

కైస్తవ మతంలోకి వెళ్లిన వ్యక్తులు ఎస్సీల కిందకు రారు

- మతం మారితే ఎస్సీ హోదా కోల్పోయినట్లే - హిందువులు, బౌద్ధులు, సిక్కులకే ఆ హోదా - బాపట్ల జిల్లా పాస్టర్ కేసులో సుప్రీంకోర్టు తీర్పు

దిల్లీ: క్రైస్తవ మతంలోకి మారి దాని గురించి క్రియాశీలకంగా బోధిస్తూ, పాటించే వ్యక్తులు ఎస్సీల కిందికి రారని సుప్రీంకోర్టు స్పష్టం చేసింది. ఈ అంశంపై ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టు 2025 ఏప్రిల్ 30న ఇచ్చిన తీర్పును సమర్థిస్తూ జస్టిస్ ప్రశాంత్ కుమార్ మిశ్ర, జస్టిస్ మన్మోహన్ లతో కూడిన ధర్మాసనం తీర్పు వెలువరించింది. హిందు, బౌద్ధ, సిక్కు మతాల మినహా ఏ మతాలవారూ ఎస్సీల కిందికి రారని స్పష్టం చేసింది. ఈ మూడు మతాల మినహాయించి ఇతర మతాల్లోకి మారినవారు వెంటనే ఎస్సీ హోదాను కోల్పోతారని పేర్కొంది. షెడ్యూల్డ్ కులాల వ్యక్తులు క్రైస్తవంలోకి మారిన రోజే ఎస్సీ హోదా కోల్పోతారంటూ హైకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పును సవాల్ చేస్తూ బాపట్ల జిల్లా పిట్టలవానిపాలెం మండలం కొత్తపాలెం గ్రామానికి చెందిన చింతాడ ఆనంద్ దాఖలు చేసిన పిటిషన్పై సుప్రీంకోర్టు గత ఏడాది ఆగస్టు 26న విచారణ ముగించి తీర్పు రిజర్వ్ చేసింది. మంగళవారం దాన్ని వెలువరించింది. 'ఎస్సీల కిందికి ఎవరు వస్తారన్నది రాజ్యాంగ (ఎస్సీ) ఉత్తర్వులు- 1950లో స్పష్టంగా ఉంది. ఆ ఉత్తర్వుల్లోని క్లాజ్ 3లో పేర్కొన్న మతాలు మినహాయించి మిగిలిన ఏ మతంలోకి మారినా పుట్టుకతో సంబంధం లేకుండా ఆటోమేటిక్గా ఎస్సీ హోదా పోతుంది. అలాంటివారు ఎలాంటి చట్టబద్ధమైన ప్రయోజనాలు, రక్షణలు, రాజ్యాంగం, పార్లమెంటు, శాసనసభలు చేసిన చట్టాల కింద పొందవలసిన రిజర్వ్స్ను, హక్కులు, ప్రాధాన్యతలు పొందలేరు. క్లాజ్-3లో పేర్కొన్న మతాలను కాదని ఇతర మతాలను అనుసరిస్తూ మరోవైపు తాము షెడ్యూల్డ్ కులాలవారమని చెప్పుకోకూడదు. వ్యక్తిగత, సామాజిక, ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనాల కోసం ఒక మతాన్ని అనుసరిస్తూ మరోవైపు చట్టబద్ధమైన ప్రయోజనాల కోసం షెడ్యూల్డ్ కులాలకు చెందినవారిగా చెప్పుకోవడం కుదరదు. ఈ రెండు వాదనలూ పరస్పర విరుద్ధం. రాజ్యాంగ సూత్రాలకు వ్యతిరేకం. ఈ కేసులో పిటిషన్లో ఎస్సీ కులంలో పుట్టి, తర్వాత క్రైస్తవంలోకి మారారన్నది నిర్ణయం. మతం మారినా కులాన్ని అలాగే ఉంచుకోవడం ఆమోదయోగ్యం కాదు. పిటిషన్లో క్రైస్తవంలోకి మారి దశాబ్ద కాలంగా పాస్టర్గా పనిచేస్తూ గ్రామంలోని పలు ఇళ్లలో ప్రతి ఆదివారం ప్రార్థనలు నిర్వహిస్తున్నట్లు స్పష్టమైన ఆధారాలున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో కేవలం కులప్రవీక్షణ పత్రం చూపినంత మాత్రాన ప్రయోజనం ఉండదు. పిటిషన్లో క్రైస్తవంలోకి మారి, మట్టి సొంత మతం స్వీకరించినట్లు నిరూపించలేకపోయినందున అతని షెడ్యూల్డ్ కుల సభ్యత్వం రద్దయినట్లే. 2021 జనవరి 24న కొత్తపాలెం గ్రామంలోని ఓ ఇంట్లో ఆదివారం ప్రార్థనలు నిర్వహించి తిరిగి వెళ్తుండగా అక్కల రామిరెడ్డి, వెంకటరెడ్డి, లక్ష్మారెడ్డి, నాగార్జునరెడ్డి, మణికంఠరెడ్డి, వెంకటేశ్వరరెడ్డి మరో 25 మంది అడ్డకొని దాడి



చేయడంతోపాటు కులంపేరుతో దూషించినట్లు చింతాడ ఆనంద్ చందోల్ పోలీస్ స్టేషన్లో ఫిర్యాదు చేశారు. దాని ఆధారంగా పోలీసులు ఎస్సీ, ఎస్టీ ఎట్రాసిటీ చట్టంలోని వివిధ సెక్షన్ల కింద కేసు నమోదు చేశారు. విచారణ జరిపి ఇరువర్గాల కులాలను తహసీల్దార్ ద్వారా ధ్రువీకరించుకున్న తర్వాత 2021 ఏప్రిల్ 30న ఛార్జిషీట్ దాఖలు చేశారు. అయితే క్రైస్తవ మతంలోకి మారిన వ్యక్తికి ఎస్సీ హోదా వర్తించదని, అందువల్ల ఆయన ఫిర్యాదు ఆధారంగా ఎస్సీ, ఎస్టీ ఎట్రాసిటీ చట్టం కింద తమపై నమోదు చేసిన కేసును కొట్టివేయాలని నిందితులు సీఆర్పీసీ సెక్షన్ 482 కింద హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. వారి వాదనలను పరిగణనలోకి తీసుకున్న హైకోర్టు ఆరుగురిపై నమోదు చేసిన క్రిమినల్ కేసులను కొట్టివేస్తూ 2025 ఏప్రిల్ 30న తీర్పు వెలువరించింది. క్రైస్తవ మతంలో కులవ్యవస్థ లేదని, మతం మారి క్రైస్తవాన్ని బోధించడంతోపాటు, పాస్టర్గా క్రియాశీలకంగా వ్యవహరిస్తున్న వ్యక్తి ఎస్సీ, ఎస్టీ చట్టం కింద రక్షణ పొందలేరని స్పష్టం చేసింది. ఆ తీర్పును సవాల్ చేస్తూ ఆనంద్ 2025 మే 14న సుప్రీంకోర్టులో ఎస్ఎల్పి దాఖలు చేశారు. ఈ 3 నిబంధనలు పాటిస్తేనే సొంత మతంలోకి తిరిగివచ్చినట్లు.. ఎవరైనా ఒక వ్యక్తి రాజ్యాంగం (షెడ్యూల్డ్ కులాలు) ఉత్తర్వులు- 1950లోని క్లాజ్ 3లో లేని మతాన్ని స్వీకరించి తిరిగి హిందు, సిక్కు, బౌద్ధ మతాల్లోకి మారాలనుకుంటే 3 నిబంధనలను తప్పనిసరిగా పాటించాలి. 1. తాను క్లాజ్-3లో పేర్కొన్న కులం వ్యక్తినని స్పష్టమైన ఆధారాలు చూపాలి. 2. తొలుత స్వీకరించిన మతాన్ని పూర్తిగా త్యజించినట్లు, తన వాస్తవ మతంలోకి మళ్లీ మారాలని చెప్పడానికి విశ్వసనీయమైన, బలమైన ఆధారాలు చూపాలి. 3. ఆ వ్యక్తి తిరిగి సొంత మతాన్ని స్వీకరించిన విషయాన్ని ఆ కులంవారు ధ్రువీకరించి, తమలో ఒకరిగా స్వీకరించారని నిరూపించే సంప్రకృతికరమైన, విశ్వసనీయమైన ఆధారాలు ఉండాలి. కేవలం స్వీయప్రకటన సరిపోదు. ఇందులో ఏ ఒక్క షరతును నిరూపించలేకపోయినా వారి క్లెయిమ్ నిలవదు.

ప్రస్తుతం సరిపడా ఇంధన నిల్వలు ఉన్నాయి

- ప్రధాని మోదీ

దిల్లీ: పశ్చిమాసియాలో యుద్ధ పరిస్థితులను నిశితంగా గమనిస్తున్నామని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు. అక్కడ యుద్ధం వల్ల అనేక సమస్యలు వస్తున్నాయని.. ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా తీవ్ర ఇంధన సంక్షోభానికి దారితీసిందన్నారు. భారత్కు కూడా ఆందోళనకరంగా మారిందన్నారు. దేశంలో ముడి చమురు, గ్యాస్, ఎరువుల రవాణాకు ఆటంకం లేకుండా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని చెప్పారు. ప్రస్తుతం మనకు సరిపడా ఇంధన నిల్వలు ఉన్నాయన్నారు. పశ్చిమాసియాలో యుద్ధ పరిస్థితులపై రాజ్యసభలో మాట్లాడిన ఆయన.. భారత్కు హార్మాజ్ జలసంధి నుంచి కూడా చమురు నౌకలు వస్తాయని, అవి సురక్షితంగా మన పోర్టులకు చేరేలా జాగ్రత్తలు తీసుకున్నామన్నారు. "భారతీయుల భద్రతే ప్రథమ ప్రాధాన్యతగా తీసుకున్నాం. అక్కడ చిక్కుకున్న మన వారిని సురక్షితంగా తీసుకొచ్చాం. ఇప్పటివరకు 3.75లక్షల మంది



భారతీయులు సురక్షితంగా స్వదేశానికి తిరిగి వచ్చారు. దాడుల్లో కొంతమంది భారతీయులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. గల్ఫ్ దేశాలతో నిరంతరం చర్చలు జరుపుతున్నాం. అన్ని సమస్యలకు చర్యలు, సంప్రదింపులే ఏకైక పరిష్కార మార్గం" అని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు.

