

పవన్ కల్యాణ్ ఫోటోతో మీకొచ్చిన బాధేంటి?

-పిటిషనర్ కు సీజేఐ ప్రశ్న -ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో ఉపముఖ్యమంత్రి ఫోటోల ఏర్పాటుపై దాఖలైన పిటిషన్ కొట్టివేత

దిల్లీ: ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ఫోటో ప్రదర్శిస్తే.. మీకొచ్చిన బాధేంటి అని సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిన్ సూర్యకాంత్ పిటిషనర్ ను ప్రశ్నించారు. దాంతో మీకేం సమస్య ఉందన్నారు. ఇష్యూస్ సెటిల్ చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించొద్దంటూ పిటిషన్ ను కొట్టివేశారు. ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ఫోటో ప్రదర్శించడాన్ని సవాల్ చేస్తూ విజయవాడకు చెందిన విశ్రాంత రైల్వే ఉద్యోగి ఏము కొండలరావు వేసిన పిటిషన్ పై విచారణ జరిపిన ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిన్ సూర్యకాంత్, జస్టిన్ జోయ్ మల్గు బాగ్పి, జస్టిన్ ఎన్.వి. అంజలియాలతో కూడిన ధర్మాసనం ఈ మేరకు ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. అంతకుముందు పిటిషనర్ తరపు న్యాయవాది వాదనలు వినిపిస్తూ 'ఉప ముఖ్యమంత్రి వదలి రాజ్యాంగ హోదా లేదు. అయినప్పటికీ ఆయన ఫోటోలను అన్ని ప్రభుత్వ కార్యాలయాల, 12వేలకు పైగా సచివాలయాలలో ప్రదర్శించడం ద్వారా ప్రజాధనాన్ని దుర్వినియోగం చేస్తున్నారు.



రాజకీయ ప్రభావాన్ని చాటి చెప్పుకోవడానికి ప్రజాధనాన్ని ఉపయోగించకూడదని సుప్రీంకోర్టు చెప్పింది' అని వాదించారు. ఆ వాదనలను తిరస్కరిస్తూ ధర్మాసనం పిటిషన్ ను కొట్టివేసింది. ఈ అంశంపై కొండలరావు తొలుత ఏపీ హైకోర్టులో పిల్ వేశారు. హైకోర్టు దాన్ని కొట్టివేసింది ఆ తీర్పును సవాల్ చేస్తూ సుప్రీంకోర్టులో పిటిషన్ వేశారు.

పోలవరానికి సహకరించండి

-రెండో దశకు రూ.32 వేల కోట్లు కేటాయించండి -గోదావరి జల వివాదాలపై ట్రిబ్యూనల్ -రాజధాని అమరావతికి చట్టబద్ధత -రాష్ట్రానికి ప్రత్యేక సాయం, ప్రోత్సాహక నిధులు -బెంగళూరు - చెన్నై హైస్కోర్ట్ రైల్ కాలడార్ కు తిరుపతిలో అనుసంధానం -కేంద్రానికి సీఎం చంద్రబాబు వినతులు -దిల్లీలో ఏడుగురు కేంద్రమంత్రులతో భేటీ

దిల్లీ: పోలవరం ప్రాజెక్టు తొలి దశ పనులు పూర్తికావస్తున్న నేపథ్యంలో రెండో దశకు అవసరమైన భూసేకరణ, పునరావాసం, రక్షణ గోడల నిర్మాణం వంటి పనులు చేపట్టాల్సి ఉందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు.. కేంద్ర జలశక్తి మంత్రి సీఆర్ పాటిల్ కు తెలిపారు. ఇందుకోసం అదనంగా రూ.32 వేల కోట్లు కేటాయించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. 'పోలవరం ప్రాజెక్టుకు సంబంధించి స్టాప్ వర్క్ ఆర్డర్ కారణంగా ప్రాజెక్టు అమలులో అవరోధాలు ఏర్పడుతున్నాయి. ఈ ఉత్తర్వును ఏటా సాధిగించడానికి బదులు శాశ్వతంగా ఎత్తివేయాలి. పోలవరం కుడి, ఎడమ ప్రధాన కాలువల సామర్థ్యం పెంపు వల్ల పెరిగిన వ్యయాన్ని రీయింబర్స్ చేయాలి. ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని కరవు పీడిత ప్రాంతాల అవసరాలు తీర్చే పోలవరం- నల్లమలసాగర్ లింక్ ప్రాజెక్టుకు జాతీయ నడుల అనుసంధాన విధానంలో భాగంగా అనుమతులు మంజూరు చేయాలి. దీనికి ఆర్థిక సాయం అందించాలి. ఆంధ్రప్రదేశ్- ఒడిశా మధ్య వంశధార నీటి వివాదాన్ని పరిష్కరిస్తూ వంశధార ట్రిబ్యూనల్ ఇచ్చిన తీర్పును గెజిట్ లో ప్రచురించి, ఆ నదిపై నిర్మించ తలపెట్టిన నేరడి బ్యారేజ్ నిర్మాణానికి మార్గం సుగమం చేయాలి. గోదావరి జలాల పంపకంపై ఏపీ- తెలంగాణ మధ్య వివాద పరిష్కారానికి గోదావరి నీటి వివాదాల ట్రిబ్యూనల్ ను వెంటనే ఏర్పాటు చేయాలి. ఎగువ కృష్ణాపై అలమట్టి డ్యామ్ ఎత్తు పెంపునకు కర్కాటక ప్రభుత్వం చేపట్టిన చర్యలను ఆడ్డుకోవాలి' అని చంద్రబాబు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ నెల 1న ప్రవేశపెట్టిన కేంద్ర బడ్జెట్ లో ఆంధ్రప్రదేశ్ కు వర్తించే పథకాలు, ప్రాజెక్టులు, నిధులు, ఆర్థిక సాయం గురించి చర్చించేందుకు చంద్రబాబు దిల్లీకి వచ్చారు. ఉదయం నుంచి



సాయంత్రం వరకు ఏడుగురు కేంద్ర మంత్రులతో విడివిడిగా భేటీ అయ్యారు. అమరావతికి చట్టబద్ధతతో అభివృద్ధికి ఊతం.. హోం మంత్రి అమిత్ షాతో సమావేశమైన చంద్రబాబు పార్లమెంటు బడ్జెట్ సమావేశాల్లో రాజధాని అమరావతికి చట్టబద్ధత కల్పించే బిల్లును ప్రవేశపెట్టి ఆమోదించే అంశంపై చర్చించారు. దానివల్ల పెట్టుబడిదారుల్లో విశ్వాసం పెరిగి అమరావతి, చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలు వేగంగా అభివృద్ధి చెందడానికి వీలవుతుందని చెప్పారు. రాష్ట్ర ఆర్థిక, రాజకీయ పరిస్థితులు, కూటమి ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న వివిధ కార్యక్రమాలను అమిత్ షాకు వివరించారు. కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ కు శ్రీవారి ప్రతిమను అందిస్తున్న చంద్రబాబు. చిత్రంలో ఉదయ్ శ్రీనివాస్, శ్రీకృష్ణదేవరాయలు, రామ్మోహన్ నాయుడు, చంద్రశేఖర్, పయ్యాల రెవెన్యూ లోటు గ్రాంటుకు ప్రత్యామ్నాయం చూపండి. ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ తో భేటీలో ఆర్థిక వనరులపై సీఎం ప్రధానంగా చర్చించారు. 16వ ఆర్థిక సంఘం రెవెన్యూ లోటు గ్రాంట్ల విధానాన్ని రద్దు చేయడంతో ఏపీ తీవ్రంగా నష్టపోతోందని, ఆ లోటును భర్తీ చేసేందుకు కేంద్రం ప్రత్యామ్నాయ మార్గాల ద్వారా ఆర్థిక సాయమందించాలని కోరారు.

సంస్కృతి, ప్రగతికి చిహ్నంగా బస్తర్

-ప్రధాని మోదీ వ్యాఖ్య

దిల్లీ: ఒకప్పుడు మావోయిస్టుల కంచుకోటగా ఉన్న బస్తర్, ఇప్పుడు గొప్ప సంస్కృతి, ప్రగతి, ఆత్మ విశ్వాసానికి చిహ్నంగా మారినది ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు. ఫతీమాగఢ్ లో ఈ నెల 7 నుంచి 9 వరకు జరిగిన 'బస్తర్ పంచమే'పై ఆయన ప్రశంసలు కురిపించారు. ఈ వేడుకలో బస్తర్ ప్రాంతపు గొప్ప సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, గిరిజన వారసత్వాన్ని అద్భుతంగా ప్రదర్శించారని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయడానికి కృషి చేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ ధన్యవాదాలు తెలిపారు. 'గతంలో బస్తర్ అనగానే మావోయిజం, హింస, వెనుకబాటుతనం గుర్తుకు వచ్చేవి. కానీ ఇప్పుడు పరిస్థితి పూర్తిగా మారిపోయింది. నేడు బస్తర్ ప్రాంతం అభివృద్ధి చెందుతోంది. స్థానిక ప్రజల్లో ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగుతోంది. ఈ ప్రాంతం భవిష్యత్తులోనూ శాంతి, ప్రగతి, సాంస్కృతిక గౌరవంతో నిండి ఉండాలని నేను ఆశిస్తున్నాను' అని 'ఎక్స్' వేదికగా మోదీ పోస్టు పెట్టారు. ఈ నెల 7న రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము



ప్రారంభించిన ఈ ఉత్సవం, గిరిజనులు హస్తకళలు, స్థానిక వంటకాలు, సంప్రదాయ గిరిజన నృత్యాలు, జానపద గీతాలతో బస్తర్ వైభవాన్ని చాటి చెప్పింది.

స్థానిక ఓటర్ల జాబితా తయారీకి ప్రత్యేక సాఫ్ట్ వేర్

-రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులతో ఎన్ఈసీ నీలం సాహ్ని

అమరావతి: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు జిల్లా, మునిసిపాలిటీ, మండల స్థాయిలో ఓటర్ల జాబితాలను సులువుగా తయారు చేసేలా ఎలక్ట్రాల్ రోల్ మేనేజ్ మెంట్ సిస్టమ్ (ఈఆర్ఎంఎస్) పేరుతో ప్రత్యేక సాఫ్ట్ వేర్ రూపొందించినట్లు రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్ నీలం సాహ్ని తెలిపారు. అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల ఓటర్ల జాబితాల్లో నుంచి మున్సిపాలిటీలు, పంచాయతీల వారిగా జాబితాల తయారీకి ఈ సాఫ్ట్ వేర్ ను వినియోగిస్తున్నట్లు వివరించారు. ఇదే విషయాన్ని రాజకీయ పార్టీలకు తెలియజేశామన్నారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు ఓటర్ల జాబితా తయారీపై ఈనెల 8న నోటిఫికేషన్లు ఇచ్చిన ఎన్ఈసీ నీలం సాహ్ని. ఇదే విషయమై విజయవాడలో రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈఆర్ఎంఎస్ సాఫ్ట్ వేర్ వినియోగం, ఉపయోగాలను వివరించారు. తెదేపా, వైకాపా, జనసేన, భాజపా, కాంగ్రెస్, సీపీఐ, సీపీఐ మహిళా సంఘం 13 పార్టీల ప్రతినిధులు హాజరయ్యారు. పంచాయతీ ఎన్నికల్లో ఏ గ్రామ ప్రజలు ఆ గ్రామంలోనే ఓటు వేసేలా ఏర్పాటు చేయాలని పార్టీల ప్రతినిధులు ఎన్ఈసీని కోరారు. స్థానిక సంస్థలకు ఎన్నికలు సకాలంలో నిర్వహించాలని, నామినేషన్లు ఆన్ లైన్ లో వేసుకునే అవకాశం ఇవ్వాలని కోరారు. వారి విజ్ఞప్తులపై ఆమె సానుకూలంగా స్పందించారు. సమావేశంలో రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం కార్యదర్శి మల్లికార్జున, తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఓటర్ల డేటా భద్రం... ఎన్ఈసీ నీలం సాహ్ని విలేకరులతో



మాటాడుతూ.. 'దేశంలో పలు రాష్ట్రాల స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నిర్వహణకు ఓటర్ల జాబితాల తయారీ కోసం ప్రత్యేక సాఫ్ట్ వేర్ ను రూపొందించుకున్నాయి. తెలంగాణలోనూ ఇటీవల నిర్వహించిన పంచాయతీ ఎన్నికల్లో దీన్ని అమలు చేశారు. ఈ విధానంతో జాబితాల తయారీ, ముద్రణ కోసం ఓటర్ల డేటాను ప్రైవేట్ వ్యక్తులు, సంస్థలకు ఇవ్వాలని అవసరం ఉండదు. కలెక్టర్ల ఆధ్వర్యంలోనే అధికారులు జాబితాలు సిద్ధం చేయొచ్చు. కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం సహకారంతో అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల వారిగా ఓటర్ల జాబితాలు సేకరించాం. సర్వర్ నుంచి జిల్లా, మండల, మున్సిపల్ అధికారుల లాగిన్ కి డేటా వెళ్తుంది. వాటి నుంచి పంచాయతీ, మున్సిపాలిటీ, కార్పొరేషన్ లోని వార్డులు, డివిజన్ల వారిగా ఓటర్ల జాబితాలు సిద్ధం చేయొచ్చు' అని వివరించారు.

