

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 నిర్ణయించేందుకు వైద్యుడిని వెంటనే సంప్రదించాలంటున్నారు నిపుణులు.



అర్థవేడినీ.. పెరుగుతున్న వయస్సుతో ప్రజలు అర్థవేడినీ 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 సరిగా పనిచేయక కాళ్ళు వాచిపోతాయి. కాలేయ వ్యాధి.. కాలేయ వ్యాధి, సిర్రోసిస్ వంటివి శరీరంలో ద్రవం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతాయి. దీని వలన కాళ్ళలో వాపు వస్తుంది.

వేసవిలో ఏ సమయంలో ఆహారం తినాలి ?

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సరైన సమయంలో ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మనం ఏ సమయంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్నా దాని ప్రభావం మన ఆరోగ్యం పై ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా సమర్థ సీజన్లో ఆహారం విషయంలో ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ సీజన్లో డిప్లెషన్, 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. అన్నింటికీ మొదటిది, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన 2 గంటలలోపు అల్పాహారం తీసుకోవాలి. దీని అర్థం మీరు 10-11 గంటల వరకు అల్పాహారం తీసుకోవాలని కూడా కాదు. మీరు మీ అల్పాహారాన్ని 8 గంటలకు ముగించడానికి ప్రయత్నించాలి. తేడా ఏమిటి.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అల్పాహారం, భోజనం తర్వాత 5 గంటల విరామం అవసరం. కాబట్టి మీరు మధ్యాహ్నం 1 గంటలోపు భోజనం చేయాలి.

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

వేసవిలో డయాబెటిక్ పేషెంట్లలో షుగర్ లెవెల్ ఎందుకు పెరుగుతుంది ?

వేసవి కాలం మధుమేహ రోగులకు హాని కలిగిస్తుంది. పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతతో షుగర్ స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం కూడా ఉంది. చక్కెర స్థాయి పెరగడం వల్ల కిడ్నీ, కాలేయం, గుండెకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే సాధారణ వ్యక్తుల కంటే డయాబెటిక్ పేషెంట్లు వేడికి ఎక్కువగా గురవుతారు. అలాంటి 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 పన్నుపులను తినండి. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. అయితే పెరుగు పంపదార వేయకూడదని గుర్తుంచుకోండి. సీజన్లో ఫ్రూట్స్ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో పుచ్చకాయ, బొప్పాయి, మామిడి వంటి సీజన్లో 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 పన్నుపులను తినండి. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. అయితే పెరుగు పంపదార వేయకూడదని గుర్తుంచుకోండి. సీజన్లో ఫ్రూట్స్ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో పుచ్చకాయ, బొప్పాయి, మామిడి వంటి సీజన్లో పండ్లను తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. వీటిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడదు. అయితే వాటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదు.

డ్యాం భద్రతకు భరోసా ఇవ్వాలి

- కేంద్ర జల సంఘం డైరెక్టర్ చిత్ర
పోలవరం: పోలవరం ప్రాజెక్టులో కీలకమైన ఎర్త్ కమ్ రాక్ ఫిల్ డ్యామ్ నిర్మాణంలో నాణ్యత పాటిస్తూ డ్యాం భద్రతకు భరోసా కల్పించాల్సిన బాధ్యత ఇక్కడ పని చేసే అందరిపై ఉందని కేంద్ర జలసంఘంలోని మల్టీ, రాయ పరిశోధన సంస్థ (సీఎస్ఎంఆర్ఎస్) డైరెక్టర్ చిత్ర అన్నారు. ప్రాజెక్టు క్యాంపు కార్యాలయంలో పీపీఏ, వ్యాన్ కోస్, క్వాలిటీ కంట్రోల్, జలవనరులశాఖ అధికారులతో ఏర్పాటు చేసిన వర్క్ షాప్ ను డైరెక్టర్ ప్రారంభించారు. దిల్లీలోని కేంద్ర జలసంఘంలో ఈ వర్క్ షాప్ నిర్వహించాల్సి ఉందన్నారు. అయితే అన్ని విభాగాలను తీసుకెళ్లడం ఖర్చుతో కూడుకున్నదని, పైగా ఇక్కడ పనులు కుంటుపడతాయనే ఉద్దేశంతో ఇక్కడే పెట్టాల్సిందిగా చేసిన విజ్ఞప్తిపై సీడబ్ల్యూసీ సానుకూలంగా స్పందించి ఆ మేరకు ఏర్పాటు చేసినట్లు ప్రాజెక్టు ఎన్ఈ కె.రామచంద్రావు చెప్పారు. పనుల్లో నాణ్యత, మట్టి, రాయపై చేసే పరీక్షలు అందుకు సంబంధించిన



నివేదికలు తయారు చేసే విధానంపై అవగాహన కల్పించడంతోపాటు సీనియర్ శాస్త్రవేత్త మనీష్ గుప్తా గతంలో నిర్మించిన పలు డ్యామ్లలో తలెత్తిన లోపాలపై పవర్ పాయింట్ ప్రజంటేషన్ ఇచ్చారు. వారి వెంట పోలవరం ప్రాజెక్టు అధారిటీ (పీపీఏ) సీఈ రమేష్ కుమార్, క్వాలిటీ కంట్రోల్ ఎన్ఈ తిరుమలరావు, ఈఈ శ్రీనివాసరావు, శాస్త్రవేత్తలు, జలవనరులశాఖ ఈఈ, డీఈలు, ఏజెన్సీ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

మరింత బాధ్యతతో ఆరెస్సెస్ సమాజ సేవ

- ఆంధ్రప్రదేశ్ సహ సంఘ్ చాలక్ రామకృష్ణ
అమరావతి: 'ఆరెస్సెస్ పై ప్రజల్లో విశ్వాసం పెరుగుతోంది. స్వయం సేవకులు మరింత బాధ్యతతో సమాజ సేవలో పాల్గొనాలంటూ అఖిల భారత ప్రతినిధి సభ పిలుపునిచ్చింది' అని ఏపీ సహ సంఘ్ చాలక్ సుంకవల్లి రామకృష్ణ చెప్పారు. సంఘ్ శతాబ్ది సంవత్సరాన్ని పురస్కరించుకుని సమాజ బంధుత్వ దిశగా కృషిచేయాలని నిర్ణయించినట్లు తెలిపారు. విజయవాడలోని రాష్ట్ర కార్యాలయంలో మంగళవారం మాట్లాడారు. 'సంఘ్ విస్తరణను మరింత వేగవంతం చేయాలని హరియాణాలోని సమల్నాలో ఈ నెల 13 నుంచి 15 వరకు జరిగిన ఆరెస్సెస్ అఖిల భారత ప్రతినిధి సభ నిర్ణయించింది' అని వివరించారు. రాష్ట్ర ప్రచార ప్రముఖ్ బయ్యూ శ్రీనివాసులు మాట్లాడుతూ... 'ఆరెస్సెస్ ద్వారా సమాజంలో పరివర్తన కోసం గోసేవ, వర్యావరణ పరిరక్షణ, కుటుంబ



ప్రబోధన్, స్వదేశీ స్వావలంబన, పౌర విధులు, సామాజిక సమరసత కార్యక్రమాలను పెద్ద ఎత్తున నిర్వహిస్తున్నాం. గతేడాది రాష్ట్రంలో 3,085 కిక్సె కేంద్రాల్లో కార్యక్రమాలు చేపట్టగా 12 లక్షల మంది పాల్గొన్నారు' అని వెల్లడించారు.

ఆంధ్రీయాపోస్ట్ 24 గంటల డెలివరీ సేవలు ప్రారంభం

- హైదరాబాద్ సహ ఆరు ప్రధాన నగరాల్లో అందుబాటులోకి
దిల్లీ: డాక్యుమెంట్లు, పార్శిక్లను తక్కువ వ్యయంతోనే గమ్యస్థానానికి చేర్చే కొత్త సేవలను తపాలా శాఖ ప్రారంభించింది. దిల్లీలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో కేంద్ర కమ్యూనికేషన్ల శాఖ మంత్రి జ్యోతిరాదిత్య సింగ్ నిందియా, సహాయ మంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్లు సంయుక్తంగా దీనికి సంబంధించిన మూడు సేవలకు శ్రీకారం చుట్టారు. వీటిలో మొదటిది... 24 గంటల్లో గమ్యం చేర్చే 'స్పీడ్ పోస్ట్' (డాక్యుమెంట్స్). రెండోది... 24 గంటల 'స్పీడ్ పోస్ట్' పార్శిల్. మూడోది... '48 గంటల స్పీడ్ పోస్ట్'. ఈ సేవలు ప్రధానంగా 5 కిలోలలోపు బరువున్న పార్శిక్లు, డాక్యుమెంట్లకు వర్తిస్తాయి. తొలుత వీటిని ప్రధాన నగరాలైన దిల్లీ, చెన్నై, కోల్ కతా, హైదరాబాద్, బెంగళూరు, ముంబయి నగరాల్లో అందుబాటులోకి తెస్తున్నట్లు సింగ్ నిందియా ప్రకటించారు. వచ్చే ఏడాది



మార్చి 31 నాటికి దేశవ్యాప్తంగా విస్తరిస్తామని తెలిపారు. దేశంలో లాజిస్టిక్స్ వ్యాపార విస్తృతి ప్రస్తుతం సుమారు రూ.90వేల కోట్లగా ఉందని, వచ్చే ఆరోగ్లో రూ.1.80 లక్షల కోట్లకు చేరనుందని పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ చెప్పారు. తపాలా శాఖకు ఇదో సువర్ణావకాశమని అభిప్రాయపడ్డారు.

