హై కమిషన్ చంద్ర జీత్ దగ్గర ఉండి మత్స్యకారుల విడుదలకు సంబంధించిన దాక్యుమెంటేషన్ ను ఈస్ట్ కోస్ట్ మెకనైజ్ ఫిషింగ్ బోట్ ఓనర్స్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియా అధ్యక్షుడు వాసువల్లి జానకిరామ్ తో కలిసి పూర్తి చేశారు. సమావేశం అనంతరం భారతీయ మత్స్యకారులను బాగాహాల్ జైల్ నుంచి కట్టుదిట్టమైన భద్రత ఏర్పాటు మధ్య మోండ్ల పోర్టుకు తరలించారు. మోండ్ల పోర్టుకు చేరుకున్న తర్వాత మోండ్ల పోలీసుల కస్టడీలో ఉన్న బోట్ల వద్దకు మత్స్యకారులను తీసుకొని వచ్చి ఇండియాకు వందదానికి ఏర్పాట్లు చేశారు. ప్రస్తుతం బంగ్లాదేశ్ పోలీసులు సీజ్ చేసిన బోట్లను మరమ్మత్తులు చేస్తున్నారు. బుధవారం నాటికి బోట్ల రిపేర్లు పూర్తి చేసి మత్స్యకారులను



వారి సొంత ప్రాంతాలకు వంపించనున్నారు. కృతజ్ఞతలు తెలిపిన మత్స్యకారులు... మత్స్యకారుల విడుదల కోసం ప్రయత్నం చేసిన భారతదేశంలో వివిధ రాజకీయ పార్టీ నాయకులు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులకు మత్స్యకారుల తరపున వైఎస్సార్ సీట్ నేత వాసువల్లి జానకిరామ్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. మోండ్ల పోర్టుకు చేరుకున్న తర్వాత 9 మంది అంబ్రోద్ లో మత్స్యకారులు వారి కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడారు. నాలుగు, ఐదు రోజుల్లో విశాఖపట్నం చేరుకుంటారని అంతవరకు కుటుంబ సభ్యులు దైర్ఘ్యంగా ఉండాలని జానకిరామ్ తెలియజేశారు.

రత్నగిరిపై విస్తృత ఏర్పాట్లు

అన్నవరం: భీష్మ ఏకాదశి, మాఘ పౌర్ణమి నాడు సత్యదేవుని దర్శనానికి వేలాదిగా భక్తులు వచ్చే అవకాశమున్నందున రత్నగిరి విస్తృత ఏర్పాట్లు చేయాలని ప్రభుత్వ, దేవస్థానం అధికారుల సమావేశంలో నిర్ణయించారు. ఈ రెండు రోజులతో పాటు మాఘమాసంలో వివిధ పర్వదినాల్లో వచ్చే భక్తుల సౌకర్యార్థం చేపట్టాలని ఏర్పాట్లపై ప్రకాష్ నరసేన్ లోని బ్రహ్మ బోర్డు సమావేశ హాలులో పెద్దాపురం ఆర్.డి.ఓ. శ్రీరమణి అధ్యక్షతన మంగళవారం సమావేశం నిర్వహించారు. అన్నవరం దేవస్థానం తరపున చేస్తున్న ఏర్పాట్లను ఈ ఓ.పి.అధికారి వివరించారు. రెవెన్యూ, పోలీస్, పంచాయతీరాజ్, విద్యుత్, ఏపీఎస్ ఆర్.సి, అగ్నిమాపక శాఖల అధికారులు కూడా సహకారం అందించాలని కోరారు. ఈ సమావేశంలో దేవస్థానం చైర్మన్ ఐపీ రోహిత్, పెద్దాపురం డిఎస్పీ శ్రీహరిరాజు, ప్రతిపాడు సీబి సూర్య అప్పారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ నెల 29న భీష్మ ఏకాదశి, ఫిబ్రవరి 1న మాఘ పౌర్ణమి, 15వ తేదీన మాఘశివరాత్రితో పాటు మాఘ మాసంలో వచ్చే శని, ఆదివారాలు, ఇతర పర్వదినాల్లో సత్యదేవుని సన్నిధికి వేలాదిగా భక్తులు రానున్నారు. వారికి ఎటువంటి ఇబ్బంది కలగకుండా ఏర్పాట్లు చేయాలి. భీష్మ ఏకాదశి, మాఘ పౌర్ణమి పర్వదినాల్లో ముందు రోజు సాయంత్రం నుంచే వేలాదిగా భక్తులు రత్నగిరికి వస్తారు. దీనికి తగినట్లుగా చర్యలు చేపట్టాలి. ఈ రెండు రోజుల్లో అర్ధరాత్రి 12.30 గంటల నుంచే సత్యదేవుని ప్రతాల నిర్వహణ ప్రారంభించాలి. వేకువజామున ఒంటి గంట నుంచే స్వామివారి దర్శనానికి అనుమతించాలి. క్యూలో భక్తులకు మంచినీరు, చిన్నారలకు పాలు, బిస్కెట్లు అందజేయాలి. స్వచ్ఛంద సేవా కార్యకర్తల సహకారంతో పలుచోట్ల క్యాన్ల ద్వారా మంచినీరు అందించాలి. ప్రసాదాల విక్రయాలకు అదనపు కౌంటర్లు ఏర్పాటు చేయాలి. ప్రసాదాలపై ఎలుకలు పరుగులు పెడుతున్న విడియోలు ఇటీవల వైరల్ అయినందున అటువంటి వాటికి ఆస్కారం లేకుండా అన్ని కౌంటర్లలో తగు చర్యలు తీసుకోవాలి. ఫూట్ రోడ్డులో ట్రాఫిక్ జామ్ అవుతున్నా చర్యలు చేపట్టాలి. భారీ వాహనాలను కొండ దిగువన హైవేపై వైదొలగించే నిలుపు