వెట్టిచాకిరీ ఘటనలు బాధాకరం

-హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిన్ మానవేంద్రనాథ్ రాయ్

అమరావతి: ఆధునిక సమాజంలో ఇంకా వెట్టిచాకిరీ ఘటనలు పునరావృతం కావటం బాధాకరమని, వెట్టిచాకిరీ నిర్మూలనకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని హైకోర్టు న్యాయమూర్తి, రాష్ట్ర న్యాయసేవాధికార సంస్థ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షులు జస్టిన్ మానవేంద్రనాథ్ రాయ్ పేర్కొన్నారు. వెట్టిచాకిరీ నిర్మూలన చట్టం-1976 అమలు 50 సంవత్సరాలు పూర్తయిన సందర్భంగా అమరావతిలోని వీబిటీ-ఏపీ యూనివర్సిటీలో రాష్ట్రస్థాయి కార్యశాల నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన జస్టిన్ మానవేంద్రనాథ్ రాయ్ మాట్లాడుతూ.. 'పేదల బలహీనతలను ఆసరాగా చేసుకొని ఆర్థిక దోపిడీ ద్వారా వారిని వెట్టిచాకిరీలోకి నెట్టడం వల్ల వారి రాజ్యాంగ హక్కులు, స్వేచ్ఛ, గౌరవం హరిస్తున్నారన్నారు. హైకోర్టు విశ్రాంత న్యాయమూర్తి జస్టిన్ ఎ.వి.శేషసాయి మాట్లాడుతూ వెట్టిచాకిరీ సమాజంపై ఒక మాయని మచ్చగా, ఒక వ్యాధిలా మారిందన్నారు. హైకోర్టు విశ్రాంత న్యాయమూర్తి జస్టిన్ డాక్టర్ వి.ఆర్.కె. కృపాసాగర్, సీసీఎల్ఐ జి.జయలక్ష్మి, రాష్ట్ర న్యాయసేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి బి.ఎన్.వి. హిమబిందు, ఇంటర్నేషనల్ జస్టిస్ మిషన్ (స్వచ్ఛంద సేవాసంస్థ) ప్రతినిధి కమాండర్ అశోకుమార్ తదితరులు



మాట్లాడారు. వెట్టిచాకిరీ బాధితురాలు, జీవన్ జ్యూల సంస్థ ప్రధాన కార్యదర్శి తన్వీ మాట్లాడుతూ ఇకపై రాష్ట్రంలో వెట్టిచాకిరీ అనే మాట వినిపించకూడదని, తనలాంటి పరిస్థితి మరెవరికీ రాకూడదని ఆకాంక్షించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర న్యాయసేవల సంస్థ డిప్యూటీ సెక్రటరీ హెచ్.అమర రంగేశ్వరరావు, వీబిటీ-ఏపీ విశ్వవిద్యాలయం ఉపకులపతి అరుల్ మోజీ వర్మన్, రిజిస్ట్రార్ జగదీష్ చంద్ర, అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. వెట్టిచాకిరీపై విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన వీడియోలకు ఆకట్టుకుంది.

విశాఖ మెట్రోకు రైన్ క్లియర్!

విశాఖపట్నం: ఎట్టకేలకు విశాఖపట్నం మెట్రో రైలు ప్రాజెక్టుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం పచ్చజెండా ఊపింది. సుమారు రూ.11,498 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో, రెండు దశల్లో చేపట్టనున్న ఈ ప్రాజెక్టు నిర్మాణానికి కేంద్ర మంత్రి మనోహర్ లాల్ ఖట్టర్ సూత్రప్రాయ అంగీకారం తెలిపారు. ఢిల్లీ పర్యటనలో ఉన్న ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కేంద్ర మంత్రితో భేటీ అయిన సందర్భంగా.. స్వల్ప మార్పులతో కూడిన మెట్రో డీపీఆర్ ను ఆమోదించేందుకు మంత్రి సమ్మతించారు. దీనికి సంబంధించి త్వరలోనే అధికారిక ఉత్తర్వులు వెలువడే అవకాశం ఉందని సమాచారం. అనంతరం.. హోం, రక్షణ శాఖలతో సహా మొత్తం 12 మంత్రిత్వ శాఖల నుంచి అభ్యంతరాలు లేదా అభిప్రాయాలను సేకరించనున్నారు. ఆ తర్వాత నలుగురు కేంద్ర కార్యదర్శుల ఆధ్వర్యంలో జరిగే పబ్లిక్ ఇన్వెస్టిమెంట్ బోర్డు సమావేశంలో ప్రాజెక్టుకు తుది ఆమోదముద్ర వేసేందుకు కేంద్రం సన్నద్ధమవుతోంది. డీపీఆర్ పై మల్లగుల్లాయి: గత వైఎస్సార్ సీపీ ప్రభుత్వం రూపొందించిన డీపీఆర్ ను పక్కనబెట్టి, ప్రస్తుత ప్రభుత్వం అందులో పలు మార్పులు చేర్పులు చేసింది. తొలుత పాత నివేదికను, కొత్త డీపీఆర్ ను సరిపోల్చిన కేంద్రం.. పాత నివేదిక బాగుందంటూ పలు అభ్యంతరాలు వ్యక్తం చేసింది తెలిసింది. అయితే, కొత్త డీపీఆర్ నే ఆమోదించాలంటూ చంద్రబాబు ప్రభుత్వం పట్టుబట్టడంతో, ఎట్టకేలకు సవరించిన ప్రతిపాదనలకే కేంద్రం ఓకే చెప్పినట్లు సమాచారం. టెండర్లకు మోక్షమెప్పుడో.. మరోవైపు విశాఖ మెట్రో రైలు ప్రాజెక్టుకు చంద్రబాబు ప్రభుత్వం గతేడాది జూలై 25న టెండర్లను ఆహ్వానించింది. ఫేబ్-1లో భాగంగా 46.23 కిలోమీటర్ల మేర



మూడు కారిడార్ల పనుల కోసం ఈసీసీ ప్రాతిపదికన ఏఎంఆర్ సీ టెండర్ షెడ్యూల్ ను విడుదల చేసింది. ఇందుకోసం రూ.6,250 కోట్లు (జీపీఆర్ అదనం) వ్యయం అవుతుందని అంచనా. అయితే డీపీఆర్ ఆమోదం లేకుండా టెండర్లలో పాల్గొనడంపై సందిగ్ధత నెలకొనడంతో నిర్మాణ సంస్థలవీ తొలుత ముందుకు రాలేదు. దీంతో ప్రభుత్వం కాంట్రాక్టు సంస్థలతో సమావేశం ఏర్పాటు చేసి, నిబంధనలలో కొంత వెసులుబాటు కల్పించింది. గత అక్టోబర్ లో టెండర్ల గడువు ముగియగా, రెండు మూడు సంస్థలు మాత్రమే బిడ్డను దాఖలు చేశాయి. అయితే, డీపీఆర్ ఆమోదం పొందిన తర్వాతే టెండర్లను తెరవాల్సి ఉండటంతో ప్రక్రియ నిలిచిపోయింది. తాజాగా కేంద్ర మంత్రితో భేటీలో డీపీఆర్ ఆమోదం అంశం కొలిక్కి రావడంతో ఏపీ మెట్రో రైల్ కార్పొరేషన్ ఊపిరి పీల్చుకుంది. డీపీఆర్ అధికారికంగా అప్రూవ్ అయిన వెంటనే టెండర్ల ప్రక్రియ ముందుకు సాగుతుందని అధికారులు భావిస్తున్నారు.

ఆర్థిక నేరాల కట్టడికి ఆర్బీఐతో సమన్వయం

-సీబీడి విభాగాధిపతి రవిశంకర్ అయ్యన్నార్

అమరావతి: సమాజంలో ఆర్థిక నేరాలను సమర్థంగా ఎదుర్కొనేందుకు, ప్రజాప్రయోజనాలను కాపాడేందుకు చట్ట అమలు సంస్థలు, ఆర్బీఐ మధ్య సమన్వయం అవసరమని రాష్ట్ర సీబీడి విభాగాధిపతి రవిశంకర్ అయ్యన్నార్ తెలిపారు. ఆర్థిక మోసాలు, సైబర్ భద్రత సమస్యలు, సామాజిక మాధ్యమ సంబంధిత నేరాలు, అక్రమ డిపాజిట్ల స్వీకరణ వంటి ఆర్థిక నేర కార్యకలాపాలు పెరుగుతున్నాయని, వీటిని అరికట్టేందుకు దర్యాప్తు సామర్థ్యాలను పెంచుకోవాల్సిన అవసరమందని పేర్కొన్నారు. విజయవాడలో ఆర్బీఐ, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో సామాజిక మాధ్యమ నేరాల దర్యాప్తు, ఆర్థిక మోసాలు, సైబర్ భద్రతపై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. వీటి కట్టడికి ఆర్బీఐ చేపడుతున్న చర్యలు, పర్యవేక్షణ బాధ్యతలను బ్యాంకు అధికారులు వివరించారు. డిప్యూటీ షీగర్ అడ్వైజర్



అమిత్ టాంకాల్ మాట్లాడుతూ సమాధి కాని సంస్థలు, నాన్ బ్యాంకింగ్ ఫైనాన్షియల్ కంపెనీలు అక్రమంగా డిపాజిట్లు స్వీకరించడాన్ని నిషేధించే నిబంధనలను వివరించారు.

