

## యూట్యూబ్ లో మోదీ హవా.. 3 కోట్లు దాటిన సబ్స్క్రిబర్లు

దెన్యూ ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ కి దేశంలోనే కాకుండా విదేశాల్లోనూ చాలామంది అభిమానులు ఉన్నారు. బయటే కాకుండా సామాజిక మాధ్యమాల్లో కూడా ఆయన హవా కొనసాగుతోంది. తాజాగా ప్రముఖ వీడియో స్ట్రీమింగ్ ప్లాట్‌ఫాం యూట్యూబ్ లో మోదీ ఛానల్ సబ్స్క్రిబర్ల సంఖ్య 30 ఏరియన్లు (3 కోట్లు) దాటింది. దీంతో ఈ వేదికపై ప్రపంచంలోనే అత్యధిక సబ్స్క్రిబర్లు ఉన్న రాజకీయ నేతగా మోదీ రికార్డు సృష్టించారు. రెండో స్థానంలో బ్రిజిత్ మోజీ అధ్యక్షుడు జైర్ బోల్సోనారో ఉన్నారు. 2007లో ప్రధాని మోదీ యూట్యూబ్ ఛానల్ ప్రారంభించారు. ఇప్పటివరకు ఆయన 33వేలకు పైగా వీడియోలను షేర్ చేశారు. కాగా అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ కంటే ప్రధాని మోదీకి ఉన్న సబ్స్క్రిబర్ల సంఖ్య ఏడు రెట్లు ఎక్కువ. ఇటీవల ఇన్స్టాగ్రామ్ లోనూ మోదీ ఛానల్ వద్ద సంఖ్య 10 కోట్లు దాటిన విషయం తెలిసిందే.



## 2028 డిసెంబరు నాటికి అన్ని గ్రామాలకూ రోడ్లు, తాగునీరు

**-ప్రణాళికలు తయారు చేసి దశల వారీగా అమలు చేయాలి -డిప్యూటీ సీఎం, అధికారులతో సీఎం చంద్రబాబు**

అమరావతి: రాష్ట్రంలోని అన్ని గ్రామాలకూ 2028 డిసెంబరు నాటికి రహదారులు, తాగునీటి సౌకర్యం కల్పించాలని, అవసరమైన ప్రణాళికలు తయారు చేసి దశల వారీగా అమలుకు చర్యలు తీసుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించారు. ఉండవల్లిలోని సీఎం నివాసానికి ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ వెళ్లి చంద్రబాబును కలిసిన సందర్భంగా పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధిశాఖ ఆధ్వర్యంలో అమలవుతున్న పథకాలు, కార్యక్రమాలపై చర్చ జరిగింది. గ్రామాల్లో మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు అత్యధిక ప్రాధాన్యమివ్వాలని, రోడ్లు, తాగునీటి సమస్య తలెత్తకుండా చూడాలని సీఎం, డిప్యూటీ సీఎం నిర్ణయించారు. జలజీవన్ మిషన్లో చేస్తున్న చేపట్టడం పనులపైనూ చర్చించారు. ఏట్రో నుంచి ప్రారంభమయ్యే వీటి జీరామ్ జీ, కొత్తగా ప్రారంభమయ్యే 16వ ఆర్థిక సంఘం నిధులతోనూ గ్రామాల్లో రోడ్లు, తాగునీటి వ్యవస్థకు సంబంధించిన పనులు చేపట్టాలని సీఎం తెలిపారు. కేంద్ర పథకాల వినియోగంతో గ్రామాల్లో చాలా సమస్యలను పరిష్కారం చూపాల్సిన అభిప్రాయపడ్డారు. తాగునీటి లభ్యత తేని గ్రామాలకు సమీప జలాశయాలు నుంచి నీరు తీసుకునే విషయాన్ని పరిశీలించాలన్నారు. మూడేళ్లలో దశల వారీగా చేపట్టడం పనుల ప్రణాళికలు తయారు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వివిధ పంచాయతీల్లో చేపట్టిన మ్యాజిక్ డ్రయిన్ల పనుల గురించి పవన్ కల్యాణ్ సీఎంకు వివరించారు. అన్ని పంచాయతీల్లోనూ ఈ తరహా డ్రయిన్లు నిర్మించి పారిశుధ్య నిర్వహణను పక్కన పెట్టాలని సీఎం ఆదేశించారు. వేసవిలో నీటిపారుదలశాఖ పరిధిలోని డ్రయిన్లలో పూడిక తీత పనులు చేపట్టి రైతులు పంటలు వేసే లోపు పూర్తియ్యాలని చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. అటవీశాఖ చేపట్టిన హనుమాన్ ప్రాజెక్టు వివరాలనూ సీఎంకు తెలియజేశారు.



## హెలికాప్టర్లు, క్రీపలు కోసం.. రూ.5వేల కోట్లతో రక్షణ శాఖ ఒప్పందం

దెన్యూ: అధునాతన తేలికపాటి హెలికాప్టర్లు, మిస్సైళ్ల కొనుగోలు కోసం హిందుస్తాన్ ఏరోనాటిక్స్ లిమిటెడ్ సంస్థతో ఒప్పందం చేసుకున్నట్లు రక్షణ శాఖ వెల్లడించింది. ఆరు అడ్వాన్స్డ్ లైట్ హెలికాప్టర్లు, ఉపరితలం నుంచి గగనతలానికి ప్రయోగించే క్షిపణుల కొనుగోలు కోసం రూ. 5,083 కోట్ల విలువైన ఒప్పందాలను కుదుర్చుకున్నట్లు తెలిపింది. అడ్వాన్స్డ్ లైట్ మిలిటరీ హెలికాప్టర్లను ఇండియన్ కోస్ట్ గార్డ్ కోసం కొనుగోలు చేస్తుండగా.. స్థిల క్షిపణులను భారత నౌకాదళ యుద్ధనౌకలలో మాహారిస్తామని రక్షణ శాఖ పేర్కొంది. ప్రస్తుతం పనిచేస్తున్న హెలికాప్టర్ల కంటే ఇవి అత్యాధునిక లక్షణాలు, సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉన్నాయని తెలిపింది. ద్వీపాల భద్రత, సముద్ర పర్యావరణ రక్షణ విధులను నిర్వహించడంలో ఇండియన్ కోస్ట్ గార్డ్ సామర్థ్యాన్ని ఇవి మరింత గణనీయంగా పెంచుతాయని డిఫెన్స్ పర్సనల్ తెలిపాయి. ఉపరితలం నుంచి గగనతలానికి నిలువుగా ప్రయోగించే - స్థిల్ క్షిపణులు, వాటి అనుబంధ క్షిపణి హోలింగ్ ఫ్రేమ్ల కోసం రష్యాకు చెందిన సంస్థతో ఒప్పందం చేసుకున్నట్లు రక్షణ శాఖ తెలిపింది. విస్తృత శ్రేణి వైమానిక దాడులు ఎదుర్కోవడానికి ఈ