2028 కల్లా ప్రతి ఇంటికీ సురక్షిత తాగునీరు



- సీఎం చంద్రబాబు వెల్లడి - జేజీఎం 2.0 ఒప్పంద

కార్యక్రమంలో వర్చువల్ గా పాల్గొన్న ముఖ్యమంత్రి

అమరావతి: జలజీవన్ మిషన్(జేజీఎం)లో భాగంగా 2028కల్లా గ్రామాల్లో ప్రతి ఇంటికీ కుళాయిల ద్వారా సురక్షిత తాగునీరు అందించే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం పని చేస్తోందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు చెప్పారు. గ్రామీణ తాగునీటి సరఫరా వ్యవస్థలో ఆపరేషన్, మెయింటెనెన్స్ (ఓఆండ్ఎం)కు అత్యధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నామన్నారు. ఇందుకోసం 2025 సెప్టెంబరులోనే సమగ్ర విధానాన్ని ప్రకటించినట్లు గుర్తుచేశారు. జేజీఎం 2.0పై దిల్లీలో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల మధ్య అవగాహన ఒప్పందం(ఎంఓయూ) కుదిరింది. కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు క్యాంప్ కార్యాలయం నుంచి వర్చువల్ గా పాల్గొని మాట్లాడారు. జేజీఎంను 2028 వరకు కొనసాగిస్తూ కేంద్ర మంత్రివర్గం తీసుకున్న నిర్ణయంపై ప్రధాని మోదీకి సీఎం ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. రాష్ట్రంలో తాగునీటి సరఫరా వ్యవస్థల నిర్వహణను పంచాయతీలకు అప్పగించామన్నారు. జేజీఎం అమలులో ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్కల్యాణ్ ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపిస్తున్నారని చెప్పారు. పోలవరం ప్రాజెక్టును గోదావరి పుష్కరాలకల్లా పూర్తి చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని, కేంద్రం సహకరించాలని కేంద్ర జలశక్తి మంత్రి సీఆర్ పాటిల్ ను చంద్రబాబు కోరారు. లక్ష్యాలు సాధించుకుందాం. 'జేజీఎం 2.0పై త్వరలో ఏపీల్ కలెక్టర్లతో వర్చువల్ సమావేశం ఏర్పాటు చేస్తే లక్ష్యాలు సాధించుకుందాం. పీఎం జన్ మన్, పీఎం జన్ భాగదార్ మిషన్లో భాగంగానూ సురక్షిత నీటిని మారుమూల ప్రాంతాలకు అందించేందుకు నిధులు



వినియోగించుకోవాలని కోరుతున్నా ప్రధాని మోదీని సీఎం చంద్రబాబు పలుమార్లు సంప్రదించి జేజీఎం పొడిగింపును ప్రతిపాదించినందుకు ధన్యవాదాలు" అని పాటిల్ అన్నారు. కుళాయిల నిర్వహణ బలోపేతం దిల్లీలోని కేంద్ర జలవనరుల మంత్రిత్వశాఖ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో జేజీఎం 2.0 ఒప్పంద ప్రతిపాదన కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ అధికారులు సంతకాలు చేశారు. ఈ ఎంఓయూతో మౌలిక సదుపాయాల కల్పన, పంచాయతీల ఆధ్వర్యంలో తాగునీటి కుళాయిల నిర్వహణ వ్యవస్థ బలోపేతం కానుంది. ఒప్పందం ద్వారా 2028 డిసెంబరులో 'హర్ ఫర్ జల్' సాకారం చేయాలనేది లక్ష్యం. కార్యక్రమంలో కేంద్ర జలశక్తి కార్యదర్శి అశోక్ కుమార్ మీసా, రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ ప్రత్యేక ముఖ్యకార్యదర్శి శశిభాషణ్ కుమార్ తదితర ఉన్నతాధికారులు హాజరయ్యారు. అమరావతి నుంచి ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్కల్యాణ్ వర్చువల్ గా పాల్గొని మాట్లాడారు. మరన్ని నిధులు కేటాయించాలి రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి దృష్ట్యా జలజీవన్ మిషన్ కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి నిధులు కేటాయించాలని పవన్కల్యాణ్ కోరారు. 'జేజీఎం ద్వారా ప్రతి గ్రామంలో, ప్రతి ఇంటికీ కుళాయిల ద్వారా తాగునీరు అందించే ప్రణాళికలతో ముందుకు వెళుతున్నాం. వైశాఖ ప్రభుత్వ హయాంలో అశాస్త్రీయమైన ప్రాజెక్టు నివేదికల ఆధారంగా మంజూరైన నిధులతో పూర్తిస్థాయి లక్ష్యాలు చేరుకోవడం అసాధ్యం. కేంద్రం నుంచి వచ్చిన మొత్తం నిధుల్ని ఖర్చు చేసినా 13 లక్షల గృహాలు తాగునీటి సరఫరాకు దూరంగా ఉండిపోతాయి. లక్ష్యాలు చేరుకునేందుకు కేంద్రం సహకరించాలి' అని విజ్ఞప్తి చేశారు.

వారంలో ఒకరోజు ప్రజల్లోకి వెళ్లాలి

- అల్లీల పరిష్కారానికి కృషిచేయాలి - జనసేన మంత్రులు, ఎంపీ, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెస్సీల సమావేశంలో పవన్ కల్యాణ్

అమరావతి: నియోజకవర్గాల పునర్విభజన ద్వారా 2029 ఎన్నికల నుంచి రాష్ట్రంలో కొత్తగా 100 మంది ప్రజాప్రతినిధుల్ని చట్టసభలకు పంపించే అవకాశం దక్కనుందని ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు. '2009లో పునర్విభజన జరిగినప్పుడు రాష్ట్రం, దేశంలో చోటుచేసుకున్న అంశాల్ని గుర్తుచేసుకోవాలి. పునర్విభజన ప్రక్రియ ఎక్కడా దుర్వినియోగం కాకుండా చూడాలి' అని నిర్దేశించారు. మంగళవారం ఆయన విజయవాడలో జనసేనకు చెందిన రాష్ట్ర మంత్రులు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలతో సమావేశమయ్యారు. 3గంటల పాటు జరిగిన సమావేశంలో పవన్కల్యాణ్ ప్రారంభోపన్యాసం చేశారు. 'కేంద్రం తీసుకున్న నియోజకవర్గాల పునర్విభజన నిర్ణయం వల్ల రాష్ట్రంలో 88 అసెంబ్లీ, 12 లోక్ సభ స్థానాలు పెరుగుతాయి. ఈ విషయంలో జనసేన కార్యవర్గంపై సూచనలు చేసేందుకు ఎమ్మెల్యేలతో కమిటీ ఏర్పాటుచేయాలి' అని పార్టీ పీవీసీ చైర్మన్, మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ కు సూచించారు. ముఖ్య అంశాలపై అధ్యయనానికి, పార్టీకి సలహాలు సూచనలు ఇచ్చేందుకు ప్రజాప్రతినిధులతో అంతర్గత కమిటీలు ఏర్పాటుచేయాలి అనేది ఆశించారు. ఏప్రిల్ మొదటివారంలో ప్రజాప్రతినిధులతోపాటు పార్టీ ముఖ్యనేతలతో సమావేశం ఏర్పాటుచేసి.. రాజకీయంగా పార్టీ శ్రేణుల ఇబ్బందిపై చర్చిస్తామన్నారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీ నేతలతో గ్రూపులుగా.. తర్వాత ముఖాముఖి మాట్లాడారు. సమావేశంలో పవన్ కల్యాణ్ సూచనలు.. కుటమి అభ్యర్థుల గెలుపే లక్ష్యం.. రాజకీయ కార్యకలాపాలకు



కుటుంబసభ్యుల్ని ఎంత పరిమితి మేర అనుమతించాలో ప్రజాప్రతినిధులు ఆలోచించాలి. వ్యక్తిగతంగా చేసే పనుల ప్రభావం పార్టీపై పడకూడదు. స్థానిక ఎన్నికల్లో కుటమి అభ్యర్థుల గెలుపే లక్ష్యంగా పనిచేయాలి. గత స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో అభిలషణీయమైన సంఖ్యలో స్థానాలు గెలిచాం. శ్రేణుల పోరాటపటిమకు అదే నిదర్శనం. పార్టీ బలంగా ఉంటేనే ప్రజాప్రతినిధులు బలంగా ఉంటారు. ఈ విషయాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని పనిచేయాలి. ఉద్యమ సభ్యత్వం ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే పార్టీకి అంత బలం. సాంస్కృతిక ఎన్నికల ముందు ఓట్లు అడిగినట్లే.. ఇప్పుడూ కలిసి కష్టసుఖాలు తెలుసుకోవాలి. కొన్ని అసాధ్యమైన కోరికలు వచ్చినా.. సాధ్యాసాధ్యాల్ని వివరిస్తే వారి మనసులు గెలుచుకోవచ్చు. వారంలో ఒకరోజు నియోజకవర్గాల్లోని ఒక ప్రాంతంలో ప్రజల అర్థిలు స్వీకరించి, సమస్యల పరిష్కారానికి కృషిచేయాలి. 'జెన్ జీ' చేరువ కావాలి... నియోజకవర్గాల అభివృద్ధికి ప్రణాళిక రూపొందించుకుని పనిచేయాలి. వ్యవసాయం, ఉద్యోగ, ఉపాధి, పారిశ్రామికంగాలపై ప్రత్యేకదృష్టి పెట్టాలి. ప్రజలకు మరింత దగ్గరవ్వాలి.

ప్రజల ఆరోగ్యానికి చివ్వాంగా యోగాంధ్ర మెమోరియల్

- రూ.69.55 లక్షల అంచనా వ్యయంతో మెమోరియల్ ప్రారంభోత్సవంలో ఇస్కాల్ల మంత్రి స్వామి

విశాఖపట్నం: ప్రజల ఆరోగ్య చివ్వాంగా, యోగా గుర్తుగా యోగాంధ్ర మెమోరియల్ నిలవనుందని జిల్లా ఇస్కాల్ల మంత్రి డోలా శ్రీ బాల వీరాంజనేయ స్వామి పేర్కొన్నారు. ఈస్ట్ జోన్ పరిధిలోని వార్డు నెం.21లో బీచ్ రోడ్డులో ఉన్న యోగా విలేజ్ లో నిర్మించిన యోగాంధ్ర మెమోరియల్ ను స్థానిక ఎమ్మెల్యేలు వెలగపూడి రామకృష్ణబాబు, గణబాబు, విష్ణుకృష్ణ రాజు, జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్, ఇతర అధికారులతో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ విశాఖ నగర ప్రజలు క్రమశిక్షణతో అందిస్తున్న సహకారం అభినందనీయమన్నారు. ఆ సహకారమే విశాఖపట్నంలో పరిశ్రమల స్థాపనకు, ఉత్పాదన అభివృద్ధికి, విశాఖ ఎకనామిక్ రీజియన్ డెవలప్ మెంట్ బోర్డు వంటి కార్యక్రమాల విజయానికి మూలకారణమని పేర్కొన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం, ముఖ్యంగా ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి, ఉప ముఖ్యమంత్రి, అలాగే తెలుగుదేశం, జనసేన, బీజేపీ కుటమి నాయకులు ఈ ప్రాంత అభివృద్ధికి కృషి చేస్తున్నారని ఉద్ఘాటించారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీని ఈ ప్రాంతానికి గుర్తుగా విక్టరీ ఎల్ఐ సీ అమర్వీరుల స్మారక చిహ్నం వద్ద నౌకాదళం శౌర్య గాథలను భావితరాలకు స్ఫూర్తినిచ్చేలా, అలాగే ఆరోగ్య ప్రాధాన్యతను తెలియజేసేలా ఈ యోగా చిహ్నాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్లు వెల్లడించారు. ఈ మెమోరియల్ ఏర్పాటుతో యోగా విలేజ్ ప్రాంతం మరింత ఆకర్షణీయంగా మారడంతో పాటు ప్రజలకు సుందరమైన విశ్రాంతి వాతావరణం



అందుబాటులోకి రానుందన్నారు. జీవీఎస్ ఆధ్వర్యంలో స్థానిక యోగా విలేజ్ సమీపంలో సుమారు రూ.69.55 లక్షల అంచనా వ్యయంతో ఈ మెమోరియల్ నిర్మాణం చేపట్టారు. పింక్ సాండ్ స్టోన్ తో మెమోరియల్ నిర్మాణంతో పాటు విగ్రహం ఏర్పాటు, ఫ్లోరింగ్ పనులు పూర్తి చేశారు. ఈ ప్రాజెక్ట్ లో భాగంగా జైపూర్ సాండ్ స్టోన్ తో 2505 చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో ఫ్లోరింగ్, జోన్ ఫ్లోరింగ్ సాండ్ స్టోన్ తో శిల్ప నిర్మాణం, కార్పట్ గడ్డితో ల్యాండ్ స్కేపింగ్, ఫోకస్ లైటింగ్ ఏర్పాటు వంటి పనులు నిర్వహించారు. ఈ పనులకు జీవీఎస్ సాధారణ నిధుల నుంచి వ్యయం చేయగా, ఎం/ఎన్ సెసెస్ హిల్స్ అసోసియేట్స్ సంస్థ పనులను చేపట్టింది. కార్యక్రమంలో జీవీఎస్ ఏడీసీలు రమణ మూర్తి, సత్యవేణి తదితర ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు పాల్గొన్నారు. ఈ క్రమంలో పద్మనాభం ప్రాంతానికి చెందిన యోగా విద్యార్థిని సీపావే శిరీషా యోగాసనాలు చేశారు. అతిథులంతా ఆమెను సత్కరించారు.

