



**సంపాదకీయం**

**'బలవంతుడి' మాటే చెల్లుతుందన్నది గుర్తుంచుకోవాలి**

ప్రపంచవ్యాప్తంగా నెలకొన్న అనిశ్చితి, ప్రాంతీయ సంఘర్షణలు, అణ్ణు హంకరింపులు, ట్రంప్ పెడపోకడలతో పలు దేశాలు రక్షణ రంగానికి అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నాయి. ఇరువైపులా అణ్ణు దేశాలు కలిగిన భారత్ పరిస్థితి ఎప్పుడూ సంక్లిష్టమే. 'అవరేషన్ సిండ్రోమ్' తరవాత రక్షణ రంగ బలోపేతానికి భారత్ ప్రభుత్వం సైతం గట్టిగా సంగ్రహించింది. 2026-27 రక్షణ బడ్జెట్ను అసూయాగా పెంచడం, రఫేల్ యుద్ధవిమానాలు, సముద్ర నిఘా విమానాల కొనుగోలుకు పూనుకోవడమే ఇందుకు నిదర్శనం. ఈసారి కేంద్ర బడ్జెట్లో రక్షణ శాఖకు కేటాయించుట దాదాపు 15 శాతం పెరిగింది. సమూహ రెండు దశాబ్దాల తరవాత రక్షణ పద్ధతి రెండంతల వృద్ధి సాధ్యమైంది. కొత్త ఆయుధాల కొనుగోలుకు ఉద్దేశించిన మూలధన వ్యయం కింద కేటాయించుటను పెంచారు. మూలధన వ్యయంలో 75 శాతాన్ని దేశీయ పరిశ్రమల నుంచి కొనుగోలుకు ప్రోత్సహించడం విశేషం. అవరేషన్ సిండ్రోమ్ పరిణామాలు భావి యుద్ధతీరుతెన్నులపై మేల్కొలుపు సందేశాల పనిచేశాయి. దీంతో సైనిక ఆధునికీకరణ, స్మార్ట్ ఆయుధాల సేకరణ, మెరుగైన పోరాట సన్నద్ధతలకు మునుపెన్నడూ లేనిస్థాయిలో ప్రాధాన్యం పెరిగింది. అయితే, తాజా రక్షణ కేటాయించుట జాతీయ భద్రతా అంశాలలో అంతరాన్ని కొంత మేర పూర్తిచేసే అవకాశం ఉన్నప్పటికీ, వాటిని పూర్తిగా తొలగించడానికి సరిపోవన్న అభిప్రాయం విశేషమే ఉంది. 'సీట్' అంచనాల ప్రకారం, రక్షణకు ఎక్కువగా ఖర్చు చేస్తున్న దేశాల్లో భారత్ అయిపోయింది. అయితే ఆ వ్యయం ప్రస్తుత దేశ అవసరాల స్థాయిని ప్రతిబింబించడంలేదన్న విమర్శ ఉంది. ముఖ్యంగా చైనా సైనిక ఆధునికీకరణ వేగం కారణంగా, మన రక్షణ పద్ధతులు గణనీయంగా వెనుకబడిన అవసరం ఉంది. మరోవైపు తాజా బడ్జెట్లో రక్షణ శాఖకు ప్రతిపాదించిన మూలధన కేటాయించుటలో సింపాభాగం ఇప్పటికే కొనుగోలు చేసిన ఆయుధాలకు సంబంధించిన కీల్స్ చెల్లింపులకే పోతుంది. కొత్త సమీకరణాలకు నిధులు తక్కువగానే అందుబాటులో ఉంటాయి. పొరుగు దేశంతో ఘర్షణలు తలెత్తిన సందర్భాల్లో కొన్నేళ్లపాటు రక్షణ బడ్జెట్కు ప్రాధాన్యమిస్తున్న ప్రభుత్వాల ఆ తరవాత అదేస్థాయి ఉన్నప్పుడు కొనుగోలుచేసే అవకాశం లేదని గత అనుభవాలు చెబుతున్నాయి. కార్గిల్ యుద్ధానంతరం భారత్ కొన్నేళ్ల పాటు జీడీపీలో 2.5 శాతాన్ని రక్షణ రంగానికి కేటాయించింది. దీనివల్ల మన సైనిక బలగాల పోరాట సామర్థ్యం వేగంగా పెరిగింది. ఆ తరవాత జీడీపీలో రక్షణ బడ్జెట్ వాటా రెండుశాతం కన్నా తక్కువకు పడిపోయింది. దీంతో కీలక సైనిక ఆధునికీకరణ ప్రాజెక్టులు మందగమనంలో సాగుతున్నాయి. వాస్తవానికి రక్షణ రంగంలో భారత్ అవసరాల భారీగా ఉన్నాయి. వాయుసేనలో ఫైటర్ స్కాడ్లన్న సంఖ్య అందోళనకర స్థాయికి పడిపోయింది. ఈ లోటును కొంతవరకూ పూర్తిచేసే అవకాశం ప్రాన్స్ నుంచి 114 రఫేల్ యుద్ధవిమానాల కొనుగోలుకు భారత్ నడుం బిగించింది. ఫైటర్ జెట్లకు నింగిలోనే ఇంధనాన్ని నింపే ట్యాంకర్ విమానాలు, గగనతల ముందస్తు హెచ్చరిక వ్యవస్థలు(అవార్క్స్), రక్షణ నుంచి అదనంగా ఎస్-400 రక్షణ వ్యవస్థ వంటివాటి కొనుగోలుకు కనరత్న జరుగుతోంది. విదేశీ భాగస్వామ్యంతో జెట్ ఇంజన్ల అభివృద్ధికి ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. సుఖోయ్-30 ఎంకేబి యుద్ధవిమానాల ఆధునికీకరణ చేపట్టాల్సి ఉంది. నౌకాదళంలో పీ-75(బి) ప్రాజెక్టు కింద ఆరు అధునాతన సబ్మెరైన్ల సమీకరణకు జర్మనీతో ఒప్పందాన్ని కుదుర్చుకోవాలి ఉంది. రక్షణపరంగా భారత్కు పొంది ఉన్న ముప్పులు, అవసరాల నేపథ్యంలో కొన్నేళ్లపాటు రక్షణ రంగానికి జీడీపీలో మూడు శాతానికి మించి కేటాయించుట జరపాలన్న డిమాండ్ ఎప్పుడీనుంచో వినిపిస్తోంది. కొత్తగా వస్తున్న హైటెక్ ఆయుధాల ధర భారీగా ఉంటోంది. తాజా బడ్జెట్లో రక్షణ పరిశోధన, అభివృద్ధి సంస్థ (డీఆర్డీఏ), పలు ఇతర పరిశోధన సంస్థలకు కేటాయించుట పెంచారు. నిజానికి ఇతర సంస్థలు చేసే పరిశోధనలతో రక్షణ రంగానికి ప్రయోజనం ఉంటుంది. కానీ మన దేశంలో ఈ 'జోడు లబ్ధి' కోణంలో కనరత్న ఎక్కువగా సాగడంలేదు. ప్రైవేట్ రంగంలోనూ ఆర్అండ్డీ పెరిగింది. రక్షణ కేటాయించుట అభివృద్ధితర అంశంగా చూడకూడదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. దేశీయ నౌకానిర్మాణం వల్ల అనేక అనుబంధ పరిశ్రమలు వస్తాయని, దానివల్ల ఉపాధి రంగంపై 6.5 రెట్లు ప్రభావం ఉంటుందన్న ప్రధానమంత్రి వ్యాఖ్యలను వారు గుర్తుచేస్తున్నారు. పెరిగిన రక్షణ కేటాయించుట ఆర్థిక వృద్ధికి ఊతమిచ్చే సాధనంగా పరిగణించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. దేశీయ ఆయుధ ఉత్పత్తి సామర్థ్యం పెరిగితే ఎగుమతులూ పెరుగుతాయి. ఇందుకోసం పెద్ద పరిశ్రమలతోపాటు చిన్న సంస్థలనూ ప్రోత్సహించేలా ప్రభుత్వ విధానాలు ఉండాలి. రక్షణ ఉత్పత్తి అధికమైతే దేశంలో మానవ నైపుణ్యాలు, పరిశోధనల పెరుగుతాయి. అవరేషన్ సిండ్రోమ్ సమయంలో పాక్కు చైనా దొంగచాటుగా సాయం అందించడంతో ఆ రెండు దేశాల కుమ్మక్క తలంక బట్టబయ్యాయి. భారత్ను దొంగ దెబ్బతీయాలన్న డ్రాగన్ కుట్ర తేలితెల్లమైంది. దీంతో మనం మరింత అప్రమత్తంగా ఉండక తప్పదు. భవిష్యత్లో పాక్, చైనాను ఉమ్మడిగా ఎదుర్కోవాలి సరిస్థితికి సన్నద్ధం కావాలి. అప్రమత్త కచ్చితత్వంతో లక్ష్యాన్ని ఛేదించగల బాంబులు, సింగిల్ సంచరిస్తూ అదును చూసి విరుచుకుపడే లాయలరింగ్ మునిషియన్లు భారీగా నిల్వ చేసుకోవాలి అవసరాన్ని 'అవరేషన్ సిండ్రోమ్' సూచించింది. ఆ దిశగా తాజా రక్షణ కేటాయించుట ఒక ముందడుగునని చెప్పాలి. రెండో ప్రపంచ యుద్ధం తరవాత యుద్ధ వ్యతిరేక, శాంతిశాముక దేశంగా ఉన్న జపాన్ కూడా నేడు రక్షణ రంగానికి జీడీపీలో 2.2 శాతం నిధులు కేటాయిస్తోంది. పెద్దగా శత్రు బెడదలేని ఆస్ట్రేలియా కూడా అదే బాటలో పయనిస్తోంది. ఐరోపా దేశాలది ఇదే దారి. ప్రస్తుత భౌగోళిక-రాజకీయ పరిస్థితుల్లో సరిహద్దులను కాసుకోవడం ప్రాణాపసరం. యుద్ధాలు రాకూడదనుకుంటే రక్షణపరంగా బలంగా ఉండాలి. నేడు ప్రపంచ యువనికపై 'బలవంతుడి' మాటే చెల్లుతుందన్నది గుర్తుంచుకోవాలి.