హోలింగ్ ఫ్రేమ్లు ఉపయోగపడతాయని. స్థిల క్షిపణులు భారత నౌకాదళ ప్రతిచర్యలను మరింత వేగవంతం చేస్తాయని పేర్కొంది. సముద్రంలో ప్రతికూల వాతావరణ పరిస్థితుల్లోనూ మెరుగైన మనుగడ సాగిస్తాయని. ఈ ఒప్పందం వల్ల భారత్ - రష్యా మధ్య ఉన్న రక్షణ భాగస్వామ్యం మరింత స్థిరంగా మారుతుందని తెలిపింది.

## మానవ, వన్యప్రాణి సంఘర్షణ నివారణకే 'హనుమాన్'



**-వన్యప్రాణుల్ని కాపాడుకుంటానే.. పంటలు, ప్రజల ప్రాణాలకు రక్షణ -ప్రాజెక్టు కోసం 100 వాహనాలు -ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్**

అమరావతి: మానవ, వన్యప్రాణి సంఘర్షణ నివారణకే లక్ష్యంగా హనుమాన్ (హీలింగ్ అండ్ నర్సింగ్ యూనిట్స్) ఫర్ మానిటరింగ్, ఎయిడ్ అండ్ నర్సింగ్ ఆఫ్ వైల్డ్ లైఫ్) ప్రాజెక్టుకు శ్రీకారం చుట్టామని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. వన్యప్రాణుల్ని కాపాడుకుంటానే.. పంటలు, ప్రజల ప్రాణాలు, ఆస్తులకు రక్షణ కల్పించే ఈ ప్రాజెక్టుకు రూపకల్పన చేశామని తెలిపారు. ఎక్కడైనా వన్యప్రాణి, మానవ సంఘర్షణ ఘటనలంటే వెంటనే స్పందించి చర్యలు చేపట్టి, పరిహారం చెల్లించేందుకు హనుమాన్ ఫౌండేషన్ ఏర్పాటుచేశామని పేర్కొన్నారు. వివిధ శాఖలతో సమన్వయం చేసుకుంటూ ప్రాజెక్టును ముందుకు తీసుకెళ్లాలన్నారు. ప్రపంచ వన్యప్రాణి దినోత్సవం సందర్భంగా మంగళగిరిలోని ఏపీఎస్సీ బెటాలియన్ మైదానంలో హనుమాన్ ప్రాజెక్టును పవన్ కల్యాణ్ ప్రారంభించారు. ఈ ప్రాజెక్టు కోసం 100 వాహనాలను జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. అనంతరం పవన్ కల్యాణ్ మాట్లాడారు. ప్రధానాంశాలివీ.. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చాక మానవ-వన్యప్రాణి సంఘర్షణలో జరిగిన నష్టానికి ఎప్పటికప్పుడు పరిహారం చెల్లిస్తున్నాం. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో 2,107 కేసులు నమోదు కాగా పరిహారం కింద రూ.4 కోట్లు చెల్లించాం. వన్యప్రాణుల దాడుల్లో ప్రాణాలు కోల్పోయినవారికి గతంలో రూ.5లక్షలు ఎక్స్ గ్రేషియా చెల్లించేవారు. దాన్ని రూ.10లక్షలు పెంచాం. గాంధీనీవారికి చెల్లించే పరిహారం రూ.2లక్షలు పెంచాం. ఏనుగుల సమస్య పరిష్కారానికి కర్ణాటక సహకారంతో 4 కుంకీ ఏనుగులు తెచ్చాం. వాటితో ఇప్పటివరకూ 8 ఆపరేషన్లు విజయవంతంగా పూర్తిచేశాం. ఏనుగులు, ఇతర వన్యప్రాణులు జనావాసాల వైపు వస్తుంటే ముందుగానే గుర్తించి హెచ్చరించేందుకు ఏబి ఆధారిత హెచ్చరికల వ్యవస్థను అటవీ సరిహద్దు గ్రామాల్లో ప్రయోగాత్మకంగా అమలుచేస్తున్నాం.



## తితిదే అధికారులతో ఏకసభ్య కమిషన్ భేటీ

**-వివిధ అంశాలపై 4 గంటలపాటు ఆరా**

తిరుపతి: శ్రీవారి లడ్డూలో కల్లి నెయ్యి అంశంపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నియమించిన ఏకసభ్య కమిషన్ దర్యాప్తును ప్రారంభించింది. కమిషన్ చైర్మన్, విశ్రాంత ఐఏఎస్ అధికారి దినేశ్ కుమార్ నేతృత్వంలోని బృందం శ్రీవారిని దర్శించుకున్న అనంతరం తిరుపతిలోని శ్రీవద్వావతి అతిథిగృహానికి చేరుకుని శ్రేణిస్థాయి విచారణలో నిమగ్నమైంది. తితిదేలోని సుమారు పదిమంది విభాగాధిపతులతో ఉదయం 10:30 గంటల నుంచి దాదాపు నాలుగు గంటల పాటు దినేశ్ కుమార్ సమావేశమయ్యారు. వైకాపా హయాంలో నెయ్యి బెండర్ల ఖరారు, నిబంధనల సడలింపు, నాణ్యత పరీక్షల్లో వైఫల్యాలకు సంబంధించిన అంశాలపై ఆయన ఆరా తీశారు. ఈ సందర్భంగా ముందస్తుగా సిద్ధం చేసిన సమగ్ర నోటీసు అధికారులకు ఆయన అందజేస్తూ.. అందులోని ప్రతి అంశంపై పూర్తిస్థాయి వివరాలు, దస్త్రాలు సమర్పించాలని ఆదేశించారు. విచారణకు సంబంధించిన



అంశాలను అత్యంత గోప్యంగా ఉంచాలని స్పష్టం చేశారు.