సంపాదకీయం

రాబడి పెరిగేలా చూడటం అతి పెద్ద సవాలు

దేశానికి ఆహార భద్రత సమకూరిన పరిస్థితుల్లో 2026 కేంద్ర బడ్జెట్లో సాగు రంగానికి సంబంధించి ప్రాథమ్యముల మారాయి. రుణ మాఫీలు, కనీస మద్దతు ధరలు, సబ్సిడీల పెంపు వంటి సంవలన ప్రకటనలతో ఈ పద్ధతులు లేవు. తాత్కాలిక పరిహారాలు, ఉపకరణాల నుంచి నష్టభయం లేని స్థిర ఆదాయాల సాధనకు పునాది ఏర్పరచడమే ఈ బడ్జెట్ ప్రధాన లక్ష్యంగా కనిపిస్తోంది. భారతీయ వ్యవసాయం నేడు కొత్త మలుపులో నిలిచి ఉంది. ఆహార ధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలు, చేపలు, పాడి ఉత్పత్తులను అవసరానికి మించి ఉత్పత్తి చేసుకోగలుగుతున్నాం. విదేశాలకూ ఎగుమతి చేస్తున్నాం. అయితే, రైతులకు స్థిరమైన ఆదాయం కల్పించడం, వాతావరణ మార్పులను, జాతీయ, అంతర్జాతీయ విపణుల్లో ఒడుదొడుకులను తట్టుకుంటూ ఎప్పటికప్పుడు రాబడి పెరిగేలా చూడటం విధానకర్తల ముందున్న అతి పెద్ద సవాలు. తాజా కేంద్ర బడ్జెట్ దీనికే ఎక్కువ ప్రాధాన్యమిచ్చింది. భారతదేశ స్థూల విలువ జోడింపులో వ్యవసాయం వాటా 18శాతమే. కానీ, శ్రామిక బలగంలో 45శాతం ఈ రంగంపైనే ఆధారపడి ఉందని 2025-26 ఆర్థిక సర్వే తెలిపింది. వ్యవసాయం, అనుబంధ వృత్తుల్లో ఉత్పత్తి పెరుగుతున్నా తరచూ అనిశ్చితి ఎదురవుతోంది. 2024-25లో ఆహార ధాన్యాల ఉత్పత్తి 35.7 కోట్ల టన్నులకు చేరింది. అంతకుముందు సంవత్సరం కన్నా అది 7.5శాతం ఎక్కువ. ఉద్యాన పంటల ఫలసాయం ఆహారోత్పత్తిని మించిపోయింది. దశాబ్దం కిందటి నుంచి పంటల సాగుకన్నా పశుపోషణ, మత్స్య పరిశ్రమ వేగంగా వృద్ధి చెందుతున్నాయి. మరోవైపు వాతావరణ మార్పుల వల్ల ప్రకృతి విపత్తులు సర్వసాధారణమవుతున్నాయి. అస్థిర వర్షపాతం, మంచుటెండలు, భూగర్భ జలాలు తరిగిపోవడం, ఒకే జిల్లాలో, ఒకే మండలంలో దిగుబడుల్లో తేడాలు గ్రామీణుల ఆదాయాలలో అనిశ్చితికి దారితీస్తున్నాయి. దిగుబడులు పెరిగినా మార్కెట్లో ధరలు పడిపోయి రైతు ఆదాయాలకు కోతపెడుతున్నాయి. విత్తనాలు, ఎరువుల ధరలు పెరిగిపోతున్నాయి. కోతల తరవాత ఆరు నుంచి 10శాతం పంట నష్టమవుతున్నట్లు అంచనా. ఈ నేపథ్యంలో తాజా బడ్జెట్ దిగుబడుల పెంపుకన్నా, నష్టాల నివారణపై ఎక్కువగా దృష్టి సారించింది. తాజా కేంద్ర బడ్జెట్లో కీలకమైన ప్రకటన భారత్-విస్తార్ పోర్టల్ ప్రారంభం. ఇది కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) సాయంతో బహు భాషల్లో పనిచేసే వ్యవసాయ సలహా వేదిక. అగ్రిస్టాక్, ఐసీఎఆర్ పరిశోధనా ఫలాలు, డిజిటల్ సమాచార వ్యవస్థల సమీక్షనమిది. భారతీయ వ్యవసాయ విస్తరణ సేవలకు సమాచార కారణమే లేదు. ఈ సమాచారాన్ని రైతులకు సకాలంలో అందించి ఆశించిన ఫలితాలను సాధించడంలోనే సమస్య ఎదురవుతోంది. సమాచారానికి తోడు ఉత్పత్తి సాధనాలను సమకూర్చాలి. నీరు, రుణాలు సకాలంలో అందాలి. పంట చేతికొచ్చాక ధరలు పడిపోకుండా చూడాలి. ఈ లోపాలను అధిగమిస్తేనే విస్తార్ సాధ్యమవుతుంది. భూసార పరీక్షలు, ఏ నేలలో ఏ పంటలు వేయాలనే సూచనలు, వాతావరణ వివరాలు, పంటల వైవిధ్యానికి సంబంధించిన సిఫార్సులు, మార్కెట్ సమాచారం అందించి రైతులు సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి తోడ్పడాలి. నష్ట భయాన్ని నివారించాలి. ఈ పనులను చేయగల సత్తాను భారత్-విస్తార్కు సమకూర్చాలి. చిన్న రైతులకు దీనివల్ల ఎంతో లబ్ధి చేకూరుతుంది. కొత్తగా 500 ప్రధాన జలాశయాలు, అమ్మత్ సరోవరాలను సమగ్రంగా అభివృద్ధి చేయనున్నట్లు తాజా బడ్జెట్లో ప్రకటించారు. దీనికి మరి కాస్త ఎక్కువ ప్రాధాన్యం లభించి ఉంటే బాగుండేది. పంట దిగుబడి స్థిరంగా ఉండాలంటే నీటి సరఫరా నికరంగా జరగాలి. అలాంటి చోట్ల గ్రామీణుల ఆదాయాలు స్థిరంగా ఉంటాయి. వర్షాభావ ప్రాంతాల్లోనూ నిరంతర నీటి సరఫరా, భూగర్భ జలాల పునరుద్ధరణ, చెరువుల్లో చేపల పెంపకం, పశువులకు నీరు, గ్రామస్థాయిలో వాతావరణ మార్పుల నుంచి భద్రత లభించినప్పుడు రైతులకు నీటి వనరులు ప్రభుత్వ సబ్సిడీలకన్నా మెరుగైన నష్టనివారణ సాధనాలవుతాయి. ఆహార ధాన్యాలకన్నా మిన్నగా ఆదాయం తెచ్చిపెట్టే కొబ్బరి, జీడిపప్పు, కొకొవా, చందనం, ఇతర ఉద్యాన పంటలకు ఈసారి బడ్జెట్ ప్రాధాన్యమివ్వడం విశేషం. భవిష్యత్తులో వరి, గోధుమ వంటి ఆహార పంటలు మాత్రమే గ్రామీణ ఆదాయాలను పెంచలేని ఆర్థిక సర్వే తెలిపింది. నీటి కొరత, పెట్టుబడి ఖర్చులు పెరగడం, భూసార క్షయం వంటివి దీనికి కారణాలు! ఆహార పంటలకు బదులు కొబ్బరి, జీడి, చందనం వంటి పంటలకు మళ్లీతే హెక్టారుకు అధిక ఆదాయం లభిస్తుంది. ఎగుమతుల ద్వారా ఆదనపు రాబడి సిద్ధిస్తుంది. బ్రాండు పేరు మీద అమ్మితే వ్యాపార వృద్ధి జరుగుతుంది. సాగు, శుద్ధి, ఎగుమతులు, మార్కెటింగ్ విభాగాల్లో ఉపాధి అవకాశాలు పెరుగుతాయి. అయితే, నాణ్యమైన వంగడాలను వాడటం, పంట కోత తరవాత సరైన ప్రాసెసింగ్, శీతల గిడ్డంగుల సదుపాయాలు, మార్కెట్ పనులు ఉంటేనే అధిక ఆదాయానికి అవకాశం ఉంటుంది. ఈ ఏడాది బడ్జెట్లో మూలధన వ్యయాన్ని రికార్డు స్థాయిలో రూ.12.2 లక్షల కోట్లుగా నిర్ణయించడంతో ఇలాంటి మౌలిక పనులకు ఏర్పాటుపై ప్రభుత్వం దృష్టిపెట్టిందని అర్థమవుతోంది. అధిక విలువనిచ్చే కొబ్బరి, జీడి, ఉద్యాన పంటలకు బడ్జెట్ ప్రాధాన్యమివ్వడం ఆంధ్ర, తెలంగాణలకు లాభిస్తుంది. అమ్మత్ సరోవరాలు, సమగ్ర జలాశయాలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు రాయలసీమ, ఉత్తర తెలంగాణలోని చెరువులకు, తద్వారా రైతులకు మేలు చేస్తాయి. భారత్-విస్తార్ వల్ల రైతులకు వారి భాషలోనే వ్యవసాయ పరమైన సలహా సంప్రదింపు లభిస్తాయి. మౌలిక పనులకు విస్తరణతో వారు ఎంతో ప్రయోజనం పొందుతారు. ప్రధానమంత్రి-కిసాన్ పథకం కింద ఇప్పటి వరకు దేశంలో 11 కోట్ల మందికి పైగా రైతులకు రూ.4 లక్షల కోట్ల మేర సాయం అందింది. కేంద్ర బడ్జెట్ ఈ పథకాన్ని విస్తరించలేదు. అదే సమయంలో ఇక సంక్షేమం అంటే కేవలం నగదు సాయం చేయడం మాత్రమే కాదనీ సాగులో, రైతు జీవితాల్లో అనిశ్చితిని తగ్గించడమన్న సందేశం బడ్జెట్లో కనిపిస్తోంది.

రోగులకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించాలి

-రీజనల్ ఐ, చెస్ హాస్పిటల్లను సందర్శించిన జిల్లా కలెక్టర్ హరేంద్ర ప్రసాద్

విశాఖపట్టణం: రోగులకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలను అందించడమే ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల ప్రధాన లక్ష్యంగా ఉండాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ అన్నారు. ఆయన ప్రభుత్వ ప్రాంతీయ కంటి ఆసుపత్రి, ప్రభుత్వ డి.ఎం.ఐ.ఎ. హాస్పిటల్ ఆసుపత్రిని ఆకస్మికంగా సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆసుపత్రిలో అందుతున్న వైద్య సేవలు, రోగులకు కల్పిస్తున్న సౌకర్యాలపై ఆయన అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. మందుల లభ్యత, వైద్య సిబ్బంది హాజరు, శుభ్రత నిర్వహణ తదితర అంశాలను పరిశీలించారు. ఆధునిక వైద్య పరికరాల వినియోగం, ప్రయోజనాల గురించి ఆరా తీశారు. రోగులతో మాట్లాడి చికిత్సపై వారి అభిప్రాయాలను తెలుసుకున్నారు. రోగులు ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదుర్కోకుండా మెరుగైన సేవల అందేలా అధికారులు నిరంతరం పర్యవేక్షణ చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులపై ప్రజలకు నమ్మకం పెరిగేలా వైద్యులు, సిబ్బంది బాధ్యతాయుతంగా పని చేయాలని సూచించారు. ఆయన వెంట చెస్ హాస్పిటల్ సూపరింటెండెంట్ డా. సునీల్ కుమార్, రీజనల్ ఐ హాస్పిటల్ సూపరింటెండెంట్ డా. మీనాక్షి ఏపీఎంఎస్.ఈ.ఈ ఈ ఈ నాయుడు ఇతర వైద్యాధికారులు, వైద్యులు, సిబ్బంది ఉన్నారు.



వికీరియా ఆస్పత్రికి ఐఎస్వో గుర్తింపు

విశాఖపట్టణం: పేద ప్రజలకు ప్రసూతి సేవలందిస్తున్న ప్రభుత్వ వికీరియా ఆస్పత్రికి ఐఎస్వో సర్టిఫికేట్ లభించింది. కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేంద్ర ప్రసాద్ సమక్షంలో హెచ్ఐఎంఐ ఇంటర్నేషనల్ సర్టిఫికేషన్స్ ప్రతినిధి శివయ్య. ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ పి.ఉషా ప్రసాద్కు ఈ సర్టిఫికేట్ను అందజేశారు. ఇటీవల ఐఎస్వో అధికారుల బృందం ఆస్పత్రిలో విస్తృతంగా పర్యటించింది. ఆస్పత్రిలోని అన్ని విభాగాలను వారు అంతర్గతీయ ప్రమాణాల ప్రకారం నిశితంగా పరిశీలించారు. రోగుల భద్రత, సేవల నాణ్యత, ఆస్పత్రి నిర్వహణ విధానాలు, రికార్డుల నిర్వహణ, మౌలిక పనులు, సేవల అమలులో ప్రభుత్వ వికీరియా ఆస్పత్రి ఐఎస్వో ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా ఉన్నట్లు బృందం నిర్ధారించింది. ఇందులో భాగంగా ఆస్పత్రికి ఐఎస్వో సర్టిఫికేట్ను మంజూరు చేసింది. భవిష్యత్తులోనూ రోగులకు నాణ్యమైన, సురక్షితమైన వైద్య సేవలందించేందుకు కట్టుబడి ఉన్నామని ఆస్పత్రి వర్గాలు తెలిపాయి.



రోడ్డు నియమాలు పాటించడం ద్వారా ప్రమాదాలను తగ్గించవచ్చు

అసకాపల్లి, చైతన్యవారం: ట్రాఫిక్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ట్రాఫిక్ సమస్యలను నియంత్రించడంలో భాగంగా ట్రాఫిక్ అవగాహన సదస్సును నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమాన్ని అసకాపల్లి ట్రాఫిక్ పోలీస్ స్టేషన్ ఇన్స్పెక్టర్ ఎం. వెంకట నారాయణ, ఎస్.ఎ. డి. శేఖరం ఆధ్వర్యంలో అసకాపల్లి ఎస్పీఆర్ హాస్పిటల్ సమీపంలో ఐజీమా ఓఓవ్ లో ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీఆర్ హాస్పిటల్ పరిసర ప్రాంతాలలో పనిచేస్తున్న అంబులెన్స్ డ్రైవర్లు, ఆటో డ్రైవర్లు, అసకాపల్లి మార్కెట్కు వస్తున్న లారీ డ్రైవర్లు మరియు వ్యాన్ డ్రైవర్లకు ట్రాఫిక్ నిబంధనలపై అవగాహన కల్పించారు. తమ తమ వాహనాలను అసకాపల్లి ఓల్డ్ మార్కెట్ సమీపంలో ఉన్న డి.ఎం. సైబిలో మాత్రమే పార్క్ చేయాలని, రహదారులపై లేదా ఎక్కడ వదిలే అక్కడ వాహనాలను నిలిపివేయరాదని స్పష్టంగా సూచించారు. అనధికారికంగా వాహనాలు నిలుపుడని చేయడం వల్ల రాకపోకలకు తీవ్ర అంతరాయం కలుగుతుందని, ముఖ్యంగా అత్యవసర వాహనాలకు ఇబ్బందులు ఏర్పడే అవకాశం ఉందని వారు హెచ్చరించారు. ట్రాఫిక్ నిబంధనలను తప్పనిసరిగా పాటించి, ప్రజలకు ఇబ్బంది కలగకుండా సహకరించాలని డ్రైవర్లను కోరారు. ట్రాఫిక్ నియమాలు ఉల్లంఘనకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని అధికారులు తెలిపారు. అదే విధంగా, అసకాపల్లి మెయిన్ రోడ్డులో వాహనదారులకు ట్రాఫిక్ నియమాలపై అవగాహన కల్పించేందుకు అసకాపల్లి ట్రాఫిక్ పి.ఎస్. ఎస్.ఎస్. శేషగిరి రావు ఆధ్వర్యంలో ట్రాఫిక్ అవగాహన సదస్సును ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, అధిక వేగంతో (స్పీడ్ బ్రేకింగ్) వాహనాలు నడపడం వల్ల ప్రమాదాలు అధికంగా జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. అలాగే వాహనం నడుపుతున్న సమయంలో సెల్ఫోన్ వినియోగం ప్రాణాంతకమని, ఇది వాహనదారుడితో పాటు ఇతరుల ప్రాణాలకు కూడా ప్రమాదకరమని హెచ్చరించారు. వాహనదారులు హెల్మెట్, సీట్ బెల్ట్ తప్పనిసరిగా ధరించాలని, ట్రాఫిక్ సంకేతాలు, రోడ్డు నియమాలు పాటించడం ద్వారా రోడ్డు ప్రమాదాలను తగ్గించవచ్చని సూచించారు. ఈ అవగాహన సదస్సులో పలువురు వాహనదారులు పాల్గొని ట్రాఫిక్ నియమాలపై అవగాహన పొందారు.



అసకాపల్లి జనసేన కార్యాలయంలో ప్రజా సమస్యల వినతులు

అసకాపల్లి, చైతన్యవారం: జనసేన పార్టీ కార్యాలయంలో స్థానిక అసకాపల్లి నియోజకవర్గ ప్రజల, కూలమి కార్యకర్తలు సుండి వారి సమస్యలకు సంబంధించిన వినతి పత్రాలను స్వీకరించారు. సమస్యలను శ్రద్ధగా విన్న నియోజకవర్గ జనసేన పార్టీ ఇంచార్జ్ భీమరెడ్డి రామ్మి వారి సమస్యలపై సానుకూలంగా స్పందించి మాజీ మంత్రి అసకాపల్లి శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ దృష్టికి తీసుకువెళ్లి అతి త్వరలోనే పరిష్కరించేందుకు తగు చర్యలు తీసుకుంటామని ప్రజలకు కార్యకర్తలకు హామీ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా, ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి జనసేన పార్టీ ఎల్లప్పుడూ అండగా నిలబడుతుందని ఆయన తెలియజేశారు.