**సచివాలయ ఉద్యోగి అని నమ్మించి బంగారం చోరీ**

అనకాపల్లి: సచివాలయ ఉద్యోగి చెప్పుకుని జిల్లాలో పలు చోట్ల చోరీకి పాల్పడిన కోనసీమ జిల్లా, రాజీలు మండలం, శివకోడపాలెం గ్రామానికి చెందిన ఎల్లెమ్మై వెంకటరమణ, అలియాస్ కిషోర్, అలియాస్ అర్జునరావును అరెస్టు చేసినట్లు డిఎస్పీ ఎం.శ్రావణి అన్నారు. పట్టణ పోలీస్ స్టేషన్ ఆవరణలో విలేకరుల సమావేశంలో వివరాలు వెల్లడించారు. నిందితుడు వెంకటరమణ గత ఏడాది డిసెంబర్లో అనకాపల్లి పట్టణం కర్ణాటక దగ్గర సచివాలయం ఉద్యోగి అని చెప్పి ఒక గ్రూప్ను అడ్డంకు కావాలని చెబుతూ పింఛన్ ఇప్పిస్తానని, ఛాలో, ఫింగర్ ప్రింట్ తీసుకోవాలని నమ్మబలికి మెడలో బంగారం తాడు ఉంటే పింఛను రాదని, ఆ బంగారాన్ని తీసివ్వమని చెప్పి ఓ మహిళను మోసగించాడని తెలిపారు. అలాగే గత ఏడాది నవంబర్లో ఎన్.రాయవరం మండలం కొర్రాపాటి గ్రామంలో కూడా ఇదే విధంగా తనను తాను సచివాలయ ఉద్యోగి చెబుతూ ప్రభుత్వం నుంచి కొత్త పథకం కింద కొంత నగదు వచ్చిందని, ఆ డబ్బులు ఇవ్వాలంటే ఆధార్కార్డు, ఛాలో కావాలని, మెడలో బంగారు వస్తువులు తీయించి కాజేశాడని డిఎస్పీ చెప్పారు. నిందితుడు వద్ద



నుంచి చోరీ సొత్తు 33.21 గ్రాములు బంగారం తాడు, రెండు బంగారం సూత్రాలు 22.85 గ్రాములు, ఒక బంగారం నల్లపూసలు 31.70 గ్రాములు మొత్తం బంగారం సుమారుగా 87.70 గ్రాములు స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు తెలిపారు. ఈ మేరకు తన నమోదు చేసి కోర్టులో హాజరు పర్చగా 14 రోజులు రిమాండ్ విధించడం జరిగిందన్నారు. నిందితుడిపై రాష్ట్రంలో పలు పోలీస్ స్టేషన్లలో పాత కేసులు ఉన్నాయన్నారు. కార్యక్రమంలో పట్టణ సీఐ ప్రేమ్కుమార్, ఎస్ఐలు అల్లు స్వామినాయుడు, కె.సంతోష్కుమార్ పాల్గొన్నారు.

**చందనోత్సవానికి పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు**

**-1.20 లక్షల మంది వస్తారని అంచనా - కలెక్టర్ హరేంద్ర ప్రసాద్**

నిహాచలం: ఏప్రిల్ 30న జరగనున్న శ్రీ వరాహ లక్ష్మీస్థానం సమస్యను చందనోత్సవానికి జిల్లా యంత్రాంగం సమన్వయంతో ఏర్పాట్లు చేయాలని కలెక్టర్ హరేంద్రప్రసాద్ తెలిపారు. చందనోత్సవానికి సంబంధించి ఏర్పాట్లపై ఆయన సింహగిరిపై దేవస్థానం ఈవో జె.వెంకటరావు, ఇంజనీరింగ్ అధికారులతో కలిసి క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలన చేశారు. అనంతరం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. ఈ ఏడాది చందనోత్సవానికి 1.20 లక్షల మందికి పైగా భక్తులు వస్తారని అంచనా వేసినట్లు తెలిపారు. సాధారణ భక్తులకు ఎలాంటి ఆసాకర్లం కలగకుండా సంకృతికర దర్శనం కల్పించే చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. బారికేడింగ్తో సహా అన్ని సివిల్, నిర్మాణ పనులు మార్చి 31లోపు పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. క్యూలైన్లలో సాధ్యమైనంత వరకు శాశ్వత షెల్టర్ ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతోందన్నారు. తాత్కాలిక షెల్టర్ ఏర్పాటు ఏర్పాటుచేస్తే ముందుగా ఆర్అండ్డీ లేదా వివిధ ఇంజనీరింగ్ డిపార్ట్మెంట్ల ద్వారా సర్టిఫై చేయిస్తామన్నారు. సాధారణ భక్తులకు ఉదయం 3గంటల నుంచి రాత్రి 11గంటల వరకు దర్శనం కల్పించే ప్రణాళిక చేశామన్నారు. వీటిపై,



వీటిపైలకు ఉదయం 3 నుంచి 5 గంటల వరకు మాత్రమే ప్రత్యేక లైమ్ స్టాల్లు ఉంటాయని తెలిపారు. రూ. 300, రూ. 1000, రూ. 1500 టికెట్ల దర్శనాల క్యూలు వేర్వేరు ప్రాంతాల నుంచి ప్రారంభమవుతాయన్నారు. వారం ముందే టికెట్ల జారీ ప్రక్రియని పూర్తిచేస్తామన్నారు. టికెట్లపై క్యూఆర్ కోడ్ ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. బస్సుల నిర్వహణ, పికల్-డ్రాప్ ఏర్పాటు, పార్కింగ్ ప్రాంతాలపై స్పష్టమైన ప్లాన్ సిద్ధం చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. ఆలయ ప్రాంగణంలోకి సెల్ఫోన్లు అనుమతి ఉండదని, పోలీసులు, సేవాలంట్లతో నిరంతరం పర్యవేక్షణ ఉంటుందన్నారు. అనంతరం కలెక్టర్ స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు.

**పేదల ప్రగతికి బ్యాంకులు విరివిగా రుణాలివ్వాలి**

విశాఖపట్నం: పేదల ఆర్థికాభివృద్ధికి బ్యాంకర్లు విరివిగా రుణాలు మంజూరు చేయాలని కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ సూచించారు. కలెక్టరేట్లో జరిగిన డిస్ట్రిక్ట్ కన్సల్టేటివ్ కమిటీ (బ్యాంకర్ల సమావేశం)లో ఆయన మాట్లాడారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల పథకాల మేరకు బెస్టాహితులకు రుణ సదుపాయాలు కల్పించాలని బ్యాంకర్లను కోరారు. విద్యా రుణాలు, ఎంఎస్ఎం కలు, పీఎం స్కానిధి, ఇన్స్ట్రుమెంట్ క్రెడిట్ కింద రుణాలు విస్తృతంగా ఇవ్వాలన్నారు. పీఎంఈజీపీ రుణాల లక్ష్యాలను అన్ని బ్యాంకులు సాధించాలని సూచించారు. డిడ్ గ్రూప్లకు పెండింగ్లో ఉన్న రుణాలను త్వరితగతిన మంజూరు చేయాలని ఆదేశించారు. మార్చి 8న మహిళా దినోత్సవం నాటికి ఎంఎస్ఎంఈ యూనిట్లకు రుణాలు మంజూరు చేసి గ్రాండ్రింగ్ చేయాలని సూచించారు. సైబర్ మోసాలపై అప్రమత్తత: రోజూరోజూ పెరుగుతున్న సైబర్ మోసాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. భాతాదారులు



మోసాలకు గురికాకుండా బ్యాంకులు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. లీడ్ బ్యాంక్ మేనేజర్ ఎం.శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ జిల్లాకు రూ.74,317 కోట్ల రుణ ప్రణాళిక లక్ష్యం కాగా, రూ.81 వేల కోట్లకు పైగా రుణాలు మంజూరు చేసి 110 శాతం సాధించామని తెలిపారు. సమావేశంలో బ్యాంకులు, నాబార్డ్, ఆర్బీఐ, డీఆర్డీఏ, యూసీడీ, పరిశ్రమల శాఖ, వ్యవసాయ, మత్స్యశాఖ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

**కార్మికులకు బాసటగా 75 ఏళ్ల 'ఈఎస్ఐ'**

విశాఖపట్నం: కార్మికులకు బహుళ ప్రయోజనాలను అందజేస్తూ.. కార్మిక రాజ్య బీమా సంస్థ(ఈఎస్ఐసీ) విజయవంతంగా ముందుకు సాగుతోంది సంస్థ ఉప ప్రాంతీయ కార్యాలయం డిప్యూటీ డైరెక్టర్(ఇన్చార్జ్) సోమేంద్ర కుమార్ సామా అన్నారు. సంస్థ స్థాపించి 75వ వసంతంలోకి ప్రవేశించిన సందర్భంగా నరసింహనగర్లోని ఉప ప్రాంతీయ కార్యాలయంలో వివిధ కంపెనీల ప్రతినిధులు, కార్మిక యూనియన్ నాయకులతో ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. రాబోయే వక్రం రోజుల పాటు పలు ప్రత్యేక కార్యక్రమాల నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. 1955 మేలో హైదరాబాద్, సికింద్రాబాద్లో.. అనంతరం అదే సమవృత్తం ఆక్టోబర్లో విజయవాడ, గుంటూరు, ఏలూరు, విశాఖపట్నంలో సంస్థ తన కార్యకలాపాలను ప్రారంభించింది గుర్తు చేశారు. విశాఖపట్నం సబ్ రీజినల్ కార్యాలయాన్ని 2009 ఫిబ్రవరి 2న ప్రారంభించినట్లు తెలిపారు. బెనిఫిట్స్ బ్రాంచ్ ఆఫీసర్ వి.శ్యాంప్రసాద్ మాట్లాడుతూ.. ఈఎస్ఐ పథకంలోని వివిధ ప్రయోజనాలు, కోడ్ ఆన్ సోషల్ సెక్యూరిటీ--2020 వల్ల కార్మికులకు కలిగే లాభాలను వివరించారు. సీబీయూ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఆర్కేఎస్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.. కార్మికులందరినీ ఈఎస్ఐ పరిధిలోకి తీసుకురావాలని, రూ.21 వేల వేతన పరిమితి ఎత్తేయాలని, అసంఘటిత రంగ కార్మికులందరికీ ఈఎస్ఐ