చేయాలి. కార్లు, ఇతర చిన్న వాహనాలను మాత్రమే రత్నగిరికి అనుమతించాలి. ఈ కార్యక్రమ సత్యగిరిపై హరిహర నదన్ ఆవరణలో, సత్యగిరి రోడ్డు పక్కన పార్కింగ్ ప్రదేశంలో. ప్రకాష్ నరసేన్ సత్రం వద్ద నిలుపు చేయాలి. రత్నగిరి, సత్యగిరి మధ్య భక్తుల కోసం ఉచిత బస్సులు నడపాలి. గతంలో మాదిరిగా టాటా మ్యాజిక్ వాహనాలను కూడా ఇందుకు ఉపయోగించాలి. కార్లకు మాసంలో మాదిరిగానే కంప్యూటర్లను ఏర్పాటు చేసి, భక్తులను విడతల వారీగా స్వామివారి దర్శనానికి పంపించాలి. భీష్మ ఏకాదశి, మాఘ పౌర్ణమి నాడు ఉదయం 8 గంటల నుంచి సర్కులర్ మండపం వద్ద భక్తులకు దర్శనం, పులిహోర పంపిణీ చేయాలి. భక్తులందరికీ వసతి గదులు లభించే అవకాశం లేనందున దార్శనీలు, విశ్రాంతి మండపాల్లో అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేయాలి. మూఢం కారణంగా ప్రస్తుతం వివాహాలు లేనందున సత్యగిరిపై విష్ణునదన్ హాల్లో కూడా భక్తుల వసతికి చర్యలు తీసుకోవాలి. దేవస్థానంలో పలుచోట్ల అదనపు టాయిలెట్లు నిర్మించేయాలి. జిల్లా వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ, దేవస్థానం ఉచిత వైద్యశాల నిర్మించి సహకారంతో దేవస్థానంలో మూడుచోట్ల వైద్య శిబిరాలు నిర్వహించాలి. దివ్యాంగుల కోసం వై జంక్షన్ నుంచి పశ్చిమ రాజగోపురం వరకూ బ్యాటరీ కార్లు నడపాలి. కాకినాడ, రాజమహేంద్రవరం, అమలాపురం నుంచి అన్నవరంకి ఆర్టీసీ ప్రత్యేక బస్సులు నడపాలి.

వేసవికి ఉస్తాద్ ముస్తాబు

ఈ ఏడాది తెలుగు ప్రేక్షకులు ఆత్రుతగా ఎదురు చూస్తున్న చిత్రాల్లో ఒకటి... 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్'. వేసవి సందర్భంగా విడుదల కానున్న ఈ సినిమా నిర్మాణానంతరం పనులు మొదలయ్యాయి. డబ్బింగ్ పనుల్ని మొదలుపెట్టినట్లు నిర్మాణ సంస్థ ప్రకటించింది. త్వరలోనే ఈ చిత్రంలోని మరో పాటని విడుదల చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. పవన్ కల్యాణ్ కథానాయకుడిగా... హాంకీశంకర్ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న చిత్రమే... 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్'. శ్రీలీల, రాశీ ఖన్నా కథానాయికలు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ పతాకంపై నవీన్ ఎర్నేని, రవిశంకర్ వై సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. విజయవంతమైన 'గబ్బర్ సింగ్' తర్వాత పవన్ కల్యాణ్ - హాంకీశంకర్ కలయికలో రూపొందుతున్న చిత్రమిది. ఇప్పటికే ఇందులోని 'దేఖలేంగే సాలా...' అంటూ సాగే పాట విడుదలైంది. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: దేవిశ్రీప్రసాద్, కథనం: దశరథ్, రమేష్ రెడ్డి, కళ: ఆనంద్ సాయి.