మరిడిమాంబ అమ్మవారి కరపత్రాల ఆవిష్కరణ

-మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన గ్రామ కమిటీ సభ్యులు - అమ్మవారి మహోత్సవానికి కుటుంబ సమేతంగా రావాలని కోరిన కమిటీ సభ్యులు

అసకాపల్లి, చైతన్యవారం: ఈ నెల 12 వ తేదీన పట్టణంలోని విజయరామరాజుపేట ప్రాంతంలో వేచేసి యున్న మరిడిమాంబ అమ్మవారి పండుగ మహోత్సవం లో భాగంగా స్థానిక నరసింగరావుపేటలో గల ఎం.వి.ఆర్ ప్రధాన కార్యాలయం నందు విజయరామరాజుపేట గ్రామ కమిటీ మరియు ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు(ఎం.వి.ఆర్) తనయుడు ముత్యాల రాజేష్ (రాజా బాబు)ను కలిసి, పండుగ తాలూకా విశేషాలను వివరించారు. అలాగే జాతరలో నిర్వహించే ప్రోగ్రాముల కోసం తెలియజేశారు. దీనిలో భాగంగా ఎం.వి.ఆర్ తనయుడు ముత్యాల రాజేష్ (రాజా బాబు) చేతుల మీదగా అమ్మవారి మహోత్సవపు కరపత్రాలను ఆవిష్కరించారు. కుటుంబ సమేతంగా అమ్మవారి మహోత్సవానికి విచ్చేసి, అమ్మవారి తీర్థ ప్రసాదములు స్వీకరించవలసిందిగా కమిటీ సభ్యులు ముత్యాల రాజేష్ ను కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో విజయరామరాజుపేట గ్రామ కమిటీ మరియు ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులతో పాటు ఎం.వి.ఆర్ యువసేన సభ్యులు, గ్రెగోరి రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



విశ్వహిందూ పరిషత్ ఆధ్వర్యంలో దేవాలయాల స్వయం ప్రతిపత్తి ఉండాలని అవగాహన సదస్సు

గాజువాక, చైతన్యవారం: విజయవాడ విశ్వహిందూ పరిషత్ ఆధ్వర్యంలో దేవాలయాల స్వయం ప్రతిపత్తి నూతన ముసాయిదా చట్టం అవగాహన కార్యక్రమం కార్యక్రమం జరిగింది. ముఖ్య అతిథిగా మాజీ ఐఎస్ఎస్ అధికారి ఎల్.వి.శు. బ్రహ్మణ్యం, ఐఎఎస్ మాజీ అధికారి శ్రీ.జె.ఎస్.వి ప్రసాద్ విశ్వహిందూ పరిషత్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు వెంకటేశ్వర్లు, సెక్రటరీ భూపతిరాజు సుబ్బారాజు, ఆంధ్ర ప్రాంత ప్రచారక



స్టీల్ షాంట్ పర్సనల్ డైరెక్టర్ బాధ్యతల స్వీకరణ

గాజువాక : స్టీల్ షాంట్ డైరెక్టర్ (పర్సనల్)గా డాక్టర్ రాజేష్ నందన్ సహాయ బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఇంతకు ముందు ఈ బాధ్యతలు నిర్వహించిన ఎస్.సి.పాండే పదవీ విరమణ చేయడంతో ఆ స్థానంలో సహాయ బాధ్యతలు చేపట్టారు. హెచ్.ఆర్.లో 29 ఏళ్లకు పైగా అనుభవం కలిగిన సహాయ వపర్, మైనింగ్, రిస్కావబుల్ ఎంపీ, రీసెర్చ్ తదితర సెక్టార్లలో ప్రొఫెజీ హెచ్.ఆర్, ఆర్గనైజేషన్ డెవలప్ మెంట్, చేజ్ మేనేజ్ మెంట్, ఇండస్ట్రీయల్ రిలేషన్స్ తదితర కీలక బాధ్యతలు నిర్వహించారు. ఇంతకు ముందు ఆయన ఎక్స్ ప్లీసీటీ జనరల్ మేనేజర్ గా విధులు నిర్వహించారు. పర్సనల్ మేనేజ్ మెంట్, ఇండస్ట్రీయల్ రిలేషన్స్ లో గోల్డ్ మెడల్ సాధించిన సహాయ కామర్స్ అండ్ మేనేజ్ మెంట్ లో పీహెచ్.డి చేశారు.



రోజుకు ఎన్ని అడుగులు నడవాలి..?

నడవడం చాలా మందికి ఇష్టం. భాగస్వామిత్వం కలిగిన 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. ఇంతకీ 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, డయాబెటీస్ 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 ఆరు 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 ఉండాలట. వ్యాయామాన్ని ఆస్వాదించడం నేర్చుకోవాలి.

బెల్లం, పెరుగు కలిపి తింటున్నారా?

కొందరు డిఫరెంట్ డిఫరెంట్ టేస్టులను ఇష్టపడుతుంటారు. టీ తో పాలు కొందరు బిస్కెట్లు తింటే కొందరు ఏకంగా స్వీట్లు కూడా తింటారు. స్వీట్ తో కాంబినేషన్ మీకు నచ్చుతుందా? కానీ కొందరికి ఈ కాంబో చాలా ఇష్టం. ఇదిలా ఉంటే కొందరికి పెరుగు బెల్లం కాంబినేషన్ ఇష్టం. దీని వల్ల ప్రయోజనాలు కూడా మెండోనండోయ్.. బెల్లం, పెరుగులో దాగివున్న పోషకాలు తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోవడమే కాదు ఇప్పుడే తిని అనుకుంటారు. ఈ రెండింటి కలయిక రక్తహీనత సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. ఈ కాంబినేషన్ ఇమ్యూనిటీ 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 వేరుదు. 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 తిమ్మిర్ నుంచి కూడా దూరంగా ఉండవచ్చు.

డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు అలర్ట్..

కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని వైద్య నిపుణులు ఎల్లప్పుడూ చెబుతుంటారు.. ఎందుకంటే ఇది సహజమైన పానీయం.. టెట్రాప్యాక్టెలు 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.. ఘృగర్ పేషెంట్లు కొబ్బరి నీరు తాగితే ఏమవుతుంది..? మంచిదా..? కాదా..? అనే విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. డైబెటియస్ 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 డైబెటియస్ చెబుతున్నారు. ఈ సహజ పానీయాన్ని ప్రతిరోజూ తాగితే.. ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందంటున్నారు. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జీఐ) 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 అసవాయతీగా వస్తుంది. మరి ముఖ్యంగా ఎదిగే అమ్మాయిలకు, బాలింతలకు నువ్వులతో చేసిన వంటకాలను, పదార్థాలను తినిపిస్తుంటారు. పచ్చి బాలింత నుంచి ఆరు నెలల వరకు కూడా నువ్వుల నూనెతో వండిన ఆహారాలను అందిస్తారు. అంటే ఏ రీంజ్ లో నువ్వుల నూనెకు ప్రాధాన్యత ఉందో అర్థం చేసుకోండి. ఇక పండుగలు పబ్బాలు పచ్చాయంటే 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, ఆర్థరైటిస్ 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 కాలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లిజెరైడ్లను తగ్గించుకోవచ్చు. కండరాల నుంచి హార్మోన్ల వరకు ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. ఇక ఈ కొరతను నువ్వుల ద్వారా తీర్చుకోవచ్చు. మరి తెలుసుకున్నారా కదా నువ్వుల నూనెతో ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో సో కాస్త 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, ఎక్సర్ సైజ్ సమయంలో పొరపాటున కూడా పాలు తాగవద్దు. అలా కాకుండా మీ వ్యాయామం పూర్తైన అరగంట తర్వాత మాత్రమే పాలు తాగాలి. దీంతో శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందుతాయి. మీకు జలుబు లేదా ప్లా 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 పడవారు 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 డిహైడ్రజేషన్ ద్వారా విడిపోతుంది. పొట్ట, పేగుల్లోని రక్తం లినోల్ 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. ఆల్కహాల్ చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఇది రక్తం ద్వారా కాలేయానికి చేరుకుని కాలేయాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. అందుకే మీరు తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తాగితే శరీరంలో అల్కహాల్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. దీంతో కాలేయం పని చేయడం ఆపివేస్తుంది. 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 డ్రీరేపిత్ బ్రాంతి 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 బ్లాక్ బెర్రీ అని పిలుస్తుంటారు. కానీ ఆ పేరు ఎక్కువ మందికి తెలియదు. కాబట్టి నేరేడు పండ్లు అంటేనే తొందరగా గుర్తొస్తుంటాయి. తీపి, వగరు కలిపి వెరైటీ టేస్ తో ఉండే నేరేడు పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా లాభాలను కలిగిస్తాయి. కానీ కొందరు వగరుగా ఉంటాయని తినడానికి పెద్దగా ఇష్టపడరు. అయితే నేరేడు పండ్లు తినడం వల్ల చాలా రకాల ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, సోడియం, విటమిన్ సీ, థయామిన్, పొటాషియం రైబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బీ 6, విటమిన్ ఏ, అనేక వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. నేరేడు పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీరాడికల్స్ లో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలను వృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకుంటాయి. అలాగే శ్వాస నాళాలు, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరిచి పలు సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతాయి. డయాబెటిస్ తో బాధపడేవారు తినడానికి నేరేడుపండ్లను ఎంచుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో గ్లైసెమిక్ తక్కువగా ఉండి 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 ఏవైనా అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు వైద్యులను సంప్రదించి తినిపాలి.

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 అర్జెంటీనాలోని ఉపుయా నగరం ఈ ప్రపంచంలోనే చివరి నగరంగా భూ విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొన్నారు. వాస్తవానికి ఉపుయా 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 అర్జెంటీనాలో దేశ బహిష్కరణకు గురయ్యే రాజకీయ ఖైదీలను ఇక్కడి జైళ్ళకే పంపేవారు. అనేక వివాదాల తర్వాత 1947లో ఖైదీలను ఉపుయా సిటీలోని జైళ్ళకు పంపడం నిలిపివేశారు. దీంతో అక్కడి పురాతన జైలును ఇప్పుడు హిస్టారికల్ మ్యూజియంగా మార్చారు. ఉపుయా సిటీ పరిధిలోని ఆండీస్ పర్వతాల మధ్యలో ఉన్న ఏరియాను సిటీ ఆఫ్ ఫైర్ అని పిలుస్తారు.



ఉత్తరాన మాగెల్లాన్ జలసంధి, దక్షిణాన షీల్డ్ ఛానల్ ప్రాంతాలు రెండు మహా సముద్రాలను కలుపుతాయి. ఉష్ణోగ్రతల విషయానికి వస్తే ఆయా సందర్భాలను బట్టి 12 డిగ్రీల సెల్సియస్ నుంచి 20 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు సమాధివృత్తా ఉంటాయి. దక్షిణి 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 పదులుగా ఉండే కణజాలాలని కంపిస్తుంది. దీంతో శబ్దం వస్తుంది. నిద్రపోతున్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తలెత్తిస్తున్న 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 అప్నియా, 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, అబ్రిక్విట్ స్లీప్ అప్నియా, ఆండోళన, మధుమేహం, మెదడులో ఆక్సిజన్ తక్కువగా ఉండటం, స్ట్రాక్ ప్రమాదం ఉంది. గురకకు ముక్కు మూసుకుపోవడమే కారణం అయితే లేట్ చేయకుండా 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 మెడిసిన్ ఇదే!
వేడి వేడి అన్నంలో వెల్లుల్లి కారం పచ్చడి తింటే ఆ టేస్ట్ 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 అమ్మమ్మల్ని వెల్లుల్లి కారం తినమని చెబుతారు. ఎందుకంటే దీని తినడం వలన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో జలుబు, ఫీవర్ సమస్యల నుంచి బయటపడుతాం. 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 ఉన్నాయంటు. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ కు బెస్ట్ మెడిసిన్ ఇదే అంటున్నారు నిపుణులు. అసలు విషయంలోకి వెళితే.. వెల్లుల్లిలో ఆర్గానో సల్ఫర్ సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే హానికర కణాలను నాశనం చేస్తుందంటు. రొమ్ము క్యాన్సర్, కడుపు, ఊపిరితిత్తులు, 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 పడక చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. తమ పసిబిడ్డలకు ఫార్ముల మిల్కు పెడుతున్నారు. అయితే వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన పాలు కూడా సమృద్ధిగా పడుతాయంటు. ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్న ఈ వెల్లుల్లి పేస్ట్ను 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 బద్రినాథ్ కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం ఉత్తరాఖండ్ హిమాలయాల్లో ఉంది. అత్యంత పవిత్ర పరమైన ఆలయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దేశ నలుమూలల నుంచి ఈ ఆలయానికి పోటెట్టి వస్తారు. ఈ ఆలయాన్ని దర్శిస్తే.. మీకు మోక్షం ప్రాప్తిస్తుంది. మీకు మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో ద్వారక కూడా ఒకటి. ద్వారక కృష్ణుడు పాలించిన నగరంగా చెప్పారు. ఇక్కడ అందుకు సంబంధించి అనవాళ్ళ కూడా కనుగొన్నారు. ఇక్కడ కృష్ణుడి ఆలయంలో విగ్రహానికి మ్యాగ్నెటిక్ శక్తి ఉందని నమ్ముతారు. ఒరిస్సాలోని జగన్నాథ్ ఆలయానికి కూడా ఎంతో భక్తులు పోటెట్టి వస్తారు. ఆ ఆలయంలో జగన్నాథుడు, బాల రాముడు, 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 ఆలయంలో శివుడు కొలువై ఉంటాడు. ద్వారక జ్యోతిర్లింగాల్లో ఇది ఒక ఆలయం. ఈ ఆలయానికి కూడా భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో వస్తారు. తమ పాపాల నుంచి విముక్తి కల్పించాలని కోరుతారు.