## 'మాడుగుల' రోడ్ల మరమ్మతుకు రూ.7.89 కోట్లు

**-బండారు సత్యనారాయణమూర్తి, ఎమ్మెల్యే - ఆర్ అండ్ బి కే మంజూరు చేస్తూ ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులు -ఎమ్మెల్యే బండారు వెల్లడి**

కె.కోటపాడు: గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఆర్ అండ్ బి రహదారుల మరమ్మతుల పనులకు జిల్లా వ్యాప్తంగా రూ. 20.66 కోట్లు మంజూరు చేయగా మాడుగుల నియోజకవర్గంలో ఆర్ అండ్ బి పరిధిలోని పలు రహదారుల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం రూ. 7.89 కోట్లు మంజూరు చేస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసిందని ఎమ్మెల్యే బండారు సత్యనారాయణమూర్తి తెలిపారు. ఈ మేరకు ఆయన ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. జిల్లాలోని ఆర్ అండ్ బి రహదారుల మరమ్మతు పనులకు మొత్తం రూ.20.66 కోట్లు మంజూరుకాగా, ఇందులో 38 శాతం నిధులు ఒక్క మాడుగుల నియోజకవర్గానికే కేటాయించడం గొప్ప విషయమని అన్నారు. వీడికాడ మండలం వరహాపురం నుంచి విజయరామరాజుపేట వరకు, చోడవరం నుంచి వీడికాడ వరకు 13.84 కిలోమీటర్ల రహదారికి రూ.3 కోట్లు, బీఎన్ రోడ్లలో విజయరామరాజుపేట నుంచి వీడికాడ మండలం కోనాం వరకు 14.4 కిలోమీటర్ల రోడ్లకు రూ.2.85 కోట్లు, మాడుగుల బ్రాంచ్ రోడ్లకు 3.785 కిలోమీటర్లకు రూ.60 లక్షలు, నల్లవరం నుంచి కె.కోటపాడు మీదుగా కొత్తవలస వరకు 5.8 కిలోమీటర్ల రోడ్లకు రూ.40 లక్షలు మంజూరైనట్లు బండారు వెల్లడించారు. వడ్డాది-గోటివూడ 8.4 కిలోమీటర్ల రోడ్లకు రూ.40 లక్షలు, గవరవరం-కాశీపురం మధ్య 3.47 కిలోమీటర్ల రోడ్లకు రూ.25 లక్షలు, రావికతం-కింతలి మధ్య 3.25 కిలోమీటర్ల రోడ్లకు రూ.6 లక్షలు, మాడుగుల- దబ్బిగుంట- కేజీ పురం మధ్య 4.5 కిలోమీటర్ల



రోడ్లకు రూ.5 లక్షలు, దేవరాపల్లి మండలం పెడకోట-పినకోట మధ్య 4.5 కిలోమీటర్ల రోడ్లకు రూ.5 లక్షలు, పెడగోడ-తురువోలు మధ్య 7.486 కిలోమీటర్ల రోడ్లకు రూ.5 లక్షలు, కింతలి- వమ్మిలి మధ్య మూడు కిలోమీటర్ల రోడ్లకు రూ.5 లక్షలు, వడ్డాది- కింతలి మధ్య మూడు కిలోమీటర్ల రోడ్లకు రూ.9 లక్షలు, వీడికాడ మండలం కోనాం- మంచాల మధ్య 7.6 కిలోమీటర్ల రోడ్లకు రూ.5 లక్షలు, వెంకన్నపాలెం రోడ్లకు నుంచి ఆనందపురం వరకు 3.9 కిలోమీటర్లకు రూ.5 లక్షలు మంజూరైనట్లు ఆయన తెలిపారు.

## విజయవాడ - విశాఖపట్నం మధ్య బుల్లెట్ రైల్ కారిడార్

**-విజయవాడ నుంచి కర్నూలుకు సెమి హైస్పీడ్ రైల్ కారిడార్ -హైదరాబాద్-శ్రీశైలం- మార్కాపురం మధ్య కొత్త రైల్వే లైన్ -8 రూట్లలో ఫైనల్ లొకేషన్ సర్వేకు రైల్వేశాఖ ప్రతిపాదనలు**

అమరావతి: రాష్ట్రంలో రెండు కీలక నగరాలైన విజయవాడ-విశాఖపట్నం మధ్య బుల్లెట్ రైల్ నడిపేందుకు హైస్పీడ్ రైల్ కారిడార్ నిర్మించే ప్రతిపాదనను రైల్వేశాఖ పరిశీలిస్తోంది. దీనికోసం ఫైనల్ లొకేషన్ సర్వే చేయాలని భావిస్తోంది. అలాగే విజయవాడ-కర్నూలు మధ్య నేరుగా రైల్వే నడపటమే కాకుండా, తక్కువ ప్రయాణ సమయం ఉండేలా చూసేందుకు సెమి హైస్పీడ్ రైల్ కారిడార్ కూడా నిర్మించాలనుకుంటోంది. వీటితోపాటు మరో ఆరు మార్గాల్లో కొత్త రైల్వే లైన్లు నిర్మించడంపై దృష్టిపెట్టింది. వీటన్నింటికీ ఫైనల్ లొకేషన్ సర్వే చేసేందుకు అనుమతి ఇవ్వాలంటూ రైల్వే అధికారులు.. రైల్వే బోర్డుకు ప్రతిపాదనలను పంపారు. బోర్డు నుంచి క్లియర్ చేస్తే వీటిపై ముందడుగు పడనుంది. రాష్ట్రంలో నాలుగో మార్గంలో బుల్లెట్ రైల్ కారిడార్: దేశంలో వివిధ నగరాల మధ్య ఏడు హైస్పీడ్ రైల్ కారిడార్లు నిర్మించనున్నట్లు కేంద్ర బడ్జెట్లో ఆర్థిక మంత్రి నిర్ణయ సీతారామన్ ప్రకటించారు. ఇందులో మన రాష్ట్రంలో.. రాజధాని అమరావతి మీదుగా హైదరాబాద్-చెన్నై కారిడార్, కర్నూలు, అనంతపురం మీదుగా హైదరాబాద్-బెంగళూరు కారిడార్,



చిత్తూరు మీదుగా చెన్నై-బెంగళూరు కారిడార్ కలిపి మొత్తం మూడు ఉన్నాయి. ఇప్పుడు విజయవాడ-విశాఖపట్నం మధ్య కూడా మరో హైస్పీడ్ రైల్ కారిడార్ నిర్మించే ప్రతిపాదనను పరిశీలిస్తున్నారు. 350 కి.మీ. ఉండే ఈ కారిడార్ ఏలూరు, రాజమహేంద్రవరం, కాకినాడ మీదుగా వెళ్లేలా చూడనున్నారు. ఇది అందుబాటులోకి వస్తే గరిష్టంగా గంటకు 320 కి.మీ. వేగంతో బుల్లెట్ రైల్వే రెండు నగరాల మధ్య పరుగులు పెడతాయి. అయితే ఈ కారిడార్ అమరావతి-విజయవాడ-విశాఖపట్నం మధ్య ఉండేలా చూస్తే.. హైదరాబాద్-అమరావతి-చెన్నై కారిడార్ కు అనుసంధానం అయినట్లు అవుతుంది.