సంపాదకీయం

వ్యక్తిగత స్థాయిలో కూడా పరివర్తన కీలకం

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇంధన వినియోగం, శక్తి అవసరాలు వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. దానికి తగినట్లే వాతావరణ మార్పులు రోజురోజుకీ తీవ్రమవుతున్నాయి. ఆర్థిక అసమానతలు ఎన్నడూ లేనంతగా అధికమవుతున్నాయి. సోషల్ మీడియాకు ఏటా తోడై అసత్య సమాచారం అతి వేగంగా వ్యాపిస్తోంది. ఈ సమస్యలను ఎదుర్కోవడానికి దేశాలు సరికొత్త విధానాలు, సాంకేతిక మార్గాలవైపు చూస్తున్నాయి. ఆహార భద్రత, వైద్యం, పునరుత్పాదక ఇంధన వనరులు, అరుదైన ఖనిజాలు, ఏటా నియంత్రణ తదితర రంగాల్లో స్వయం సమృద్ధి, వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యాలకు నేడు ప్రభుత్వాలు పెద్దపీట వేస్తున్నాయి. ఈ సంక్షోభ ప్రపంచంలో ప్రజలు తమ స్థాయిలో ఏమి చేయగలరన్నది కీలకమైన ప్రశ్న. సమాజం అంటే... మనకూ, మన ఆలోచనలకూ పొడిగింపేసినారూ జిడ్డు కృష్ణమూర్తి. 'యుద్ధాలు మనిషి మనసులోనే మొదలవుతాయి, కాబట్టి శాంతి పరిరక్షణ బీజాలు కూడా అదే మనసులో పడాలి' అంటూ మొదలవుతుంది యునెస్కో ప్రవేశిక. 'ఒక సమస్యను సృష్టించిన ఆలోచనా స్థాయితోనే దాన్ని పరిష్కరించడం సాధ్యం కాదు' అంటారు ఆల్బర్ట్ ఐన్స్టీన్. ఇవన్నీ గమనిస్తే- ప్రస్తుత ప్రపంచ సంక్షోభాలకు మూలం, పరిష్కారం చివరికి మనిషి మనసులోనే ఉంటుందని అర్థమవుతుంది. మనిషి అంతఃచేతనలోని అధికార కాంక్ష, అభద్రత, దురాశ, సంకుచితత్వం- వీటి బాహ్య రూపాలే నేడు మన చుట్టూ ఉన్న సమస్యలు! వ్యవస్థల్లో మార్పుల ద్వారానే వీటిని పరిష్కరించలేం. వ్యక్తిగత స్థాయిలో కూడా పరివర్తన కీలకం. సరళ జీవనం, ఖాదీ, స్థానిక ఉత్పత్తులు, గ్రామాల స్వయం సమృద్ధి, వికేంద్రీకృత ఆర్థిక వ్యవస్థ వంటి అంశాలకు గాంధీజీ ఎంతో ప్రాధాన్యమిచ్చారు. నిజానికీ ఇవేమీ కొత్తవి కావు, వీటి మూలాలు మన ప్రాచీన భారతీయ వారసత్వంలోనే ఉన్నాయి. కానీ ఆధునికీకరణ, పారిశ్రామికీకరణ ఒకవదిలో మనం ఇవన్నీ మరచిపోయాం. కాలంచెల్లిన భావనలుగా కొట్టిపారేశాం. ఈనాటి ప్రపంచీకరణ కాలంలో అసలు వాటి ఊసెత్తే వారే లేరు. ఆధునిక విజ్ఞానాన్ని, సాంకేతిక పురోగతిని విస్మరించాలని ఎవరూ అనలేరు. అయితే, సాంకేతికతపై అతిగా ఆధారపడుతూ, దాన్ని ఇష్టారాజ్యంగా ఉపయోగిస్తూ తద్వారా కలిగే దుష్పరిణామాలకు అదే టెక్నాలజీ దారి చూపుతుంది అనే నిర్లక్ష్య ధోరణి నేడు ప్రబలుతోంది. చమురు, గ్యాస్, విద్యుత్తు, ఖనిజాలు ఎప్పటికీ అపరిమితంగా లభిస్తాయలే అన్న దిలాసాతో నడుస్తున్నాయి నేటి ఆర్థిక వ్యవస్థలు. వ్యాపార సమానాల నుంచి ప్రభుత్వాల రాబడి వరకూ అన్నీ వినిమయ సంస్కృతిపై ఆధార పడినవే. ప్రపంచ సరఫరా గొలుసుల్లో ఏ మాత్రం ఇబ్బంది వచ్చినా వ్యవస్థలు వణికి పోతున్నాయి, దేశాలు కుదేలైపోతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో అన్ని సమస్యలనూ ప్రభుత్వాలలో, టెక్నాలజీయో పరిష్కరించడం కుదరదు అన్న వాస్తవిక అవగాహన అవసరం. వ్యక్తిగత స్థాయిలో ఆలోచన, వివేకం కూడా తోడవ్వాలి. ప్రశ్నించే తత్వం, నిరంతరం నేర్చుకునే ధోరణి, మానసిక సంతులనం, సహానుభూతి- ఈ నైపుణ్యాలు ఉంటేనే మన పిల్లలు భవిష్యత్తులో మనగలుగుతారు. అలాంటి విద్య కోసం పౌరులు ఒత్తిడి తేవాలి. భిన్న దృష్టి కోణాలకీ, హేతుబద్ధమైన చర్యలకు అవకాశం కల్పించే వేదికలు పెరగాలి. స్థానిక ఉత్పత్తులను ప్రోత్సహించడం, వస్తు వాడకం తగ్గించడం, ప్రయాణాలను పరిమితం చేయడం, కార్ ఫూలింగ్- ఇవన్నీ 'జరిగితే మంచిదే' అనుకునే పరిస్థితి దాటిపోయింది. వీటిని అత్యవసర నియమాలుగా ఆచరిస్తేనే మనకూ, మన పిల్లల మనుగడకూ కనీస పూచీ ఉంటుంది. అలాంటి సుస్థిరాభివృద్ధిని సాకారం చేసే దిశగా 'సర్క్యులర్ ఎకానమీ', 'స్థూల జాతీయ ఆనందం', 'సార్వత్రిక కనీస ఆదాయం' లాంటి భావనలపై ప్రభుత్వాలు దృష్టి పెట్టాలి. మానవజాతి ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లను కేవలం రాజకీయ, ఆర్థిక, సామాజిక సమస్యలుగానే చూడలేమన్నది స్పష్టం. అవి మనిషి అస్తిత్వానికి సంబంధించిన ప్రశ్నలు. ప్రభుత్వం, సామాజిక వ్యవస్థలతో పాటు మనిషి ఆలోచనలో పరిణతి వస్తేనే రానున్న సంక్షిప్త భవిష్యత్తును సమగ్రంగా ఎదుర్కోగలం.

నూరు శాతం పన్నుల వసూలు లక్ష్యం

రాజమహేంద్రవరం: మార్చి 31 నాటికి నూరు శాతం పన్నులు వసూలు అయ్యేలా అధికారులు పని చేయాలని పంచాయతీరాజ్ శాఖ కమిషనర్ వి.ఆర్.కృష్ణతేజ మైలవరపు స్పష్టం చేశారు. విధుల్లో నిర్లక్ష్య వైఖరి ప్రదర్శిస్తున్న అధికారులపై అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. పనితీరు మెరుగుపరచని క్షేత్రస్థాయి పంచాయతీ సిబ్బందికి షోకాజ్ నోటీసులు జారీ చేయాలని ఆదేశించారు. ఆనం కళా కేంద్రంలో ఎంపిడిఓలు, పంచాయతీ సెక్రటరీలు, గ్రామ అభివృద్ధి అధికారులతో ఆయన సమీక్ష నిర్వహించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ గ్రామ పంచాయతీల ఆర్థిక బలోపేతానికి పన్నుల వసూళ్లు కీలకమని, లక్ష్య సాధనలో అలసత్వం అసలు సహించబోమని హెచ్చరించారు. జిల్లాలో కొన్ని గ్రామ పంచాయతీలలో భారీ మొత్తంలో పన్నులు పెండింగ్లో ఉన్నాయని తెలిపారు. ఎంపిడిఓలు ప్రత్యేక దృష్టి సారించి వసూళ్ల ప్రక్రియ వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. పన్నులు చెల్లించని వారిపై నిబంధనల మేరకు కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. ఇప్పటికే ఆన్లైన్ ద్వారా పన్నులు చెల్లించే విధానాన్ని



అమలు చేయడం వల్ల పన్ను చెల్లింపుదారులకు సౌలభ్యం కలిగిందని తెలిపారు. పట్టణ ప్రాంతాల మాదిరిగానే గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోనూ ముందస్తు పన్ను చెల్లింపుదారులకు ప్రోత్సాహకాలు అందించే దిశగా ప్రభుత్వం ఆలోచనలు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. పంచాయతీ సెక్రటరీలకు పదోన్నతుల కోసం ప్రత్యేక ఛానల్ ఏర్పాటు చేసినట్లు, పెండింగ్లో ఉన్న పదోన్నతులను కూడా మంజూరు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు.

గిరిజనులకు రాజ్యాంగ ఫలాల అందాలి

- రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ చైర్మన్ బొజ్జిరెడ్డి శ్రీకాకుళం: గిరిజనులకు రాజ్యాంగ ఫలాల సక్రమంగా అందేలా చూడాలని బాధ్యత యంత్రాంగంపై ఉందని రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ చైర్మన్ సోళ్ల బొజ్జిరెడ్డి అన్నారు. కలెక్టరేట్లో కలెక్టర్ స్పెషియల్ దినకర్ పుండర్ అధ్యక్షతన జిల్లాస్థాయి సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లాలోని గిరిజనుల సమస్యలు, వారి సంక్షేమ పథకాల అమలుపై అధికారులతో చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా బొజ్జిరెడ్డి మాట్లాడుతూ.. ఎస్సీలపై దాడుల విషయంలో పోలీసుశాఖ అత్యంత కఠినంగా వ్యవహరించాలని ఎస్సీని ఆదేశించారు. గిరిజన ఉద్యోగులను పని ప్రదేశాల్లో వేధింపులకు గురిచేస్తే సహించేది లేదని, బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఐటీడిపీ పరిధిలో జరిగే పనుల్లో గిరిజనులకే తొలి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలన్నారు. విద్యార్థుల డ్రాపౌట్స్ లేకుండా అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలన్నారు. పెండింగ్లో ఉన్న ఎస్సీ బ్యూక్లెక్ పోస్టులను వెంటనే భర్తీ చేయాలని, గిరిజన గ్రామాల్లో తాగునీటి సౌకర్యం, ఉపాధి కూలీలకు నీడ కల్పించాలని, తప్పదు ప్రవీకరణ పత్రాలు పొందిన వారిని గుర్తించి చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఎస్సీ మహేశ్వరరెడ్డి మాట్లాడుతూ..