సంక్రాంతి కలిసొచ్చింది

స్టార్ స్టేట్స్ వచ్చాక కూడా సోషల్ మీడియాను ఆసరాగా చేసుకొని తమ ఉనికిని మరింత చాటుకోవడం సినీ సెలబ్రిటీలకు పరిపాటియైంది. తాజాగా అందాలభామ మినాక్షి చౌదరి లంగావోటీ ధరించి, తన వ్యక్తిగత సోషల్ మీడియాలో కొన్ని స్టిల్స్ విడుదల చేసింది. వీటికి 'కొంచెం నాటి.. కొంచెం స్వీట్' అంటూ క్యాప్షన్ జోడించింది. ప్రస్తుతం ఈ స్టిల్స్ సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఓ రేంజ్ లో వైరల్ అవుతున్నాయి. ఇదిలావుంటే.. ఇటీవల తన సంక్రాంతి విజయాల గురించి మినాక్షి చౌదరి మాట్లాడుతూ 'నా ఫస్ట్ సంక్రాంతి సినిమా 'గుంటూరు కారం' 2024 సంక్రాంతికి రిలీజైంది. సూపర్ స్టార్ మహేష్ తో కలిసి నేను చేసిన సినిమా సంక్రాంతికి విడుదల కావడం అప్పట్లో చాలా ఆనందం అనిపించింది. ఇక 2025 సంక్రాంతికి 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం'తో నా కెరీర్ లో భారీ విజయాన్ని అందుకున్నా. ఈ సంక్రాంతికి 'అనగనగా ఒక రాజు'తో మరో వందకోట్ల విజయాన్ని అందుకున్నా. ఈ విధంగా సంక్రాంతి నా లైఫ్ లోనే సైపల్ అయిపోయింది. ఇలాగే ప్రతి ఏడాది సంక్రాంతికి సినిమా ఉంటే చాలా బాగుంటుంది' అని చెప్పుకొచ్చింది మినాక్షి చౌదరి.



ప్రియుడిని వదిలేయడంపై తొలిసారి స్పందించిన తమన్నా.. షాక్ లో నెటిజన్స్

సినీ పరిశ్రమలో దాదాపు రెండు దశాబ్దాలుగా అగ్రశ్రేణి హీరోయిన్ గా తన స్థానాన్ని నిలబెట్టుకున్న మిల్కీ బ్యూటీ తమన్నా భారీగా మరోసారి వార్తల్లో నిలిచారు. గ్లామర్ పాత్రలతో పాటు నటనకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చే క్యారిక్చర్లు చేస్తూ టాలీవుడ్, కోలీవుడ్, బాలీవుడ్ లో వసంకంటా ప్రత్యేక ఇమేజ్ ఏర్పరుచుకున్న ఈ భామ, సినిమాలకంటే ఎక్కువగా తన వ్యక్తిగత జీవితంతో చర్చకు వస్తారు. ముఖ్యంగా నటుడు విజయ్ వర్మతో సాగిన ప్రేమాయణం, ఆ తర్వాత జరిగిన డ్రెక్స్ ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. తాజాగా ఒక ఇంటర్వ్యూలో తమన్నా ఈ ప్రేమ జీవితం, డ్రెక్స్ గురించి స్పష్టంగా వివరించారు. తమన్నా చెప్పింది, తన జీవితంలో రెండుసార్లు హార్ట్ ముకల్లైందని, మొదటిది డీనేషన్ లోని ప్రేమ అనుభవమని, కానీ తన లక్ష్యాలు, కెరీర్ కోసం ఆ బంధాన్ని వదిలిపెట్టాల్సి వచ్చింది అని పేర్కొంది. అప్పట్లో కెరీర్ ముఖ్యం కాబట్టి తీసుకున్న నిర్ణయం సరైనదని ఆమె వెల్లడించారు. తర్వాత మరో వ్యక్తితో రిలేషన్ లో ఉన్నప్పటికీ, కొంతకాలం గడిచిన తర్వాత అతను తనకు సరైన జోడీ కాదని గ్రహించి బయటకు వచ్చినట్లు తెలిపారు. "అలాంటి బంధంలో ఉండటం నా వ్యక్తిత్వానికి, భవిష్యత్తుకు ప్రమాదకరం" అని చెప్పడం, "దేంజరస్" అనే పదాన్ని ఉపయోగించడం నెటిజన్లలో ఆసక్తిని రేపింది. ఈ వ్యాఖ్యలతోనే ఆమె విజయ్ వర్మను ఉద్దేశించింది అని చర్చ మొదలైంది. విజయ్ వర్మతో తమన్నా ప్రేమాయణం గురించి బీటౌన్ లో కొంతకాలంగా చర్చ జరుగుతూ ఉంది. 'లవ్ స్టోరీస్ 2' వెబ్ సిరీస్ లో కలిసి నటించిన సమయంలో వీరిద్దరి మధ్య సాన్నిహిత్యం పెరిగినట్లు ప్రచారం జరిగింది. సిరీస్ లోని లివ్ లాక్, ఇంటిమేట్ సీన్స్ తర్వాత వీరు నిజజీవితంలోనూ ప్రేమలో ఉన్నారని వార్తలు వైరల్ అయ్యాయి. ఈ వెబ్ సిరీస్ కు కలిసి హాజరవడం, ఫోటోషూట్స్ చేయడం, పండగల సందర్భాల్లో కలిసి