సంపాదకీయం

శుద్ధ జలాలు చిత్తశుద్ధితో సరఫరా చేయాలి

స్వచ్ఛమైన నీటిని పొందడాన్ని పౌరుల ప్రాథమిక హక్కుగా అభివర్ణించిన సుప్రీంకోర్టు - దాన్ని సంరక్షించాల్సిన బాధ్యత రాజ్యానిదేనని గతంలోనే స్పష్టీకరించింది. పరిసరాల పరిశుభ్రత, ఆరోగ్యకర వాతావరణం - జీవించే హక్కుతో అంతర్జాతీయ కిందటి వారంలోనూ పునరుద్ధానించింది. న్యాయపాలిక మహిళాకృతులను ప్రభుత్వాలు పెడచెవిని పెట్టడం వల్ల ఇటీవల ఇండోర్ లో తాగునీరు కలుషితమై, పలువురి మరణాలకు కారణమైంది. బెంగళూరు, గాంధీనగర్, గ్రేటర్ నోయిడాలతో పాటు హైదరాబాద్, ఆదిలాబాద్, విజయవాడ, గుంటూరు, ఆళ్లగడ్డ వంటి చోట్ల కూడా లోగడ తాగునీటి కాలుష్యం పెద్దసంఖ్యలో జనాన్ని ఆస్పత్రుల పాల్గొంది. ఎంతోమంది ప్రాణాలు తీసింది. మలిన జలాల మూలంగానే కొన్నాళ్లక్రితం విజయనగరం జిల్లాలో దయేరియా విజృంభించింది. తాజాగా శ్రీకాకుళంలోనూ అది కలకలం సృష్టిస్తోంది. దేశీయంగా పలు ప్రాంతాల్లో పగుళ్లుబారిన పురాతన మంచినీటి ప్రైవైజీలైస్ డ్రైనేజీల్లోంచి వెళ్తూ ప్రజల ప్రాణాలతో చెలగాటమాడుతున్నాయి. చాలా చోట్ల బోర్ల చుట్టూ మురుగు, వ్యర్థాలు పేరుకుపోయి దుర్గ్ధ పరిస్థితులు తాండవిస్తున్నాయి. ఇంకొకటిపేమే ట్యాంకులను శుభ్రంచేయడం, నీటి శుద్ధి, క్లోరినేషన్, నాణ్యతా పరీక్షలు ప్రహసనంగా మారాయి. ఇవన్నీ నీటిని వివృతం చేసి ప్రజారోగ్యాన్ని హరించేవిస్తున్నాయి. గడిచిన అయిదేళ్లలో దేశవ్యాప్తంగా దాదాపు 1.54 కోట్ల డయేరియా కేసులు నమోదయ్యాయి. ఏపీలో అవి 3.95 లక్షల మేర వెలుగుచూస్తే, తెలంగాణలో వాటి సంఖ్య 3.29 లక్షలుగా లెక్కపడింది. 2021లో దేశీయంగా 217 కలరా కేసులు బయటపడితే, నిరుడు అవి అంతకు 22 రెట్లు పెరిగాయి. లెప్టోస్పైరోసిస్ కేసులూ మూడున్నర రెట్లు అధికమయ్యాయి. నానాటికీ దిగనాసిల్లిపోతున్న తాగునీటి స్వచ్ఛతకు ఈ గణాంకాలు అద్దంపడుతున్నాయి. అపరిశుభ్రమైన నీళ్లు మోసుకొస్తున్న వ్యాధుల మూలంగా ఇండియాలో ఏటా మూడున్నర కోట్ల మంది మంచం పడుతున్నారని అంచనా దేశీయంగా ప్రతి ఇంటికీ శుద్ధమైన నీటిని అందిస్తే నాలుగు లక్షల అర్ధాంతర మరణాలను నివారించవచ్చని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ మూడేళ్ల కిందటే హితవు పలికింది. దాన్ని ఆలకించని స్థానిక ప్రభుత్వాలు అలక్ష్యం జనభారతం ప్రాణాలపైకి తెస్తోంది. నీటి శుద్ధిలో లోపాలు, అరకార పారిశుద్ధ్య వసతులతో డయేరియా లాంటి వ్యాధులు తరచూ ప్రబలుతున్నాయి. బ్యాక్టీరియా వృద్ధి ఎక్కువగా ఉండే వేసవిలో అవి మరింతగా కోరలుచూస్తుండటం ఏటా రివాజు అవుతున్న నేపథ్యంలో యంత్రాంగం ఇప్పటికైనా చురుకు తెచ్చుకోవాలి. ప్రపంచంలోని అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థల్లో ఒకటిగా వెలుగొందుతున్న ఇండియా త్వరలో చంద్రమండలానికి మనిషిని పంపేందుకు సిద్ధమవుతోంది. అదే సమయంలో ప్రాణరక్షక వసతుల విస్తరణలో అలక్ష్యం మన పురోగతిని అవహాసం చేస్తోంది. దేశీయంగా గృహాలకు సరఫరా అవుతున్న నల్లనీటిని ఇటీవల పరిశీలిస్తే 24శాతం నమూనాలు ప్రమాణాల మేరకు లేవని తేలింది. 485 పట్టణాల్లో కేంద్రం జరిపిన ఒక సర్వేలో 46 చోట్ల శుద్ధజలాలు అందుతున్నట్లు వెల్లడైంది. ఇవన్నీ కర్తవ్య నిర్వహణలో స్థానిక సంస్థల వైఫల్యాన్ని పట్టిచేస్తే, స్వచ్ఛతా కార్యక్రమాలకు వెచ్చించే ప్రతి రూపాయి వల్ల ఆరోగ్య వ్యయాలు దిగివచ్చి సమాజానికి నాలుగున్నర రూపాయల చొప్పున లాభం చేకూరుతుందని అధికారిక వర్గాల్లో స్పష్టం చేస్తున్నాయి. దీన్ని గుర్తించి పంచాయతీలు, మునిసిపాలిటీలు పారిశుద్ధ్య నిర్వహణ, శుద్ధ జలాల సరఫరాకు చిత్తశుద్ధితో కట్టుబడాలి. స్థానిక సంస్థల పాలకవర్గాలు దీన్ని ప్రాధాన్యంగా భావించాలి. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు వాటికి అండగా నిలబడటం ప్రజాసంక్షేమం దృష్ట్యా అత్యవశ్యకం.