సుస్థిర ప్రపంచాన్ని అందించాల్సింది జెన్ జీవే

- 'సహజ జీవన విధానం' సందస్యలో పీసీబీ చైర్మన్ కృష్ణయ్య
అమరావతి: ప్రకృతిని ప్రేమిస్తూ సమాజం పట్ల బాధ్యతతో మెలిగితేనే భవిష్యత్తు తరాలకు సుస్థిర ప్రపంచాన్ని అందించగలుగుతామని రాష్ట్ర కాలుష్య నియంత్రణ మండలి చైర్మన్ పి.కృష్ణయ్య పేర్కొన్నారు. సీఎంఎస్ వాతావరణ్, ది హ్యూబిటీవ్ ఆధ్వర్యంలో విజయవాడలో ప్రారంభమైన 'ఆంధ్ర లైఫ్ ఫర్ నేచర్ సమిట్ - సహజ జీవన విధానం' కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలో 2047 నాటికి 50% ప్రాంతాన్ని పచ్చదనంతో నింపాలనేది ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు. అమరావతిని గ్రీన్ క్యాపిటల్ గా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని చెప్పారు. రాష్ట్రంలోని 13 వేల గ్రామాల్లో జీవవైవిధ్య కమిటీలు ఏర్పాటు చేసి.. ప్రతి పల్లెలోని వనరుల్ని సమాధు చేశామని ఏపీ జీవవైవిధ్య మండలి చైర్మన్ నీలామలాలెం విజయకుమార్ చెప్పారు. ప్రకృతి



నుంచి వనరులు తీసుకున్నప్పుడు లాభంలో కొంత వాటిని సంగ్రహించిన వారికి అందించాలనే ఉద్దేశంతో రూ.6 కోట్ల మొత్తాన్ని పంపిణీ చేశామని తెలిపారు. సహజ జీవనవిధానమనేది భారతీయ సంప్రదాయ మూలాల్ని ప్రతిబింబిస్తుందని సీఎంఎస్ వాతావరణ్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ వాసంతిరావు పేర్కొన్నారు. దేశంలోని 8 రాష్ట్రాల్లో, 150కి పైగా భాగస్వాములతో కలిసి హ్యూబిటీవ్ (ట్రస్ట్) సేవలందిస్తోందని సంస్థ డైరెక్టర్ రుషిశేఖ్ చవాన్ వివరించారు.

సాధ్యమైనంత తక్కువ దూరంలో అమరావతి కోసం కంకర, ఇసుక

- గనులశాఖ ముఖ్యకార్యదర్శి ఎంకె మీనా
అమరావతి: అమరావతికి అవసరమైన కంకర, ఇసుక, మట్టి వంటివి సులభంగా లభించేలా అన్ని చర్చలూ తీసుకుంటున్నామని గనులశాఖ ముఖ్యకార్యదర్శి ఎంకె మీనా తెలిపారు. అమరావతి నిర్మాణ పనులు చేపడుతున్న మేఘా, ఎన్సీసీ, బిఎస్సీపీఎల్, ఆర్వీఆర్ సంస్థల ప్రతినిధులతో మీనా, సిఆర్డిఎ కమిషనర్ కన్నబాబు వెలగపూడి సచివాలయంలో సమీక్ష నిర్వహించారు. సిఎం సూచన మేరకు మైనింగ్లో అన్ని రకాల అనుమతులూ ఇస్తామని తెలిపారు. కాంట్రాక్టర్లకు సాధ్యమైనంత తక్కువ దూరంలోనే ఇవన్నీ దొరికేలా చూస్తామని చెప్పారు. ఇసుక, గ్రావెల్, కంకర, మట్టి ఎంత అవసరమో నివేదిక సమర్పిస్తే దానికి అనుగుణంగా ప్రణాళిక నిర్వహించేస్తామని అన్నారు. కృష్ణా జిల్లాలో అటవీ అనుమతులు ఇబ్బందయ్యే ఉన్నాయని కాంట్రాక్టర్ల సంస్థల ప్రతినిధులు తెలపగా.. అలాంటివి ఏమైనా ఉంటే వెంటనే పరిష్కారం చూపాలని తెలిపారు. సిఆర్డిఎ కమిషనర్ కన్నబాబు మాట్లాడుతూ.. మంచి మెటీరియల్ లభించాలంటే కొంత దూరం



వెళ్లాల్సిందేనని, దీనికి కాంట్రాక్టర్ల సహకారంవాలని కోరారు. ఈ సమావేశంలో మైనింగ్ డైరెక్టర్, ఉభయ కృష్ణా, గుంటూరు జిల్లాల కలెక్టర్లు పాల్గొన్నారు.

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 తొమ్మిది 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 విచారితంగా బరువు పెరిగి, ఊబకాయం బారిన పడే ఛాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుందంటుంది. అంతే కాకుండా ఐస్ క్రీమ్ లో కెలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. చక్కెరచక్కెర కొవ్వు 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 తలెత్తుతాయంటుంది. అందువలన రాత్రి సమయంలో



అప్పులే 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, ఆతి బరువు, ఊబకాయం నుంచి బయటపడవచ్చునంటుంది.

మధుమేహులు మామిడి పండు తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదా..?

మామిడి పండ్లలో పోషకాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో ఎ, బి, సి విటమిన్లతో పాటు ప్రోటీన్లు, పీచులు, కాపర్, 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



స్టాప్ తింటున్నామో గమనించుకోవాలి. మామిడిపండు ద్వారా మనం కార్బోహైడ్రేట్లు తీసుకుంటున్నప్పుడు అందుకు తగ్గమోతాదులో ప్రోటీన్ ఫైబర్ తప్పకుండా తినాలి. అందుకోసం గుడ్లు, గింజిల్లాంటి 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 మోడ్ లోకి తీసుకెళ్తుంది. అరటిపండులో ట్రిప్టోఫాన్ అనే ఆమినో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మెలటోనిన్ గా మారుతుంది. ఈ హార్మోన్ నిద్రను



నియంత్రించడంలో సహాయపడే న్యూరోట్రాన్సిమిటర్లను నివారించి హాయిగా నిద్రపోయేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. అరటిపండ్లు 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 రాత్రొచ్చేలా చేస్తుంది.

రెస్టారెంట్లలో పామ్ ఆయిల్ నే ఎందుకు వినియోగిస్తారో తెలుసా?

వీధుల్లో ఉండే చిరు తిక్క దుకాణాల నుంచి బేకరీల వరకు వివిధ ఆహార తయారీశాలల్లో, రెస్టారెంట్లలో అధికంగా వినియోగించే వంటనూనె.. పామాాయిల్. పామాాయిల్ తినడం 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.. పామాాయిల్ శరీరానికి ఏమాత్రం ఆరోగ్యకరం కాదని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ నూనెలోని అధిక సంతృప్తి కొవ్వు శరీరంలో %౪౫ ఓక్సాలిక్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అనేక రెట్లు పెంచుతుంది. అది ఒక్కటే పూర్ణం సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని చాలా రెట్లు పెంచుతుంది. అలాగే ఉష్ణోగ్రత పెరిగినప్పుడు, పామాాయిల్లో వివిధ రకాల సమ్మేళనాలు ఏర్పడతాయి. పామాాయిల్ 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 పామాాయిల్ 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 పామాాయిల్ ను అత్యధికంగా వినియోగిస్తున్నారు. పామాాయిల్ 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 సల్ఫీరఫేస్, కాయంపెరూల్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇంఫ్లమేటరీ 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. ఇన్సెక్టు 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 సేవిచడం వల్ల కలిగే దుప్పరిణామాల నుంచి విముక్తి కలిగిలా చేస్తుంది. లివర్ శుభ్రపరుస్తుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. అల్ట్రాల్ బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే చాలా మంచిది. క్యాబేజీలో బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే వాడితే రక్తక్షీణత తొలగిపోతుంది. అలాగే క్రొవ్వు కలిగిపోతుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని మెరుగుపర్చడంతో పాటు మలబద్ధకం సమస్యను నివారించడంలో దోహదపడుతుంది. ఎరువురంగు క్యాబేజీలో ఆంథోసయానిన్స్ 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 మెరుగపడేలా చేస్తుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను కరిగించడంలో సహాయపడుతాయి. తద్వారా పొట్ట మట్టా కొవ్వు కరిగిపోయి బరువు కూడా తగ్గుతారు. క్యాబేజీలో కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి అల్ట్రాల్ సేవిచడం వల్ల కలిగే దుప్పరిణామాల నుంచి లివర్ ను కాపాడతాయి. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను శుభ్రం చేసి కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

మెలకువగా ఉండేందుకు కాఫీలను తెగ తాగేస్తున్న యువత..!