సదుపాయం కల్పించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. అనంతరం ఈఎస్ఐ పథకంతో సుదీర్ఘ అనుబంధం కలిగిన బీమాదారులు, విశ్రాంత పింఛనీదారులు, ఇతర విభాగాల్లో ఇద్దరేసి చొప్పున ఎంపిక చేసి ఘనంగా నత్పించి, జ్ఞాపికలు అందజేశారు. ఇటీవల విధి నిర్వహణలో జరిగిన ప్రమాదాల్లో మరణించిన బీమాదారుల కుటుంబ సభ్యులకు కుటుంబ పింఛన్ జారీ పత్రాలను అందజేశారు. ఈఎస్ఐ ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ ఫణింద్ర, డిప్యూటీ కమిషనర్ ఆఫ్ లేబర్ కె.డినేష్కుమార్, లఘు ఉద్యోగ భారతి సెక్రటరీ పవన్ జైస్వాల్, బీఎంఎస్ స్టేట్ జనరల్ సెక్రటరీ ఎం.వి.ఎస్.నాయుడు, ఐఎంటీయూసీ జిల్లా జనరల్ సెక్రటరీ వి.నాగభూషణం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

**కొనసాగిన అంగన్వాడీల రిలే నిరాహార దీక్షలు**

విశాఖపట్నం: ఎన్నికల్లో అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు, ఆయాల వేతనాలు పెంచుతామని ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నృష్ణమైన హామీ ఇచ్చినప్పటికీ, నేటికీ ఆ హామీని అమలు చేయకపోవడం అన్యాయమని సీబీయూ అఖిల భారత్ నాయకుడు కుమార్ అన్నారు. అంగన్వాడీ వర్కర్స్ అండ్ హెల్పర్స్ యూనియన్ (సీబీయూ) రాష్ట్ర కమిటీ వీలుపై మేరకు, వేతనాల పెంపు డిమాండ్తో జీవీఎస్ గాంధీ విగ్రహం వద్ద యూనియన్ జిల్లా కమిటీ ఆధ్వర్యంలో రిలే నిరాహార దీక్షలు కొనసాగించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ప్రస్తుతం నిత్యావసర ధరలు విపరీతంగా పెరిగినప్పటికీ వేతనాలు పెరగకపోవడంతో అంగన్వాడీలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఒకవైపు వేతనాలు పెంచకుండా, మరోవైపు యూజీల ద్వారా పనిభారం పెంచుతూ ప్రభుత్వం వీరిని తీవ్ర శారీరక, మానసిక ఒత్తిడికి గురిచేస్తోందని విమర్శించారు. అంగన్వాడీల న్యాయమైన డిమాండ్ల పరిష్కారం



కోసం నిర్దిష్టమైన చర్యలు చేపట్టాలని, తక్షణమే వేతనాల పెంపుపై ప్రతీకన చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. కార్యక్రమంలో యూనియన్ జిల్లా గౌరవ అధ్యక్షురాలు పి.మణి, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కె.పద్మావతి, ప్రధాన కార్యదర్శి కె.వెంకటలక్ష్మి, డిప్యూటీ జనరల్ సెక్రటరీ బృందావతి, కోశాధికారి ఆర్.శోభాణి, జిల్లా కార్యదర్శి వర్మ సభ్యులు శ్రీదేవి, కోమలి, తులసి, శివలక్ష్మి, సాయి సరస్వతి, చిన్న అమ్మలు, రమణమ్మ పాల్గొన్నారు.

**కంబాలకొండ పరిరక్షణకు 'బృహత్' ప్రణాళిక**

**- 30.51 చదరపు కి.మీ విస్తీర్ణంలో జోనల్ మాస్టర్ ప్లాన్ - మెట్రోపాలిటన్ కమిషనర్ తేజోభరత్**

విశాఖపట్నం: కంబాలకొండలో పర్యావరణ పరిరక్షణతో పాటు పర్యాటక ప్రాజెక్టుకు బృహత్ ప్రణాళిక సిద్ధం చేస్తున్నట్లు మెట్రోపాలిటన్ కమిషనర్ ఎన్.తేజోభరత్ పేర్కొన్నారు. వీఎంఆర్డీఏ సమావేశ మందిరంలో కంబాలకొండ ఎకో-సిస్టిమ్ జోన్ (ఈఎస్జెడ్) పరిధిలో 'ముసాయిదా జోనల్ బృహత్ ప్రణాళిక'పై సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఇందులో వివిధ శాఖల అధికారులు, భాగస్వామ్య పక్షాలతో ఈ ప్రణాళికపై చర్యలు జరిపారు. లీ అసోసియేట్స్ సౌత్ ఏషియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ సంస్థ ప్రతినిధులు సిద్ధం చేసిన ముసాయిదా ప్రణాళికను పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా వివరించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ కేంద్ర పర్యావరణ, అటవీ శాఖ జారీ చేసిన నిబంధనల మేరకు మొత్తం 30.51 చదరపు కిలోమీటర్ల విస్తీర్ణానికి ఈ జోనల్ మాస్టర్ ప్లాన్ రూపొందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ ప్లాన్లో ప్రస్తుత పరిస్థితులు, రహదారుల అనుసంధానత,



భవిష్యత్తులో చేపట్టబోయే రహదారి నెట్వర్క్ వివరాలను స్పష్టంగా పొందుపరచాలని కన్సల్టెంట్లను ఆదేశించారు. పర్యాటక అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులను ఈ ప్రణాళికలో అంతర్భాగం చేయాలని లీ అసోసియేట్స్ ప్రతినిధులను ఆదేశించారు. డిఎఫ్ఎఫ్ రవీంద్ర ధామా మాట్లాడుతూ కంబాలకొండ వంటి సున్నితమైన ప్రాంతాల్లో పర్యావరణానికి ఎటువంటి హాని కలగకుండా చూడాలన్న బాధ్యత అందరిపై ఉందన్నారు. ఎకో-సిస్టిమ్ జోన్ పరిధిలో పర్యాటక కార్యకలాపాలను పర్యావరణ హితంగా ఉండేలా సమగ్రంగా రూపకల్పన చేయాలని సూచించారు.

**ప్రకృతి వ్యవసాయంపై దృష్టి సారించాలి**

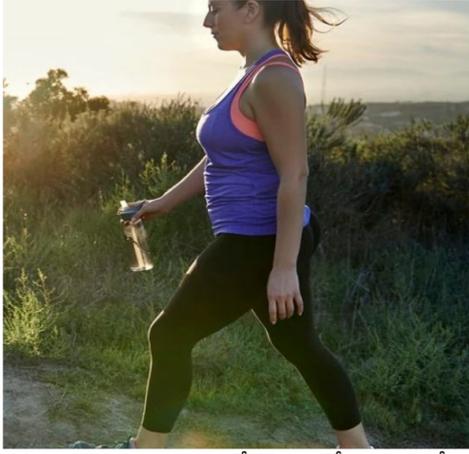
కోటవరపు: ప్రకృతి వ్యవసాయంపై దృష్టి సారించాలని జిల్లా వ్యవసాయాధికారి ఎం.ఆశాదేవి సూచించారు. మండలంలో ఆమె పర్యటించి, రామచంద్రవరం శివారు శ్రీవతిరాజు వ్యవసాయ క్షేత్రాన్ని సందర్శించారు. ఉద్యానవన, వ్యవసాయ అనుబంధ పంటల సాగు పరిస్థితులు తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ప్రకృతి వ్యవసాయంతో వీడనీడలను నివారించడంతో పాటు, అధిక దిగుబడితో ఆరోగ్యకరమైన పంటను పొందవచ్చన్నారు. అనంతరం తంకేడులోని విత్తనశుద్ధి ఫ్యాక్టరీని సందర్శించారు. నాణ్యత పరీక్షల తర్వాత మాత్రమే రైతులకు విత్తనాలు సరఫరా చేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో



జిల్లా ప్రకృతి వ్యవసాయాధికారి లచ్చన్న, ఏవో సరోజిని, సిబ్బంది, ఫ్యాక్టరీ యజమాని కొర్రాపాటి శివకుమార్ 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. 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, 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 సచ్చతుందా? 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. గ్రామాలలో పాటు సగరాలలోనూ 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.. డైటీషియన్ల 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 కొబ్బరినీళ్ళు 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 నీళ్ళను 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 పచ్చళ్ళు పిండి వంటలు అంటూ ఏమైనా స్పెషల్స్ చేశారా? మరి ఈ వంటకాలకు ఎక్కువగా ఏ నూనెను వాడుతారు?. అయినా వేరే నూనెను ఎందుకు వాడుతారు? నువ్వుల నూనె ఉంది కదా. పచ్చళ్ళు అనగానే అందరికీ గుర్తొచ్చేది నువ్వుల నూనె కదా. అద్భుతమైన రుచితోపాటు, ఏడాది పాటు నిల్వ ఉండే పచ్చళ్ళ 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, ఆర్డెరిటీస్ 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 ఘ్న 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. అల్కహాల్ తాగిన తర్వాత అది పొట్టలోని చిన్న పేగులోకి వెళుతుంది. అక్కడ అది అల్కహాల్ అనే రసాయనంగా విడిపోతుంది. పొట్ట, పేగుల్లోని రక్తం లివర్ ద్వారా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు చేరుకుంది. 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 అల్కహాల్ 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 బ్లాక్ బెర్రీ అని పిలుస్తుంటారు. కానీ ఆ పేరు ఎక్కువ మందికి తెలియదు కాబట్టి నేరేడు పండ్లు అంటేనే తొందరగా గుర్తొస్తుంటాయి. 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 అర్జెంటీనాలోని 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 నముద్రాలతో కఠినమైన వాతావరణాలతో చుట్టబడి ఉంటుంది. ఈ పట్టణం గురించి 1873 నుంచే అక్కడి ప్రజలకు తెలుసు. అప్పట్లో అర్జెంటీనాలో 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 అండీస్ పర్వతాల మధ్యలో ఉన్న ఏరియాను సిటీ ఆఫ్ ఫైర్ అని పిలుస్తారు.