బరువు పెరుగుతున్నారని బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేస్తున్నారా?

కొవ్వు, పొట్ట, భారీ శరీరం ఈ రోజుల్లో చాలా మందికి కామన్ గా ఉంటున్నాయి. దానికి కారణాలు కూడా కామన్ గానే ఉంటున్నాయి. సరైన సలహాలతో డైట్ పాటిస్తే మీ బరువు కాస్త తగ్గి 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 తిని తిని అనుకుంటారు. ఇలా చేస్తే బరువు తగ్గుతారని అనుకుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా పెద్ద తప్పు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా చేస్తే మీ బరువు మరింత పెరిగి అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేయడం వల్ల జీవక్రియ దెబ్బతింటుంది. దీని వల్ల హెల్తీగా 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 ఒక్కరికీ కూడా సమయం ప్రకారమే తిని తిని. అయితే ఒకేసారి ఎక్కువ తినడం కంటే కొంచెం కొంచెం తినడం చాలా ఉత్తమం. దీని వల్ల జీవక్రియ సులభతరం అవుతుంది. మీ జీవక్రియ కూడా మెరుగుపడుతుంది.

డస్ట్ అలర్జీకి కారణం ఏంటో తెలుసా..?

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

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

కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం శరీరానికి పెను ప్రమాదం.. ఇది రక్త సీరల్లో 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. నిర్లక్ష్యం 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 నిర్లక్ష్యం 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 దద్దురు కనిపించే అవకాశం ఉంది.. కావున వీలైనంత త్వరగా సకాలంలో లిపిడ్ ప్రొఫైల్ పరీక్ష చేయడం చాలా ముఖ్యం.

నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తింటున్నారా?

ఐస్ క్రీమ్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరుంటారు. పెద్దల నుంచి పిల్లల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. అయితే చాలా మందికి రాత్రి సమయంలో ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా ఇష్టం. నైట్ తామ్మిది 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 వర్షం 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



అప్పులే ఐస్ క్రీమ్ తినకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. ఒక వేళ మీకు నైట్ టైమ్ స్వీట్ తినాలనిపిస్తే తేనే, 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 విటమిన్ తో పాటు ప్రోటీన్లు, పీచులు, కాపర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం లాంటి మినరల్స్ అధిక మోతాదులో ఉంటాయి. శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా ఎక్కువే. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు షుగర్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. దయాబెటిస్ ఉన్నవారు మామిడికాయ తినవచ్చు, కానీ కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ పండులో ఉండే షుగర్ లెవెల్స్ కారణంగా మీరు షుగర్ సమస్యల బారిన పడాల్సి 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 ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకోవాలి. మామిడిలో చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఇది దయాబెటిస్ 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



గాస్ తో తింటున్నామో గమనించుకోవాలి. మామిడిపండు ద్వారా మనం కార్బోహైడ్రేట్లు తీసుకుంటున్నప్పుడు అందుకు తగ్గమోతాదులో ప్రోటీన్ ఫైబర్ తప్పకుండా తినాలి. అందుకోసం గుడ్లు, గింజల్లాంటి వాటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. మామిడిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. మామిడిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మంచి ఆరోగ్యానికి అవసరం. మీకు దయాబెటిస్ 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 రాత్రొస్తా నిద్రపోయేలా చేస్తుంది.

రెస్టారెంట్ లో పామ్ ఆయిల్ నే ఎందుకు ఐసోగోస్టెరోల్ తెలుసా?

వీధుల్లో ఉండే చిరు తిక్క దుకాణాల నుంచి బేకరీల వరకు వివిధ ఆహార తయారీశాలల్లో, రెస్టారెంట్ లో అధికంగా వినియోగించే పంటనూనె.. పామాయిల్. పామాయిల్ తినడగిన నూనె. అందుకే ఇది వంట ప్రపంచంలో బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఈ నూనెను పామ్ ఆయిల్ పండ్ల నుంచి తయారు చేస్తారు. రోడ్డుపక్కన 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 సంతృప్త కొవ్వు శరీరంలో %బాణా% కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అనేక రెట్లు పెంచుతుంది. అది ఒక్కటే హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని చాలా రెట్లు పెంచుతుంది. అలాగే ఉష్ణోగ్రత పెరిగినప్పుడు, పామాయిల్లో వివిధ రకాల సమ్మేళనాలు ఏర్పడతాయి. పామాయిల్ ఈ విధంగా గ్లైసిడైల్ 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. ఆగ్నేయాసియాలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ నూనెలో ఎక్కువ భాగం ఆగ్నేయాసియా దేశాల్లోనే ఉత్పత్తి చేస్తారు. కానీ ఎన్ని ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉన్నప్పటికీ వివిధ ఆసియా దేశాలలో ముఖ్యంగా భారతదేశంలో పామాయిల్ ను అత్యధికంగా వినియోగిస్తున్నారు. పామాయిల్ లో వేయించి తింటే రుచిగా ఉండటమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఈ నూనెలో వండటం వల్ల ఆహారం రుచికరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రతిచోటా దీని ఉపయోగం అత్యధికంగా ఉంటుంది.

షారానికోసారి క్యాబేజ్ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

క్యాబేజ్ లో సల్ఫోరఫేన్, కాయెంఫెరాల్ 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 పెంచడంతో పాటు కొలెస్ట్రాల్ 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 కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియంలు ఉండడంతో ఎముకలకు బలాన్నిస్తాయి. అల్జూహాల్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాల నుంచి విముక్తి కలిగేలా చేస్తుంది. లివర్ శుభ్రమవుతుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. అల్బర్తో బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే చాలా మంచిది. క్యాన్సర్ తో బాధపడుతున్న వారు క్యాబేజ్ వాడితే రక్తహీనత తొలగిపోతుంది. అలాగే క్రొవ్వు కరిగిపోతుంది. క్యాబేజ్ లో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని మెరుగుపర్చడంతో పాటు మలబద్ధకం సమస్యను నివారించడంలో దోహదపడుతుంది. ఎరువురంగు 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 గుండుకు రక్తసరఫరా మెరుగుపడేలా చేస్తుంది. క్యాబేజ్ లో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను కరిగించడంలో సహాయపడుతాయి. తద్వారా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు కరిగిపోయి బరువు కూడా తగ్గుతారు. క్యాబేజ్ లో కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి అల్జూహాల్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాల 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 క్రేక్ ఫాస్ట్ తో పాటు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే మరికొందరికి టెడ్ మీద నుంచే టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. పెద్ద పిల్లలు కూడా టీ లేదా కాఫీకి అలవాటు పడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తాజాగా ఓ పరిశోధనలో ఆశ్చర్యకరమైన 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, మోట్ శిశు వైద్యుడు సుసాన్ ఫూల్ ఫోర్డ్ 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 రూపొందిన బడి అందన్నారు. 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. ఫూల్ ఫోర్డ్ ఇంకా మాట్లాడుతూ.. కెఫిన్ అనేది మెదడు, నాడీ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఒక ఔషధం. ఇది అధిక మొత్తంలో యువతలో అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్ పిల్లలు, యుక్తవయస్సుల కెఫిన్



వినియోగాన్ని నిరుత్సాహపరుస్తుందన్నారు. ఇతర నిపుణులు టీనేజ్ లకు రోజుకు 100 ఎస్సె పరిమితిని సిఫార్సు చేస్తున్నారని అధ్యయనం తెలిపింది. దాదాపు 60 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు అధిక కెఫిన్ కలిగిన ఉత్పత్తుల ప్రమాదాల గురించి తాము విన్నామని చెప్పారు. అయితే దాదాపు సగం 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 ఫూల్ ఫోర్డ్ చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు కెఫిన్ ప్రమాదాలను, దానిని తగ్గించే వ్యూహాలను వివరించడంలో టీనేజ్ హెల్త్ కేర్ ప్రొవైడర్ ను కూడా చేర్చుకోవచ్చు 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. అవును, 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 ఆనందాన్ని కొనదని మేము గ్రహించాము. మనం ఒక నిర్దిష్ట వయస్సు వచ్చిన తర్వాత మాత్రమే దానిని గ్రహిస్తాము. అలాంటప్పుడు మన పిల్లలు సంపన్నులంటే అసూయపడితే దాన్ని హ్యాండిల్ 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 బ్యాలెన్స్ దెబ్బతింటుంది కాబట్టి దీనికి సరైన మార్గం, నిర్ణయం తీసుకోవాల్సింది తల్లిదండ్రులే. 1. భావాలను గౌరవించండి: మొదట, మీ పిల్లలతో కూర్చోండి , హృదయపూర్వకంగా ఉండటానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి. వారి మనసులో ఏముందో తెలుసుకోండి. వారి భావాలకు



విలువ ఇవ్వండి. మీరు వారి పట్ల అసూయపడుతున్నారని నేరుగా ఎత్తి చూపవద్దు. 2. ఆర్థిక పరిస్థితిని అర్థం 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.

పాదాల్లో 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 అంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఈ కాళ్ళలో వాపు మూత్రపిండాల వ్యాధి కారణంగా కూడా ఉంటుందంటున్నారు. కొంతమందిలో ఇది గుండె జబ్బులకు కూడా సంబంధించినది. అందువల్ల మీ పాదాలలో వాపు సమస్య ఉంటే, దానిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యుడిని వెంటనే సంప్రదించాలంటున్నారు నిపుణులు.



ఆర్టరైటిస్.. పెరుగుతున్న వయస్సుతో ప్రజలు ఆర్టరైటిస్ 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 వాపునకు దారితీస్తాయి. మూత్రపిండాల వ్యాధి.. కిడ్నీ వ్యాధికి అతి ముఖ్యమైన సంకేతం కాళ్ళలో వాపు. సోడియం తగిన మోతాదులో కిడ్నీలకు చేరినప్పుడు కిడ్నీలు సరిగ్గా 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 సమ్మర్ సీజన్లో ఆహారం విషయంలో ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ సీజన్లో డిహైడ్రేషన్, 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 వీలైతే 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 పరిస్థితిలో 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 పరిస్థితిలో 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 పన్నులను తినండి. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. అయితే పెరుగులో పంచదార వేయకూడదని గుర్తుంచుకోండి. సీజనల్ ఫ్రూట్స్ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో పుచ్చకాయ, బొప్పాయి, 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 విధులలో 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, పర్యావరణం కూడా హార్మోన్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మానసిక మార్పుల వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఆధునిక శాస్త్రం శరీరంలో వివిధ నిధులను నిర్వహించే 50 కంటే ఎక్కువ రకాల హార్మోన్లను గుర్తించింది. ఈ హార్మోన్ల స్థాయి ఎక్కువగా పెరిగినప్పుడు లేదా తగ్గినప్పుడు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. ఫిట్నెస్ గురు, సంపూర్ణ నిపుణుడు మిక్కి మెవతా హార్మోన్ల అసమతుల్యత దశలు, దాని లక్షణాలు, తెలిస్తే సమస్యను తగ్గించే మార్గాలను తెలియజేస్తున్నారు. కొవ్వారదశ, 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 నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల మహిళల్లో పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ డిజిజర్డ్, ఇతర వ్యాధులకు దారితీయవచ్చు. పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో మహిళలు



వేగంగా బరువు తగ్గడం లేదా పెరగడం వంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. దీనితో పాటు నెమ్మదిగా గుండె కొట్టుకోవడం, అలసట, అధిక చెమట, చేతులు జలదరింపు, డైరాయిడ్ గ్రంథి పనిచేయకపోవడం, కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుదల వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలతో పాటు, ఆందోళన, నిరాశ కూడా సంభవిస్తాయి. శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ప్రతి వ్యక్తి వివిధ సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి 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..