ఈ విధాది జిల్లాలో ఎస్సీలపై దాడులకు సంబంధించి ఒక్క కేసు కూడా నమోదు కాలేదని అన్నారు. కలెక్టర్, ఐటీడిపీ పీవీతో కలిసి పవర్ పాయింట్ ప్రెజెంటేషన్ ద్వారా వివరించారు. ఈ సమావేశంలో కమిషన్ సభ్యుడు మల్లేశ్వరరావు, ఐటీడిపీ పీవీ స్పెషియల్ పవర్, అసిస్టెంట్ కలెక్టర్ దొనక పుష్పరాజ్ కుమార్, డిఆర్వో లక్ష్మణమూర్తి, గిరిజన సంక్షేమాధికారి ఎం.అన్నాదొర, గిరిజన సంఘాల నేతలు చౌదరి లక్ష్మీనారాయణ, గేదెల రమణమూర్తి, బిడ్డిక తేజేశ్వరరావు, నవర కుమారి, నవర తులసి, ధరణి బైరిసింగి, బి.పాపారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గత పొరపాట్లకు తావివ్వొద్దు

- చందనోత్సవంపై ఎమ్మెల్యే గంటా సమీక్ష

విశాఖపట్నం: సింహాచలేశుని చందనోత్సవంలో ఈసారి ఎలాంటి పొరపాట్లకు తావు లేకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అధికారులను ఆదేశించారు. చందనోత్సవంపై కలెక్టరేట్లో జరిగిన సమీక్షలో ఆయన జూమ్ ద్వారా పాల్గొన్నారు. గత ఏడాది చందనోత్సవం ముందు రోజు రాత్రి 11 గంటలకు రూ. 1,500, రూ. 1,000 టికెట్లు జారీ చేశారని, అలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కానివ్వొద్దని పేర్కొన్నారు. జారీ చేసే టికెట్లు కనీసం 3 రోజుల ముందు ఇవ్వగలిగితే దానికి తగ్గట్లు భక్తులు ప్రణాళికను రూపొందించుకుంటారని ఎమ్మెల్యే సూచించారు. టికెట్ల జారీలో గందరగోళం కారణంగా డూబ్లికేట్ టికెట్ల ఆరోపణలు కూడా వచ్చాయన్నారు. ఎన్ని టికెట్లు ప్రింట్ చేశారు.. ఎన్ని పంపిణీ చేశారు.. అనే లెక్క కచ్చితంగా ఉండాలన్నారు. పూర్తి స్థాయి ఈవో ఉన్నందున ఈసారి చందనోత్సవాన్ని జాగ్రత్తగా, సమర్థంగా, వైభవంగా నిర్వహించాలని అధికారులకు సూచించారు.



11వ నంబరు గదిని మార్కాలంటా స్కీకర్కు వైసీపీ ఎంపీల మొర

న్యూఢిల్లీ: వైసీపీ గత ఎన్నికల్లో రాష్ట్రంలో 11 స్థానాలకే పరిమితమైంది. అప్పటి నుంచి ఆ పార్టీ నేతలు 11 అంబేనే ఉలికిపాడుతున్నారు. ఇప్పుడు కొత్త పార్లమెంటు భవనంలోని గదుల కేటాయింపులోనూ ఆ పార్టీకి 11వ నంబరు గది కేటాయించడంతో వైసీపీ ఎంపీలు కంగుతిన్నారు. ఆ గదిలో అడుగుపెడితే రాజకీయంగా మరింత పతనమైపోతామని వారంతా గగ్గోలుపెట్టినట్లు తెలిసింది. కొత్త పార్లమెంటు భవనంలో రాజకీయ పార్టీలకు కార్యాలయాల కేటాయింపు ప్రక్రియలో భాగంగా, వైసీపీకి మొదటి అంతస్తులో ఉన్న 11వ నంబరు గదిని స్పీకర్ కార్యాలయం కేటాయించింది. ఈ విషయం తెలియగానే వైసీపీ ఎంపీలు షాకకు గురైనట్లు తెలిసింది. తమకు కేటాయించిన గదిని మార్కాలంటా లోకసభ స్పీకర్కు విస్తరించుకున్నట్లు సమాచారం. వైసీపీ ఎంపీల విజ్ఞప్తితో స్పీకర్ ఆశ్చర్యపోయారు. 11వ నంబరు గదికి ఉన్న అభ్యంతరం ఏమిటని ప్రశ్నించడంతో వారు తమ ఆవేదనను వెళ్లగక్కారు. "అదృక్ష.. ఏమీ ఎన్నికల్లో మా పార్టీ నుంచి కేవలం 11 మంది గెలిచారు. రాష్ట్రంలో ప్రత్యేకంగా నుంచి ప్రజల వరకూ అందరూ మమ్మల్ని 'టీమ్ 11' అంటూ గౌరవించేస్తున్నారు. ఇప్పుడు ఇక్కడా అదే నంబర్ గది ఇస్తే మాకు కలిసి రాదు. మేం



తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతున్నాం" అని గోడు వెళ్లబోసుకున్నట్లు తెలిసింది. ఆ గదిని మార్కాలంటా రాజకీయంగా మరింత ఇబ్బందులు పడల్సి వస్తుందని మొరపెట్టుకున్నట్లు సమాచారం. వైసీపీ ఎంపీల విజ్ఞప్తిపై స్పీకర్ కార్యాలయం సానుకూలంగా స్పందించింది. వారి కోరిక మేరకు 11వ నంబరు గదికి బదులుగా దానికి మరొకటి కలిపి పక్కనే ఉన్న 12వ నంబరు (11+1) గదిని కేటాయించింది! కాగా, టీడీపీకి గతంలోనే మొదటి అంతస్తులో 9వ నంబరు గదిని కేటాయించింది.

చంద్రబాబుపై నమ్మకంతోనే పరిశ్రమలు

- కుప్పం పర్యటనలో నారా భువనేశ్వరి

కుప్పం: ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పాలనా దక్షత మీద నమ్మకంతోనే రాష్ట్రానికి పెద్ద ఎత్తున పరిశ్రమలు వస్తున్నాయని ఆయన సతీమణి, ఎన్టీఆర్ బ్రస్టు మేనేజింగ్ ట్రస్టీ నారా భువనేశ్వరి అన్నారు. తద్వారా 20 లక్షల ఉద్యోగాల కల్పన దిశగా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోందని తెలిపారు. చిత్తూరు జిల్లా కుప్పం నియోజకవర్గంలో నాలుగు రోజుల పర్యటనలో భాగంగా, తొలి రోజు మంగళవారం కుప్పం మండలంలో ఆమె పర్యటించారు. మంకలదొడ్డి, టి.నదుమూరు, సింగాపురం, మోట్లపేను, కూసూరు, పైపాకొండ్ల గ్రామాల్లో మహిళలతో ముఖాముఖీ సమావేశమయ్యారు. అంగన్వాడీ కేంద్రాలు, ప్రభుత్వ పాఠశాలలను సందర్శించి.. విద్యార్థులతో మాట్లాడి, బాగా చదివి ప్రయోజకులు కావాలని ప్రోత్సహించారు. ఆయా కార్యక్రమాల్లో భువనేశ్వరి మాట్లాడుతూ.. "కూటమి ప్రభుత్వం అన్ని జిల్లాలనూ అభివృద్ధి చేస్తోంది. ఒకవైపు అభివృద్ధి, మరొకవైపు సంక్షేమం రెండు కళ్ళూ చంద్రబాబు పాలన సాగిస్తున్నాయి. గత ప్రభుత్వంలో రాష్ట్ర ప్రజలు ఎన్ని కష్టాలు పడ్డారో అందరికీ తెలిసిందే. నేనూ, నా కుటుంబం కూడా బాధితులమే. చివరికి అరాచక పాలనను కూలదోసి, కూటమిపై నమ్మకంతో చంద్రబాబు పాలనా పగ్గాలు అప్పగించారు. మా కుటుంబం మీద ప్రజలు పెట్టుకున్న నమ్మకం అపారమైనది. వారికి ఎల్లప్పుడూ రుణపడి ఉంటాం" అని అన్నారు. కుప్పం నియోజకవర్గంలో కూడా పలు పరిశ్రమల స్థాపన శరవేగంగా జరుగుతోందని, తద్వారా నిరుద్యోగ సమస్య పూర్తిగా తొలిగి వేలాది ఉద్యోగాలు లభిస్తాయని భువనేశ్వరి పేర్కొన్నారు.



'హ్యండ్ హెల్డ్ ఎక్స్రే' మెషిన్లతో టీబీ నిర్ధారణ

- మంత్రి సత్యకుమార్

అమరావతి: రాష్ట్రంలో క్షయ (టీబీ) వ్యాధి లక్షణాలు కలిగిన వారిని ప్రాథమిక స్థాయిలోనే గుర్తించేందుకు ఏటా సాకేతికతతో కూడిన అత్యాధునిక 'హ్యండ్ హెల్డ్ ఎక్స్రే' మెషిన్లు అందుబాటులోకి తీసుకొస్తామని మంత్రి సత్యకుమార్ తెలిపారు. ప్రపంచ క్షయ దినోత్సవం సందర్భంగా వ్యాధిగ్రస్తల గుర్తింపు, తీసుకుంటున్న చర్యలపై అధికారులతో ఆయన వర్చువల్లో సమీక్షించారు. దాదాపు రూ.20 కోట్ల వ్యయంతో 100 మెషిన్లను టెండర్ల ద్వారా త్వరలో కొనుగోలు చేయబోతున్నామని తెలిపారు. వీటిద్వారా ఇంటి ముగింట్లోనే టీబీ నిర్ధారణ పరీక్షలు చేపడతారని చెప్పారు. కేంద్రం గుర్తించిన 4,126 హాట్స్పాట్ గ్రామాల్లో వీటిని వినియోగిస్తామన్నారు. ఈ గ్రామాల్లో 14 ఏళ్ల నిండిన వారందరికీ ఉచితంగా పరీక్షలు చేస్తామని ఆదేశించారు కాగా, రాష్ట్రంలో 150 ఆయుష్ ఆరోగ్య కేంద్రాల నూతన భవన నిర్మాణాలు, ఆధునికీకరణ పనులు చురుగ్గా జరుగుతున్నాయని సత్యకుమార్ తెలిపారు. రూ.44కోట్లతో చేపట్టే ఈ భవనాల నిర్మాణాలు,



ఆధునికీకరణ పనులు వివిధ దశల్లో ఉన్నాయని, 2నెలల్లోగా పూర్తిచేసి ప్రారంభిస్తామని వెల్లడించారు. జిల్లా ఆస్పత్రుల ప్రాంగణాల్లో ఒక్కోకేంద్రం నిర్మాణానికి రూ.50 లక్షలు చొప్పున వెచ్చిస్తారని, ఏలూరు, మచిలీపట్నం, ఒంగోలు, చిత్తూరు, కడప, కర్నూలు, నంద్యాల ఆస్పత్రుల్లో నూతనంగా ఆయుష్ ఆరోగ్య కేంద్రాల్ని నిర్మిస్తున్నట్లు మంత్రి వివరించారు.