ప్రజలు తరచుగా టీ లేదా కాఫీ సిప్ తో ఉదయం ప్రారంభిస్తారు. కొందరికి 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 చేయాలో 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



వినియోగాన్ని నిరుత్సాహపరుస్తుందన్నారు. ఇతర నిపుణులు టీనేజ్ లకు రోజుకు 100ఎన్న పరిమితిని సిఫార్సు చేస్తున్నారని అధ్యయనం తెలిపింది. దాదాపు 60 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు అధిక కెఫిన్ 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 లతో 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. అప్పుడు, మనం మన స్వంతంగా నిలబడి చాలా డబ్బు సంపాదించడం ప్రారంభించినప్పుడు, మనకు డబ్బు ఒక వస్తువుగా తెలియదు. డబ్బు దేనినైనా కొనగలదని మన చిన్ననాటి ఆలోచనలు తప్పు , డబ్బుతో ప్రతిదీ కొనలేమని, ముఖ్యంగా డబ్బు అనందాన్ని కొనడని మేము గ్రహించాము. మనం ఒక నిర్దిష్ట వయస్సు వచ్చిన తర్వాత మాత్రమే దానిని గ్రహిస్తాము. అలాంటప్పుడు మన పిల్లలు సంపన్నులంటే అసూయపడితే దాన్ని 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 బట్టలుంటే, 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 , పూర్ణదృష్టిగా ఉండటానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి. వారి మనసులో ఏముందో తెలుసుకోండి. వారి భావాలకు



విలువ ఇవ్వండి. మీరు వారి పట్ల అసూయపడుతున్నారని చేరుకోండి. అత్తి 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-నిరాక లేదా అసూయపడే పిల్లలకు కష్టపడి పని యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి మాట్లాడండి. మనం కష్టపడితే ఆ ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోగలం కాబట్టి పని ఉన్నతమైనదని గ్రహించండి.

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 సముద్రాలతో 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 ఆండీస్ పర్వతాల మధ్యలో ఉన్న ఏరియాను సిటీ ఆఫ్ ఫైర్ అని పిలుస్తారు.



ఉత్తరాన మాగిల్లాన్ జలసంధి, దక్షిణాన బీగల్ ఛానల్ ప్రాంతాలు రెండు మహా సముద్రాలను కలుపుతాయి. ఉష్ణోగ్రతల విషయానికి వస్తే ఆయా సందర్భాలను బట్టి 12 డిగ్రీల సెల్సియస్ నుంచి 20 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు సమాధివృతా ఉంటాయి. దక్షిణీ ధృవానికి 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, జన్యుపరమైన 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, ఆండోజన, 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 మెయింటైన్ చేయడంపై శ్రద్ధ వహించాలని చెప్పారు. అంతే కాకుండా రోజూ వ్యాయామం చేయడం, ఫిట్నెస్పై శ్రద్ధ పెట్టడం ద్వారా ఈ సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

వెల్లుల్లి కారం అంటే నచ్చదా..

..కానీ క్యాన్సర్ కు మంచి మెడిసన్ ఇదే!
వేడి వేడి అన్నంలో వెల్లుల్లి కారం పచ్చడి తింటే ఆ లేట్నే వేరు. చాలా మంది ఈ వచ్చడి అంటే ఇష్టం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా అమ్మమ్మలు, తాతయ్యలు ఎక్కువగా ఎంతో ఇష్టంగా ఈ వెల్లుల్లి కారం తింటుంటారు. మనల్ని కూడా వెల్లుల్లి తినండి, ఆరోగ్యానికి మంచిదని చెబుతారు. మరీ ముఖ్యంగా జలుబు లేదా జ్వరం ఉన్నప్పుడు మన అమ్మమ్మలు 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 ఉన్నాయంటే. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ కు బెస్ట్ మెడిసన్ ఇదే అంటున్నారు నిపుణులు. అసలు విషయంలోకి వెళితే.. వెల్లుల్లిలో ఆర్గానో సల్ఫర్ సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే హానికర కణాలను నాశనం చేస్తుందంటే. రొమ్ము క్యాన్సర్, కడుపు, ఊపిరితిత్తుల?, మెదడు భాగాలకు వచ్చే వివిధ రకాల



క్యాన్సర్ ను 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 పనిబద్ధలకు ఫార్ములా మిల్కు పెడుతున్నారు. అయితే వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన పాలు కూడా సమ్మర్దిగా పడుతాయంటే. ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్న ఈ వెల్లుల్లి పేస్ట్ ను 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. మరీ ఆ ఆలయాలు ఏంటో చూద్దాం. మీకు మోక్షాన్ని ప్రాప్తించే ఆలయాల్లో బద్దినాథ్ కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం ఉత్తరాఖండ్ హిమాలయాల్లో ఉంది. అత్యంత పవిత్ర పరమైన ఆలయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దేశ నలుమూలల నుంచి ఈ ఆలయానికి పోతెత్తి 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 నమ్ముతారు. ఒరిస్సాలోని జగన్నాథ్ ఆలయానికి కూడా ఎంతో భక్తులు పోతెత్తి 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 అయిదో శివుడు కొలువై ఉంటారు. 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 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 తిని 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 హెల్మీగా 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 ఒక్కరూ కూడా సమయం ప్రకారమే తిని. అయితే ఒకేసారి ఎక్కువ తినడం కంటే కొంచెం కొంచెం తినడం చాలా ఉత్తమం. దీని వల్ల జీర్ణక్రియ సులభతరం అవుతుంది. మీ జీవక్రియ కూడా మెరుగుపడుతుంది.

డస్ట్ అలర్జికి కారణం ఏంటో తెలుసా..?

అలర్జి అనేది దుమ్ము వల్ల కాదు, దుమ్ములో ఉండే చనిపోయిన పురుగులు, వాటి మురికిలో ఉండే ప్రోటీన్ల వల్ల వస్తుంది. అలర్జి అనేది ప్రతి ఒక్కరూ ఎదుర్కొనే ఒక సాధారణ సమస్య. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా బలహీనపడుతుంది. దుమ్ము వల్ల చాలా మందికి అలర్జి సమస్యలు వస్తుంటాయి. అలాగే, ఈ దుమ్ము వల్ల అనేక రకాల అలర్జిలు వస్తుంటాయి. ధూళి కణాలు స్వయంగా అలర్జి కారకాలు కావు. కానీ వాటిలో ఉండే చనిపోయిన సూక్ష్మ పురుగుల వల్ల కలుగుతాయి. కొన్ని రకాల రేణువుల నుంచి కూడా ఈ సమస్య పెరిగేలా చేస్తాయి. ముఖ్యంగా చలికాలంలో పూలు, చెట్లు, గడ్డి నుంచి కూడా డస్ట్ అలర్జిక్ రియాక్షన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. గాలిలో ఉండే పుప్పొడి కణాలు, జంతువుల వెంట్రుకలు, చంద్రు, ఫంగస్ ఇలా అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా కూడా అలర్జికి కారణమవుతాయి. శ్వాస ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే ప్రోటీన్ల వల్ల డస్ట్ మైట్ అలర్జి వస్తుంది. హిస్టామిన్ కారణంగా శరీరంలో అలర్జి ప్రతిచర్య సంభవిస్తుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ముక్కు కారడం, కళ్ల వాపు, ముక్కు గొంతులో దురద, దగ్గు, తలనొప్పి, అలసట, బలహీనత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. డస్ట్ అలర్జితో సమస్యలు ఉన్నవారికి డస్ట్ మైట్స్ 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 మైట్స్ వల్ల అలర్జిలు, ఆస్మా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బనం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ బిగుతును కలిగిస్తుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జిలు, ఆస్మా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బనం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ పట్టినట్టుగా బాధపడతాల్సి వస్తుంది.

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

కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం శరీరానికి పెను ప్రమాదం.. ఇది రక్త సీరల్లో ఫలకం పెరుకుపోవడానికి 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: సమర్థ 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 దద్దుర్లు కనిపించే అవకాశం ఉంది.. కావున వీలైనంత త్వరగా సకాలంలో లిపిడ్ ప్రొఫైల్ పరీక్ష చేయడం చాలా ముఖ్యం.

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, డయాబెటీస్ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. 2337 అడుగులతో గుండె సంబంధిత జబ్బులతో మరణించే అవకాశాలు తగ్గతాయి అని తెలిపింది పరిశోధన. ఇక రోజుకు వెయ్యి అడుగులు నడిస్తే గుండె జబ్బులను 15 శాతం తగ్గించవచ్చు. 500 అడుగులు పెంచితే.. అవి ఏడు శాతం మేర తగ్గతాయి. 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 బేస్సులను ఇష్టపడుతుంటారు. టీ తో పాటు కొందరు బిస్కెట్లు తింటే కొందరు ఏకంగా స్వీట్లు కూడా తింటారు. స్వీట్ టీ కాంబినేషన్ మీకు నచ్చుతుందా? కానీ కొందరికి ఈ కాంబో చాలా ఇష్టం. ఇదిలా ఉంటే కొందరికి పెరుగు బెల్లం కాంబినేషన్ ఇష్టం. దీని వల్ల ప్రయోజనాలు కూడా మెండేనండోయ్..బెల్లం, పెరుగులో దాగివున్న పోషకాలు తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోవడమే కాదు ఇప్పుడే తినాలి అనుకుంటారు. ఈ రెండింటి కలయిక రక్తహీనత సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. ఈ కాంబినేషన్ ఇమ్మ్యూనిటీ వపనను పెంచేందుకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్యానికి అవసరమైన అనేక వ్యాధుల నుంచి శరీరానికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇక బెల్లంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయనేది తెలిసిందే. ఇది ఆరోగ్యానికి అవసరమైన కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ 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 రోజూవారి ఆహారంలో పెరుగు, బెల్లం కలుపుకుని తినటం మంచిది. పెరుగు బెల్లం కలిపి తింటే కడుపు ఫుల్ 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 నీళ్లు తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని వైద్య నిపుణులు ఎల్లప్పుడూ చెబుతుంటారు.. ఎందుకంటే ఇది సహజమైన పానీయం.. బెట్రాప్యాక్టు లేదా సీసాలలో ప్యాక్ చేసిన జ్యూస్లు..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.. షుగర్ పేషెంట్లు కొబ్బరి నీరు తాగితే ఏమవుతుంది..? మంచిదా..కాదా..? అనే విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. డైబిటీయస్ 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 డైబిటీయస్ 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 ఆనవాలుతీగా 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 రోజులో 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 అందరికీ కూడా మెరుగైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఈ నువ్వులతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయనే విషయం తెలిసిందే. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, ఆర్టరైటిస్ 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 , ట్రిగ్లైసెరైడ్లను తగ్గించుకోవచ్చు. కండరాల నుంచి హార్మోన్ల వరకు ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. ఇక ఈ కొంతమేర నువ్వుల ద్వారా తీర్చుకోవచ్చు. మరి తెలుసుకున్నారు 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 మానేసేవాళ్లు కొందరు ఉంటారు. ఈ రోజు మనం వేసవిలో పాలు తాగడానికి సరైన మార్గం ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, కడుపుతో పాలు ఎప్పుడూ తాగకూడదు. మీరు ఎప్పుడైనా ఖాళీ కడుపుతో పాలు తాగుతున్నట్లయితే, ఖచ్చితంగా దానితో ఏదైనా నట్స్ 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 ఎన్ర్జీటిక్ 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 ఘ్టా 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 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

ఒక్కసారిగా మద్యం మానేస్తే..!