ఢిల్లీలో సహా భారతదేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రత 46-47 డిగ్రీలకు చేరుకుంది. ఇలాంటి సమయంలో శరీరం చల్లగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండాలంటే ఆహారం పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. %జణజ% ప్రకారం ఒకరు హీట్ స్ట్రోక్ కు గురైనప్పుడు, శరీర ఉష్ణోగ్రత ఒకటిగా 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 ఎనర్జిటిక్ గా ఉంచుతుంది. పుచ్చకాయను కోసి తినడమే కాకుండా, మీరు దాని నుండి 0ఫ్రైష్ 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 ఇన్ఫ్లేమేటరీ 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 రైటా, శాండ్విచ్, డిటాక్స్ వాటర్ 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 స్నాకీని తినవచ్చు. పుల్లని పండ్లు.. వేసవిలో రోగ నిరోధక శక్తిని పటిష్టంగా

ఉంచుకోవాలంటే విటమిన్ సి సరైన మోతాదులో తీసుకోవాలి. కివి, నిమ్మ వంటి సిట్రస్ పండ్లు 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 డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. పుదీనా.. పొట్లకు చల్లదనాన్ని ఇచ్చే పుదీనాలో అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీని న్యూట్రావం చల్లగా ఉంటుంది కాబట్టి దీన్ని కడుపునకు వరం అని భావిస్తారు. పొట్లలోని వేడిని శాంతపరిచే పుదీనా మన జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు పుదీనా సానియం, దాని సలాడ్, పిప్పరమింట్ లీ, ఇతర పన్నులను కూడా తయారు చేసి తినవచ్చు. పచ్చని ఆకుకూరలు.. కూరగాయలు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యోపధంలా పనిచేస్తాయి. వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి, బి6, 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 పదులుకోవడానికైనా నిద్రపడుతున్నారా కానీ, స్మార్ట్ ఫోన్ వాడటం మాత్రం ఆపేయడం లేదు. అంతలా ఫోన్ కు అదేక్స్ 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 పక్కననే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముట్టే అవకాశం ఉన్నదంటున్నారు. కాగా, ఆ సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. స్మార్ట్ ఫోన్ నుంచి వచ్చే నీటి కాంతి అనేది మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ కు తగ్గిస్తుంది. దీని వలన నిద్రలేచే సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా మొబైల్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ రేడియేషన్ ను విడుదల చేస్తుంది. ఇది కార్సినోజన్ కారకమని, దీని వలన చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంటుంది. అందువలన నైట్ టైమ్ లో



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

టిడ్కో ఇళ్ల రుణమాఫీపై అసెంబ్లీలో తీర్మానం చేయాలి

విశాఖపట్నం: 2024 ఎన్నికల ముందు టిడ్కో డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇళ్ల లబ్ధిదారుల రుణాలను మాఫీ చేస్తామని కూటమి పార్టీలు హామీ ఇచ్చినా, రెండేళ్లు గడిచినా అమలు కాలేదని లబ్ధిదారులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రుణాలు చెల్లించలేదని బ్యాంకులు నోటీసులు జారీ చేస్తూ వేదింపులకు బాధ్యుతున్నాయని తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో జీవీఎస్ఐ గాంధీ విగ్రహం వద్ద ప్రజా సంఘాల ఆధ్వర్యంలో నిరసన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఒక్కో లబ్ధిదారుడిపై రూ.60 వేల నుంచి రూ.లక్ష వరకు బకాయిలు ఉన్నాయని, చెల్లించకపోతే ఇళ్లు స్వాధీనం చేసుకుంటామని బ్యాంకులు హెచ్చరిస్తున్నాయని ఆరోపించారు. రోజు కూలీపై జీవించే లబ్ధిదారులు తీవ్ర ఒత్తిడికి గురవుతున్నారని పేర్కొన్నారు. రాజీయే అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో టిడ్కో ఇళ్ల రుణమాఫీపై చర్చించి తీర్మానం చేయాలని, బ్యాంకుల వేదింపులను వెంటనే అరికట్టాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. లేనిపక్షంలో ప్రజా ఉద్యమాలు తప్పవని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఐఎఫ్ఐటీయూ రాష్ట్ర ప్రధాన



కార్యదర్శి ఎం.వెంకటేశ్వర్లు, పీవోడబ్ల్యూ జిల్లా అధ్యక్షురాలు ఎస్.వెంకటలక్ష్మి, ఎంఎన్ఎస్ఎస్ నగర కన్వీనర్ ఈ.లక్ష్మి, అరుణోదయ సాంస్కృతిక సమాఖ్య జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి బి.రామకృష్ణ, భారత నాస్తిక సమాజం జిల్లా కార్యదర్శి సూరకాజు, ఐపీఎఫ్ఐటీయూ జిల్లా కార్యదర్శి పి.లక్ష్మి పాల్గొన్నారు.

తిరుమల లడ్డూపై రాజకీయాలు ఆపాలి

విశాఖపట్నం: తిరుమల లడ్డూ ప్రసాదం విషయంలో రాజకీయాలు చేయడం మానుకోవాలని చంద్రబాబు ప్రభుత్వానికి సీపీఐ జాతీయ సమితి సభ్యుడు జీవీ సత్యనారాయణమూర్తి హితవు పలికారు. పాలకులే పనిగుట్టుకుని లడ్డూ అంశాన్ని వివాదాస్పదం చేసుకుంటున్నారని ఆక్షేపించారు. ఆయన అభిప్రాయం గల సీపీఐ జిల్లా కార్యాలయంలో విలేజరులతో మాట్లాడుతూ 29 కార్మిక చట్టాలను మోడి ప్రభుత్వం నాలుగు లేబర్ కోడ్లుగా మార్చడాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ ఫిబ్రవరి 12న దేశ వ్యాప్త సార్వత్రిక సమ్మెలో పాల్గొంటున్నట్లు వెల్లడించారు. కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా కమ్యూనిజంపై చేసిన వ్యాఖ్యలను తీవ్రంగా తప్పుబట్టారు. దేశంలో మెడికల్ మాఫియా కారణంగా ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని పేర్కొన్నారు. మోడీ అనుసరిస్తున్న ప్రైవేటీకరణ విధానాలను వీటిలోని చంద్రబాబు ప్రభుత్వం తూచా తప్పకుండా అమలు చేస్తోందని ఆక్షేపించారు. ఇందులో భాగంగానే ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీలను పీపీపీ పేరుతో ప్రైవేటుకు ఇవ్వాలని చూస్తోందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్రంలో పేదలకు మెరుగైన వైద్యం అందడం లేదని, ప్రైవేటు ఆస్పత్రుల



దోపిడీకి అడ్డుకట్ట లేకుండా పోయిందని పేర్కొన్నారు. మెడికల్ మాఫియాను పెంచి పోషిస్తున్న చంద్రబాబు ప్రభుత్వ విధానాలను నిరసిస్తూ ఈ నెల 14న సీపీఐ ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఆందోళనలకు పిలుపునిచ్చినట్లు పేర్కొన్నారు. నగరంలోని అంతర్గత రహదారులను పీపీపీ పద్ధతుల్లో ప్రైవేట్కు ఇవ్వాలని జీవీఎస్ఐ ప్రతిపాదనను తప్పుబట్టారు. కార్యక్రమంలో సీపీఐ జిల్లా కార్యదర్శి షేక్ రహీమాన్, కార్యవర్గ సభ్యులు ఎం.పైడిరాజు, ఎం మన్మధరావు, సిఎన్ క్షేత్రపాల్ రెడ్డి, ఎం.మన్మధరావు, ఎన్.నాగభూషణం పాల్గొన్నారు.

రైతులకు మార్కెట్ భరోసా కల్పించాలి

-కలెక్టర్ రాంసుందర్ రెడ్డి

విజయనగరం: రైతులకు మార్కెట్ సదుపాయం ఉండన్న భరోసా కల్పించినప్పటికీ ఉద్యాన మిషన్ విజయవంతం అవుతుందని కలెక్టర్ ఎస్.రాంసుందర్ రెడ్డి అన్నారు. ఉద్యాన మిషన్పై అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. పట్టణాల్లో కూరగాయలు విక్రయించేందుకు అవుట్లెట్స్ ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. ఆ తర్వాత రకలో విశాఖపట్నంకు పంపించి విక్రయించే విధంగా ప్రణాళికలు రూపొందించాలని తెలిపారు. రబీలో అదనంగా 3,300 ఎకరాల్లో రైతులు ఉద్యాన పంటలు సాగుచేసినట్లు వెల్లడించారు. ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, కోకో, బొప్పాయి లాంటి పంటలతో పాటు 30 ఏకర పాటు ఆదాయాన్నిచ్చే ఆయిల్ పామ్ సాగుపై రైతులకు అవగాహన కల్పించాలన్నారు.



కార్యక్రమంలో జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి వి.తారకరామారావు, జిల్లా ఉద్యానశాఖ అధికారి చిట్టిబాబు, డీఆర్డీఏ పీడీ శ్రీనివాసోజీ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్ మెడికల్ కౌన్సిల్ సభ్యునిగా డాక్టర్ జి. నందకిషోర్

గుంటూరు: ఆంధ్రప్రదేశ్ మెడికల్ కౌన్సిల్ పాలకవర్గం సభ్యులకు రాష్ట్రస్థాయిలో నిర్వహించిన ఎన్నికలలో గుంటూరు ఐఎంఎ శాఖకు చెందిన డాక్టర్ జి.నందకిషోర్ సభ్యునిగా ఎన్నికయ్యారు. 13 మంది సభ్యుల ఎంపికకు మొత్తం 84 మంది వైద్యులు పోటీపడ్డారు. ఆన్లైన్లో ఎన్నికల జరగగా అత్యధిక ఓట్లు సాధించి ఎన్నికైన 13 మందిలో డాక్టర్ నందకిషోర్ ఒకరు. 30 వేల మందికి పైగా వైద్యులు ఈ ఎన్నికలలో పాల్గొన్నారు. గతంలో డాక్టర్ నందకిషోర్ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఐఎంఎ కార్యదర్శిగా, అధ్యక్షునిగా పనిచేశారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ నందకిషోర్ మాట్లాడుతూ సభ్యునిగా వైద్యుల సమస్యల పరిష్కారానికి తన వంతు కృషి చేస్తానన్నారు. ఎన్నిక పట్ల ఐఎంఎ గుంటూరు శాఖ అధ్యక్షుడు డాక్టర్ డి.సీవ కుమార్, కార్యదర్శి డాక్టర్ బి.సాయికృష్ణ, స్టేట్ వర్కింగ్ కమిటీ సభ్యులు డాక్టర్ డి.అమర్, పలువురు సీనియర్ వైద్యులు అభినందనలు తెలిపారు. ఈ ఎన్నికలకు రాష్ట్ర సెకండరీ హెల్త్ డైరెక్టర్ కె.వి.ఎస్. చక్రధర బాబు రిలీఫ్ గా వ్యవహరించారు.



కార్యక్రమంలో జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి వి.తారకరామారావు, జిల్లా ఉద్యానశాఖ అధికారి చిట్టిబాబు, డీఆర్డీఏ పీడీ శ్రీనివాసోజీ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శాంతిభద్రతలపై ఎస్సీ సమీక్ష

పార్వతీపురం: జిల్లాలో శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు పటిష్ట చర్యలు చేపట్టాలని ఎస్సీ ఎస్.వి.మాధవ్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. పోలీస్ అధికారులతో నిర్వహించిన వర్చువల్ సమావేశంలో ఆయన పలు సూచనలు చేశారు. రాజీయే అసెంబ్లీ సమావేశాలు, మహాశివరాత్రి వర్ధిల్లిన సందర్భంగా జిల్లాలో ఎటువంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు జరగకుండా ముందస్తు నిఘా పెంచాలన్నారు. పెండింగ్ కేసుల దర్యాప్తును వేగవంతం చేసి 60 రోజుల్లోపు చార్జిషీట్లు దాఖలు చేయాలని, సిబ్బంది అందరూ సాంకేతిక పరిజ్ఞానంపై పట్టు సాధించాలని ఎస్సీ స్పష్టం చేశారు.



సమావేశంలో అదనపు ఎస్సీ ఎం.వెంకటేశ్వరరావు, వివిధ విభాగాల సీబిలు, ఎస్సీలు పాల్గొన్నారు.

అసభ్యకరంగా ప్రవర్తిస్తే ఉపేక్షించం

-డిప్యూటీ ఈఓ మోహనరావు

రామభద్రపురం: ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదువుతున్న బాలికలపై ఉపాధ్యాయులతో పాటు వేరవరైనా తరగతి గదిలో అసభ్యకరంగా ప్రవర్తిస్తే ఉపేక్షించేది లేదని డిప్యూటీ ఈఓ కె.మోహనరావు హెచ్చరించారు. రామభద్రపురం ఉన్నత పాఠశాలలో 6, 7 తరగతులకు బోధించే ఓ ఉపాధ్యాయుడి వికృత చేష్టలపై హెచ్చరించు ఈ నెల 8న ఏఎన్ఐ చైర్మన్తో కలిసి బాలికలు ఫిర్యాదు చేయడం, ఆయన మందంపించిన అంశం తెలిసింది. దీనిపై డీఈఓ మాణిక్యనాయుడు స్పందించారు. పాఠశాలకు వెళ్లి విచారణ జరపాలని డిప్యూటీ ఈఓ మోహనరావు, ఎంఈఓ తిరుమల ప్రసాదను ఆదేశించారు. ఈ మేరకు వారు పాఠశాలను సందర్శించారు. హెచ్ఎం వి.గోపాలనాయుడుతో మాట్లాడి



వివరాలు తెలుసుకున్నారు. బాలికలతో మాట్లాడి ఉపాధ్యాయుడి చేష్టలపై ఆరా తీశారు. నివేదికను డీఈఓకు అందజేస్తామన్నారు.

శివరాత్రికి ఆర్టీసీ ప్రత్యేక సర్వీసులు

విశాఖపట్నం: మహా శివరాత్రి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని భక్తుల సౌకర్యార్థం ప్రత్యేక సర్వీసులను నడుపుతున్నట్లు జిల్లా ప్రజా రవాణా అధికారి బి.అప్పలనాయుడు తెలిపారు. శివరాత్రి జాగరణ అనంతరం సముద్ర స్నానాలు ఆచరించే భక్తుల కోసం ఈ నెల 14 అర్చనాల్లో నుంచి 15వ తేదీ సాయంత్రం వరకు ఈ బస్సులు అందుబాటులో ఉంటాయన్నారు. తన కార్యాలయంలో సంబంధిత అధికారులతో ఆయన సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. జిల్లా నలుమూలల నుంచి వివిధ ప్రాంతాలకు ప్రత్యేక సర్వీసులు నడపనున్నట్లు చెప్పారు. ప్రయాణికుల రద్దీని బట్టి అధికారుల వ్యవస్థలపై ఎప్పటికప్పుడు అదనపు బస్సులు ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. జీరో బ్రేక్ డౌన్స్ సాధించాలని, కాలుష్యం లేకుండా బస్సుల నిర్వహణ ఉండాలని స్పష్టం చేశారు. సమావేశంలో డిప్యూటీ చీఫ్ మెకానికల్ ఇంజనీర్ గంగాధరరావు, ఏఓఎం కె.గంగాధరరావు, వర్చువల్ ఆఫీసర్ జె.తిరుమతి, ఆకౌంట్స్ ఆఫీసర్ వి.పంశీమోహన్, అన్ని డిపోల మేనేజర్లు, ట్రాక్టిక్ సూపర్వైజర్లు పాల్గొన్నారు.