ఉద్యాన రంగంతో ఉజ్వల భవిష్యత్

గరుగుబిట్ల: ఉద్యాన రంగంతో విద్యార్థులకు ఉజ్వల భవిష్యత్ ఉంటుందని కలెక్టర్ ప్రభాకర్ రెడ్డి తెలిపారు. ఉల్లిభద్ర డాక్టర్ వైఎస్ఆర్ ఉద్యాన కళాశాలలో 12వ అంతస్తు కళాశాల సాంస్కృతిక, సాహిత్య సమేళనం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ప్రస్తుతం ఏటా సాక్షివేరే రంగాల్లో విజ్ఞప్తికే మార్పులు వచ్చినా ఉద్యాన రంగానికి సంబంధించి ఎటువంటి మార్పు కాలేదన్నారు. ఉపాధికి ఉద్యాన రంగం దోహదపడుతుందని తెలిపారు. ఉద్యాన రంగానికి ఉన్న ప్రాముఖ్యత, ఆపజ్యతలను ఎప్పటికీ తగ్గదన్నారు. మొక్కలు పెంపకం, సంరక్షణ వంటి అంశాల్లో మానవ ప్రయత్నం, విద్యార్థుల నైపుణ్యం ఎంతో కీలకమని తెలిపారు. విద్యార్థులు పూర్తిస్థాయిలో ప్రతిభను చాటు కోవాలన్నారు. ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపడుతున్న ముస్తాబు కార్యక్రమంలో వైఎస్ఆర్ ఉద్యాన కళాశాల భాగస్వామ్యం కావాలని కలెక్టర్ సూచించారు. పీహెచ్సీలు, ఆసుపత్రుల్లో మొక్కలు వాణిజ్య ఉద్దేశ్యాలకు మార్పుతున్నాయని, వాటికి డీమాండ్ కళాశాలలో తీర్చిదిద్దాలని సూచించారు. విద్యార్థులు చదువుకే పరిమితం కాకుండా స్థూలజాతీయత కార్యక్రమాల్లో చొరవ చూపాలన్నారు. యూనివర్సిటీ వైస్ చాన్సలర్ డాక్టర్ కె.ధనుంజయరావు



మాట్లాడుతూ.. ఉద్యాన రంగంలో విద్యసభ్యునిస్తున్న విద్యార్థులు జాతీయ స్థాయికి చేరుకునేలా ప్రత్యేక చర్యలు చేపడు తున్నామని తెలిపారు. విద్యను అభ్యసించే వారు ప్రకృతికి అత్యంత సమీపంలో ఉండటం అర్హమైనది. ఉద్యాన రంగం మానసిక ప్రశాంతతను అందిస్తుందన్నారు. విశ్వ విద్యాలయం పరిధిలోని ఎనిమిది కళాశాలలకు చెందిన విద్యార్థుల ప్రదర్శనలు ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ కార్యక్రమంలో డీన్ బి.ప్రసన్నకుమార్, అసోసియేట్ డీన్ ఆర్.రాజ్యలక్ష్మి, జేసీ సి.యశోవంతుకుమార్ రెడ్డి, సబ్ కలెక్టర్ ఆర్.వైశాలి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రోజుకు ఎన్ని అడుగులు నడవాలి..?

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



తగ్గుతుంది"అంటున్నారు పరిశోధకులు. రోజు ఎంత సేపు నడవాలి? ఎన్ని అడుగులు నడవాలి అనే విషయంపై స్పష్టత లేదు. ఎంత ఎక్కువ నడిస్తే అంత మంచి లాభాలుంటాయి. మెరుగైన ప్రయోజనాలు 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 చాలా 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 రోజూవారీ ఆహారంలో పెరుగు, బెల్లం కలుపుకుని తినటం మంచిది. పెరుగు బెల్లం కలిపి తింటే కడుపు పుల్ గా ఉన్న ఫీలింగ్ వస్తుంది. దీని వల్ల మీకు ఆకలి కూడా వేరుగా. 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.. బెట్రాప్యాక్టిల్ లేదా సీసాలలో ప్యాక్ చేసిన జ్యూస్లు..శీతల పానీయాల కంటే ఇది చాలా మంచిది. గ్రామాలలో 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 విషయాలు 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 (జిఐ) తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. లేత కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల శరీరంలో నీటి లోపం తొలగిపోతూ 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 అసహ్యుడిగా 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 రేంజ్ లో నువ్వుల నూనెకు ప్రాధాన్యత ఉండే అర్థం చేసుకోండి. ఇక పండంటు బిడ్డలు 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, 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 పైబెట్ కూడా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా నువ్వులు తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్ , ట్రిగ్లిజెరైడ్లను తగ్గించుకోవచ్చు. కండరాల్లో నుంచి హార్మోన్స్ వరకు ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. ఇక ఈ కొరతను నువ్వుల ద్వారా తీర్చుకోవచ్చు. మరి తెలుసుకున్నారా కదా నువ్వుల నూనెతో ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో సో కాన్ 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 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 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. చల్లని పాలు తాగడం వల్ల శరీరం క్యాలియం ఎక్కువగా గ్రహిస్తుంది. అయితే నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు చల్లని పాలు తాగకోవడమే 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 అల్కహాల్స్ అనే రసాయనంగా విడిపోతుంది. పొట్ట, పేగుల్లోని రక్తం లివర్ ద్వారా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు చేరుతుంది. కాలేయం మనం తిన్న ఆహారంలో పోషకాలను వేరు చేసి రక్తంలో కలిపి, ఆ రక్తాన్ని శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు సరఫరా చేస్తుంది. అలాగే ఆహారంలో పనికిరాని వాటిని వేరు చేసి మలం, మూత్రం రూపాల్లో బయటకు పంపిస్తుంది. అల్కహాల్ చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఇది రక్తం ద్వారా కాలేయానికి చేరుకుని కాలేయాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. అందుకే మీరు తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ అల్కహాల్ తాగితే శరీరంలో అల్కహాల్ 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 డ్రావల్ 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 అల్కహాల్ 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..

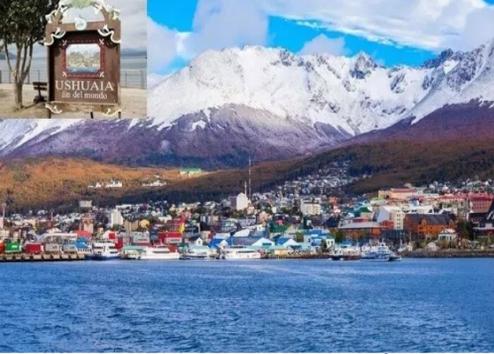
వేసవి ముగింపు దశకు చేరుకుంది. ఈ క్రమంలో అప్పుడప్పుడు చిరుజల్లులు పడుతూ కాస్త చల్లదనాన్ని కలిగిస్తాయి. ఈ సమయంలో కొన్ని సీజనల్ ఫ్రూట్స్ మార్కెట్లో అందుబాటులోకి వస్తుంది.అవి తినడం వల్ల మానవ శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. కానీ కొందరు ఏదైనా అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తినడానికి సంకోచిస్తుంటారు. అయితే మే, జూన్, జూలై నెలల్లో మార్కెట్లో ఎక్కడ చూసినా నల్లగా నిగనిగలాడుతూ నేరేడు పండ్లు దర్శనమిస్తుంటాయి. వాటిని బ్లక్ బెర్రీ అని పిలుస్తుంటారు. కానీ ఆ పేరు ఎక్కువ మందికి తెలియదు కాబట్టి నేరేడు పండ్లు అంటేనే తొందరగా గుర్తొస్తుంటాయి. తీపి, వగరు కలిపి వెర్రెట్ 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, థయామిన్, 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 పాలు అవస్థలు ఎదుర్కొంటున్నారు. అలాంటి వారు నేరేడు పండ్లు తినడం మంచిది. ఇందులో ఫైబర్ 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.

ప్రపంచంలోనే చిట్ట చివరి నగరం

భూమి గుండ్రంగా ఉందని, తన చుట్టూ తాను పరిభ్రమిస్తుందని మనకు తెలిసింది. 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 ఉంది. 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 నమోదవుతూ 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 తలెత్తిస్తున్నప్పుడు 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, ఆండోజీన్, 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 మెడిసిన్ ఇదే!
వేడి వేడి అన్నంలో వెల్లుల్లి కారం పచ్చడి తింటే ఆ తేస్తే 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, 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 మెడిసిన్ ఇదే అంటున్నారు నిపుణులు. అసలు విషయంలోకి వెళితే.. వెల్లుల్లిలో ఆర్గానో సల్ఫర్ సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే హానికర కణాలను నాశనం చేస్తుందంటే.. రొమ్ము క్యాన్సర్, కడుపు, ఊపిరితిత్తులు?, 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 పసిబిడ్డలకు ఫార్ముల మిల్కు పెడుతున్నారు. అయితే వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన పాలు కూడా సమృద్ధిగా పడుతాయంటే.. ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్న ఈ వెల్లుల్లి పేస్టును రోజూ కాకుండా, వారానికి రెండు సార్లు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

మోక్షం పొందాలంటే..

మనిషి చావు, పుట్టుకలు అనేవి వారి చేతుల్లో ఉండవు. చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలని అందరూ అనుకుంటారు. అలా మీరు చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలి అనుకుంటే.. మీ జీవితంలో ఒక్కసారైనా.. ఈ ఆలయాలను సందర్శించండి. ఈ ఆలయాలను దర్శించుకుంటే.. మోక్షం ప్రాప్తిస్తుందని, మళ్లీ మనిషి జన్మ ఉండదని అంటారు. మరి ఆ ఆలయాలు ఏంటో చూద్దాం. మీకు మోక్షాన్ని ప్రాప్తించే ఆలయాల్లో 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 సముత్తారు. 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 అలయంలో 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 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 హెల్మీగా ఉండే జీవక్రియ మందగించి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ స్టాప్ మెటబాలిజం మిమ్మల్ని బరువు పెరిగేలా చేస్తుంది. ఇక బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయకుండా ఉంటే లండన్ 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 జీవక్రియ సులభతరం అవుతుంది. మీ జీవక్రియ కూడా మెరుగుపడుతుంది.

డస్ట్ అలర్జీకి కారణం ఏంటో తెలుసా..?