మూడు కీలక ప్రాజెక్టులపై రామ్మోహన్ నాయుడి సమీక్ష

-భోగాపురం, విజయవాడ విమానాశ్రయాలు, విశాఖ రైల్వేజోన్ పురోగతిపై సమాలోచన

దిల్లీ: రాష్ట్రానికి చెందిన మూడు కీలక ప్రాజెక్టులపై పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడు ఇక్కడ పౌర విమానయాన, రైల్వేశాఖలతో సమీక్షించారు. ఉత్తరాంధ్ర ముఖ్యమంత్రి మార్కెట్ భోగాపురం గ్రీన్ ఫీల్డ్ ఎయిర్పోర్టు నిర్మాణ పురోగతి, విజయవాడ ఎయిర్పోర్టు విస్తరణ గురించి ఉదయం తన శాఖ అధికారులతో చర్చించారు. విశాఖపట్నం, విజయవాడల నుంచి దేశంలోని వివిధ ప్రధాన నగరాలకు విమానాల సంఖ్యను పెంచడంపై విమానయాన సంస్థలతో మాట్లాడారు. జూన్ కల్లా భోగాపురం విమానాశ్రయ నిర్మాణమును పూర్తిచేసి ప్రారంభోత్సవానికి సిద్ధం చేయాలన్న లక్ష్యాన్ని అధికారులకు గుర్తుచేశారు. విజయవాడ ఎయిర్పోర్టు విస్తరణను కొత్త కాంట్రాక్టర్లకు అప్పగించే పనులు ఎంతవరకు వచ్చాయన్న విషయం అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ రెండు విమానాశ్రయాలకు కేంద్ర ప్రభుత్వపరంగా కావాల్సిన సహాయ, సహకారాల గురించి చెబితే వాటిని యుద్ధప్రాతిపదికన పూర్తిచేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. రాష్ట్రం నుంచి విమాన ప్రయాణికుల సంఖ్య పెరుగుతున్నందున వివిధ ముఖ్య నగరాలకు విమానాల సంఖ్య పెంచాలని సంస్థల ప్రతినిధులను కోరారు. ముఖ్యంగా వారణాసి, శిబ్ఠి, గోవా, పుణె, కొచ్చిన్, అహ్మదాబాద్ లాంటి నగరాలకు డిమాండ్ పెరుగుతున్నందున విశాఖపట్నం, విజయవాడల నుంచి కనెక్టివిటీ పెంచాలని ఇండిగో, ఎయిర్ ఇండియా, ఎయిర్ ఇండియా ఎక్స్ ప్రెస్, ఆకాశ, ఊ91, స్టార్



ఎయిర్ సంస్థలకు సూచించారు. రైల్వే ప్రాజెక్టులపై కేంద్రమంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్తో చర్చ అశ్వినీ వైష్ణవ్తో... గుజరాత్ లో కొత్తగా అభివృద్ధి చేస్తున్న పారిశ్రామిక నగరం ధోలేరా విమానాశ్రయానికి రైల్వేలైన్ అనుసంధానం ఏర్పాటుపై రామ్మోహన్ నాయుడు రైల్వేమంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్తో సమీక్షించారు. ఇదే సమయంలో విశాఖ కేంద్రంగా దక్షిణకోస్తా రైల్వేజోన్ ను సాధ్యమైతే త్వరగా కార్యచరణలోకి తేవాలని కోరారు. శ్రీకాకుళం జిల్లాకు సంబంధించిన పలు రైళ్లు, రైల్వే స్టేషన్ల గురించి చర్చించారు. శ్రీకాకుళం నుంచి విజయనగరం మీదుగా సికింద్రాబాద్, తిరుపతిలకు కొత్త సర్వీసులు ప్రారంభించాలని కోరారు.

పాల కల్తీపై నిఘా

-వైవేటు డెయిరీలు, వ్యాపారులు విక్రయించే పాలు తరచూ తనిఖీ -పశు సంవర్ధక శాఖకు ప్రభుత్వం ఆదేశాలు - కల్తీ పాలను గుర్తించడంపై వినియోగదారులకు అవగాహన

చోడవరం: ఇటీవల రాజమహేంద్రవరంలో కలుషితమైన పాలు తాగి ఏడుగురు ప్రాణాలు కోల్పోయిన నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం పాల కల్తీపై దృష్టిపారించింది. ఈ తరహా ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా వివిధ వైవేటు డెయిరీలు, వ్యాపారులు సేకరించి సరఫరా చేసే పాలలో స్వచ్ఛతపై వక్యా పరిశీలన చేయాలని పశుసంవర్ధక శాఖ అధికారులకు ఆదేశాలు జారీచేసింది. అడ్డగోలుగా డబ్బులు సంపాదించాలన్న ఉద్దేశంతో కొంతమంది పాల వ్యాపారులు పంచదార, యూరియా, గంజి పొడివి వంటివి కలిపి విక్రయిస్తున్నారు. చూడడానికి ఇవి స్వచ్ఛమైన పాల మాదిరిగానే కనిపిస్తాయి. కానీ వీటిని సేవించిన వారు క్రమంగా అనారోగ్యం బారిన పడే ప్రమాదం వుంది. రాజమహేంద్రవరం ఘటన నేపథ్యంలో పాల కల్తీకి అడ్డుకట్ట వేసి, అక్రమార్కులపై చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. వైవేటు డెయిరీలు విక్రయించే పాలతోపాటు పశుపోషణ రైతుల నుంచి వ్యాపారులు కొనుగోలు చేసి, పట్టణాల్లో ఇంటింటికీ తిరిగి విక్రయించే పాల నమూనాలను పశుసంవర్ధక శాఖ అధికారులు సేకరించి వాటిని