మద్యానికి అలవాటు పడ్డవారు అకస్మాత్తుగా తాగడం మానేస్తే వారి శరీరంలో పలు మార్పులు సంభవిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగుతున్న మద్యం ధరల కంటే శరీరం మీద మద్యం చూపించే ప్రభావం చాలా ఎక్కువ. మద్యం వల్ల అనారోగ్యానికి గురైతే ఏమాత్రం ఆలోచించకూడదు. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. మద్యం రోజూ తాగినా.. అప్పుడప్పుడూ తాగినా.. అది శరీరంలోని కీలక అవయవాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. మద్యం తాగిన తర్వాత అది నేరుగా పొట్టలోకి వెళ్లి మూత్రం రూపంలో శరీరాన్ని వదిలి వెళుతుందని చాలా మంది భావిస్తారు. అది శరీరంలోకి వెళ్లిన తర్వాత అవయవాల మీద ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందనే దానిపై చాలా మందికి అవగాహన ఉండదు. ఆల్కహాల్ తాగిన తర్వాత అది పొట్టలోని చిన్న పేగులోకి వెళుతుంది. అక్కడ అది ఆల్కహాల్ అనే రసాయనంగా విడిపోతుంది. పొట్టు, 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. ఆల్కహాల్ చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఇది రక్తం ద్వారా కాలేయానికి చేరుకుని కాలేయాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. అందుకే మీరు తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తాగితే శరీరంలో ఆల్కహాల్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. దీంతో కాలేయం పని చేయడం ఆపిస్తుంది. మద్యం తాగడం వల్ల మానసికంగా, శారీరకంగా ప్రభావం పడుతుంది. అయితే



అకస్మాత్తుగా మద్యం మానేయడం వల్ల కొంతమందిలో తీవ్రమైన సమస్యలు కనిపిస్తాయి. దీన్ని విత్ డ్రావూల్ 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 చెప్పలో పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు వినిపిస్తుంటాయి. ఎవరో తమను పిలుస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీన్నే ఆల్కహాల్ ప్రేరేపిత 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 వెర్రెటీ టేస్తో 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 శ్వాస నాళాలు, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరిచి పలు సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతాయి.డయాబెటీస్తో 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 తినాలి.

వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వపరంగా హామీ

- త్వరలో కొన్ని డిమాండ్లు పరిష్కారం
- చలో విజయవాడ భారీగా విజయవంతం
- జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వ పరంగా కొంతమేర హామీ లభించినట్లు జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి (ఎన్ఎజ్) విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు పి నారాయణ లు తెలిపారు. దాఖలా గా రెన్యూ వైజాగ్ జర్నలిస్టుల ఫోరం ప్రెస్ క్లబ్ లో ఏపీ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ ..ఏపీ బ్రాడ్ క్యాస్ట్ అసోసియేషన్.. స్కాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ లు ఏర్పాటు చేసిన పాత్రికేయులు సమావేశంలో వీరు మాట్లాడారు.. మార్చి 4 న ఏపీ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ అధ్యక్షులలో నిర్వహించిన చలో విజయవాడ కార్యక్రమం పూర్తిస్థాయిలో విజయవంతం అయిందన్నారు.. రాష్ట్రవిభజన తర్వాత జర్నలిస్టులు అంత పెద్ద మొత్తంలో తరలి రావడం ఇదే తొలిసారి అన్నారు. ఈ సందర్భంగా తుమ్మలపల్లి కళాక్షేత్రంలో ఏర్పాటుచేసిన చేసిన సభలో వేలాది మంది జర్నలిస్టులు సమక్షంలో రాష్ట్ర సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ.. గృహ నిర్మాణ శాఖ మంత్రి కాలెను పార్లమెంటులో జర్నలిస్టులు ఎదుర్కొంటున్న సుమారు 13 అంశాలను పూర్తిస్థాయిలో తమ రాష్ట్ర నేతలు వివరించడం జరిగిందన్నారు. దాని ఫలితం వల్లే కొన్ని డిమాండ్లు త్వరలో పరిష్కారం కానున్నట్లు వీరు చెప్పారు.. ఆరోజు సభలో మంత్రి పార్లమెంటు డి.కృష్ణ అంశాన్ని తానే స్వయంగా నమోదు చేసుకున్నారని అందులో కొన్ని డిమాండ్లకు సంబంధించి ఇప్పటికే ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లినట్లు మంత్రి చెప్పారన్నారు.. ప్రధానంగా జర్నలిస్టుల సొంత ఇంటి కల ప్రస్తుత కూటమి ప్రభుత్వ హయాంలో త్వరలో సాకారం అయ్యేఅవకాశాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయన్నారు. గత రెండు ప్రభుత్వాల హయాంలో జర్నలిస్టులు నానా ప్రయాసలు పడి దరఖాస్తులు చేసినప్పటికీ తగిన పరిష్కారం లభించలేదన్నారు. ఈసారి కూటమి ప్రభుత్వ హయాంలో తప్పకుండా జర్నలిస్టుల సొంత ఇంటి కల నెరవేరే అవకాశం ఉందన్నారు. జగ్ పెన్సన్ విధానానికి సంబంధించి అధ్యయనం జరుగుతున్నదని చెప్పడం జరిగిందన్నారు. అలాగే ప్రమాద బీమా పాలసీ పునరుద్ధరణ, జర్నలిస్టుల వృద్ధాశ్రమం



వివిధ కమిటీల్లో జర్నలిస్టు సంఘాలకు ప్రాతినిధ్యం కల్పించడం, జర్నలిస్టులు వారి కుటుంబ సభ్యులకు, విద్య వైద్యం కార్పొరేట్ సంస్థల నుంచి ఉచితంగా అవకాశం కల్పించాలని.. కార్మిక భీమా పాలసీ కు సంబంధించి సంబంధిత మంత్రి వాసంకెట్టి సుభాష్ కు తెలియజేశామన్నారు.... ప్రభుత్వ పరంగా పరిశ్రమలు ఏర్పాటు చేస్తున్న కార్పొరేట్ సంస్థలకు భారీగా రాయితీలు కల్పిస్తున్నందున జర్నలిస్టులకు సామాజిక బాధ్యతగా ఆయా సంస్థల విద్య.. వైద్య.. కార్మిక భీమా సదుపాయాలు కల్పించడం కష్టతరం కాదన్నారు.. సుమారు 13 డిమాండ్లు మంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్ళామన్నారు.. ఇందులో కొన్ని డిమాండ్లు తక్షణమే పరిష్కరించ వచ్చునని కూడా చెప్పామన్నారు.. అయితే ఇప్పటికే మంత్రి పార్లమెంటులో ఆయా డిమాండ్లను మంత్రిపర్ల సమావేశంలో ప్రస్తావించినట్లు తమకు సమాచారం ఉందన్నారు ..అలాగే మంత్రి పరంగా కూడా కొన్ని చిన్న చిన్న డిమాండ్లు పరిష్కరిస్తామని తగిన హామీ ఇచ్చారన్నారు.అన్ని డిమాండ్లు ఒకేసారి కాకపోయినప్పటికీ చిన్న చిన్న డిమాండ్లు పరిష్కరించ వచ్చునని తాము చెప్పామన్నారు. జర్నలిస్టుల పట్ల కూటమి ప్రభుత్వం సానుకూలంగా ఉందని త్వరలోనే కొన్ని సమస్యలు పరిష్కరిస్తామని చెప్పినట్లు వీరు వివరించారు. చలో విజయవాడ ఉంది సంబంధాలు విజయవంతం చేసిన జర్నలిస్టులు అందరికీ ఫెడరేషన్ నేతలు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.. ఈ సమావేశంలో ఏపీ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ విశాఖ జిల్లా కార్యదర్శి జి శ్రీనివాసరావు ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ డి రవికుమార్.. ఉపాధ్యక్షులు రామకృష్ణ ..నగేష్ బాబు, బ్రాడ్ క్యాస్ట్ విశాఖ జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు ఇల్లంపేటి ఈశ్వరరావు, కింకాడ మధన్, త్రినాథ్, శేషు స్కాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ విశాఖ అధ్యక్షులు జగన్మోహన్.. ఇన్ఫార్మ్ కార్యదర్శి బొబ్బిల ప్రసాద్ సంఘాల నేతలు రాజశేఖర్ జీవన్ తో పాటు పలువురు సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