ప్రత్యేక బస్సులు ఇలా.. గాజువాక, కూర్మన్నపాలెం, అగనంపూడి ప్రాంతాల నుంచి అప్పకొండకు 94 ప్రత్యేక బస్సులు, తగరపువలస, భీమిలి, ఆరిలోవ కానీ, రవీంద్రనగర్, పెందర్తి, కొత్తవలస, సింహాచలం, గాజువాక, కూర్మన్నపాలెం నుంచి ఆర్.కె. బీచ్కు 110 బస్సులు, నగరంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి మత్స్యగుండంకు 15 బస్సులు, కల్వణపులోవకు 5 ప్రత్యేక బస్సులు నడపనున్నారు.

బ్రడ్డికోర్సును సర్వీనియోగం చేసుకోవాలి

బాదంగి: పదవ తరగతిలో వెనుకబడిన పిల్లలకోసం విద్యాశాఖకమిషనర్ ఏర్పాటుచేసిన బ్రడ్డి కోర్సును విద్యార్థులు సర్వీనియోగంపరుచుకోవాలని డీఈఓ యు.మాణిక్యం నాయుడు అన్నారు. ఈ మేరకు జిల్లాలోని 8మండలాలకు చెందిన పదోతరగతిలో వెనుకబడిన సీ.డీ గ్రేడ్ విద్యార్థులు 58 మందికి విద్యాశాఖ స్థానిక గురుకుల బాలుర పాఠశాలలో ఏర్పాటుచేసిన బ్రడ్డి కోర్సు తరగతులు వివిధంగా సాగుతున్నాయో తెలుసుకునే నిమిత్తం డీఈఓ మాణిక్యం నాయుడు మంగళవారం ఇక్కడికి వచ్చారు. సబ్జెక్టు డీవర్సు వారి వెనుకబాటుకు గలకారణాలను తెలుసుకుని వారినండేహాలను నివృత్తిచేయాలని డీఈఓ ఈ సందర్భంగా ఆదేశించారు. పిల్లలచక్కగా చదువుకుని ప్రతి ఒక్కరూ పాస్కాలాలని అన్నారు. ఈ సందర్భంలో డీఈఓతో పాటు ఎంఈఓలు అక్షయదోర, రాజేశ్వరి, గురుకుల ప్రిన్సిపాల్ కేపీ.రమణ, సీఆర్టీఓ,సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. పైనింగ్ స్టార్లుగా మారాలి... రైజింగ్ స్టార్లుగా ఉన్న విద్యార్థులు మరింతబాగా చదివి పైనింగ్ స్టార్లుగా మారాలని డీఈఓ యు.మాణిక్యంనాయుడు అన్నారు. గురుకులలో గల బ్రడ్డికోర్స్



సెంటర్ను సందర్శించిన అనంతరం ఆయన పక్కనేగల పీఎంఠీ ప్రభుత్వ హైస్కూల్కు వచ్చారు. అక్కడ జరుగుతున్న తరగతులను పరిశీలించారు. హెచ్ఎం కార్యాలయంలో ఉపాధ్యాయులందరినీ సమావేశం పరిచి పదోతరగతివారికి 100రోజుల ప్రణాళిక వివిధంగా అమలు చేస్తున్నదీ అడిగి తెలుసుకున్నారు. కార్యక్రమంలో డీఈఓతో పాటు హెచ్ఎం సత్యనారాయణ, ఉపాధ్యాయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

రీసర్వే 2.0లో అవకతవకలు జరిగితే చర్యలు

-కలెక్టర్ బినోకుమార్ -పోలవరం, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాల అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్

పాడేరు: భూవివాదాల పరిష్కారం, శాశ్వత భూమి హక్కుల పునరుద్ధరణ కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న రీసర్వే 2.0లో ఎలాంటి అవకతవకలు జరిగినా ఉపేక్షించేది లేదని కలెక్టర్ ఎస్.బి. దినేష్ కుమార్ హెచ్చరించారు. ఆయన కలెక్టర్లతో నుంచి పోలవరం, అల్లూరి జిల్లాల రెవెన్యూ అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. రీసర్వే 2.0 నిర్వహణకు అన్ని మండలాల రెవెన్యూ అధికారులు సమగ్ర ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసుకోవాలని సూచించారు. సర్వే బృందాలకు మండల స్థాయిలో సమగ్ర శిక్షణ ఇవ్వాలి. ఇందులో తహసీల్దార్లు, మండల సర్వేయర్లు, వీఆర్ఓలు, గ్రామ సర్వేయర్లు, డిజిటల్ అసిస్టెంట్లు కీలక పాత్ర పోషించాలని ఆయన సూచించారు. రెండు జిల్లాల్లో గ్రామాల సంఖ్య ఎక్కువగా ఉన్నందున, సర్వేను అత్యంత జాగ్రత్తగా, విజయవంతంగా పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. మ్యూటీషన్ల సమయంలో సర్వే బృందాలు నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. ఈ సమావేశంలో ఇన్చార్జి జీవీ తిరుమతి, డి.పూజ, ఇన్చార్జి డి.ఆర్.ఎస్. అంబేద్కర్, తహసీల్దార్లు, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు. ఉద్యానవన పంటల సాగు పెంచాలి... పోలవరం, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాల్లో ఉద్యానవన పంటల సాగును పెద్ద ఎత్తున ప్రోత్సహించాలని కలెక్టర్ దినేష్ కుమార్ అధికారులను



ఆదేశించారు. వ్యవసాయ, అనుబంధ రంగాల పురోగతిపై నిర్వహించిన సమీక్షలో ఆయన కీలక సూచనలు చేశారు. ఈ రెండు జిల్లాలు ఉద్యానవన పంటలకు ఎంతో అనుకూలమైనవన్నారు. శాస్త్రవేత్తలు, నిపుణుల సలహాలతో భూసార పరీక్షలు నిర్వహించి, కొత్త రకం పంటలను ప్రోత్సహించాలన్నారు. కాఫీ సాగుకు అధిక ప్రాధాన్యతనిస్తూనే, అంతర పంటల సాగును పెంచాలన్నారు. అల్లం, మిరియాలు, ట్రాగన్ ఫ్రూట్, అవకాడో, లిపి, ట్రాబెర్లీ, జీడిమామిడి, పైసాపిల్, సీతాఫలం, పనస, పామాయిల్ వంటి పంటల ద్వారా రైతులకు ఏడాది పొడవునా ఆదాయం లభించేలా చర్యలు తీసుకోవాలి. ఈ సమావేశంలో జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి నందు, జిల్లా ఉద్యానవన అధికారి బాలకర్ణ, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

విద్యుత్ అదాలత్లతో సమస్యల పరిష్కారం

గుంటూరు: ఏపీ సీపీడీసీఎల్ పరిధిలో ఉన్న ఏడు సర్కిల్స్లో అవసరమైతే ఉన్న విద్యుత్ వినియోగదారుల సమస్యలను సత్వరమే పరిష్కరించేందుకు కన్స్టాబుల్ గ్రీవెన్స్ రెడ్రస్పాల్ ఫోరం(సీజీఆర్ఎఫ్) పనిచేస్తోందని సీజీఆర్ఎఫ్ చైర్మన్, విశ్రాంత న్యాయమూర్తి ఎస్.విక్టర్ ఇమ్మామయ్యే తెలిపారు. గుంటూరు-పొన్నూరు రోడ్లోని విద్యుత్ శాఖ సమావేశ మందిరంలో విద్యుత్ అదాలత్ జరిగింది. అదాలత్లో 20 మంది విద్యుత్ వినియోగదారులు వివిధ రకాల సమస్యలపై వినితీ పత్రాలు అందజేశారు. వాటిలో 19 మంది సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా విక్టర్ ఇమ్మామయ్యే మాట్లాడుతూ ఏపీ సీపీడీసీఎల్ పరిధిలో గుంటూరు, కృష్ణా, ఎన్టీఆర్, బాపట్ల, ఒంగోలు, పల్నాడుతో పాటు సీఆర్డీఏ సర్కిళ్లు ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. ఈ సర్కిళ్ల పరిధిలో ఉన్న వినియోగదారుల సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు సీజీఆర్ఎఫ్ పని చేస్తోందన్నారు. ప్రజల వద్దే వెళ్లి వారి సమస్యలు పరిష్కరించేందుకు విద్యుత్ వినియోగదారుల అదాలత్లు నిర్వహిస్తున్నామని వివరించారు. ఇప్పటి వరకు సుమారు వెయ్యికి పైగా అవసరమైతే ఉన్న



సమస్యలపై ఫిర్యాదులు అందాయన్నారు. ఐదు సమస్యలు మాత్రమే పెండింగ్లో ఉన్నాయని, మిగిలిన వాటిని పరిష్కరించామని వెల్లడించారు. కార్యక్రమంలో సాంకేతిక సభ్యులు డి.కృష్ణనాయక్, ఆర్థిక సభ్యులు కె.కృష్ణ, స్వతంత్ర సభ్యులు ఎ.సునీత, గుంటూరు పర్యవేక్షక ఇంజనీర్ సీపాచ్ రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పదవతరగతి, ఇంటర్మీడియట్ లలో శతశాతం ఉత్తీర్ణత సాధించాలి



-100 రోజుల ప్రణాళిక ఖచ్చితంగా అమలుచేయాలి -డి-గ్రేడ్ విద్యార్థులకు 30 రోజుల ప్రత్యేక ప్రణాళిక -విద్యార్థుల ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి- పరీక్షల వత్తిడి గురికాకుండా కౌన్సిలింగు అందివ్వాలి

అనకాపల్లి, చైతన్యవారణి: పదవతరగతి, ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షలలో శతశాతం ఉత్తీర్ణత సాధించాలని జిల్లా కలెక్టరు విజయ కృష్ణన్ తెలిపారు. కలెక్టరు కార్యాలయం నుండి పసతి గృహాల అధికారులు, సంక్షేమ అధికారులు, మండల విద్యాశాఖాధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించి, విద్యార్థుల పరీక్షల సన్నద్ధతపై సమీక్ష నిర్వహించారు. సమీక్షా సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టరు విజయ కృష్ణన్ మాట్లాడుతూ రానున్న 30 రోజులు ఈ విద్యా సంవత్సరంలో చాలా కీలకమని, విద్యార్థులు శతశాతం ఉత్తీర్ణత సాధించుటకు రూపొందించిన వందరోజుల ప్రణాళికను విజయవంతంగా అమలుచేసి ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించాలని తెలిపారు. ఎక్కువ ఎ-గ్రేడ్ లు సాధించేలా కృషిచేయాలన్నారు. ముఖ్యంగా డి-గ్రేడ్ విద్యార్థులకు ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన 30రోజుల ప్రత్యేక ప్రణాళిక ద్వారా వారిని చదివించి ఉత్తీర్ణులయ్యేలా కృషిచేయాలని తెలిపారు. చదువులో వెనుకబడిన సుమారు 300 రెగ్యులర్ విద్యార్థిని, విద్యార్థులను దగ్గరలో గల పసతిగృహాలకు పంపించడం జరిగిందని, వారిపై ప్రత్యేక



శ్రద్ధవహించి చదివించాలని ఆదేశించారు. పసతిగృహాలలో ఉదయం, సాయంత్రం వరనా సమయాలను తప్పకుండా నిర్వహించాలని, ప్రతి ఆదివారం సాయంత్రం 3 నుండి 5 గంటల వరకు ప్రత్యేక సబ్జెక్టు ఉపాధ్యాయులతో నిర్వహించే "డయల్ యువర్ సబ్జెక్ట్ టీచరు" కార్యక్రమాన్ని వినియోగించుకొని విద్యార్థులు తమ సందేహాలను నివృత్తిచేసుకోవాలని సూచించారు. పాఠశాలల దశ్రత అధికారులు ప్రతిరోజూ తప్పనిసరిగా వారికి కేటాయించిన పాఠశాలను సందర్శించాలని జిల్లా కలెక్టరు తెలిపారు. విద్యార్థులు పరీక్షల వత్తిడికి గురికాకుండా వారికి కౌన్సిలింగు అందించాలని, వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందించాలన్నారు. పసతిగృహాల నిర్వహణ గూర్చి మాట్లాడుతూ పసతిగృహాలలో విద్యార్థుల ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధవహించాలని ఆదేశించారు. నాణ్యమైన ఆహారం, శుభ్రమైన మంచినీరు అందించాలని, పారిశుధ్యం పాటించాలని తెలిపారు. ఏమూట వండిన ఆహార పదార్థాలను ఆహుటామౌక్తమే వండి, వడ్డించాలని, ఎక్కడైనా ఫుడ్ పాయిజను సంఘటనలు జరిగితే సంబంధిత పసతిగృహ అధికారులే బాధ్యులని, వారిపై కఠినచర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని హెచ్చరించారు. సమీక్షా సమావేశంలో జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి జి. అప్పారావునాయుడు, సాంప్లిక సంక్షేమ అధికారి పరబాబు, వెనుకబడిన సంక్షేమశాఖ అధికారి శ్రీదేవి, పసతి గృహాల అధికారులు, సంక్షేమ అధికారులు, మండల విద్యాశాఖాధికారులు పాల్గొన్నారు.