ఉత్తరాన మాగెల్లాన్ జలసంధి, దక్షిణాన బీగల్ ఛానల్ ప్రాంతాలు రెండు మహా సముద్రాలను కలుపుతాయి. ఉష్ణోగ్రతల విషయానికి వస్తే ఆయా సందర్భాలను బట్టి 12 డిగ్రీల సెల్సియస్ నుంచి 20 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు సమాదవుతూ 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 ఇబ్బందులు 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, అబ్రిక్వివ్ స్లీప్ ఆప్నియా, అండోకన, మధుమేహం, మెదడులో ఆక్సిజన్ తక్కువగా ఉండటం, స్ట్రోక్ 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 మెయింటెన్ 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, ఫివర్ 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 మెడిసన్ ఇదే అంటున్నారు నిపుణులు. అసలు విషయంలోకి వెళితే.. వెల్లుల్లిలో ఆర్గానో సల్ఫర్ సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే హానికర కణాలను నాశనం చేస్తుందంటు. 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 పడక చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. తమ పసిబిడ్డలకు ఫార్ముల మిల్కు పెడుతున్నారు. అయితే వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన పాలు కూడా సమృద్ధిగా పడుతాయంటు. 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 బద్రినాథ్ 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 కనగొన్నారు. ఇక్కడ కృష్ణుడి ఆలయంలో విగ్రహానికి మ్యాగ్నెటిక్ శక్తి ఉందని సమ్మతారు. ఒరిస్సాలోని జగన్నాథ్ ఆలయానికి కూడా ఎంతో భక్తులు పోటీత్తి 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 అలయం. 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 తగ్గే ఆస్కారం 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 హెల్మింగా ఉండే జీవక్రియ మందగించి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ స్టాప్ 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 ఒక్కటి కూడా సమయం ప్రకారమే తినాలి. అయితే ఒకేసారి ఎక్కువ తినడం కంటే కొంచెం కొంచెం తినడం చాలా ఉత్తమం. దీని వల్ల జీర్ణక్రియ సులభతరం అవుతుంది. మీ జీవక్రియ కూడా మెరుగుపడుతుంది.

# డస్ట్ అలర్జీకి కారణం ఏంటో తెలుసా..?

అలర్జీ అనేది దుమ్ము వల్ల కాదు, దుమ్ములో ఉండే చనిపోయిన పురుగులు, వాటి మురికిలో ఉండే ప్రోటీన్ 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 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 అలర్జీకి రియాక్షన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. గాలిలో ఉండే పుప్పొడి కణాలు, జంతువుల వెంట్రుకలు, చుండ్రు, ఫంగస్ ఇలా అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా కూడా అలర్జీకి కారణమవుతాయి. శ్వాస ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే ప్రోటీన్ వల్ల డస్ట్ మైట్ అలర్జీ వస్తుంది. హిస్టామిన్ కారణంగా శరీరంలో అలెర్జి ప్రతిచర్య సంభవిస్తుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ముక్కు కారడం, కళ్ల వాపు, ముక్కు గొంతులో దురద, దగ్గు, తలనొప్పి, అలసట, బలహీనత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. డస్ట్ అలర్జీతో సమస్యలు ఉన్నవారికి డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. డస్ట్ మైట్ అలర్జీ వల్ల జలుబు, సైనస్, ముక్కు ఇన్ఫెక్షన్లు



వస్తాయి. డస్ట్ అలర్జీ వల్ల తుమ్ములు, ముక్కు కారడం, జలుబు, ఎరుపు, దురద, ముక్కు నుండి నిరంతరంగా నీరు కారడం వంటి వాటికి కారణమవుతుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జీలు, ఆస్తమా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ బిగుతును కలిగిస్తుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జీలు, ఆస్తమా 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. నిద్రకష్టం 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 నిద్రకష్టం 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 ఎవరుంటారు. పెద్దల నుంచి పిల్లల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. అయితే చాలా మందికి రాత్రి సమయంలో ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా ఇష్టం. నైట్ టైమ్ 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 క్రామ్ కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన బరువు పై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాగే హార్ట్ వ్యాధి నివారించే సామర్థ్యం కోల్పోయేలా చేస్తుందంటుంది. అంతేకాకుండా నిద్ర లేమి సమస్య కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉన్నదంటుంది. అలాగే గ్యాస్, అసిడిటీ, అజీర్ణం లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయంటుంది. అందువలన రాత్రి సమయంలో



అస్సలే ఐస్ క్రీమ్ తినకూడదు 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, ఫీచులు, 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 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 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 ఫైబర్ తప్పకుండా తినాలి. అందుకోసం గుడ్లు, గింజలులాంటి 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 కెలరీలు, 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 నడలింపు లక్షణాలకు మేలు చేసే మినరల్స్ కలిగి ఉంటాయి. అందుకే రాత్రి పడుకునే ముందు అరటి పండు తీసుకోవడం వల్ల కండరాల విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ప్రోత్సహించి, రిలాక్స్ మెంట్ 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 తిట్ల 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. రోడ్డువక్కన 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 ఒక్కటే పూర్వం సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని చాలా రెట్లు పెంచుతుంది. అలాగే ఉష్ణోగ్రత పెరిగినప్పుడు, పామాయిల్లో వివిధ రకాల సమ్మేళనాలు ఏర్పడతాయి. పామాయిల్ ఈ విధంగా గ్లైసిడెల్ 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 సరికి 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 వేయింది తింటే రుచిగా ఉండటమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఈ నూనెలో వండటం వల్ల ఆహారం రుచికరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రతిచోటా దీని ఉపయోగం అత్యధికంగా ఉంటుంది.

# వారానికోసారి క్యాబేజీ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

క్యాబేజీలో సల్ఫర్ ఫేస్, కాయంపెరూల్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇంఫ్లేమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల క్యాబేజీని తింటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపు సమస్యలు రాకుండా నివారించవచ్చు. క్యాబేజీలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతో పాటు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుతుంది. క్యాబేజీ నీటిని రోజూ తాగితే శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్ల దూరమవుతాయి. విషజ్వరాలు, బాక్టీరియా, వైరస్ ల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. దృష్టి సమస్యలు పోతాయి. కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. కంటి చూపు తగ్గిన వారు క్యాబేజీ నీటిని వాడితే చాలా మంచిది. అలాగే ఈ నీటిని తాగితే ముఖంపై ఉన్న మచ్చలు పోతాయి. క్యాబేజీలోని కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియంల ఉండడంతో ఎముకలకు బలాన్నిస్తాయి. అల్ట్రాల్ సేవింజం వల్ల కలిగే దుప్పరిణామాల నుంచి విముక్తి కలిగిలా చేస్తుంది. లిపిడ్ శుభ్రపరుస్తుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. అల్ట్రాల్ బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే చాలా మంచిది. క్యాన్సర్ బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే వాడితే రక్తహీనత తొలగిపోతుంది. అలాగే క్రొవ్వు కలిగిపోతుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని మెరుగుపర్చడంతో పాటు మలబద్ధకం సమస్యను నివారించడంలో దోహదపడుతుంది. ఎరుపురంగు క్యాబేజీలో ఆంథోసయానిన్ అనబడే శక్తివంతమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది గుండె జబ్బులు రాకుండా



నివారిస్తుంది. క్యాబేజీలో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టకుండా నివారిస్తుంది. అలాగే గాయాలు అయినప్పుడు రక్తస్రావం అవకుండా చూస్తుంది. క్యాబేజీలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీపీని నియంత్రించడంలో ఉంచుతుంది. రక్తనాళాల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపర్చి గుండెకు రక్తసరఫరా మెరుగవడలా చేస్తుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా పొట్ట మట్టా కొవ్వు కరిగిపోయి బరువు కూడా తగ్గుతారు. క్యాబేజీలో కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి అల్ట్రాల్ సేవింజం వల్ల కలిగే దుప్పరిణామాల నుంచి లిపిడ్ ను కాపాడతాయి. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను శుభ్రం చేసి కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

# మెలకువగా ఉండేందుకు కాఫీలను తెగ తాగేస్తున్న యువత..!

ప్రజలు తరచుగా టీ లేదా కాఫీ సిస్ట్ ఉదయం ప్రారంభిస్తారు. కొందరికి బ్రేక్ ఫాస్ట్ తో పాటు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే మరికొందరికి బెడ్ 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 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. ఫూల్ ఫోర్డ్ 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

# 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 అనందాన్ని కొనడని 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, పూర్వపు పూర్వకంగా 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.

# 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 నిర్ణయించేయకుండా వైద్యుడిని వెంటనే సంప్రదించాలంటున్నారు నిపుణులు.



అర్థరైటిస్.. పెరుగుతున్న వయస్సుతో ప్రజలు అర్థరైటిస్ 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 కాల్చి 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, నిరోసిస్ వంటివి శరీరంలో ద్రవం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతాయి. దీని వలన కాళ్ళలో వాపు వస్తుంది.

# 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 విధులను నిర్వహించే 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. కౌమారదశ, 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 నిర్ణయించేయడం వల్ల మహిళల్లో పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ డిజాస్, 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, థైరాయిడ్ గ్రంథి పనిచేయకపోవడం, కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుదల వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలతో పాటు, ఆండోజన్, 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.

# 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 డిహైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉండవచ్చు. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వేసవిలో ప్రజలు తమ భోజన సమయాల విషయంలో చాలా అజాగ్రత్తగా ఉంటారని వైద్యునిపుణులు 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 వైద్యునిపుణులు 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.. నిపుణులు 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. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం వేసవి కాలంలో వీలైనంత ఎక్కువగా హైడ్రేటింగ్ గా ఉండండి. దీని వల్ల వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత ఉండదు. దీనివల్ల వాంతులు, వికారం సమస్య ఉండదు. అలాగే హైడ్రేటింగ్ పండ్లను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు.