ఫార్యా వ్యర్థాలను దగ్గం చేస్తున్న వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలి

- సిఐటియూరాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు గని శెట్టి డిమాండ్

పరవాడ, చైతన్యవారం: మండలంలో పెదతాడి గ్రామాన్ని ఆనుకొని సర్వే నెంబర్ 116 కొండ ప్రాంతంలో లోప దగ్గర ఫార్యా వ్యర్థాలను రాత్రి సమయంలో తీసుకొచ్చి దగ్గం చేస్తున్న వారిపై క్రిమినల్ చర్యలు తీసుకోవాలని సిఐటియూ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు గని శెట్టి సత్యనారాయణ డిమాండ్ చేశారు. ఆయన ఫార్యా ఘన వ్యర్థాలను మండిస్తున్న సర్వే నెంబర్ 116 ప్రాంతాన్ని ఆయన తాడి గ్రామస్తులతో కలిసి పర్యవేక్షించి పరిశీలించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ రాకీ యాజమాన్యం చెక్కినట్లు సక్రమంగా నిర్వహించకపోవడం వలన ఫార్యా యాజమాన్యాలు ఘన వ్యర్థాలను ఈ విధంగా బహిరంగ ప్రదేశాల్లో మండిస్తున్నారని దీనివల్ల తీవ్రమైన కాలుష్యం ఏర్పడుతుందని, ప్రజలు జీవించడమే కష్టంగా మారుతుందని ప్రజలు ఆరోగ్యాలతో చెలగాటమారుతున్న యాజమాన్యాలపై క్రిమినల్ చర్యలు తీసుకోవాలని పొల్యాషన్ కంట్రోల్ బోర్డు అధికారులకు ఎన్నిసార్లు ఫిర్యాదు చేసిన పట్టించుకోవడంలేదని



నిమ్మకనీరుతున్నట్లు ఎవరు ఇస్తున్నారని గని శెట్టి విమర్శించారు. ప్రభుత్వం యంత్రాంగంవెంటనే రంగంలోకి దిగి వ్యర్థాలను మండిస్తున్న యజమానులతో పాటు రాకీ యాజమాన్యంపై కూడా చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. రాకీ యాజమాన్యం ఘన వ్యర్థాలను బహిరంగ ప్రదేశాల్లో రాకుండా చూసే బాధ్యతను గాలికొడిలేసినందుని అన్నారు. ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టకపోతే అందోహం చేపడతామని గని శెట్టి హెచ్చరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో తాడి గ్రామ నాయకులు కోమలి అచ్చిబాబు, శీలం, సూరిబాబు, సాలాపు రమణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీనియర్ జర్నలిస్ట్ గంట్లకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఊరట పురస్కారం

- జర్నలిజం సేవారంగంలో గుర్తింపు - 19వ ముఖ్యమంత్రి చేతులు మీదుగా స్వీకరణ

విశాఖపట్నం: సీనియర్ పాత్రికేయులు జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి ఆంధ్ర ప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టులు ఫెడరేషన్ నాయకులు గంట్ల శ్రీనుబాబుకు రాష్ట్రప్రభుత్వం ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకమైన పురస్కారాన్ని ఉంది పురస్కారం ప్రకటించింది. జర్నలిజం, సేవారంగంలో ఆయన చేస్తున్న విశేష సేవలను గుర్తించి ఈ పురస్కారాన్ని అందజేస్తున్నట్లు ప్రభుత్వ ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు జీవోనెంబర్ 27ను రాష్ట్రప్రభుత్వ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి అజయ్ జైన్ మంగళవారం సాయంత్రం విడుదల చేశారు. ఉగాది పర్వదినం సందర్భంగా గురువారం విజయవాడ తుమ్మలపల్లి కళాక్షేత్రంలో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారాచంద్రబాబు నాయుడు, రాష్ట్ర పర్యాటక, సాంస్కృతిక శాఖల మంత్రి కందుల దుర్గేష్, ఇతర ప్రముఖులు చేతులు మీదుగా గంట్ల శ్రీనుబాబు ఈ అవార్డును స్వీకరించనున్నారు. ఇప్పటికే అనేక జాతీయ, రాష్ట్ర, జిల్లా స్థాయి పురస్కారాలు గంట్ల శ్రీనుబాబు స్వీకరించారు. మూడు దశాబ్దాలుగా గంట్ల శ్రీనుబాబు జర్నలిజంలో కొనసాగుతూ జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి కృషి చేయడంతో పాటు అనేక దేవాలయాలకు గౌరవ అధ్యక్షుడిగా, డాక్టోర్యాట్ కేటిబి అసోసియేషన్ గౌరవ అధ్యక్షుడిగా, విశాఖ కళాకారుల సంక్షేమ సంఘం గౌరవ అధ్యక్షులుగా కొనసాగుతూ ఇంకా అనేక



సంస్థలకు సహచారుడిగా కొనసాగుతూ తన సేవలు అందిస్తున్నారు. ఈ మేరకు రాష్ట్రప్రభుత్వ పురస్కారం లభించడంతో గంట్లశ్రీనుబాబును పలువురు జర్నలిస్టులు అభినందించారు.

పురుషోత్తపురం కోటి తో పలు అభివృద్ధి పనులు

- జనసేన పార్టీ విశాఖ ఉమ్మడి జిల్లా రూరల్ అధ్యక్షులు, పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే వంచకర్ల రమేష్ బాబు

పెందుర్తి, చైతన్యవారం: పెందుర్తి నియోజకవర్గం 94వ వార్డు పురుషోత్తపురం గ్రామంలో మంగళవారం సుమారు కోటి రూపాయల విలువైన అభివృద్ధి పనులకు ప్రారంభోత్సవం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షులు, పెందుర్తి నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు వంచకర్ల రమేష్ బాబు విచ్చేసి అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం చుట్టారు. కార్యక్రమంలో పెందుర్తి మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ లక్ష్మి గోవింద్, తెలుగు యువత మాజీ అధ్యక్షులు కోటిబి శ్రీను, జనసేన నాయకులు చీర రాజు, కోరాడ శ్రీను, దాకర్ కృష్ణ, దాకారపు ఈశ్వరరావు, జోగ్ ఏర్పి రాజు ఉరిటి శ్రీను, పిల్లల శ్రీను, నమ్మి అశోక్, బాదంపూడి కృష్ణ, నంది నాగరాజు,



నంది రాజేష్, దాకరపు శ్రీను, యలమంచిలి సంతోష్, దాకారపు సంతోష్ ఉరిటి అప్పారాజు భాస్కరరావు, సింగం పల్లి మోహన్, శేఖర్, హర్షవర్ష జనసైనికులు, కూటమి నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బొగ్గు కార్యకలాపాలను నిలిపివేయాలి

- విజయవాడ డీఆర్ఎంకు బాధిత గ్రామాల ప్రజల వినతి

కళింకోట: మండలంలోని బయ్యవరం రైల్వే స్టేషన్ సమీపంలో వున్న బొగ్గు దిగుమతి/ ఎగుమతి యార్డును దక్షిణ మధ్య రైల్వే విజయవాడ డీఆర్ఎం మోహిత సోనాకియా పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా బొగ్గు లోడింగ్, ఆన్లోగింగ్, రవాణా జరిగేటప్పుడు వెలువడే నల్లటి బూడిద కారణంగా తాము తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నామని చుట్టుపక్కల గ్రామాల ప్రజలు ఆయనకు చెప్పారు. గత నెల 13న తాము అధికారులకు ఫిర్యాదు చేయగా, క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించకుండా సమస్యను పరిష్కరించినట్లు నివేదిక ఇచ్చారని ఆరోపించారు. కాలుష్య నియంత్రణ మండలి అధికారులు రామన్నపాలెం, బయ్యవరం, జమాదులపాలెం గ్రామాల్లో కాలుష్య కొలమాన యంత్రాలను ఏర్పాటు చేశారని, సాధారణంగా ఏయిర్ క్వాలిటీ ఇండెక్స్ (ఏక్యూఐ) 100 లోపు వుండాలని, కానీ ఇక్కడ ఏకంగా 400 నమోదైనట్లు నివేదిక ఇచ్చారని తెలిపారు. దీనిపై సంబంధిత కోల్ హ్యూండ్రింగ్ నిర్వాహకులకు కాలుష్య నియంత్రణ మండలి అధికారులు నోటీసులు కూడా జారీ చేశారని పేర్కొన్నారు. గ్రామాల్లో పీఎం సూర్యభూర్ పథకం కింద పలువురు ఇళ్లపై సోలార్ ప్యానెల్స్ను ఏర్పాటు చేసుకున్నారని, అయితే బొగ్గు



కారణంగా వెలువడుతున్న దుమ్ము, ధూళి వల్ల విద్యుత్ ఉత్పత్తి జరగడం లేదన్నారు. సూక్ష్మ బొగ్గు కణాలు కలిసిన గాలిని పీల్చడం వల్ల శ్వాసకోశ సంబంధిత వ్యాధుల బారిన పడుతున్నామని వాపోయారు. నల్లటి పొడి వంటి వద్రాం ఇళ్ల లోపలికి కూడా వస్తున్నదని చెప్పారు. బయ్యవరంలో బొగ్గు లోడింగ్, ఆన్లోడింగ్, రవాణా కార్యకలాపాలను నిలిపివేయాలని వారు కోరారు. మీరు ఇచ్చిన ఫిర్యాదును రైల్వే ఉన్నతాధికారులకు పంపించి వారి ఆదేశాల మేరకు తదుపరి చర్యలు తీసుకుంటామని డీఆర్ఎం హామీ ఇచ్చారు. ఆయన వెంట సీనియర్ డి.సీఎం ప్రవీణ్ కుమార్, సీనియర్ డి.వోఎం శ్రీనివాసరెడ్డి ఉన్నారు.