నిశితంగా పరీక్షించనున్నారు. ఇందులో భాగంగా తరచూ పాల సేకరణ, పాలు విక్రయించే కేంద్రాలతోపాటు, బల్మిల్ కౌంటింగ్ సెంటర్లలో తనిఖీలు చేసే పాలల్లో నాణ్యతను పరిశీలించి ప్రభుత్వానికి నివేదిక అందిస్తారు. ఇదే సమయంలో పరిమాణాలు సైతం తాము కొనుగోలు చేసే పాలలో కల్తీని గుర్తించడంపై అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు పశుసంవర్ధక శాఖ చోడవరం ఏడీ జి.శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. పాల కల్తీకి పాల్పడినట్లు రుజువైతే సంబంధిత వ్యక్తులకు పది సంవత్సరాల వరకు జైలు శిక్ష వదల అవకాశం ఉందని ఆయన చెప్పారు.

దేవదాయ భూమి స్కాం పై ఎవరి హస్తం వుంది

-వైసిపి జిల్లా అధ్యక్షుడు గుడివాడ అమర్నాథ్

అనకాపల్లి, చైతన్య వారణి: పట్టణం లోని మార్కెట్ యార్డ్ పక్కన ఉన్న సుమారు రూ. 100 కోట్ల విలువైన ప్రభుత్వ భూమి వైవేటు వ్యక్తుల వరం కావడానికి కూటమి ప్రభుత్వం కారణమా అని ప్రశ్నించారు. వైయస్సార్ నీటి అనకాపల్లి జిల్లా అధ్యక్షుడు గుడివాడ అమర్నాథ్ దేవదాయశాఖ భూమి వివాదంపై అమర్నాథ్, మాజీ ఉపముఖ్యమంత్రి బుడి ముత్తయి నాయుడు, మాజీ ఎంపీ డాక్టర్ బినెత్తి సత్యవతి, మాజీ ఎమ్మెల్యే కరణం ధర్మశ్రీ అనకాపల్లి నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త మలసాల భరత్ కుమార్ మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడారు. దీనికి ముందు అమర్ నాయకత్వంలో జిల్లాలోని వైయస్సార్ నీటి నియోజకవర్గ సమన్వయకర్తలు, పట్టణంలోని వైసిపి నాయకులు కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో మార్కెట్ యార్డ్ లోని దేవదాయ శాఖ భూమి వద్దకు చేరుకుని ఆ స్థలాన్ని పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ రింగ్ రోడ్ లో ఉన్న ఈ దేవదాయ శాఖ భూమి విశాఖపట్నం శ్రీ కన్యకా పరమేశ్వరి ఆలయానికి సంక్రమించినదని తెలిపారు. అనకాపల్లి రింగ్ రోడ్డులో మార్కెట్ యార్డ్ కు ఆనుకుని 100 అడుగుల రోడ్డు పక్కన ఈ భూమి ఉందని చెప్పారు. ప్రస్తుతం దీని విలువ 100 కోట్లకు పై మాజీ అన్నారు. 1915 వ సంవత్సరంలో అంటే సుమారు 100 సంవత్సరాల క్రితం విశాఖపట్నంకి చెందిన శ్రీ కన్యకా పరమేశ్వరి ఆలయానికి అనుబంధంగా ఈ స్థలాన్ని దూరి కామమ్మ అనే మహిళ పేద బ్రాహ్మణులు భోజనశాల అన్నదాన సత్రం నిర్మాణానికి ఈ భూమిని డోనేట్ చేశారని తెలిపారు. కాగా 2 ఎకరాల 49 సెంట్లు భూమి ఇది అన్నారు. 1989లో అనకాపల్లిలో మార్కెట్ యార్డ్ నిర్మాణం కోసం దీంట్లో ఒక ఎకరం 38 సెంట్లు భూమిని ప్రభుత్వం తీసుకుందన్నారు. మిగిలిన 1 ఎకరం 11 సెంట్లు భూమి దేవదాయశాఖ పర్యవేక్షణలో కొలుదారుడి ఆధీనంలో ఉందని చెప్పారు. ప్రస్తుతం ఈ ఖరీదైన భూమిని కాజేయాలనే ప్రయత్నం జరుగుతోందన్నారు. దీనికి రెవెన్యూ అధికారులు సహకరిస్తున్నారని ఆరోపించారు. 22- సీట్ల ఉన్న ఈ ఎండోమెంట్ భూమిని 22 ఏలీకి మార్పు చేసి కొలుదారుడు



పేరుతో జిల్లా కలెక్టర్ పాస్ పుస్తకాలు కూడా జారీ చేయటం విషయానికి గురి చేస్తోందన్నారు. సుమారు 100 కోట్ల రూపాయల విలువైన ఈ దేవదాయశాఖ భూమిని వైవేటు వ్యక్తులకు ధారాదత్తం చేసేందుకు జిల్లా కలెక్టర్ నుంచి ఆర్డీవో, తాసిల్దార్, క్రింది స్థాయి రెవెన్యూ ఉద్యోగుల వరకు అందరి పాత్రపై అనుమానాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయన్నారు. ఈ భూ వ్యవహారం వెనుక ప్రధానమైన హోదాలో ఉన్న వ్యక్తుల పాత్ర ఉందని అమర్నాథ్ ఆరోపించారు. ఈ సంఘటనపై గత కొన్ని రోజులుగా వార్తా కథనాలు వెలువడుతున్న రెవెన్యూ అధికారులు గానీ, ఎండోమెంట్ అధికారులు గానీ స్పందించకపోవడం చూస్తుంటే దీని వెనుక పెద్ద గూడుపుతాణి జరుగుతోందని అనుమానించాలి వస్తుందన్నారు. కాగా దేవదాయ శాఖ ఆస్తులు పరిరక్షణకు అనకాపల్లి నడిబొడ్డులో ఉన్న ఈ దేవదాయ శాఖ ఆస్తిని కాపాడే దిశగా ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించి దీనిపై నిబంధించాలని, బాధ్యులైన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి వైసిపి పట్టణ అధ్యక్షులు మందపాటి జానకిరామరాజు, ఎంపీపీ గౌరీ సూరిబాబు, 80వ వార్డ్ ఇంచార్జ్ కే ఎం నాయుడు, యువజన అధ్యక్షులు జాజుల రమేష్, కళింకోట ఎంపీపీ కలగాగన్నయ్య నాయుడు తదితరులతో పాటు పెద్ద సంఖ్యలో వైఎస్ఆర్ నీటి నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ఆటోనగర్ ఎంఎస్ఎంఈ లో ప్రధాని మోదీ పోస్ట్ బడ్జెట్ ప్రసంగం ప్రత్యక్ష ప్రసారం