# ఈ ఆహార పదార్థాలతో హీట్ స్ట్రోక్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు..

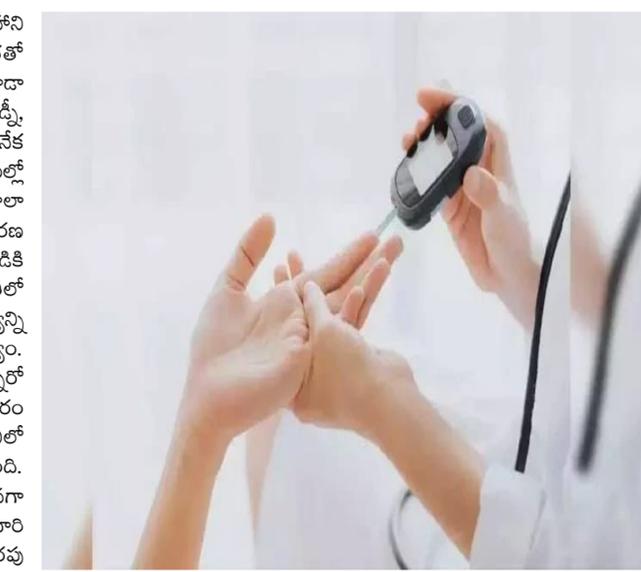
ధిల్లీతో సహా భారతదేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రత 46-47 డిగ్రీలకు చేరుకుంది. ఇలాంటి సమయంలో శరీరం చల్లగా హైడ్రేటింగ్ గా ఉండాలంటే ఆహారం పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. %బిజినెస్% ప్రకారం ఒకటో స్ట్రోక్ కు గురినప్పుడు, శరీర ఉష్ణోగ్రత వేగంగా పెరుగుతుంది. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం ఎలక్ట్రోలైట్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో కొన్ని ఆహారపదార్థాలు తినడం ద్వారా శరీర ఉష్ణోగ్రతను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చని వైద్యునిపుణులు 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 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 ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందువల్ల, దీన్ని తినడం ద్వారా మీరు అనేక ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం ఇందులో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. దోసకాయ సలాడ్ కాకుండా, మీరు దాని రైటా, 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 స్నాతీని తినవచ్చు. పుల్లని పండ్లు.. వేసవిలో రోగ నిరోధక శక్తిని పటిష్ఠంగా



ఉంచుకోవాలంటే విటమిన్ సి సరైన మోతాదులో తీసుకోవాలి. కివి, నిమ్మ వంటి సిట్రస్ పండ్లు వంటివి. ఇవి శరీరాన్ని హైడ్రేటింగ్ 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 తీసాలని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. పుదీనా.. పొట్టుకు చల్లదనాన్ని 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 పానీయాలు, దాని సలాడ్, బిస్కెట్లలోనూ తీసుకోవచ్చు. కూరగాయలను కూడా తయారు చేసి తినవచ్చు. పచ్చని ఆకుకూరలు.. కూరగాయలు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యవృద్ధిలా పనిచేస్తాయి. వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి, ఐరన్, కాల్షియం వంటి పోషకాలు, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ కేలరీల ఆహారం, శరీరాన్ని హైడ్రేటింగ్ గా ఉంచడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. బచ్చలికూర, ఇతర ఆకుకూరలు తినడం ద్వారా వేసవి కాలంలో ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

# 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 నిపుణులు 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 హైడ్రేటింగ్ 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 పంచదార వేయకూడదని గుర్తుంచుకోండి. సీజనల్ ఫ్రూట్స్ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో పుచ్చకాయ, బోప్పాయి, 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 పంచదార వేయకూడదని గుర్తుంచుకోండి. సీజనల్ ఫ్రూట్స్ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో పుచ్చకాయ, బోప్పాయి, మామిడి వంటి సీజనల్ పండ్లను తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. వీటిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడదు. అయితే వాటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదు.

# స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కన లేకపోతే నిద్ర పట్టడం లేదా?

ప్రస్తుతం ఫోన్ అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో భాగమైపోయింది. బంధాలు, బంధుత్వాలు వదులుకోవడానికైనా నిర్ణయపడుతున్నారా 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 పక్కననే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టూముట్టే అవకాశం ఉన్నదంటున్నారు. కాగా, ఆ సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. స్మార్ట్ ఫోన్ నుంచి వచ్చే నీటి కాంతి అనేది మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ కు కట్టెత్తిని తగ్గిస్తుంది. దీని వలన నిద్రలేమి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా మొబైల్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ రేడియేషన్ ను విడుదల చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ 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, నడుము 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.

# లారీకి క్షీనర్ లేకుంటే కఠిన చర్యలే

-గాజువాక ట్రాఫిక్ సి ఎ షిక్ హుస్సేన్

గాజువాక, చైతన్యవారణి: గాజువాక పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఇటీవల జరుగుతున్న రోడ్డు ప్రమాదాలను అరికట్టేందుకు ట్రాఫిక్ పోలీసులు కఠిన చర్యలు చేపట్టారు. లారీలకు క్షీనర్ లేకపోవడం వల్లే ప్రధానంగా ప్రమాదాలు సంభవిస్తున్నాయని గుర్తించినట్లు గాజువాక ట్రాఫిక్ ఇన్స్పెక్టర్ షిక్ హుస్సేన్ మంగళవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఇటీవల జరిగిన మూడు రోడ్డు ప్రమాదాలను విశ్లేషించగా.. లారీలకు ఎడమవైపున ప్రయాణిస్తున్న మోటార్ సైకిళ్లు, పాదచారులను ద్రవ్య గమనించలేకపోవడం వల్లే ముగ్గురు ప్రాణాలు కోల్పోయారని ఆయన వివరించారు. లారీలో క్షీనర్ ఉన్నట్లయితే ఇలాంటి ప్రాణనష్టాన్ని నివారించే అవకాశం ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. ప్రతి లారీలో క్షీనర్ను తప్పనిసరిగా నియమించుకోవాలని లారీ యజమానులకు, రవాణా సంస్థలకు ఈ నెలాఖరు వరకు సమయం ఇస్తున్నట్లు ఈ సందర్భంగా సీబి తెలిపారు. మార్చి ఒకటో తేదీ నుంచి నిర్వహించే తనిఖీల్లో లారీలో క్షీనర్ లేనట్లు గుర్తస్తే.. సడరు యజమానిపై



చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని ఆయన హెచ్చరించారు. వాహనదారులు, రవాణా సంస్థలు రోడ్డు భద్రతా నియమాలను పాటించి పోలీసులకు సహకరించాలని కోరారు.

# ఘనంగా పండిత్ దీనదయాళ్ ఉపాధ్యాయ ప్రశిక్షణ మహా అభియాన్ కార్యక్రమం

- కార్యశాలలో పాల్గొన్న గాజువాక నాయకులు కేఎన్ఆర్, కృష్ణంరాజు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: ప్రేమసమాజం సమావేశం మందిరంలో పండిత్ దీనదయాళ్ ఉపాధ్యాయ ప్రశిక్షణ మహా అభియాన్ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమం బిజేపీ జిల్లా అధ్యక్షులు పరశురాంరాజు అధ్యక్షతన జరిగింది. ముఖ్య అతిథిగా జాతీయ కౌన్సిల్ సభ్యులు సూర్యనారాయణరాజు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో గాజువాక అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం నుండి రాష్ట్ర మీడియా సేనర్స్ గాజువాక అసెంబ్లీ ఇంచార్జ్ కరణంరెడ్డి నరసింహారావు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కేఎన్ఆర్ మాట్లాడుతూ ప్రతి మూడు సంవత్సరాలకు ఒక సారి పార్టీ సంస్థాగత ఎన్నికలు అనంతరం బూత్ స్థాయి నుండి జాతీయ స్థాయి వరకు దీనదయాళ్ ఉపాధ్యాయ ప్రశిక్షణ తరగతులు జరుగుతాయని అన్నారు. అందులో భాగంగా జాతీయ సూతన అధ్యక్షులు నితీష్ నబీన్ మరియు రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పివిఎన్ మాధవ్ ల సూచనల మేరకు జిల్లాలో కార్య శాల జరిగిందని అన్నారు. మార్చి 7 నుంచి ఏప్రిల్ 14 వరకు ప్రతి మండలంలో ఆయా మండలాల అధ్యక్షుల ఆధ్వర్యంలో ప్రశిక్షణ తరగతులు



నిర్వహిస్తున్నారని తెలిపారు. ఆ సమావేశంలో పార్టీ సిద్ధాంతాలను కూటమి ప్రభుత్వం సంక్షేమ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి తీసుకు వెళితామని అన్నారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు దీనకొండ కృష్ణంరాజు, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి సినవల్లి సూకారాజు, రాష్ట్ర మహిళా మోర్చా ప్రధాన కార్యదర్శి ఉపాధ్యక్షురాలు వి.రోహిణి, పరి లలిత, రాష్ట్ర ఎస్సీ మోర్చా ఉపాధ్యక్షురాలు కట్టా పద్మ, మండల అధ్యక్షురాలు పావని, రూపారాణి, ఒమ్మి రంగనాయకులు, చేట్లలు అశోక్, మహేష్, కోసూరి తాతారావు, సురేష్ రెడ్డి, శేఖర్, షీదర్ ఈశ్వరరావు, సంతోష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ఘనంగా మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ ఉలిటి లక్ష్మీ గోవింద్ పుట్టినరోజు వేడుకలు

పెందుర్తి, చైతన్యవారణి: పెందుర్తి నియోజకవర్గం జనసేన పార్టీ నాయకులు, పెందుర్తి మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ ఉలిటి లక్ష్మీ గోవింద్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆయన జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. సోమవారం వివిధ సేవా కార్యక్రమాలలో భాగంగా స్థానిక అనాథాశ్రమంలో చిన్నారుల మధ్య సాదాసీదాగా నిర్వహించారు. చిన్నారులకు చాక్లెట్లు, బిస్కెట్లు పంపిణీ చేసి, వారితో కలిసి కేక్ కట్ చేసి ఆనందాన్ని పంచుకున్నారు. అనంతరం చిన్నారులకు అల్పహారం ఏర్పాటు చేసి సేవా కార్యక్రమాన్ని కొనసాగించారు. పలు కమిటీ సభ్యుల ఆహ్వానం మేరకు ఆలయాలు సందర్శించి భగవంతుని ఆశీర్వాదాలు తీసుకున్నారు. పెందుర్తి నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు పంచకర్ల రమేష్ బాబు ప్రత్యేకంగా ఆయన చేతులు మీదుగా కేక్ కట్ చేసి ఆయన ఆశీర్వాదాలు, శు భాకాంక్షలు అందుకున్నారు. అనంతరం లక్ష్మీ గోవింద్ యువసేన సభ్యులు, కూటమి నాయకుల సమక్షంలో కేక్ కట్ చేసి, అందరికీ రుచికరమైన విందు ఏర్పాటు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా లక్ష్మీ గోవింద్ మాట్లాడుతూ సమాజ సేవే తనకు ముఖ్యమని ప్రతి సంవత్సరం పుట్టినరోజు ను సేవా కార్యక్రమాలతోనే జరుపుకోవడం చాలా సంతోషంగా ఉందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో కూటమి నాయకులు, తెలుగు యువత అధ్యక్షులు



కోటిబిని శ్రీను, జనసేన పార్టీ నాయకులు చీర రాజు, నమ్మి అశోక్, దాకారపు కృష్ణ, కోరడ శ్రీను, దాకారపు ఈశ్వరరావు, జోగ ఎర్రి రాజు, ఉరిటి శ్రీను, దాకారపు శ్రీను, దాకారపు చల్లారావు, అజయ్, హర్షవర్ధన్, బొబ్బిలి శేఖర్, దాలాజు, పిల్లల శ్రీను, భాస్కర్, రాంభాబు, సింగంపల్లి మోహన్, ప్రకాశ్, పంకి, బొబ్బిలి రాజు కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు. ఈ సందర్భంగా లక్ష్మీ గోవింద్ గారు మాట్లాడుతూ, సమాజ సేవే తనకు ముఖ్యమని, ప్రతి సంవత్సరం పుట్టినరోజును సేవా కార్యక్రమాలతోనే జరుపుకుంటానని తెలిపారు.