రెమ్మనరేషన్ లేకుండా సినిమా

సినిమా కళాత్మక వ్యాపారం. ఇక్కడ తారలు తమ ఇమేజీను బట్టి పారితోషికాల్ని డిమాండ్ చేస్తుంటారు. ఇక అగ్ర తారలైతే రెమ్మనరేషన్ విషయంలో ఏమాత్రం రాజీపడరు. కానీ ఈ ధోరణికి భిన్నంగా అగ్ర కథానాయిక తమన్నా 'ఓ రోమియో' అనే హిందీ సినిమాలో అతిథి పాత్రలో నటించినందుకుగాను ఎలాంటి పారితోషికాన్ని తీసుకోలేదట. ప్రస్తుతం ఈ విషయం బాలీవుడ్లో హాట్టాపిక్ గా మారింది. షాహిద్ కపూర్, త్రిప్తి డిప్రి జంటగా నటించిన ఈ రొమాంటిక్ ఎంటర్టైన్మెంట్ కు విశాల్ భరద్వాజ్ దర్శకత్వం వహించారు. ఈ నెల 13న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ప్రచార కార్యక్రమాల సందర్భంగా దర్శకుడు విశాల్ భరద్వాజ్ రెమ్మనరేషన్ అంశం గురించి మాట్లాడారు. కథానాయిక తమన్నా, '12వ ఫెయిల్' ఫేమ్ విక్రాంత మస్సీ ఈ సినిమాలో అతిథి పాత్రలో నటించారని, తనతో ఉన్న స్నేహసంబంధాలతో పాటు ఓ మంచి కథకు న్యాయం చేయాలనే ఉద్దేశ్యంతో వారిద్దరూ పైసా పారితోషికాన్ని తీసుకోకుండానే నటించారని, ఈ రోజుల్లో అంతటి ఉదార స్వభావం ఉన్న వారు అరుదని ప్రశంసించారు. గెస్ట్ లో కోసం కొన్ని రోజులే కేటాయించినా.. ఇప్పుడున్న వ్యాపార



దృశ్యంలో ఉచితంగా నటించడం గొప్ప విషయమని బాలీవుడ్ వర్గాలంటున్నాయి. గత ఏడాది వచ్చిన 'ఓదెల-2' తర్వాత తెలుగులో తమన్నా మరే చిత్రానికి సైన్ చేయలేదు.

మరో మాస్ డైరెక్టర్ కు గ్రీన్ సిగ్నల్

అగ్ర కథానాయకుడు నందమూరి బాలకృష్ణ ప్రస్తుతం కథలు వింటూ బిజీబిజీగా ఉన్నారు. టాలీవుడ్ దర్శకులే కాక, తమిళ, మలయాళ, కన్నడ దర్శకులు సైతం ప్రస్తుతం బాలయ్య ఇంటి ముందు కథలు చెప్పేందుకు క్యూ కడుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా టాలీవుడ్ డైరెక్టర్ హరీశ్ కంకర్ ఓ కథను బాలకృష్ణకు వినిపించారట. నటసింహానికి సైతం ఆ కథ బాగా నచ్చిందట. త్వరలోనే ఈ సినిమాకు సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటన రానున్నట్లు సమాచారం. మలినేని గోపీచంద్ దర్శకత్వంలో బాలయ్య నటించనున్న 'చీమి 111' సినిమా షూటింగ్ మార్చి 5న మొదలు కానుంది. ఈ సినిమా నిర్మాణంలో ఉండగానే హరీశ్ కంకర్ సినిమాను కూడా పట్టాలెక్కించాలనే ఆలోచనలో బాలకృష్ణ ఉన్నారు. సూర్యదేవర నాగవంశీ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించనున్నట్లు తెలిసింది.



అనకాపల్లి జేసీగా సౌర్య మాస్ పటేల్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారణి: అనకాపల్లి జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ గా సౌర్య మాస్ పటేల్ ను ప్రభుత్వం నియమించింది. ప్రస్తుతం ఆయన ఆంధ్రప్రదేశ్ డ్రోస్ కార్పొరేషన్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ గా విధులు నిర్వహిస్తున్నారు. 2022 ఐఎస్ బ్యాంకు చెందిన సౌర్య మాస్ పటేల్ 2021 సివిల్ సర్వీసెస్ పరీక్షల్లో 281వ ర్యాంక్ సాధించారు. ఐఐటీ కాన్పూర్ లో విద్యాభ్యాసం పూర్తి చేసిన ఆయన గతంలో పాడేరు సబ్ కలెక్టర్ గా పనిచేశారు. ఈ పోస్టుకు తొలుత మల్లవరపు సూర్య తేజను నియమించినప్పటికీ, వ్యక్తిగత కారణాల వల్ల ఆయన జాయిన్ కాలేదు. దీంతో సూర్య తేజను ఆంధ్రప్రదేశ్ టెక్నాలజీ సర్వీసెస్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ గా కొనసాగించాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది.



వీధి కుక్కల సంతతి పెరగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలి

అనకాపల్లి: వీధి కుక్కలు పెరగకుండా చేపడుతున్న చర్యలు కొనసాగించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ తెలిపారు. స్థానిక 82 వార్డు, సుశీకరమెట్ట జంక్షన్ లో గల యూనిమల్ బర్డ్ సెంటర్ (ఓడిజి) లో కుక్కలకు చేస్తున్న స్టెరిలైజేషన్ ప్రక్రియను జిల్లా కలెక్టర్ పరిశీలించారు. కుక్కలను పట్టుకోవడం, స్టెరిలైజేషన్, వాటికి కల్పిస్తున్న వసతి, అందిస్తున్న ఆహారం తదితర వివరాలను సిబ్బందిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ ప్రక్రియ మొత్తం నిబంధనల ప్రకారం సక్రమంగా జరిగేలా పర్యవేక్షణ చేయాలని అధికారులను జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జోసల్ కమిషనర్ కె. చక్రవర్తి, పశుసంపర్క శాఖ, జీవీఎంసీ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



ఏపీఆర్వో శ్రీనివాసరావు, ఏపీఎస్ వెంకటరావు సేవలు ప్రశంసనీయం

-సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ ఉప సంచాలకులు కె. సదారావు-డివిజనల్ పీఆర్వోలుగా పదోన్నతి పొందిన ఇద్దరికీ ఆత్మీయ సత్కారం
విశాఖపట్నం: ఏపీఆర్వో శ్రీనివాసరావు, ఏపీఎస్ వెంకటరావు శాఖకు అందించిన సేవలు ప్రశంసనీయమని సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ ఉప సంచాలకులు కె. సదారావు అన్నారు. ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల ప్రచారం, ప్రజలతో అనుసంధానం, మీడియాతో సమన్వయం వంటి అంశాలలో వారు సమర్థవంతంగా పనిచేశారని కొనియాడారు. డివిజనల్ పీఆర్వోలుగా పదోన్నతి పొందిన సందర్భంగా స్థానిక సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ కార్యాలయంలో వారిద్దరినీ ఆత్మీయంగా సత్కరించారు. జ్ఞాపికలు అందజేసి, దుశ్చాలువా కప్పి నన్యూనించారు. భవిష్యత్తులో మరింత ఉన్నత స్థాయిలో సేవలు అందించాలని, కొత్త బాధ్యతల్లోనూ శాఖ ప్రతిష్ఠను మరింత పెంచేలా పనిచేయాలని ఆకాంక్షించారు. ఉత్తమ పనితీరును కనబరిచి అందరి ప్రశంసలూ అందుకోవాలన్నారు. శ్రీనివాసరావు పదోన్నతిపై అనకాపల్లి జిల్లాకు వెళ్తుండగా, వెంకటరావు అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాకు బదిలీపై వెళ్తున్నారు. కార్యక్రమంలో డివిజనల్ పీఆర్వో నారాయణరావు, ఏఐఈ రామకృష్ణ, పీఆర్వో కిశోర్, సీనియర్ అసిస్టెంట్ లావణ్యతో పాటు ఇతర అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొని అభినందనలు తెలిపారు.



ఫాదర్ సెంటిమెంట్ తో ఆల్ఫా

హేమంత్ కుమార్, అయానా, గోపిక సురేష్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న కన్నడ చిత్రం 'ఆల్ఫా'. 'మెన్ లవ్ వెంజన్స్' ఉపశీర్షిక. విజయ్ ఎన్ దర్శకుడు. ఈ నెల 20న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ చిత్రాన్ని నిర్మాతలు రవిశంకర్, మంజునాథ్ తెలుగులో విడుదల చేస్తున్నారు. సోమవారం ట్రైలర్ ను విడుదల చేశారు. యాక్షన్, మాఫియా ఎలిమెంట్స్, ఫాదర్ సెంటిమెంట్ బ్యాక్డ్రాప్ లో ట్రైలర్ అసక్తికరంగా సాగింది. నేటి తరానికి నచ్చే కంటెంట్ తో రూపొందించిన చిత్రమిదని నిర్మాతలు తెలిపారు. అచ్చుత కుమార్, బాలు నాగేంద్ర, కార్తీక్ మహేష్ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: జె అనూప్ సీలిన్, నిర్మాత: ఆనంద్ కుమార్, దర్శకత్వం: విజయ్ ఎన్.



షాన్-ఇండియా రేసులో కిరణ్ అబ్బవరం.. బాలీవుడ్ మేకర్ తో మైథాలజీ మూవీ

టాలీవుడ్ యంగ్ హీరో కిరణ్ అబ్బవరం తన కెరీర్ లో మరో భారీ అడుగు వేయబోతున్నారు. 'క' చిత్రంతో షాన్-ఇండియా స్థాయిలో తన నత్తా చాటిస్తూ కిరణ్, ఇప్పుడు బాలీవుడ్ ప్రముఖ నిర్మాత ప్రేరణ అరోరా నిర్మాణంలో ఒక భారీ షాన్-ఇండియా ప్రాజెక్టుకు సంతకం చేసినట్లు తెలుస్తుంది. ఈ ప్రతిష్టాత్మక చిత్రాన్ని జీ స్టూడియోస్ అధినేత ఉమేష్ బన్నర్జీతో కలిసి ప్రేరణ అరోరా అత్యంత భారీ బడ్జెట్ తో నిర్మించనుండగా, కీర్తన్ సహా నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. భారతీయ సంస్కృతి మరియు పురాణాల నేపథ్యంలో సాగే ఒక అద్భుతమైన మైథాలజీ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా ఈ చిత్రం తెరకెక్కుతుంది. ఈ సినిమా కోసం మేకర్స్ సరికొత్త ప్రపంచాన్ని సృష్టించబోతున్నారు. గ్రాండ్ విజువల్స్ మరియు హై టెక్నీకల్ వాల్యూస్ తో అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో ఈ చిత్రం రూపొందనుంది. ప్రస్తుతం ష్రీ-ప్రొడక్షన్స్ పనులు శరవేగంగా జరుగుతుండగా, అన్ని కార్యక్రమాలు పూర్తి చేసి సెప్టెంబర్ నెల నుండి రెగ్యులర్ షూటింగ్ ప్రారంభించాలని చిత్ర



బృందం నిర్మించినట్లు సమాచారం. ఈ భారీ ప్రాజెక్ట్ కోసం బాలీవుడ్ లేదా టాలీవుడ్ కు చెందిన ఒక అగ్ర నటిని హీరోయిన్ గా ఎంపిక చేసే ప్రక్రియలో చిత్ర యూనిట్ ఉంది.

కపుల్ ఫ్రెండ్లీ ఓ జంట ప్రయాణం

సంతోష్ శోభన్ హీరోగా నటించిన రొమాంటిక్ లవ్ స్టోరీ 'కపుల్ ఫ్రెండ్లీ'. మానస వారణాసి కథానాయిక. అశ్విన్ చంద్రశేఖర్ దర్శకుడు. యూపీ క్రియేషన్స్ సమర్పణలో యూపీ కాన్సెప్ట్ పతాకంపై ఈ చిత్రం రూపొందింది. నిర్మాత ధీరజ్ మొగిలినేని ఏపీ, తెలంగాణలో ఈ చిత్రాన్ని విడుదల చేస్తున్నారు. వాలంటైన్స్ డే సందర్భంగా ఫిబ్రవరి 14న తెలుగు, తమిళ భాషల్లో ఈ చిత్రం విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా మంగళవారం హైదరాబాద్ లో విలేజరుల సమావేశం నిర్వహించారు. చిత్ర పంపిణీదారుడు ధీరజ్ మొగిలినేని మాట్లాడుతూ 'సెన్సార్ వారు చెప్పినట్లు టైటిల్ మార్చకపోవడంతో ఈ సినిమాకు ఏ సర్టిఫికేట్ ఇచ్చారు. నిజానికి ఇది ప్యూర్ లవ్ స్టోరీ. ఇంకా చెప్పాలంటే ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్. అన్ని వర్గాలూ ఇబ్బంది లేకుండా ఈ సినిమా చూడచ్చు. ఈ సినిమా సంతోష్ శోభన్ కి మంచి బ్రేక్ అవుతుంది. అలాగే కథానాయిక మానస వారణాసి తన పాత్రకు జీవం పోసింది. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని ముఖ్యపట్టణాల్లో ఈ నెల 13న సాయంత్రం నుంచే ప్రీమియర్లు మొదలుపెట్టాము' అని తెలిపారు. మిత్ర పరిచయం శివ జీవితాన్ని ఎలా మార్చింది. మిత్ర



ప్రేమకోసం శివ ఎంతదాకా వెళ్తాడు అనే ప్రశ్నలకు సమాధానమే ఈ సినిమా అని, ఇది ఓ జంట ప్రయాణమనీ, అంచనాలకు తగ్గట్టు విజయం కూడా ఈ సినిమాకు దక్కాలని సంతోష్ శోభన్ ఆశాభావం వెలిబుచ్చారు. టీమ్ వర్క్ అంటే ఏంటో ఈ సినిమా షూటింగ్ లో చూశానని కథానాయిక మానస వారణాసి చెప్పారు.