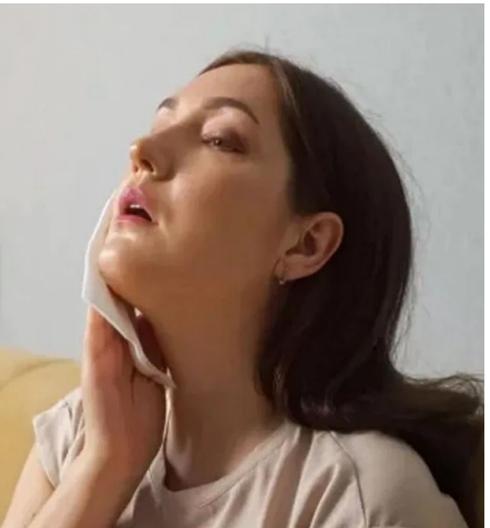
అలర్జీ అనేది దుమ్ము వల్ల కాదు, దుమ్ములో ఉండే చనిపోయిన పురుగులు, వాటి మురికిలో ఉండే ప్రోటీన్ల వల్ల వస్తుంది. అలర్జీ అనేది ప్రతి ఒక్కరూ ఎదుర్కొనే ఒక సాధారణ సమస్య. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా బలహీనపడుతుంది. దుమ్ము వల్ల చాలా మందికి అలర్జీ సమస్యలు వస్తుంటాయి. అలాగే, ఈ దుమ్ము వల్ల అనేక రకాల అలర్జీలు వస్తుంటాయి. ధూళి కణాలు స్వయంగా అలర్జీ కారకాలు కావు. కానీ వాటిలో ఉండే చనిపోయిన నూక్లు పురుగుల వల్ల కలుగుతాయి. కొన్ని రకాల రేణువుల నుంచి కూడా ఈ సమస్య పెరిగేలా చేస్తాయి. ముఖ్యంగా చలికాలంలో పూలు, చెట్లు, గడ్డి నుంచి కూడా డస్ట్ అలర్జీక్ రియాక్షన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. గాలిలో ఉండే పుప్పొడి కణాలు, జంతువుల వెంట్రుకలు, చంద్రు, ఫంగస్ ఇలా అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా కూడా అలర్జీకి కారణమవుతాయి. శ్వాస ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే ప్రోటీన్ల 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. ఉబ్బనం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ బిగుతును కలిగిస్తుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జీలు, ఆస్తమా 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 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 ఎవరంటారు. పెద్దల నుంచి పిల్లల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. అయితే చాలా మందికి రాత్రి సమయంలో ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా ఇష్టం. నైట్ తామ్మిది తర్వాత నడుచుకుంటూ వెళ్లి ఐస్ క్రీమ్ బండి వద్ద ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా మంచి ఫీలింగ్ ను ఇస్తుందని ఎంతో మంది చెప్పుకొస్తుంటారు. అయితే దీనిపై ఆరోగ్యనిపుణులు మాత్రం షాకింగ్ కామెంట్స్ చేశారు. నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తినడం రొమాంటిక్ అనుకోకుండా.. ఇది చాలా ప్రమాదకరం అంటున్నారు వారు. రాత్రి అన్నం తిన్న తర్వాత ఐస్ క్రీమ్ తినడం వలన ఆరోగ్యం దెబ్బతినడమే కాకుండా విపరీతంగా బరువు పెరిగి, ఊబకాయం బారిన పడే ఛాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుందంటుంది. అంతే కాకుండా ఐస్ క్రీమ్ లో కెలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. చక్కెరల కొద్దిగా 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



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



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

పడుకునే ముందు అరటి పండు తింటే..!

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



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

రెస్టారెంట్లలో పామ్ ఆయిల్ నే ఎందుకు వినియోగిస్తారో తెలుసా?

వీధుల్లో ఉండే చిరు తిక్క దుకాణాల నుంచి బేకరీల వరకు వివిధ ఆహార తయారీశాలల్లో, రెస్టారెంట్లలో అధికంగా వినియోగించే వంటనూనె.. పామాయిల్. పామాయిల్ తినదగిన నూనె. అందుకే ఇది వంట ప్రపంచంలో బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఈ నూనెను పామ్ ఆయిల్ పండ్ల నుంచి తయారు చేస్తారు. 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 హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని చాలా రెట్లు పెంచుతుంది. అలాగే ఉష్ణోగ్రత పెరిగినప్పుడు, పామాయిల్ వివిధ రకాల సమ్మేళనాలు ఏర్పడతాయి. పామాయిల్ ఈ విధంగా గైసిడైల్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ వంటి సమ్మేళనాలను ఏర్పరుచుకోవడం ద్వారా శరీరానికి వివిధ విధాలుగా హానిని కలిగిస్తుంది. అలాగే ఈ నూనె తింటే కేలరీల సంఖ్య కూడా పెంచుతుంది. దీని వల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ



నూనె ఉత్పత్తి పర్యావరణంపై కూడా తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఖతార్ లో పామ్ చెట్లను 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 వేయింది తింటే రుచిగా ఉండటమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఈ నూనెలో పండటం వల్ల ఆహారం రుచికరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రతిచోటా దీని ఉపయోగం అత్యధికంగా ఉంటుంది.

వారానికోసారి క్యాబేజ్ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

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



నివారిస్తుంది. క్యాబేజ్ లో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తకాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టుకుండా నివారిస్తుంది. అలాగే గాయాలు అయినప్పుడు రక్తస్రావం అవకుండా చూస్తుంది. క్యాబేజ్ లో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీపీని నియంత్రించేటట్లు ఉంచుతుంది. రక్తకాళాల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపర్చి గుండెకు రక్తసరఫరా మెరుగవడేలా చేస్తుంది. క్యాబేజ్ లో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను కరిగించడంలో సహాయపడుతాయి. తద్వారా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు కలిగిపోయి బరువు కూడా తగ్గుతారు. క్యాబేజ్ లో కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి అల్బర్తో సేవించడం వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాల 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 ఆచార్యకర్తమైన 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 రూపొందించిన 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 100ఎస్స పరిమితిని నిశ్చయించేస్తున్నారని అధ్యయనం తెలిపింది. దాదాపు 60 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు అధిక కెఫిన్ కలిగిన ఉత్పత్తుల ప్రమాదాల గురించి తాము విన్నామని చెప్పారు. అయితే దాదాపు నగం మంది తమ టీనేజ్ కోసం పానీయాలు కొనుగోలు చేసేటప్పుడు కెఫిన్ కంటెంట్ పై చాలా అరుదుగా శ్రద్ధ చూపుతారని చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు ఎక్కువ కెఫిన్ ప్రతికూల ప్రభావాల గురించి వారి టీనేజ్ తో మాట్లాడాలి. వారు ఇంట్లో, పాఠశాలలో లేదా స్నేహితులతో కలిసి ప్రయత్నించగల కెఫిన్ లేని ఉత్పత్తులకు ప్రత్యామ్నాయాలను కనుగొనాలని ఫూల్ ఫోర్డ్ చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు కెఫిన్ ప్రమాదాలను, దానిని తగ్గించే వ్యూహాలను వివరించడంలో టీనేజ్ హెల్త్ కేర్ ప్రొవైడర్లను కూడా చేర్చుకోవచ్చు అని పేర్కొన్నారు.

పిల్లలు సంపన్నుల పట్ల ఈర్ష్య పడతారా..?

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



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

పాదాల్లో వాపు కనిపిస్తుందా...

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



ఆర్ట్రిటిస్.. పెరుగుతున్న వయస్సుతో ప్రజలు ఆర్ట్రిటిస్ 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 కాళి 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 కాళ్ళ వాచిపోతాయి. కాలేయ వ్యాధి.. కాలేయ వ్యాధి, సిరోసిస్ 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 సమూర్త సీజన్లో ఆహారం విషయంలో ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ సీజన్లో డిహైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉండవచ్చు. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వేసవిలో ప్రజలు తమ భోజన సమయాల విషయంలో చాలా అజాగ్రత్తగా ఉంటారని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా మంది ఏ సమయంలోనైనా ఆకలిగా అనిపించినప్పుడు ఆహారం తీసుకుంటారు. అలాంటప్పుడు



ఉష్ణోగ్రత పెరిగేకొద్దీ, వారు అనేక రకాల జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కోవడం ప్రారంభిస్తారు. ఏ సమయంలో తినాలి.. వేసవిలో మీరు అల్పాహారం, భోజనం, రాత్రి భోజనాల సమయాన్ని నిర్ణయించుకోవాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అన్నింటిలో మొదటిది, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన 2 గంటలపైపు 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 వస్తువులను తినండి. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. అయితే పెరుగులో పంచదార వేయకూడదని గుర్తుంచుకోండి. సీజనల్ ఫ్రూట్స్ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో పుచ్చకాయ, బోప్పాయి, మామిడి వంటి సీజనల్ ఫండ్లను తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. వీటిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడదు. అయితే వాటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదు.

శరీరంలో హార్మోన్స్ అసమతుల్యత సంభవిస్తుందా..

శరీరం అన్ని విధులలో హార్మోన్లు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. జీవితం, జీవనశైలిని మెరుగుపరచడంలో హార్మోన్లు చాలా సహాయపడతాయి. కానీ బిజీగా, తీవ్రమైన జీవితంలో, మానసిక లేదా భావోద్వేగ సమస్యల కారణంగా, హార్మోన్స్ 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, హార్మోన్స్ అసమతుల్యత లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. ఫిలోసోఫీ గురు, సంపూర్ణ నిపుణుడు మిక్కి మెహతా హార్మోన్స్ అసమతుల్యత దశలు, దాని లక్షణాలు, తెలిస్తే సమస్యను తగ్గించే మార్గాలను తెలియజేస్తున్నారు. కౌమారదశ, గర్భధారణ, పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో హార్మోన్స్ అసమతుల్యత సర్వసాధారణం. కాలక్రమేణా ఈ అసమతుల్యత అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. హార్మోన్స్ అసమతుల్యత లక్షణాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. యుక్తవయస్సులో సాధారణంగా శరీరంలో హార్మోన్స్ అసమతుల్యత కారణంగా ముఖం పై మొటిమలు ఏర్పడతాయి. ఈ సమస్యకు ఇది మొదటి సంకేతం. అలాగే చిరాకు, మూడ్ బ్యాడ్, ఏకాగ్రత లేకపోవడం, అలసట వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. హార్మోన్స్ అసమతుల్యతను నిర్ణయించేందుకు వల్ల మహిళల్లో పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ డిజిజర్, ఇతర వ్యాధులకు దారితీయవచ్చు. పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో మహిళలు



వేగంగా బరువు తగ్గడం లేదా పెరగడం వంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. దీనితో పాటు నెమ్మదిగా గుండె కొట్టుకోవడం, అలసట, అధిక చెమట, చేతులు జలదరింపు, డైరాయిడ్ గ్రంథి పనిచేయకపోవడం, కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుదల వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలతో పాటు, ఆందోళన, నిరాశ కూడా సంభవిస్తాయి. శరీరంలో హార్మోన్స్ 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 హార్మోన్స్ అసమతుల్యత కారణంగా ఊబకాయం ఏర్పడుతుంది. దీని వల్ల కొవ్వు పేరుకుపోయి బరువు పెరుగుతుంది. ఇది ఊబకాయం సమస్యను సృష్టిస్తుంది.

ఈ ఆహార పదార్థాలతో హీట్ స్ట్రోక్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు..

ఢిల్లీలో సహా భారతదేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రత 46-47 డిగ్రీలకు చేరుకుంది. ఇలాంటి సమయంలో శరీరం చల్లగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండాలంటే ఆహారం పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. %జణజ% ప్రకారం ఒకరు హీట్ స్ట్రోక్ కు గురైనప్పుడు, శరీర ఉష్ణోగ్రత వేగంగా పెరుగుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎలక్ట్రోలైట్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో కొన్ని ఆహారపదార్థాలు తినడం ద్వారా శరీర ఉష్ణోగ్రతను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగు, పుచ్చకాయ వంటి అనేక ఆహార పదార్థాలు మంచి హైడ్రేషన్ స్థాయిని కలిగి ఉంటాయి. అంతే కాదు వీటిలో పోషకాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి.