# పాఠశాలలో పంపిణీలో అలసత్వం వహిస్తే చర్యలు తప్పవు

- ఐసీడిఎస్ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ సూర్యలక్ష్మి హెచ్చరిక - మూడు అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో ఆకస్మిక తనిఖీలు

దేవరాలపల్లి: అంగన్వాడీ కేంద్రాల ద్వారా చిన్నారులు, గర్భిణులు, బాలింతలకు సరఫరా చేసే పాఠశాలలో అలసత్వం ప్రదర్శిస్తే చర్యలు తప్పవని ఐసీడిఎస్ జిల్లా ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ ఎస్. సూర్యలక్ష్మి అన్నారు. మండలంలోని శంభువానిపాలెం, వాలాబు, రైవాడ అంగన్వాడీ కేంద్రాలను మంగళవారం ఆమె ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ప్రీ స్కూల్ పనితీరు, పిల్లల హాజరు పట్టికను, పలు రిజిస్టర్లను పరిశీలించారు. ప్రీ స్కూల్ పిల్లలతో మాట్లాడి విద్యా బోధనపై ఆసక్తికారు. పోషణ ట్రాకర్, బాల సంక్షేమని యాప్ అప్ డేషన్ను ఆమె స్వయంగా పర్యవేక్షించారు. అంగన్వాడీ కేంద్రాల ద్వారా అందించే పాఠశాలలో, ఇతర సేవలను చిన్నారుల తల్లిదండ్రులు, గర్భిణులు, బాలింతలకు ఆమె వివరించారు. ఈ సందర్భంగా పీడీ సూర్యలక్ష్మి మాట్లాడుతూ అంగన్వాడీ కేంద్రాల నిర్వహణలో కచ్చితంగా సమయ పాలన పాటించి, పారదర్శకంగా వ్యవహరించాలని



అంగన్వాడీ కార్యకర్తలకు ఆదేశించారు. అనంతరం వాలాబు గ్రామంలో స్థానిక ప్రజలతో సమావేశమై బాల్య వివాహాలతో కలిగే అసర్లాలను నివారించేందుకు, వారితో ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. బాల్య వివాహాలను నిరోధించేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కె.కోటపాడు ప్రాజెక్ట్ ఐసీడిఎస్ సీడీపీవీ పి.లలితకుమారి, సూపర్వైజర్లు రాములమ్మ, ఆదిలక్ష్మి, వాలాబు సర్పంచ్ పోలె వెంకటలక్ష్మి, అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

# నెయ్యి కత్తి నిజమేనని సిట్ నివేదిక

- వైకాపా నాయకులు డ్రామాలు ఇక అలావి - 66వ వార్డు టీడీపీ అధ్యక్షులు గోమాడ వాసు

గాజువాక, చైతన్యవారణి: గాజువాక తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయంలో 66వ వార్డు నాయకులతో సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. వార్డు అధ్యక్షులు గోమాడ వాసు అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశంలో పలు విషయాలు ప్రస్తావించారు. ఈ సందర్భంగా గోమాడ మాట్లాడుతూ నెయ్యి కత్తి అని నిజమేనని సిట్ చెప్పిన వైకాపా నాయకులు డ్రామాలు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. కూటమి ప్రభుత్వము అభివృద్ధి సంక్షేమ కార్యక్రమాలతో ముందుకెళ్తుంటే రాష్ట్ర ప్రజలను తప్పదోవ వట్టేలా వైకాపా నాయకులు ప్రవర్తిస్తున్నారని అన్నారు. తిరుపతి లద్దు విషయంలో నెయ్యి కత్తి జరిగిందని సిట్ చెప్పినా ఏదో రకంగా వైసిపి నాయకులు బుకాయున్నారని ఆరోపించారు. వివేకానంద రెడ్డి



హత్య దగ్గర నుంచి వైకాపా నాయకుల డ్రామాలు రాష్ట్ర ప్రజలు గమనిస్తున్నారని అన్నారు. కలియుగ దైవం వెంకటేశ్వర్ స్వామి తో పెట్టుకుంటే బాగుపడినవాడు చరిత్రలో లేరని హెచ్చరించారు. కార్యక్రమంలో 66 వార్డు నాయకులు రత్న కాంత్, గూడుపు సత్యనారాయణ, మహమ్మద్ భాష, రమణ, ప్రకాష్, సాయిబాబా, బుజ్జి, కాకి వెంకటేశ్, లక్ష్మణ్ రావు, ఆనంద్, 66వ వార్డు కార్యవర్గం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ఘనంగా సీతానగరం శ్రీ శివరామకృష్ణ ఆలయ వార్షికోత్సవం



- ప్రత్యేక ఆహ్వానితులుగా పాల్గొన్న విశాఖ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు, వార్డు ఇన్చార్జ్ కోమటి శ్రీనివాసరావు రమాదేవి దంపతులు

గాజువాక, చైతన్యవారణి: గాజువాక నియోజకవర్గం, పెద గంటూడ మండలం సీతానగరం గ్రామ శ్రీ శివరామకృష్ణ ఆలయ వార్షికోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి పలు పార్టీ నేతలను ఆహ్వానించగా ఆలయ కమిటీ సభ్యులు ప్రత్యేకంగా వైఎస్ఆర్పి విశాఖ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు, 87వ వార్డు ఇన్చార్జ్



కోమటి శ్రీనివాసరావు, రమాదేవి దంపతులను ఆహ్వానించారు. కమిటీ సభ్యులకు పిలుపుమేరకు విచ్చేసిన ఆ యొక్క దంపతులకు దశావతార సత్యం, ప్రత్యేక పూజలు పాల్గొని అనంతరం తీర్థ ప్రసాదాలు సేకరించారు. ఈ సందర్భంగా అతిథులు మాట్లాడుతూ ఈ దేశంలో ప్రతి ఒక్కరు ఆధ్యాత్మిక భావంతో ఉండాలని, అలా ఉన్నప్పుడే ప్రతి ఒక్కరు మంచి నడవడిక తో పాటు సంతోషంగా ఉంటారని ఈ కార్యక్రమంలో మమ్మల్ని భాగస్వామ్యం చేసినందుకు చాలా సంతోషకారమని ఈ సందర్భంగా కమిటీ సభ్యులు ఉద్ఘోషించి తెలియజేశారు.

# వీఆర్ఎస్-3లో వెనక్కి తగ్గిన 'ఉక్కు' యాజమాన్యం

-మొత్తం దరఖాస్తులు 700.. ఆమోదం 67 మాత్రమే - ఉక్కు ఉత్పత్తి తగ్గుతుందేమోనని మేనేజ్మెంట్ ఆందోళన

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: ఒక పక్క లాభాల బాట అని చెబుతూనే మరో పక్క విఆర్ఎస్ అంటూ మీనమీసాలు తెక్స్టున్నా స్టీల్ ప్లాంట్, విశాఖ ఉక్కు కర్మాగారంలో స్వచ్ఛంద పదవీ విరమణ ప్రక్రియ అనూహ్య మలుపు తీసుకుంటుంది. మూడో విడతలో భాగంగా భారీగా నిబ్బందిని తగ్గించుకోవాలని తొలుత భావించిన యాజమాన్యం, ఇప్పుడు ఉత్పత్తి ఎక్కడ ఆగిపోతుందోనన్న భయంతో వెనక్కి తగ్గుతోంది. ఈ విడతలో సుమారు 700 మంది ఉద్యోగులు వీఆర్ఎస్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకోగా, యాజమాన్యం కేవలం 67 మందికి మాత్రమే గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇవ్వడం ఇప్పుడు ప్లాంట్ వర్కలో చర్చనీయాంశంగా మారింది. గతంలో జరిగిన రెండు విడతల్లో (వీఆర్ఎస్-1, వీఆర్ఎస్-2) కలిపి ఇప్పటికే సుమారు 1,590 మంది అనుభవజ్ఞులైన ఉద్యోగులు ప్లాంట్ నుంచి నిష్క్రమించారు. దీనికి తోడు కొత్త నియామకాలు లేకపోవడంతో కీలకమైన విభాగాల్లో



నిబ్బంది కొరత తీవ్రమైంది. ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న నిబ్బందితోనే ప్లాంట్ ఫర్మేషన్లను నడపడం కష్టతరమవుతున్న తరుణంలో, మరో 700 మందిని పంపిస్తే ప్లాంట్ చక్రం ఆగిపోయే ప్రమాదం ఉందని సాంకేతిక నిపుణులు హెచ్చరించినట్లు తెలుస్తోంది. ఒకవైపు వేతనాల చెల్లింపులో జాప్యం, మరోవైపు పెరిగిన పనిభారం వెరసి యువ ఉద్యోగులు సైతం వీఆర్ఎస్ వైపు మొగ్గు చూపారు. అయితే, అడిగిన వారందరికీ అనుమతి ఇస్తే కీలకమైన ఆపరేషన్స్, మెయింటెనెన్స్ విభాగాల్లో ఖాళీలు ఏర్పడతాయని యాజమాన్యం తెల్పలేస్తోంది.

# వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల సమస్యల పరిష్కారానికి చలో విజయవాడ

- మార్చి 4న భారీ ర్యాలీ... మంత్రులు సమక్షంలో సభ - పెండింగ్ సమస్యలు పరిష్కరించాలన్నదే ప్రధాన లక్ష్యం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల పెండింగ్ సమస్యల పరిష్కారానికి చలో విజయవాడ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి (నేషనల్ అలెయన్స్ ఆఫ్ జర్నలిస్ట్స్), ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు, విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు పి.నారాయణ, ప్రధాన కార్యదర్శి జి.శ్రీనివాసరావులు తెలిపారు. ఈ మేరకు మంగళవారం అక్కయ్యపాలెం జంక్షన్ లోని ఒక ప్రయవేలు హోటల్ లో వివిధ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్, ట్రాన్ కాన్స్, స్కౌల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ ల కార్యవర్గ సభ్యుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా చలో విజయవాడ కార్యక్రమానికి సంబంధించి యూనియన్ నేతలు చర్చించారు. అనంతరం గంట్ల శ్రీనుబాబు, నారాయణలు మాట్లాడుతూ జర్నలిస్టులకు సంబంధించిన సుమారు 11 డిమాండ్ల సాధన కోసం చాలా కాలంగా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నామన్నారు. అయితే ఇందులో అడ్డంకులు సమస్యల కొంత కొలిక్కి వచ్చినప్పటికీ ఇక మిగిలిన డిమాండ్ లకు సంబంధించి మరోసారి ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకువెళ్లాలని తమ రాష్ట్ర కార్యవర్గం చలో విజయవాడ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తుందన్నారు. ప్రధానంగా జర్నలిస్టుల ఇంటి కల నెరవేరేదని ప్రభుత్వాలు మారుతున్నా కనీసం జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాలు, ఇండ్లు కేటాయించడం లేదన్నారు. అలాగే జర్నలిస్టుల హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ ను పూర్తి స్థాయిలో అమలు చేయాలని, ప్రమాద భీమా పథకాన్ని పునరుద్ధరించాలని, ఇతర రాష్ట్రాల్లో జర్నలిస్టులకు అమలు చేస్తున్న పెన్షన్ విధానం అమలు చేయాలని, మీడియా హక్కుల పరిరక్షణకు ప్రత్యేకంగా మీడియా కమిషన్ ఏర్పాటు చేయాలని, జర్నలిస్టులకు కార్పొరేట్ సంస్థల నుంచి ఉచితంగా విద్య, వైద్యం అందించే విధంగా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని తాముంటా కోరుతున్నామన్నారు. ప్రభుత్వం కార్పొరేట్ సంస్థలకు భారీగా రాయితీలు, ప్రోత్సాహకాలు అందజేస్తున్న తరుణంలో సమాజం



కోసం పాటు పడుతున్న జర్నలిస్టులకు వారి కుటుంబాలకు కార్పొరేట్ సంస్థల నుంచి ఉచితంగా విద్య, వైద్యం అందించాలన్నారు. అలాగే సుమారు 11 డిమాండ్లతో ఇప్పటికే తాము దశల వారీగా ముఖ్యమంత్రి, ఇతర ప్రముఖులకు వినతిపత్రాలు అందజేశామన్నారు. అయితే ప్రభుత్వం ఏర్పడి రెండేళ్లు పూర్తి కావచ్చున్న తరుణంలో మరోసారి వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల పెండింగ్ సమస్యలను ప్రభుత్వంలో పెద్ద దృష్టికి తీసుకువెళ్లాలని తమ రాష్ట్ర కార్యవర్గం నిర్ణయించినట్లుగా మార్చి 4న చలో విజయవాడ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల పెండింగ్ సమస్యల పరిష్కారం కోరుతూ మార్చి 4న చలో విజయవాడ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించాలని తమ రాష్ట్ర కార్యవర్గం నిర్ణయించింది జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు, విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు పి.నారాయణలు తెలిపారు. ఆరోజు ఉదయం విజయవాడలో శాంతియుత ర్యాలీ నిర్వహిస్తున్నామని క్రమేపీ అది సభగా మారుతుందన్నారు. తుమ్మలపల్లి కళాక్షేత్రంలో నిర్వహించనున్న జర్నలిస్టుల సభకు అతిథులుగా రాష్ట్ర సమాచార,పౌరసంబంధాల శాఖామంత్రి కొలుసు పార్థసారథి, కార్యక్రమంపై వాసంశెట్టి సుభాష్ లను ఆహ్వానించడం జరిగిందన్నారు. మంత్రులు హాజరుకానున్న ఈ సభలో జర్నలిస్టుల సమస్యలు వివరించి వాటి పరిష్కారాన్ని కోరుతామన్నారు. కావున రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉన్న జర్నలిస్టులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనాలని వీరు పిలుపునిచ్చారు.

# సీపీఎస్ ఉద్యోగుల సంఘం జిల్లా కార్యవర్గం

అనకాపల్లి: ఏపీ సీపీఎస్ ఉద్యోగుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడిగా జి.రాజు ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. స్థానిక నర్సింగరావుపేట అసోసియేషన్ కార్యాలయంలో జిల్లా కార్యవర్గాన్ని ఎన్నుకున్నారు. ప్రధాన కార్యదర్శిగా వి.కృష్ణ మోహన్, ఆర్థిక కార్యదర్శిగా రాజాన సన్యాసినాయుడు, సహ అధ్యక్షుడిగా వేదూరి శ్రీనివాసరావు, అదనపు ప్రధాన కార్యదర్శిగా కనిశెట్టి ఉసు, మహిళా అధ్యక్షురాలిగా మల్ల ఉమామహేశ్వరి, మహిళా ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఎం.నూర్యకుమారి, రాష్ట్ర కౌన్సిలర్లుగా ఎం.ఉమామహేశ్వరరావు, ఎస్.సంతోష్ కుమార్, ఆర్.రామ్చంద్రతో పాటు ఇతర కార్యదర్శులు ఎన్నుకున్నారు. ఎన్నికల పరిశీలకులుగా సి.గణేష్, ఎం. ఈశ్వరరావు, అబ్రహం సునంద వ్యవహరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అధ్యక్షుడు రాజు



# పోలీసులు నూతన దృక్పథంతో ముందుకు సాగాలి

విశాఖపట్నం: మారుతున్న సాంకేతిక పరిస్థితులు, సోషల్ మీడియా ప్రభావాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని నూతన దృక్పథంతో పోలీసులు ముందుకు సాగాలి అనకాపల్లి జిల్లా ఎస్పీ తుహినీ సిన్హా సూచించారు. కైలాసగిరి ఆర్మెడ్ రిజర్వ్ డివిజన్ మైదానంలో 15 రోజులుగా జరుగుతున్న అనకాపల్లి జిల్లా ఏఆర్ బలగాల వార్షిక డీ-మొబిలైజేషన్ ముగింపు కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఏఆర్ పోలీసులు ఆయనకు సాదర స్వాగత పలికారు. అనంతరం ఎస్పీ మాట్లాడుతూ అనధికారిక సమావేశాలు, అనుమతి లేని ర్యాలీలు నియంత్రించేటప్పుడు అప్రమత్తంగా మెలగాలన్నారు. చట్టపరమైన నిబంధనల మేరకు శాంతియుతంగా సమస్యలు పరిష్కరించాలన్నారు. ఇక్కడ శిక్షణలో నేర్చుకున్న ఆయుధాల వినియోగం, బాంబ్ స్వాధీనం, మాజీ కంట్రోల్ వైపుణ్యాలు విధి నిర్వహణలో వెన్నుముఖంలా నిలుస్తాయని



# బహిరంగ మల విసర్జనను అరికట్టాలి

అనకాపల్లి: జిల్లాలోని గ్రామాలను బహిరంగ మలవిసర్జన రహిత గ్రామాలుగా తీర్చిదిద్దాలని కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టర్ ఆఫీస్ సమావేశ మందిరంలో పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణ అభివృద్ధి, గ్రామీణ నీటి పారుదల, గ్రామ/వార్డు సచివాలయ శాఖలపై సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ మేరకు పాఠశాల మొదలుకొని 24 మండలాల్లో ప్రతి మండలానికి 5 గ్రామాలు చొప్పున ఎంపిక చేసినట్లు ఆమె పేర్కొన్నారు. ప్రధానంగా రావికపతం, రాంబిల్లి, బుచ్చెయ్యపేట మండలాల పరిధిలో పనిచేస్తున్న ఎంపీడీఓలు, ఉప ఎంపీడీఓలు, పంచాయతీ కార్యదర్శులకు ప్రత్యేక సూచనలు జారీ చేయడం జరిగిందన్నారు. గ్రామాలను పూర్తిస్థాయిలో పరిశుభ్రంగా ఉంచడం, ప్రతి ఇంటిలో మరుగుదొడ్లను వినియోగంలోకి తీసుకురావడం, గ్రామంలోని అన్ని వీధి దీపాలు వెలిగేలా చూడడం, మురుగు కాలువలను శుభ్రపరచడం, తడి చెత్తను చెత్త నుంచి సంపద తయారీ కేంద్రాలకు తరలించి నాడేవ్ పిల్స్లో వేయడం, ప్రతి ఇంటికి శుద్ధి చేసిన తాగునీరు సరఫరా చేయడం వంటి చర్యలు చేపట్టాలని ఆమె కోరారు. గ్రామస్థాయి బహిరంగ మలవిసర్జన చేయవద్దని అవగాహన కల్పించాలని, పొడి చెత్త (ప్లాస్టిక్, పేపర్లు, పుస్తకాలు, ఇసుక, అల్యూమినియం తదితరాలు) స్వచ్ఛ రథం వాహనాలకు అందజేయాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా గ్రామ పంచాయతీ అధికారి సందీప్, జిల్లా గ్రామీణ నీటి పారుదల శాఖ కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్ అనిల్ కుమార్, జీఎన్డబ్ల్యుఎస్ సమన్వయ అధికారి మంజుల వాణి, ఎంపీడీఓలు పాల్గొన్నారు.