పాలిశుద్ధ కార్మికులు నిర్ణీత సమయానికి విధుల్లో ఉండాలి

-జీవీఎంసీ కమిషన్ కేతన్ గార్డ్

విశాఖపట్నం: జీవీఎంసీ పరిధిలోని పారిశుద్ధ్య కార్మికులు నిర్ణీత సమయానికి హాజరై తమ విధులలో నిమగ్నమై ఉండేలా చర్యలు చేపట్టాలని జీవీఎంసీ కమిషన్ కేతన్ గార్డ్ అధికారులను ఆదేశించారు. మంగళవారం ఆయన క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలో భాగంగా సౌత్ జోన్ 41 వ వార్డు పరిధిలోని 317, 318 వార్డు సచివాలయాలతో పాటు పరిసర ప్రాంతాలలో పారిశుద్ధ్య నిర్వహణ పనులను సహాయక వైద్యాధికారి డాక్టర్ కృష్ణరాజుతో కలిసి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జీవీఎంసీ కమిషన్ 41 వ వార్డు 317, 318 వార్డు సచివాలయం సంబంధించి సచివాలయం పారిశుద్ధ్య కార్మికుల హాజరు తోపాటు క్లాప్ వాహనాలు హాజరును క్షణంగా పరిశీలించారు. సచివాలయాల పరిధిలో ఎంతమంది పారిశుద్ధ్య కార్మికులు విధులు నిర్వహిస్తున్నారని, ఎన్ని క్లాప్, కమర్షియల్ వాహనాలు నిర్ణీత సమయానికి వచ్చి డోర్ టు డోర్ చెత్త సేకరణ చేస్తున్నాయో అని ఆరా తీశారు. పీసీ పాయింట్ వారీగా పారిశుద్ధ్య కార్మికులను సర్దుబాటు చేసి ఎక్కువ వ్యర్థాలు లేకుండా చూడాలని ఆదేశించారు. ముఖ్యంగా ఉదయం 7:30 లోపు ప్రధాన రహదారులు శుభ్రపరచిన వెంటనే వీధిలోని కాలువలు శుభ్రపరచి వ్యర్థాలు డంపింగ్ యార్డ్ కు తరలించాలన్నారు. క్లాప్ వాహనంపై అవగాహన కొరకు వ్యర్థాలు సేకరణ, స్వచ్ఛ సర్వేక్షణకు



సంబంధించిన అనౌన్స్మెంట్ తప్పనిసరిగా ఉండాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రతి దుకాణం ముందు రెండు డస్ట్ బిన్లు ఉంచుకోవాలని, ప్రతి ఏడేండ్లకు చూడాలని, వ్యాపారులు, దుకాణదారులు వ్యర్థాలను రోడ్లపై వేస్తే జరిమానా విధించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ పర్యటనలో వార్డు సచివాలయం శానిటరీ సూపర్వైజర్లు, శానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్లు, వార్డ్ సచివాలయం కార్యదర్శులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బాధిత వర్గాల ప్రజలకు మంచి మనస్సుతో చేయాత ఇవ్వాలి

- అధికారులకు సూచించిన ఎస్సీ కమిషన్ సభ్యుడు రావాడ సీతారాం

విశాఖపట్నం: జిల్లా పరిషత్ సమావేశ మందిరంలో ఎస్సీ కమిషన్ సభ్యుడు రావాడ సీతారాం ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించారు. సుమారు 500 మంది పరకు ఫిర్యాదుదారులు హాజరై తమ సమస్యలను వినిపించారు. వినతులను పరిశీలించిన ఆయన, సంబంధిత అధికారులకు వెంటనే పంపిస్తూ త్వరితగతిన పరిష్కార చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ భూ సంబంధిత సమస్యలే ఎక్కువగా వచ్చినట్లు తెలిపారు. ముఖ్యంగా హాస్ సైట్లు, పట్టాలు, అసైన్డ్ భూములను ఇతరులు ఆక్రమించారంటూ బాధితులు ఫిర్యాదు చేసినట్లు వెల్లడించారు. భూముల ఆక్రమణలపై కఠిన చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. భీమిలి, గాజువాక మండలాల్లో భూ సమస్యలు ఎక్కువగా ఉన్నందున ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలన్నారు. నిడిగట్టు, కొత్తవలస, భీమిలి ప్రాంతాల్లో ఎస్సీలు నివసించే ప్రాంతాలకు ముందుగా లేఅవుట్లు వేసి అడ్డుకున్న ఫుటనలపై విచారణ జరిపి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. వీఎంఆర్డిపి పరిధిలో దుకాణాలను నిష్కృతి ప్రాతిపదికన ఎస్సీ లబ్ధిదారులకు కేటాయింపు చేయాలని సూచించారు. ఎస్సీ కార్పొరేషన్ పరిధిలో చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులకు సంబంధించిన బిల్లులను అలస్యం చేయకుండా చెల్లించాలని ఆదేశించారు. ఉద్యోగాల్లో రిజర్వేషన్లు అమలు, దళిత కాంట్రాక్టర్లకు జీవీఎంసీ, వీఎంఆర్డిపి పనుల్లో



కోటా ఇవ్వడంపై కూడా ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించాలన్నారు. సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ ద్వారా చేపట్టే ఇంజనీరింగ్ పనుల్లో ఎస్సీ వర్గాలకు చెందిన గుత్తేదారులకు తగిన అవకాశాలు కల్పించాలని సూచించారు. సమాజంలోని బలహీన వర్గాల పట్ల అధికారులు సానుకూల దృక్పథంతో వ్యవహరించి, మంచి మనస్సుతో చేయాత అందించాలని కోరారు. అనంతరం కృష్ణాపురం పాఠశాలను సందర్శించిన ఆయన, ప్రతిభ చాటిన విద్యార్థులకు బహుమతులు అందజేసి, ఉన్నత స్థానాలకు చేరుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమాల్లో విశాఖపట్టణం ఆర్డీవో సుధాసాగర్, సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ డి.డి కె. రామారావు, డి.ఎం.హెచ్. జగదీశ్వరరావు, వివిధ శాఖల అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, బాధితులు పాల్గొన్నారు.

32వ వార్డు అభివృద్ధి కార్యక్రమానికి శ్రీకారం

-కళ్యాణ మండపం మొదటి అంతస్తు నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన -శంకుస్థాపన చేసిన డాక్టర్ కందుల నాగరాజు -రూ.96.50 లక్షల అంచనా నిధులతో నిర్మాణం

విశాఖ దక్షిణం, చైతన్యవారం: అభివృద్ధి ధ్యేయంగా పనిచేస్తున్న కూటమి ప్రభుత్వ పాలనలో ప్రజలు సుభిక్షంగా ఉన్నారని దక్షిణ నియోజకవర్గ జనసేన పార్టీ నాయకులు, 32 వ వార్డు కార్పొరేటర్ డాక్టర్ కందుల నాగరాజు పేర్కొన్నారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ ల సమర్థవంతమైన నాయకత్వం రాష్ట్ర అభివృద్ధికి ఎంతో దోహదపడుతుందని చెప్పారు. 32 వ వార్డు, చలువ తోట ప్రాంతంలో సుమారు రూ.96.50 లక్షల అంచనా నిధులతో నిర్మించనున్న కళ్యాణ మండపం మొదటి అంతస్తు నిర్మాణానికి డాక్టర్ కందుల నాగరాజు శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ వార్డు అభివృద్ధికి ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ చేస్తున్న సహకారం మరువలేదని చెప్పారు. తన పదవీకాలంలో 32 వ వార్డులో ఎన్నో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టినట్లు వెల్లడించారు. చలువ తోట ప్రాంత ప్రజల చిరకాల కోరిక అయిన కళ్యాణ మండపం మొదటి అంతస్తు నిర్మాణానికి



నేడు శంకుస్థాపన చేయడం జరిగిందన్నారు. వార్డులో ప్రతి గడపకు నేరుగా వెళ్లి ప్రజల సమస్యలను అడిగి తెలుసుకుని, ఆ సమస్యలను పరిష్కరించడంలో తాను ఎప్పుడూ ముందున్నానని తెలిపారు. ప్రజలకు ఎటువంటి కష్టం వచ్చినా, సమస్య వచ్చినా ఒక కుటుంబ సభ్యుడిగా ముందు ఉండి వారికి తన పరిధి మేరకు సహాయం చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఈ ప్రత్యూష, శానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ కీర్తి, నారా నాగేశ్వర రావు, వీరభద్రరావు, శాలిహాసన్, కృష్ణ, బుజ్జి ఆదిబాబు, సీలబాబు, నాగేంద్ర, యాదగిరి, శ్రీను, అప్పారావు, కేదార్ నాథ్, బద్రి నాథ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అనకాపల్లిలో రూ.12.75 కోట్లతో అభివృద్ధి పనులు

అనకాపల్లి: అనకాపల్లి పట్టణంలోని 80, 82, 83 వార్డుల్లో రూ.12.75 కోట్లతో చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులకు ప్రారంభోత్సవం, శంకుస్థాపన శిలాఫలకాలను ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ ఆవిష్కరించారు. జీవీఎంసీ వార్డు కార్పొరేటర్ల పదవీకాలం ఈనెల 17న ముగియనున్న నేపథ్యంలో అభివృద్ధి పనులకు ప్రారంభోత్సవాలతోపాటు, చేపట్టాల్సిన పనులకు శంకుస్థాపనలు చేశారు. శిథిలావస్థలో ఉన్న సీసీ డ్రైన్లతో పాటు కల్వర్టుల నిర్మాణాలు, సిరివెన్నెల సీతారామశాస్త్రి విగ్రహం వద్ద రీడింగ్ రూమ్, చవితిని వీధిలో రోడ్డు నిర్మాణం, సాయి బృందావన్ కాలనీలో సీసీ రోడ్డు పనులు జీవీఎంసీ విలీన గ్రామాలు గౌర్దివానిపాలెం రాజుపాలెం గ్రామాల్లో కమ్యూనిటీ హాల్ నిర్మాణాలకు శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ



ఎమ్మెల్యే పీలా గోవింద నత్యనారాయణ, గవర సంక్షేమ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ మల్ల సురేంద్ర, కార్పొరేటర్లు పాల్గొన్నారు.