గాజువాక, చైతన్యవారణి: ఆటోనగర్ లోని ఎంఎస్ఎంఈ సమావేశ మందిరంలో ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ పోస్ట్ బడ్జెట్ ప్రత్యక్ష ప్రసంగాన్ని అధికారులు భారీ స్క్రీన్ పై ఏర్పాటు చేశారు. ముఖ్య అతిథిగా బీజేపీ రాష్ట్ర మీడియా పేసెల్స్ గాజువాక ఇంచార్జ్ కరణరెడ్డి నరసింగరావు పాల్గొని మోదీ ప్రసంగం వివరాలను వెల్లడించారు. కేంద్ర బడ్జెట్ లో ఎంఎస్ఎంఈకి పదివేల కోట్లను కేటాయించడం పట్ల కేంద్ర ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్యతరహా పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు కేంద్రం అందిస్తున్న సహకారం మరువలేదన్నారు. చిన్న వ్యాపారాలకు పెట్టుబడి కొరత లేకుండా చూడటం, పాత పారిశ్రామిక క్షయనశనం పునరుద్ధనం పోయడమే లక్ష్యంగా భారీ నిధులను కేటాయించిన గుర్తు చేశారు. దేశంలో చిన్న పరిశ్రమలు ఎదుర్కొంటున్న అతిపెద్ద సమస్య పెట్టుబడి అని దీనిని పరిష్కరించడానికి ప్రభుత్వం 10 వేల కోట్లతో 'ఎస్ఎంఈ గ్రీన్ ఫండ్'ను ఏర్పాటు చేసిందన్నారు. ఈ నిధి ద్వారా అద్భుతమైన వృద్ధి



సామర్థ్యం ఉన్న చిన్న సంస్థలకు ఈక్విటీ రూపంలో మద్దతు లభిస్తుందన్నారు కేవలం లోన్లు ఇవ్వడమే కాకుండా, ఆ సంస్థలు అంతర్జాతీయ స్థాయికి ఎదిగేలా ఈ నిధి తోడ్పడుతుందని తెలిపారు. యువత పరిశ్రమలను స్థాపించి వందలాది మందికి ఉద్యోగాలు కల్పించే స్థాయికి ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు. కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు సబ్సిడీతో కూడిన రుణాలు అందిస్తున్నాయని అన్నారు. ప్రపంచీకరణ దృష్టిలో పెట్టుకుని మంచి మార్కెట్ కావాలంటే నాణ్యమైన వస్తువులను తయారు చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంఎస్ఎంఈ జాయింట్ డైరెక్టర్ సంతోల్ కుమార్, మెంబర్ విజయనందరెడ్డి, నాయకులు కృష్ణంరాజు, రంగనాయకులు, గరికిన పైడిరాజు, అప్పలరాజు, తాతారావు, న్యాయవాది ఈశ్వరరావు, కౌల్ మనోహర్, కృష్ణారెడ్డి ఈశ్వరరావు, సంతోష్, శ్రీనివాసులు, మధు, రవీంద్ర, పవన్ రాజారావు, ఆర్విజ అధికారులు దీక్ష, సునీత, చంద్ర మౌళి పలు సామాజిక వర్గాల నాయకులు పాల్గొన్నారు.

విపీఈపీడీసీఎల్ క్రీడాపోటీలను ప్రారంభించిన సీఎండి పృథ్వీతేజ్

విశాఖపట్నం: ఆంధ్రప్రదేశ్ తూర్పు ప్రాంత విద్యుత్ పంపిణీ సంస్థ (విపీఈపీడీసీఎల్) ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన విద్యుత్ ఉద్యోగుల క్రీడాపోటీలను సంస్థ సీఎండి ఇమ్మడి పృథ్వీతేజ్ మంగళవారం ప్రారంభించారు. విశాఖపట్నం రైల్వే మైదానంలో విశాఖపట్నం సెన్ట్రల్ రెండు రోజుల పాటు నిర్వహిస్తున్న ఇంటర్ డివిజన్ స్పోర్ట్స్ మీట్ ను సీఎండి ఇమ్మడి పృథ్వీతేజ్ గాల్గొని బెలాస్సు, పావురాలను ఎగురవేసి ప్రారంభించారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉన్న అన్ని డివిజన్ల నుంచి సుమారు 300 మంది విద్యుత్ ఉద్యోగులు, క్రీడాకారులు ఈ పోటీల్లో పాల్గొంటున్నారు. పురుషుల విభాగంలో కబడ్డీ, క్రికెట్, వాలీబాల్, షటిల్ బ్యాడ్మింటన్, టేబుల్ టెన్నిస్, చెస్, క్యారమ్స్ పోటీలు జరుగుతుండగా, మహిళల విభాగంలో టగ్ ఆఫ్ వార్, షటిల్, టేబుల్ టెన్నిస్, చెస్, క్యారమ్స్, మ్యూజికల్ చెయ్, లెవన్ అండ్ స్పూన్ వంటి క్రీడలు నిర్వహిస్తున్నారు. హోలీ పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని పోటీలు ఉత్సాహభరిత వాతావరణంలో ప్రారంభమయ్యాయి. ఈ సందర్భంగా సీఎండి పృథ్వీతేజ్ మాట్లాడుతూ ఉద్యోగులకు క్రీడలు ఎంతగానో అవసరమని, తరచూ క్రీడల్లో పాల్గొంటే విధుల్లో మరింత శ్రద్ధాహం, మరుకుదార్డం పెరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. ఉద్యోగ బాధ్యతలతో పాటు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం కూడా అభ్యంతరం ముఖ్యమైతే తెలిపారు. క్రీడల ద్వారా పట్టుద, క్రమశిక్షణ, బోధితత్వం వంటి లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందుతాయని అన్నారు. అసంతరం ఆయన షటిల్ బ్యాడ్మింటన్ లో పాల్గొని క్రీడాకారులను ఉత్సాహపరిచారు. సంస్థ ఆపరేషన్స్ డైరెక్టర్ టి.వి. సూర్యప్రకాష్ మాట్లాడుతూ



నిరంతరం విధుల్లో నిమగ్నమై ఉండే ఉద్యోగులకు మానసిక, శారీరక ఉల్లాసం కోసం క్రీడలు ఎంతో దోహదం చేస్తాయని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో స్పోర్ట్స్ కౌన్సిల్ ప్రెసిడెంట్ జీ. స్వామిబాబు, జనరల్ సెక్రటరీ పోలాకి శ్రీనివాసరావు, సెక్రటరీ ఏ. పార్థసారధి, ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్లు ఎం. ధర్మరాజు, బి.కె. నాయుడు, బి. సింహాచలం నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# రోజుకు ఎన్ని అడుగులు నడవాలి..?