పుచ్చకాయ.. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరికీ ఇష్టమైన పుచ్చకాయలో 90% కంటే ఎక్కువ నీరు ఉంటుంది. శరీరంలో నీటి స్థాయిని పెంచేందుకు దీన్ని తినవచ్చు. పుచ్చకాయలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. సహజంగా తీపి పుచ్చకాయ వేసవిలో మనల్ని 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. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఇందులో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. దోసకాయ సలాడ్ కాకుండా, మీరు దాని రైటా, శాండ్విచ్, డిటాక్ వంటి 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 పటిష్టంగా

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 పానీల్ వేసవిలో బెస్ట్ డ్రింక్. పెరుగు.. ప్రోటీన్, ప్రోబయోటిక్స్, కాల్షియం, పొటాషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలకు మూలం పెరుగు. మన జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా ఉంచడానికి ఇది పనిచేస్తుంది. వేసవిలో మీ జీర్ణక్రియ సరిగ్గా ఉంటే, మీకు వ్యాధుల ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. లంచ్ లో తప్పనిసరిగా ఒక గిన్నె పెరుగు తినాలని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. పుదీనా.. పొట్లకు చల్లదనాన్ని ఇస్తే పుదీనాలో అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీని న్యూట్రావం చల్లగా ఉంటుంది కాబట్టి దీన్ని కడుపునకు వరం అని భావిస్తారు. పొట్లలోని వేడిని శాంతపరిచే పుదీనా మన జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు పుదీనా సానియం, దాని సలాడ్, పిప్పరమింట్ టీ, ఇతర వస్తువులను కూడా తయారు చేసి తినవచ్చు. పచ్చని ఆకుకూరలు.. కూరగాయలు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యోపధంలా పనిచేస్తాయి. వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి, బి12, కాల్షియం వంటి పోషకాలు, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ కేలరీల ఆహారం, శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. బచ్చలికూర, ఇతర ఆకుకూరలు తినడం ద్వారా వేసవి కాలంలో ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కన లేకపోతే నిద్ర పట్టడం లేదా?

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



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 ఫండ్లను తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. వీటిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడదు. అయితే వాటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదు.

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

పట్టణ స్థానిక సంస్థల్లో 'డిలిమిటేషన్'

- సవరణ ఉత్తర్వులు జారీచేసిన మున్సిపల్, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ



అమరావతి: రాష్ట్రంలోని మున్సిపల్ కార్పొరేషన్లు, మున్సిపాలిటీలు, నగర పంచాయతీల్లో ఎన్నికైన సభ్యుల సంఖ్యను జనాభా ఆధారంగా సవరిస్తూ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ మేరకు మున్సిపల్, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ మంగళవారం వేర్వేరు జిల్లాల జారీ చేసింది. ప్రస్తుతం అమల్లో ఉన్న 2004 మున్సిపాలిటీ నియమాలు, 2005 మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ నియమాల్లో సవరణ ప్రతిపాదనలను ఆమోదించింది. తాజా సవరణల ప్రకారం... మున్సిపల్ కార్పొరేషన్లలో జనాభా 2లక్షల వరకూ ఉంటే 60మంది కార్పొరేటర్లు, 2లక్షల నుంచి 3లక్షల మంది ఉన్నచోట 62మంది, 3లక్షల నుంచి 4లక్షల మంది ఉంటే 66మంది, 4లక్షల నుంచి 5లక్షల మంది మధ్య ఉంటే 68మంది, 5లక్షల నుంచి 6లక్షల మంది ఉంటే 72మంది, 6లక్షల నుంచి 10లక్షల మంది ఉంటే 76మంది, 10లక్షల నుంచి 15లక్షల మంది ఉంటే 86మంది, 15లక్షలకు పైగా జనాభా ఉన్న కార్పొరేషన్లలో 120మంది కార్పొరేటర్లను నియమించుకోవచ్చని పేర్కొన్నారు. అదేవిధంగా మున్సిపాలిటీల్లో 30వేల మంది జనాభా ఉన్నచోట 23మంది వార్డు సభ్యులు, 30వేల నుంచి 40వేల మంది ఉంటే 28మంది, 40వేల నుంచి 50వేల మంది ఉంటే 32మంది, 50 వేల నుంచి 60వేల మంది ఉంటే 36మంది,

60వేల నుంచి 80వేల మంది ఉంటే 40మంది, 80వేల నుంచి 1లక్ష మంది ఉంటే 44మంది, 1లక్ష నుంచి 1.5లక్షల మంది ఉంటే ఉంటే 48మంది, 1.50లక్షల మందికి పైగా జనాభా ఉంటే 52మంది వార్డు సభ్యులు ఉండవచ్చని పేర్కొన్నారు. ఒకసారి నిర్ణయించిన వార్డు సభ్యులు, కార్పొరేటర్ల సంఖ్యను తదుపరి జనగణన వివరాలు వెలువడే వరకు మార్చకూడదని తాజా ఉత్తర్వుల్లో ప్రభుత్వం సూచించింది. అయితే మున్సిపల్ స్థానిక సంస్థల పరిధిలో మార్పులు, కొత్తగా ఏర్పాటు లేదా అప్గ్రేడేషన్ జరిగిన సందర్భాల్లో మాత్రం మార్పులు చేయవచ్చని తెలిపింది.

పవన్ కల్యాణ్ పై పిటిషన్ కొట్టివేత

అమరావతి: సినిమాల్లో నటించకుండా ఉపముఖ్య మంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ను నిలువరించాలని కోరుతూ దాఖలైన పిటిషన్ ను హైకోర్టు కొట్టివేసింది. ఈ మేరకు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ వెంకట జ్యోతిర్మయి తీర్పు ఇచ్చారు. పవన్ తన హరిహర వీరమల్లు సినిమా, వాణిజ్య కార్యక్రమాలను ప్రమోట్ చేసుకొనేందుకు ప్రభుత్వ నిధులు, అధికార యంత్రాంగాన్ని వినియోగించడంపై స్వతంత్ర దర్యాప్తును ఆదేశించాలని కోరుతూ మాజీ బిఎస్ అధికారి విజయ్ కుమార్ హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. ఈ వ్యాజ్యంపై ఇటీవల హైకోర్టు తుది విచారణ జరిపింది. పిటిషనర్ తరపున న్యాయవాది బి.బాలయ్య వాదనలు వినిపించారు. ఉపముఖ్యమంత్రిగా వ్యవహరిస్తూ సినిమాల్లో నటించడం అనేదికాదు. హరిహరవీరమల్లు సినిమా టికెట్ ధరల పెంపు విషయంలో చట్టనిబంధనలు అనుసరించలేదని, వాణిజ్య కార్యక్రమాలు ప్రమోట్ చేసుకొనేందుకు పవన్ అధికార దుర్వినియోగానికి పాల్పడ్డారని ఆరోపించారు. అడ్వోకేట్ జనరల్ దమ్యంపాటి శ్రీనివాస్, అదనపు విజ్ సాంబశివ ప్రతాప్ వాదనలు వినిపిస్తూ... ముఖ్యమంత్రి, మంత్రుల హోదాల్లో ఉన్న వ్యక్తులు



సినిమాల్లో నటించడంపై ఎలాంటి నిషేధం లేదని తెలిపారు. నిర్మాత అభ్యర్థనను పరిగణనలోకి తీసుకొని హరిహర వీరమల్లు సినిమా టికెట్ ధరల పెంపుపై ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుందని వివరించారు. వ్యాజ్యానికి విచారణార్హత లేదని, దీనిని కొట్టివేయాలని కోరారు. ఈ వాదనలతో ఏకీభవించిన న్యాయమూర్తి వ్యాజ్యాన్ని కొట్టివేశారు.

విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ పై ఎందుకీ నిర్లక్ష్యం?

- కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు షర్మిష్టా ధ్వజం

అమరావతి: ప్రైవేట్ స్టీల్ ప్లాంట్ పై కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు చూపుతున్న శ్రద్ధ.. విశాఖ ఉక్కు కర్మాగారంపై ఎందుకు చూపడం లేదని కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు షర్మిష్టా ధ్వజం ప్రశ్నించారు. మిత్రల్ స్టీల్ ప్లాంట్ స్థాపనను స్వాగతిస్తూనే... ఆ సంస్థకు రూ.25 వేల కోట్ల రాయితీలు ఇవ్వడాన్ని ఆమె ఆక్షేపించారు. విజయవాడలోని ఆంధ్రరత్న భవన్ లో పర్యటించిన షర్మిష్టా ధ్వజం, '32 మంది బలిదానాలతో, వేల మంది భూములను త్యాగం చేస్తే ఏర్పడిన విశాఖ ఉక్కుపై ప్రభుత్వాలకు ఎందుకీ నిర్లక్ష్యం? ఇప్పటికీ డిమాండ్ నెరవేరలేదు. ప్రైవేటీకరణ కత్తి వేలాడుతూనే ఉంది. ప్రైవేటీకరణ ఉండదని ఏ ఒక్కరూ హామీ ఇవ్వడంలేదు. కేంద్రంలో భాజపా వచ్చాకే స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రైవేటీకరణకు బీజేపి పడింది. సెయిల్ లో విలీనం చేస్తే కర్మాగారం కష్టాలు తొలగుతాయని చెప్పినా పెడచెవిని పెట్టారు. క్యాప్టివ్ మైన్స్ ఇవ్వాలని అడిగినా పట్టించుకోలేదు. విశాఖ ప్లాంట్ కు ఐరన్ ఓరన్ సరఫరా చేసే బైలదిల్లా నుంచే మిత్రల్ కర్మాగారానికి ఇవ్వబోతున్నారు. విశాఖ ఉక్కు ఉత్పత్తికి అవసరమైన ముడిసరకును తగ్గించాలని



చూస్తున్నారా?' అని షర్మిష్టా మండిపడ్డారు. 'ఉగాది వండుగకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇచ్చిన జాబ్ క్యాలెండర్ జోకీ క్యాలెండర్. 1.80 లక్షల పోస్టులు ఖాళీగా ఉంటే 10 వేల పోస్టులకు నోటిఫికేషన్ ఇస్తే ఎలా న్యాయం జరుగుతుంది? గ్రూపు పరికరాలకు సిద్ధమయ్యే అభ్యర్థుల వయో పరిమితి 47 ఏళ్లకు పెంచాలి' అని డిమాండ్ చేశారు.

పునరుత్పాదక విద్యుత్ ప్రాజెక్టులు త్వరగా పూర్తిచేయాలి

- మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్

అమరావతి: పునరుత్పాదక విద్యుత్ రంగంలో పెట్టుబడులు పెట్టే సంస్థలు ప్రాజెక్టులను త్వరగా పూర్తి చేయాలని మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్ ఆదేశించారు. ప్రాజెక్టుల పురోగతిపై బ్రూకింగ్స్-యాక్టివ్ ప్రతినిధులు, నెడ్ క్యాప్ ఉన్నతాధికారులతో సచివాలయంలో మంత్రి సమీక్షించారు. 'ప్రాజెక్టులు సాధ్యమైనంత త్వరగా ఉత్పత్తిలోకి తేవాలి. ఇబ్బందులు ఉంటే ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకురావాలి. రాయలసీమలో ఏర్పాటు చేసే పీఎస్ జి, సౌర, పవన ప్రాజెక్టులు పూర్తయితే పునరుత్పాదక విద్యుత్ ఉత్పత్తిలో రాష్ట్రం అగ్రస్థానానికి చేరుకునే అవకాశం ఉంది. బ్యూటర్ స్టోరేజ్ ప్రాజెక్టుల కేంద్రంగా రాష్ట్రాన్ని తీర్చిదిద్దాలన్నది సీఎం ఆలోచన. ఇకపై ప్రతి 15 రోజులకోసారి ప్రాజెక్టుల పురోగతిపై సమీక్షించాలి' అని మంత్రి పేర్కొన్నారు.