కోట్ల రూపాయల నిధులతో వార్డును అభివృద్ధి చేశా

- ఉరుకూటి చందు -హామీలన్నీ నెరవేర్చి ప్రజలకిచ్చిన మాట నిలబెట్టుకున్నాను -నన్ను ఆదరిస్తున్న 70 వార్డు ప్రజలకు ఎప్పుడు ఋణ పడి ఉంటాను

గాజువాక, చైతన్యవారణి: గాజువాక నియోజకవర్గం జీవీఎంసీ 70వ వార్డు లో సుమారు 2 కోట్ల 58 లక్షల రూపాయల అభివృద్ధి పనులకు మంగళవారం కార్పొరేటర్ ఉరుకూటి చందు శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా అయిన మాట్లాడుతూ నిధులతో శ్రామికు నగర్, శ్రీనివాస్ నగర్, టి వి ఎస్ కాలనీ లో సీసీ రోడ్లు, కాలవలు, లబ్బి ఎల్ ఎల్ బి నగర్, డ్రైవర్స్ కాలనీ, చిట్టినాయుడు కాలనీ, దశమి కొండ కాలనీ లలో రక్షణ గోడలు, మెట్లు, రోడ్లు, డ్రైన్లు నిర్మిస్తామని తెలిపారు. ఈ ఐదు సంవత్సరాలలో సుమారు 20 కోట్ల రూపాయల జీవీఎంసీ నిధులతో వార్డును అభివృద్ధి చేశానని ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలన్నీ నెరవేర్చానని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో వార్డు అధ్యక్షులు కొణతాల



రాము, నీలాతి అచ్చిబాబు, పాలపూట్ కృష్ణ, బాబులు నాయుడు, ఐ ఎస్ ఎస్ రాజు, కె ఎస్ నాయుడు, ఆచారి, రంగాల పైడిరాజు, వల్లూ రమణ, భోగి జనార్దన్, నమ్మల శ్రీను, నాగరాజు, మోహన్ కృష్ణ, శ్రామికు నగర్ ప్రెసిడెంట్ గొన్న బుజ్జి, స్టీల్ ప్లాంట్ అప్పారావు, చంటి, అప్పలనాయుడు, సత్యారావు, విజయకుమార్, దేవుడు బాబు, రాజ్యలక్ష్మి, రమణమ్మ, వెంకటలక్ష్మి, వాణి, విజయలక్ష్మి, కామేశ్వరి, రత్నం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

87వ వార్డులో పలు అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం



- ముఖ్య అతిథులుగా టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి స్థానిక వార్డ్ కార్పొరేటర్ బొండా జగన్నాథం (జగన్), చిజ్జీ జిల్లా కార్యదర్శి లక్కరాజు సోమరాజు

గాజువాక, చైతన్యవారణి: గాజువాక నియోజకవర్గం వార్డు పరిధిలో సుమారు 50 లక్షల రూపాయల సంబంధించి పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన నిర్వహించడం జరిగింది. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి స్థానిక వార్డు బొండా జగన్నాథం (జగన్) పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ తిరుమల నగర్ లో సీసీ కాలువ, అప్పికొండలో సీసీ రోడ్ సీసీ కాలువ, లక్ష్మీపురం లో హాట్ మిక్స్



రోడ్డు జీవీఎంసీ అభివృద్ధి నిధులు నుంచి సుమారు 50 లక్షల నిధులు మంజూరు చేయించామని పనులు పూర్తి అయ్యే విధంగా కృషి చేస్తామని అన్నారు. కార్యక్రమంలో వార్డు అధ్యక్షులు విజయరామరాజు, బిజెపి జిల్లా కార్యదర్శి లక్కరాజు సోమరాజు (సోబాబు), రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ యూత్ ప్రెసిడెంట్ రామారావు, టీడీపీ సెక్రటరీ బొట్టా ప్రకాష్ బెల్లకొండ రాజన్ రాజు, కాండ్రేగుల శ్రీనివాస్ నాయుడు, మల్లా రాము , జాన్ రమేష్, కళ్యాణ్ చెక్కవర్తి, పోతల కృష్ణమధు, గుప్త, వేణు తిరుమలనగర్ అసోసియేషన్ సభ్యులు, ఆర్కవైశ్య సంఘం సభ్యులు, మహిళలు, ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

మిషన్ మోడ్లో మున్సిపాలిటీల అభివృద్ధి

-మంత్రి నారాయణ

విశాఖపట్నం: గాజువాకలో మంత్రి నారాయణ పర్యటించారు. టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు వల్లూ శ్రీనివాసరావుతో కలిసి పలు అభివృద్ధి పనులను ప్రారంభించారు. గాజువాక జోన్లోని గార్డెజ్ ట్రాన్స్ఫర్ స్టేషన్ను పరిశీలించారు. అలాగే 76వ వార్డులోని హెచ్బీ కాలనీలో అల్లూరి సీతారామరాజు పార్కును మంత్రి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి నారాయణ మాట్లాడుతూ.. నగరంలో డంపింగ్ యార్డు అవసరం లేకుండా ఎప్పటికప్పుడు చెత్తను వేస్ట్ టు ఎనర్జీ ప్లాంట్కు తరలిస్తున్నామని తెలిపారు. గాజువాకలో 4.75 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో అన్ని రకాల వసతులతో పార్కును ప్రారంభించామని చెప్పారు. గత ప్రభుత్వం మున్సిపల్ శాఖను పూర్తిగా నిర్వీర్యం చేసిందని మంత్రి విమర్శించారు. మున్సిపాలిటీలో ప్రజలు కట్టిన పనులను ఇతర అవసరాలకు మళ్లించేసిందన్నారు. గత ప్రభుత్వం పక్కదారి పట్టించిన 1700 కోట్ల రూపాయల నిధులు ఇంకా మున్సిపాలిటీలకు రాలేదని మంత్రి తెలిపారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత మున్సిపాలిటీల నిధులు అక్కడే ఉర్పు చేసేలా గ్రీన్ ఛానల్ తీసుకొచ్చామని వివరించారు. రాష్ట్రంలో ప్రతి ఇంటికీ తాగునీరు



అందించేందుకు రూ.14 వేల కోట్లతో టెండర్లు పిలిచామని చెప్పారు. రాజోయ్ రెండేళ్లలో మున్సిపాలిటీలో ప్రతి ఇంటికీ స్వచ్ఛమైన తాగునీరు అందిస్తామని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. రూ.5000 కోట్లతో పలు నగరాల్లో పక్కా డ్రెయిన్లు నిర్మిస్తున్నామని మంత్రి తెలిపారు. కేంద్రం నుంచి వచ్చే మరో రూ.4000 కోట్లతో తాగునీరు, డ్రెయిన్లు, రోడ్లు, లైట్లు ఏర్పాటు చేస్తామని తెలిపారు. మిషన్ మోడ్లో మున్సిపాలిటీలను అభివృద్ధి చేసేలా ముందుకెళ్తున్నామని పేర్కొన్నారు. విశాఖ మెట్రో రైల్ ప్రాజెక్టుపై రైల్వే సంస్థతో కేంద్రం సర్వే చేయిస్తోంది... నివేదిక వచ్చిన తర్వాత కేంద్రంతో మాట్లాడి ప్రాజెక్ట్ చేపడతామని మంత్రి నారాయణ వెల్లడించారు.

విద్యార్థులే ఏయూకు బ్రాండ్ అంబాసిడర్లు

- జిల్లా కలెక్టర్ హరేంద్ర ప్రసాద్ - ఘనంగా వర్సిటీ శతాబ్ది కళా ఉత్సవం

విశాఖపట్నం: సంగీతం మానసిక ప్రశాంతతను అందిస్తుందని జిల్లా కలెక్టర్ హరేంద్ర ప్రసాద్ అన్నారు. ఏయూ శతాబ్ది ఉత్సవాలలో భాగంగా ఏయూ సంగీత, నృత్య విభాగం ఆధ్వర్యంలో సాగరతీరంలోని ఏయూ కన్వెన్షన్ సెంటర్లో 'శతాబ్ది కళా ఉత్సవం' నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థి సాధించే ప్రగతి, వారి ప్రవర్తన వర్సిటీపై ప్రభావం చూపుతాయన్నారు. విద్యార్థులు ఏయూకు అంబాసిడర్లుగా నిలవాలన్నారు. ఉపకులపతి ఆచార్య జీపీ రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ ప్రతిభావంతులైన ఏయూ విద్యార్థులతో ప్రత్యేక ప్రదర్శనలు అందించడానికి ఈ కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేశామన్నారు. కళారంగానికి విశేష సేవలు అందించిన వారిని



సత్కరించుకోవడం సంతోషదాయకమన్నారు. అనంతరం విశ్వవిద్యాలయం తరపున ప్రముఖ పయోలిన్ విద్యార్థులు, పద్మశ్రీ అవార్డు గ్రహీత అన్నపరపు రామస్వామి, సంగీత నాటక అకాడమీ అవార్డు గ్రహీతలు మండపాక శారద, హరిరామమూర్తి, డాక్టర్ శారదా సుబ్రహ్మణ్యం, హనుమంతరావు యలమంచిలి, ఏబీ బాలకొండలరావు, మండ సుధారాణిలను కలెక్టర్ చేతుల మీదుగా సత్కరించారు.