కనిపించడం వలన అభిమానులు త్వరలో పెళ్లి కూడా జరగబోతుందని ఊహించారు, కానీ అనుకోకుండా వీరి బంధానికి డ్రెక్స్ ఏర్పడింది. బీటౌన్ లో కార్తీక ప్రకారం, తమన్నా పెళ్లి ఆలోచించగా, విజయ్ వర్మ కెరీర్ పై ఎక్కువ దృష్టి పెట్టడంతో ఇద్దరి మధ్య మనస్ఫుర్ణలు ఏర్పడాయని ప్రచారం జరిగింది. తమన్నా తాజా వ్యాఖ్యలు ఆ పాత రూమర్లను మళ్లీ తెరపైకి తీసుకువచ్చాయి. ఆమె చెబుతూ, "ప్రేమ కంటే ఆత్మగౌరవం, కెరీర్ ముఖ్యం" అని, కెరీర్ కు ప్రాధాన్యత ఇచ్చి తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని నెటిజన్లు ప్రశంసిస్తున్నారు. కెరీర్ విషయానికి వస్తే, తమన్నా ప్రస్తుతం సినిమాలతో బిజీగా ఉన్నారు. గత ఏడాది 'ఓడల్ 2' సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చి ఓ మోస్తరు విజయాన్ని సాధించారు. ఒకవైపు కమర్షియల్ సినిమాలు చేస్తూనే, మరోవైపు ఓటీటీలో వైవిధ్యమైన పాత్రలను ఎంచుకుంటున్నార. కోలీవుడ్ లో విశాల్ హీరోగా నటించిన 'పురుషన్' సినిమాలో కీలక పాత్రలో కనిపిస్తారు.

మెగా ట్వీన్స్ రాబోతున్నారు.. డేట్ కూడా ఫిక్స్!

మెగా ఫ్యామిలీలో సంబరాలకు టైమ్ దగ్గరపడినట్లు కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే రామ్ చరణ్-ఉపాసన దంపతులు బ్రెగ్నెన్స్ తో ఉన్నట్లు గతేడాది డిపాజిట్ లైంలో రివీల్ చేశారు. అప్పుడే సీమంతం కూడా చేశారు. అందుకు సంబంధించిన ఫోటోలు, వీడియోలు కూడా వైరల్ అయ్యాయి. ఇప్పుడు ఉపాసన డెలివరీ డేట్ కూడా సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతుంది. జనవరి 31నే మెగాకోడలు ఉపాసన.. కవల పిల్లలకు జన్మనివ్వబోతుందని మాట్లాడుకుంటున్నారు. 2012లో చరణ్-ఉపాసన పెళ్లి చేసుకోగా.. దాదాపు పదకొండేళ్ల తర్వాత అంటే 2023 జూన్ లో వీళ్లకు పాప పుట్టింది. ఆమెకు క్షీంకార అని పేరు పెట్టారు. ఇప్పుడు క్షీంకారకు తమ్ముళ్లు లేదా చెల్లెళ్లు రాబోతున్నారనమాట. ప్రస్తుతం రామ్ చరణ్ 'పెద్ది' సినిమాతో ఫుల్ బిజీగా ఉన్నాడు. మార్చి చివరలో విడుదల ఉంటుందని చాన్సెల్ క్రితమే ప్రకటించారు. కానీ చెప్పిన తేదీకి రావడం కష్టమే అనిపిస్తుంది. ఇంకా చాలా వర్క్ పెండింగ్ ఉన్న దృష్ట్యా వేసవి తర్వాత అంటే జూన్ నెలలో ఈ మూవీ రిలీజ్ కావచ్చని