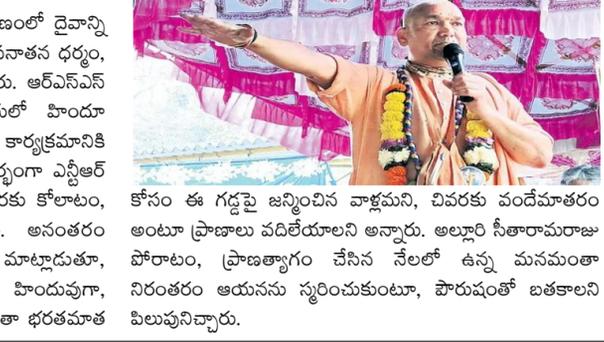
# ఆల్టెండజోల్ మాత్రలతో రక్తహీనత నివారణ

కె.కోటపాడు: ఆల్టెండజోల్ మాత్రలతో సులిపురుగులను నివారించి, తద్వారా రక్తహీనత సమస్యను అధిగమించవచ్చని జిల్లా లెఫ్టినెంట్, డి.బీ వైద్యాధికారి జి.సస్య తిలిపారు. మండలంలో చౌడువాడ పీహెచ్సీని ఆమె తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆస్పత్రి వైద్యాధికారులు మారనాయుడు, రామ్ సరేష్లతో మాట్లాడి పీహెచ్సీ పరిధిలో ఎంత మంది కుష్టు, డి.బీ లక్షణాలతో వైద్యం పొందుతున్నారు, ఈ నెల 17న జరిగిన డీవార్టింగ్ డే కార్యక్రమంలో పీహెచ్సీ పరిధిలో ఎంత మందికి ఆల్టెండజోల్ మాత్రలను అందించారో తెలుసుకున్నారు. అనంతరం గౌండుపాలెం హైస్కూల్లో 143 మందికి సులిపురుగుల నివారణ మాత్రలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ఏడాదికి రెండుసార్లు ఈ



# జీవితాంతం నిజాయితీగా ఉండాలి

- సనాతన ధర్మ ప్రచారకర్త రాధా మనోహర్ దాస్  
అరకులోయ: ప్రకృతిని పూజించే మంచి వాతావరణంలో దైవాన్ని చూసి సనాతన ధర్మంలో మనమంతా పుట్టామని సనాతన ధర్మం, భగవద్దేవ ప్రచారకర్త రాధా మనోహర్ దాస్ అన్నారు. ఆర్ఎన్ఎస్ శతజయంతి ఉత్సవాల్లో భాగంగా అరకులోయలో హిందూ సమైక్య సమితి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీఆర్ గ్రౌండ్ నుంచి వేంకటేశ్వర కల్యాణ మండపం వరకు కోలాటం, ధింసా, భజనలతో ఊరేగింపు నిర్వహించారు. అనంతరం నిర్వహించిన సభలో రాధా మనోహర్ దాస్ మాట్లాడుతూ, పరమతాల్లోకి వెళ్లకుండా జీవించినంత కాలం హిందువుగా, నిజాయితీగా వుండాలని పిలుస్తున్నారు. మనమంతా భరతమాత



# అదే నా డ్రీమ్ ప్రాజెక్ట్!

లాయర్ కావాలనుకొని నటిగా మారానని, తెలుగు సినిమాలకే తన తొలి ప్రాధాన్యం అని చెప్పింది కథానాయిక నయన్ సారిక. గం గం గణేశా, ఆయ్, క వంటి సినిమాలతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు చేరువైంది మరాఠీ భామ. ఆమె శ్రీవిష్ణు నరసన నటించిన తాజా చిత్రం 'విష్ణు విన్యాసం'. యదునాథ్ మారుతీ రావు దర్శకత్వంలో సుమంత్ నాయుడు జీ నిర్మించిన ఈ సినిమా.. ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ సందర్భంగా నయన్ సారిక విలేజ్ కలలతో సినిమా విశేషాన్ని పంచుకుంది. ఈ సినిమాలో తన పాత్రపేరు మనీషా అని, కాలేజీ లెక్చరర్ గా కనిపిస్తానని చెప్పింది. ఇద్దరు లెక్చరర్స్ నడుమ ప్రేమకథగా, వినోదంతో పాటు భావోద్వేగాలతో ఆకట్టుకునే కథాంశమిదని ఆమె తెలిపింది. 'మనీషా' పాత్ర భిన్న పాత్రాల్లో సాగుతుంది. ఓరకంగా హీరోపై దామినేటింగ్గా అనిపిస్తుంది. ఫస్ట్ లుక్లో నా క్యారిక్చర్ అబ్బాయిలకు కాస్త చిరాకుగా అనిపిస్తుంది. అందుకారణం ఏమిటో ద్వితీయార్థంలో తెలుస్తుంది. అప్పటి నుంచి మనీషాను అందరూ ఇష్టపడతారు' అని నయన్ సారిక చెప్పింది. ప్రేక్షకుల్ని నవ్వించడం చాలా కష్టమని, ఈ విషయంలో శ్రీవిష్ణు చాలా టాలెంటెడ్ అని, ఆయన కామెడీ టైమింగ్ నేచురల్ గా ఉంటుందని ప్రశంసించింది. ఇటీవల ఫిల్మ్ ఫేర్ అవార్డు అందుకోవడంతో తన కల నెరవేరిన



అనుభూతి కలిగిందని, రాజమౌళి దర్శకత్వంలో పని చేయాలన్నది తన డ్రీం అని నయన్ సారిక తెలిపింది.

# శెన్నా కలల ప్రయాణం

తమిళనాడులోని ఓ టౌన్ కి చెందిన శెన్నాకి దక్షిణకొరియా వెళ్లడం ఓ కల. ఆ కలను శెన్నా ఎలా నిజం చేసుకున్నది అనే ప్రశ్నకు సమాధానమే 'మేడ్ ఇన్ కొరియా'. 'ప్రియాంక మోహన్, దక్షిణ కొరియా నటుడు పార్క్ హై-జిన్ ప్రధాన పాత్రధారులుగా నటించిన ఈ విభిన్న కథా చిత్రానికి రా.కార్తిక్ దర్శకుడు. రైజ్ ఈస్ట్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ నిర్మాణంలో రూపొందిన ఈ చిత్రం మార్చి 12న నెట్ ఫ్లిక్స్ లో స్ట్రీమింగ్ కానుంది. కొరియన్, తమిళ సంస్కృతుల మధ్య ఉన్న చారిత్రాత్మక అనుబంధాలను ఆవిష్కరించే సినిమా ఇదని దర్శకుడు రా.కార్తిక్ చెప్పారు. శెన్నా అనే అమ్మాయి భావోద్వేగ ప్రయాణమే ఈ సినిమా అని నటి ప్రియాంక మోహన్ పేర్కొన్నారు. ఇంకా నెట్ ఫ్లిక్స్ ప్రతినిధి మోనికా షెర్రిల్ కూడా మాట్లాడారు.



# ఏడుస్తూనే నిద్రపోయేదాన్ని!

'బాడీ పేమింగ్ గురై తీర్చమై మనసిక వ్యధకు లోనైన సందర్భాలు నా జీవితంలో 'కోకొల్లలు' అని బాలీవుడ్ భామ మృణాళాకాకూర్ అన్నారు. ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఆమె తన శరీర బరువుపై ఎదుర్కొన్న ట్రోలింగ్ గురించి మాట్లాడారు. 'అ రోజులింకా నా కళ్లలో కడులుతూనే ఉన్నాయి. ఏదీ ఏదీ అలసిపోయి నిద్రపోయేదాన్ని. పొద్దున్నే లేచేసరికి కళ్లు ఉబ్బిపోయి ఉండేవి. నేను అప్పట్లో కాస్త బొద్దుగా ఉండేదాన్ని. దాంతో నా చుట్టూ ఉండేవారో నన్ను ట్రోల్ చేసేవారు. ఆ ట్రోలింగ్ ప్రభావంతో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పోయేదాన్ని. అలాంటి సమయంలో అక్షయ్ కుమార్ మాటలు నాలో మార్పుని తెచ్చాయి. 'ట్రోలింగ్ వినకుండా ముందుకు సాగాలి. పాత్ర కోసం సన్నగా మారాల్సివస్తే కచ్చితంగా మారాలి' అని ఆయన చెప్పిన ఆ మాటలు నాపై బలంగా పనిచేశాయి. అప్పట్నుంచీ నా శరీరాకృతి గురించి ఆందోళన చెందడం మానేశాను. ఓ రోజు జీమకు వెళ్లినప్పుడు అక్కడ సన్నగా నాజుగా ఉండే అమ్మాయిలు నా దగ్గరకొచ్చి 'మీలా మేమూ మారాలంటే ఏం చేయాలి?' అని అడిగారు. మనం ఎలా ఉన్నా సచ్చేవాళ్లకు సచ్చుతామని అప్పుడర్థమైంది. ముందు మనల్ని మనం గౌరవించుకుంటే, ఆటోమేటిక్ ఎదుటివారు మనల్ని గౌరవిస్తారు' అంటూ చెప్పుకొచ్చింది మృణాళాకాకూర్.



# విరోష్ పెళ్లిసందడి షురూ

విరోష్, ఇప్పుడీ పేరు సోషల్ మీడియాలో ట్రెండింగ్ లో ఉంది. విజయ్ దేవరకొండ, రష్మిక మందన్న జోడికి అభిమానులు ప్రేమగా విరోష్ అని నామకరణం చేసిన విషయం తెలిసిందే. అభిమానుల నిర్ణయాన్ని గౌరవిస్తూ తమ పెళ్లికి 'విరోష్ వెడ్డింగ్' అనే పేరును ఫిక్స్ చేశామని విజయ్ దేవరకొండ, రష్మిక మందన్న రెండు రోజుల క్రితం సోషల్ మీడియా ద్వారా తెలియజేశారు. రాజస్థాన్ ఉదయ్ పూర్ లో ఈ ప్రేమజంట పెళ్లిపీటలెక్కోతున్నారు. ఇప్పటికే విజయ్-రష్మిక కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి ఉదయ్ పూర్ చేరుకున్నారు. పెళ్లి ఘట్టానికి శ్రీకారం చుట్టబోతున్నట్లు తెలిసింది. అదే రోజు సంగీత్, మెహందీ వేడుక.. బుధవారం నాడు హల్దీ వేడుకను ఘనంగా నిర్వహించబోతున్నారని సమాచారం. ఉదయ్ పూర్ లోని ఐటీసీ మెమెంటోస్ హోటల్ పెళ్లికి వేదికగా నిర్ణయించారని సమాచారం. కేవలం కొద్దిమంది కుటుంబ సభ్యులు, సన్నిహితులు, శ్రేయాభిలాషులు పెళ్లికి హాజరవుతారని తెలిసింది.