హీరోయిన్లకు ప్రాధాన్యం ఉన్న సినిమాలకు హీరోలు భయపడుతున్నారు: తాప్సీ పన్ను

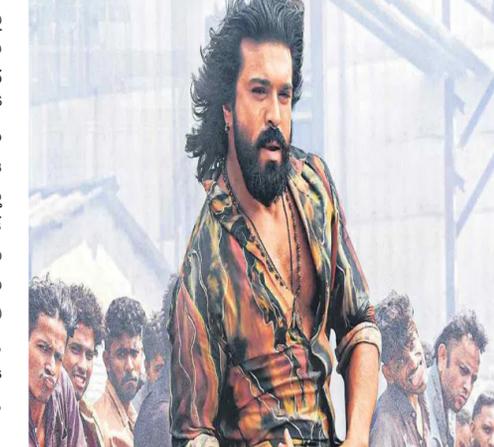
బాలీవుడ్లో తనదైన మార్కెట్ పాటు బలమైన పాత్రలతో గుర్తింపు తెచ్చుకున్న నటి తాప్సీ పన్ను తాజాగా చేసిన వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్గా మారాయి. సినీ పరిశ్రమలో ఉన్న పురుషాధిక్యతపై ఆమె గతంలో చేసిన వ్యాఖ్యలు మళ్లీ చర్చకు దారితీస్తున్నాయి. తాజాగా ఒక ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడిన తాప్సీ, కథానాయికలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఉన్న సినిమాల్లో నటించేందుకు చాలా మంది హీరోలు వెనకడుగు వేస్తున్నారని వెల్లడించారు. ముఖ్యంగా తాను ఒక సినిమాలో డబుల్ రోల్ చేస్తున్న సమయంలో జరిగిన ఒక అనుభవాన్ని ఆమె పంచుకున్నారు. ఆ సినిమా కోసం మేకర్స్ ముందుగా ఒక ప్రముఖ స్టార్ హీరోను సంప్రదించారని తాప్సీ చెప్పారు. అయితే కథలో హీరోయిన్ పాత్రకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఉంటుందని తెలుసుకున్న ఆ హీరో, అభద్రతా భావంతో ఆ ప్రాజెక్టును తిరస్కరించాడని ఆమె తెలిపారు. ఆ హీరోతో తాను గతంలో కలిసి పనిచేసినప్పటికీ, కేవలం పాత్ర నిడివితో పాటు ప్రాధాన్యం కారణంగా ఆయన వెనక్కి తగ్గడం తనకు ఆశ్చర్యం కలిగించిందని తాప్సీ పేర్కొన్నారు. అంతేకాకుండా, ఇండస్ట్రీకి కాత్తగా వచ్చిన యువ హీరోలు కూడా హీరోయిన్ ఓరియంటెడ్ సినిమాల్లో నటించేందుకు పెద్దగా ఆసక్తి చూపడం లేదని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రేక్షకుల ప్రశంసలు హీరోయిన్ పాత్రకే ఎక్కువగా దక్కుతాయనే భావన వారిలో ఉండటంతో ఇలాంటి సినిమాలను చాలా మంది హీరోలు దూరంగా ఉంచుతున్నారని ఆమె అన్నారు. గ్లామర్ పాత్రలకే పరిమితం కాకుండా, బలమైన కథలతో కూడిన సినిమాల్లో



నటిస్తూ ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించిన తాప్సీ పన్ను చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో విస్తృతంగా చర్చకు దారితీస్తున్నాయి. చిత్ర పరిశ్రమలో సమానత్వం, మహిళా పాత్రలకు ప్రాధాన్యం వంటి అంశాలపై ఆమె మాట్లాడటంపై నెటిజన్లు భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఆమె చేసిన కామెంట్స్ మరోసారి నెట్టింట్ హాట్ టాపిక్ మారాయి.

'పెద్ది'కోసం ప్రత్యేకగీతం

రామ్చరణ్ తాజా చిత్రం 'పెద్ది' ఏప్రిల్ 30న విడుదలకు సిద్ధమవుతున్న విషయం తెలిసింది. ఈ రూరల్ సోస్ డ్రామాపై ఇప్పటికే భారీ హైవే నెలకొని ఉంది. పాటలు, ప్రచార చిత్రాలు సోషల్ మీడియాలో ట్రెండింగ్లో ఉన్నాయి. విడుదల తేదీ దగ్గర పడుతుండటంతో బ్యాండ్లో ఉన్న ఘాటింగ్ను పూర్తి చేసే పనిలో చిత్రబృందం బిజీగా ఉంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం పదిరోజుల పూటింగ్ మాత్రమే మిగిలి ఉన్నట్లు తెలిసింది. ఈ షెడ్యూల్లో ఓ ప్రత్యేక గీతంతో పాటు కొన్ని సన్నివేశాలను పూర్తి చేస్తారట. ఈ సైషల్ సాంగ్లో ఓ అగ్ర కథానాయిక నర్తించనుందని ఫిట్నెస్గర్ టాక్. ద్వితీయాంశంలో వచ్చే ఈ పాట కోసం సంగీత దర్శకుడు ఎ.ఆర్.రెహమాన్ హుషార్లను ట్యూన్ను సిద్ధం చేశారని, మాస్ను ఉర్రూతలూగించే పాట అవుతుందని చెబుతున్నారు. జాన్సీకపూర్, శివరాజ్కుమార్, జగపతిబాబు, దివ్యేందుశర్మ, బొమ్మనే ఇరానీ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: ఆర్. రత్నవేలు, సమర్పణ: మైత్రీ మూవీ మేకర్స్, సుకుమార్ రైటింగ్స్, రచన-దర్శకత్వం: బుచ్చిబాబు సానా.



పిల్లల కోసం సినిమా సంస్థ

తల్లిగా మారాక, పిల్లల గురించి ఎక్కువగా ఆలోచిస్తున్నది బాలీవుడ్ క్రేజీ హీరోయిన్ అలియాభట్. నటిగా సూపర్స్టార్డమ్ని ఎంజాయ్ చేస్తూ, నిర్మాతగా ఎటర్నల్ సన్షైన్ ప్రొడక్షన్స్ అనే సంస్థను స్థాపించి, డార్లింగ్స్, జిగా వంటి విభిన్న కథా చిత్రాలను నిర్మించి విమర్శకుల ప్రశంసలందుకున్నది అలియాభట్. తాజాగా తన 33వ పుట్టినరోజును పురస్కరించుకొని, కేవలం పిల్లల కోసం 'ఎటర్నల్ కిడ్స్' పేరిట మరో కొత్త నిర్మాణ సంస్థను ప్రారంభించింది ఈ అందాలభామ. ఈ సంస్థ గురించి అలియా మాట్లాడుతూ 'ఇది నా ఎటర్నల్ సన్షైన్ సంస్థకు బిడ్డలాంటిది. పిల్లల కోసం అద్భుతమైన కథలను అందించడమే ఈ సంస్థ లక్ష్యం. నా చిన్నప్పుడు విన్న కథల్ని, నన్ను పెంచిన కథల్ని ఈ సంస్థ ద్వారా నజీవం చేయబోతున్నా. త్వరలోనే ఈ సంస్థపై మూడు సినిమాలు పక్కాతెక్కున్నాయి' అంటూ చెప్పకొచ్చింది అలియాభట్.



'హ్యాపీ రాజ్' ప్రేమాయణం

మ్యూజిక డ్రెక్టర్ జీపీ ప్రకాష్కుమార్ హీరోగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'హ్యాపీ రాజ్'. మరియూ రాజా ఎలాంచెజియన్ దర్శకుడు. గౌరీప్రియ కథానాయికగా నటిస్తున్నది. ఈ నెల 27న మైత్రీ మూవీ డిస్ట్రిబ్యూటర్ ద్వారా తెలుగు రాష్ట్రాల్లో విడుదలకానుంది. ఈ సందర్భంగా మంగళవారం ఈ సినిమా నుంచి 'అద్దిరా లెక్క' అనే పాటను విడుదల చేశారు. జస్టిన్ ప్రభాకర్ నర్తనపరచిన ఈ పాటను రెహమాన్ రచించారు. ఈ పాటలో జీపీ ప్రకాష్కుమార్, గౌరీప్రియ మధ్య కెమిస్ట్రీ హైలెట్గా నిలిచింది. ఫీల్ గుడ్ రొమాంటిక్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ఇదనీ, నేటి యువత మెచ్చే అన్ని అంశాలుంటాయని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి నిర్మాత: జైవర్త, దర్శకత్వం: మరియూ రాజా ఎలాంచెజియన్.