ప్రతి పనినీ నిర్దేశిత సమయంలో చేయాలి

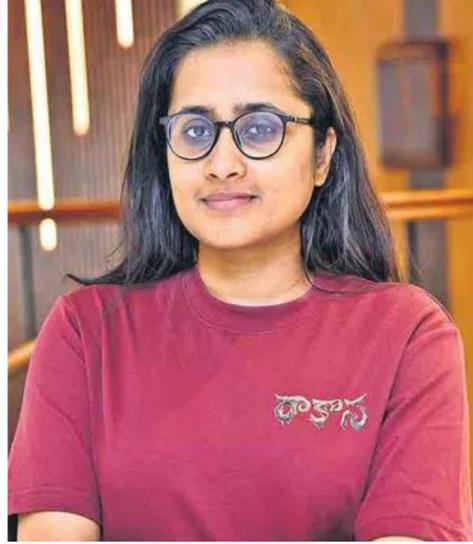
- లేదంటే అమరావతి వచ్చి సమాధానం చెప్పాల్సిందే - మంత్రి రామానాయుడు

అమరావతి: సాగునీటి ప్రాజెక్టుల పనుల్ని నిర్దేశించిన సమయానికి పూర్తి చేయాలని. లేదంటే అమరావతికి వచ్చి సమాధానం చెప్పాల్సి ఉంటుందని జలవనరుల శాఖ మంత్రి రామానాయుడు సృష్టికరించారు. వెలిగింద ప్రాజెక్టు సారాంశాల లైసింగ్ పనుల్లో జాప్యంపై ఆయన అసంతృప్తి వ్యక్తంచేశారు. త్వరగా పూర్తిచేయాలని పడవదే చెబుతున్నా ఎందుకీలా అవుతోందని ప్రశ్నించారు. వెలిగింద ప్రాజెక్టు, పోలవరం ఎడమ కాలువ పనులపై.. విజయవాడలోని క్యాంపు కార్యాలయం నుంచి మంగళవారం జలవనరుల శాఖ అధికారులు, ఏజెన్సీల ప్రతినిధులతో మంత్రి పీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. 'వెలిగింద ప్రాజెక్టు టన్నెళ్ల లైసింగ్ పనుల్ని ఎప్పటికప్పుడు మెరుగు పరచుకుంటూ అని చెబుతున్నా పురోగతి కనిపించడం లేదు. పనులను చురుగ్గా చేయించాలి. అప్పుడే ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీ నెరవేర్చగలుగుతాం. సీజన్ మొదలయ్యేలోగా గోదావరి జలాల్ని అనకాపల్లి వరకు తీసుకెళ్లా పోలవరం ఎడమ ప్రధాన కాలువ పనులు పూర్తిచేయాలి' అని ఆదేశించారు.



చందమామ కథలా ఉంటుంది

'రాకాస్' చిత్రం ద్వారా దర్శకురాలిగా పరిచయమవుతున్నది మానస శర్మ కామెడీ, హాసర్, ఫాంటసీ అంశాలు కలబోతగా రూపొందిన ఈ సినిమా ఏప్రిల్ 3న ప్రేక్షకుల ముందుకొస్తుంది. సంగీతకోశ్ భన్, నయన్ సారిక జంటగా నటించిన ఈ చిత్రానికి నివారిత కొణిదెల నిర్మాత. ఈ సందర్భంగా దర్శకురాలు మానసశర్మ విలేకరులతో సినిమా విశేషాలను పంచుకుంది. తన నేపథ్యం గురించి చెబుతూ 'మాది శ్రీకాకుళం. తొలుత నేను యూట్యూబ్ లో 'మ్యూజిక్' అనే షార్ట్ ఫిల్మ్ చేశా. ఆ తర్వాత 'ఒక చిన్న ఫ్యామిలీ స్టోరీ'కి క్రియేటర్ గా వ్యవహరించా. ఆ తర్వాత 'బెన్ బెన్' అనే సిరీస్ ను చేశాను' అని చెప్పింది. 'రాకాస్'లో హాసర్ ఎలిమెంట్స్ కొద్దిమోతాదులోనే ఉంటాయని, ఎక్కువగా ఫాంటసీ, అద్వైతర్ అంశాలపై దృష్టి పెట్టామని తెలిపింది. ఈ తరహా చిత్రాలను థియేట్రీకలోగానే ఎక్స్ పీరియన్స్ చేయాలని, అందమైన చందమామ కథలా అబ్బురపరిచే విజువల్స్ తో ఆకట్టుకుంటుందని మానసశర్మ పేర్కొన్నది. నిర్మాత నివారిత కొణిదెల చక్కటి ప్రణాళికతో చిత్రాన్ని పూర్తి చేశారని, తన ప్రాడక్షన్ లో పనులన్నీ చక్కగా జరిగిపోయాయని చెప్పింది. ఎలాంటి సినిమా చేసినా అందులో బినోదం తప్పకుండా ఉండేలా చూసుకుంటాను అని మానసశర్మ వివరించింది.



కైమాక్స్ మనసుల్ని కదిలిస్తుంది

'కోర్ట్' జోడీ హర్ష రోషన్, శ్రీదేవి జంటగా నటించిన వినోదాత్మక యువతరం సినిమా 'బ్యాండ్ మేకం'. సతీష్ జవ్వాజీ దర్శకుడు. కావ్య, శ్రావ్య నిర్మాతలు. మార్చి 26న శ్రీరామనవమి కానుకగా విడుదల కానున్నది. ఇటీవల ప్రీలీజ్ ఈవెంట్ ని నిర్వహించారు. చిత్ర సమర్పకుడు కోన్ వెంకట్ మాట్లాడుతూ 'ఈ కథ వినగానే రోషన్, శ్రీదేవి అయితే పర్ ఫెక్ట్ అనిపించింది. ఈ సినిమా తర్వాత ఈ జంటను వెతుక్కుంటూ కథలు వస్తాయి. ముఖ్యంగా ఈ సినిమా కైమాక్స్ మనసుల్ని కదిలిస్తుంది. నా కుమార్తెలు కావ్య, శ్రావ్య ఈ సినిమాతో నిర్మాతలుగా మారారు. తప్పక విజయం సాధిస్తారని నమ్మకంతో ఉన్నా' అని అశాఖావం వెలిబుచ్చారు. ఇది ఎమోషనల్ మూవీ అనీ, సాంకేతికంగా అన్ని విభాగాలూ ప్రాణం పెట్టి పనిచేశాయని, కైమాక్స్ కంటతడి పెట్టిస్తుందని దర్శకుడు సతీష్ జవ్వాజీ చెప్పారు.



ఈ సినిమాలో భాగం కావడం పట్ల హీరోహీరోయిన్లు హర్ష రోషన్, శ్రీదేవి ఆనందం వెలిబుచ్చారు.

బంపర్ ఆఫర్ కొట్టేసిందా?

అస్సాం సుందరి కయూడు లోహర్ కెరీర్ లో సక్సెస్ అంటే 'డ్రాగన్' సినిమా ఒక్కటే. దానికి ముందుగానీ, తర్వాత గానీ ఈ అందాలభామకు హిట్ లేదు. అయితే.. అదృష్టం మాత్రం ఈ ముద్దుగుమ్మ వెన్నంటే ఉంది. అందుకే అవకాశాలు క్యూ కడుతున్నాయి. తాజాగా ఓ క్రేజీ టాలీవుడ్ మూవీలో కయూడు ఛాన్స్ కొట్టేసినట్లు విశ్వసనీయ సమాచారం. వివరాలిక్కడే.. వెంకటేశ్, కల్యాణ్ రామ్ హీరోలుగా, హాట్ మిస్సిన్ అనిల్ రావిపూడి ఓ మల్టీస్టారర్ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్న విషయం తెలిసింది. ఇందులో వెంకటి జోడీగా కీర్తి సురేశ్ ని ఇప్పటికే సెలెక్ట్ చేయగా, కల్యాణ్ రామ్ సరసన కయూడు లోహర్ ని ఖరారు చేసినట్లు తెలిసింది. అవజయం అనేది తెలియని అనిల్ రావిపూడి సినిమాలో కథానాయికగా ఛాన్స్ లభించడమంటే, అది సాధారణమైన విషయం కాదు. ఇదే నిజమైతే.. ఈ అమ్మడి రాష్ట్ర విరిగి నేతిలో పడ్డట్టే.



దీవాన.. ఓ హార్ట్ టచింగ్ లవ్ స్టోరీ

'శుభం ఫేం హార్ట్ టెర్రర్ కథానాయకుడిగా రూపొందిన చిత్రం 'దీవాన'. స్నేహ మణిమేగలై కథానాయిక. శ్రీకాంత్ సంగిశెట్టి దర్శకుడు. వాసుదేవ్ కొప్పినేని, శ్రీదేవి కార్పొరేషన్ నిర్మాతలు. ఈ వేసవిలో రిలీజ్ కానుంది. మంగళవారం సాంగ్ లాంచ్ ఈవెంట్ జరిగింది. అగ్ర కథానాయిక సమంత తన సోషల్ మీడియా ద్వారా ఈ పాటను రిలీజ్ చేశారు. 'పనసకకోకిల, 7/జి బృందావన్ కాలనీ సినిమాల స్థాయిలో ఈ సినిమా ఉంటుంది. ఇది హార్ట్ టచింగ్ లవ్ స్టోరీ. మున్నా అనే మిడిల్ క్లాస్ అబ్బాయి జీవన ప్రయాణం ఈ సినిమా' అని దర్శకుడు శ్రీకాంత్ సంగిశెట్టి తెలిపారు. 'ఈ సినిమా తర్వాత జనాలు నన్ను చూసి విధానం మారుతుంది. ఈ కథ విన్న వైగెట్ మెంట్ ఇంకా నాలో తగ్గలేదు. కమల్ హాసెన్ కి 'సచ్చా', నాగార్జున కి 'గీతాంజలి',



పవన్ కు 'తొలిప్రేమ', విజయ్ దేవరకొండకు 'అర్జున్ రెడ్డి', నాకు 'దీవాన' అని నమ్మకంగా చెప్పారు హీరో హార్ట్ టెర్రర్.

పుడ్ బజినెస్ లోకి అడుగుపెట్టిన శ్రీముఖ.. హైదరాబాద్ లో కొత్త రెస్టారెంట్ ప్రారంభం

టాలీవుడ్ ప్రముఖ యాంకర్, నటి శ్రీముఖి పుడ్ బజినెస్ లోకి అడుగుపెట్టింది. హైదరాబాద్ లోని మాదాపూర్ లో ఉన్న క్యాపిటల్ పార్క్ లో తన స్నేహితులు శ్రావణ్, ఆనంద్, రవిలతో కలిసి 'పుర్వత్' అనే రెస్టారెంట్ ను ప్రారంభించింది. ఈ సందర్భంగా శ్రీముఖి మాట్లాడుతూ.. తనకు భోజనం అంటే చాలా ఇష్టమని, ముఖ్యంగా బిర్యానీ, చికెన్ కర్రీలతో పాటు వెజిటేరియన్ వంటకాలను కూడా ఆస్వాదిస్తానని తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరూ తమ కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులతో కలిసి వచ్చి ప్రశాంతంగా గడిపేలా, ఒక మంచి అనుభూతిని అందించేలా పుర్వత్ ను తీర్చిదిద్దినట్లు ఆమె వివరించారు. ఈ రెస్టారెంట్ లో సుమారు 300 మంది కూర్చునే సదుపాయంతో పాటు ప్రత్యేకమైన బ్యాంక్వెట్ హాల్ కూడా ఉన్నాయని నిర్వాహకులు తెలిపారు. నల్లి గోళ్ల బిర్యానీ వంటి ప్రత్యేక వంటకాలు ఇక్కడ ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలుస్తాయని, సరసమైన ధరలకే నాణ్యమైన ఆహారాన్ని



అందించడమే తమ లక్ష్యమని శ్రీముఖి పేర్కొన్నారు. భాగ స్వాములు శ్రావణ్, ఆనంద్, రవి మాట్లాడుతూ.. రుచి, సేవలలో ఎక్కడా రాజీ పడకుండా సంప్రదాయం, ఆధునిక వంటకాల కలయికతో మెనూని రూపొందించామని చెప్పారు.