నడవడం చాలా మందికి ఇష్టం. భాగస్వామితో కలిసి నడుస్తుంటే ఆ నడక మరింత హాయిగా 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 అత్యుత్తమం, డిమెన్షియా వ్యాధుల ముప్పును తగ్గిస్తుంది. అధికబరువు/ఊబకాయం, దయాబెటీస్ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. 2337 అడుగులతో గుండె సంబంధిత జబ్బులతో మరణించే అవకాశాలు తగ్గుతాయి అని తెలిపింది పరిశోధన. ఇక రోజుకు వెయ్యి అడుగులు నడిస్తే గుండె జబ్బులను 15 శాతం తగ్గించవచ్చు. 500 అడుగులు పెంచితే.. అవి ఏడు శాతం మేర తగ్గుతాయి. ఇక మరో విషయం ఏంటంటే..60 ఏళ్లు పైబడినవారు రోజుకు ఆరు వేల అడుగుల నుంచి 10 వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాల ముప్పు 42 శాతం



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

# బెల్లం, పెరుగు కలిపి తింటున్నారా?

కొందరు డిఫరెంట్ డిఫరెంట్ టేస్టులను ఇష్టపడుతుంటారు. టీ తో పాటు కొందరు బిస్కెట్లు తింటే కొందరు ఏకంగా స్వీట్లు కూడా తింటారు. స్వీట్ టీ కాంబినేషన్ మీకు సచ్చుతుందా? కానీ కొందరికి ఈ కాంబో చాలా ఇష్టం. ఇదిలా ఉంటే కొందరికి పెరుగు బెల్లం కాంబినేషన్ ఇష్టం. దీని వల్ల ప్రయోజనాలు కూడా మెండేనండోయ్..బెల్లం, పెరుగులో దాగివున్న పోషకాలు తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోవడమే కాదు ఇప్పుడే తినాలి అనుకుంటారు. ఈ రెండింటి కలయిక రక్తహీనత సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. ఈ కాంబినేషన్ ఇమ్మ్యూనిటీ పవర్ను పెంచేందుకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్యానికి అవసరమైన అనేక వ్యాధుల నుంచి శరీరానికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇక బెల్లంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయనేది తెలిసిందే. ఇది ఆరోగ్యానికి అవసరమైన కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ ల మిశ్రమం. మీరు ఒకవేల రోగనిరోధక శక్తి లేక బలహీనంగా ఉంటే, మీరు తరచుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నా. పెరుగు, బెల్లం తీసుకుంటే చాలు. రోగనిరోధక శక్తి ఇట్టే వస్తుంది.. జలుబు, దగ్గు వంటి వ్యాధులను నివారించుంది 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 వేయదు. అందుకే బరువు పెరిగే అవకాశం కూడా చాలా తక్కువే ఉంటుంది. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే..పెరుగులో బెల్లం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మహిళలకు పీరియడ్స్ నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాదు పీరియడ్స్ సమయంలో దీన్ని తినడం వల్ల కడుపు తిమ్మిర్ల నుంచి కూడా దూరంగా ఉండవచ్చు.

# డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు అలర్ట్..

కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని వైద్య నిపుణులు ఎల్లప్పుడూ చెబుతుంటారు.. ఎందుకంటే ఇది సహజమైన సానీయం.. టెట్రాప్యాక్టిలు లేదా సీసాలలో ప్యాక్ చేసిన జ్యూస్లు..శీతల పానీయాలు 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 (జిఐ) తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. లేత కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి నీళ్లను తాగడం వల్ల శరీరంలో నీటి లోపం తొలగిపోయి అద్భుతమైన శక్తిని కూడా అందిస్తుంది.

# నువ్వుల నూనె ప్రయోజనాలు..

నువ్వులకు వంటల్లో ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉంటుంది. వీటితోని ప్రత్యేకమైన వంటకాలు కూడా చేస్తుంటారు. వేసవి వచ్చింది మరి మీరు పచ్చళ్లు పిండి వంటలు అంటూ ఏమైనా స్పెషల్స్ చేశారా?మరి ఈ వంటకాలకు ఎక్కువగా ఏ నూనెను వాడుతారు?. అయినా వేరే నూనెను ఎందుకు వాడుతారు? నువ్వుల నూనె ఉంది కదా. పచ్చళ్లు అనగానే అందరికీ గుర్తొచ్చేది నువ్వుల నూనె కదా. అద్భుతమైన రుచితోపాటు, ఏడాది పాటు నిల్వ ఉండే పచ్చళ్ల కోసం నువ్వుల నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు.మన కాలంలోనే కాదు అమ్మమ్మల కాలం నుంచే ఈ నువ్వుల నూనె అసవాయితిగా 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 ఉందో అర్థం చేసుకోండి. ఇక పండుగలు పబ్బాలు వచ్చాయంటే నువ్వుల నూనెతో చాలా వంటకాలు చేస్తుంటారు కదా. మరి మీ ఇంట్లో కూడా ఇవే ఉపయోగిస్తారా? మరో విషయం ఏంటంటే.. ఈ నువ్వుల నూనె ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు అందానికి కూడా మెరుగైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుందట. ఈ నువ్వులతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయనే విషయం తెలిసిందే. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, ఆర్థరైటిస్ వంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షణ



పొందవచ్చు. ఇక ఈ నూనె సౌందర్యపోషణలోనూ ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. నువ్వుల నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఓమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ బీ, ఈ కాల్షియం, జింక్, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే నువ్వుల గుంజలలో పైబర్ కూడా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా నువ్వులు తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్ , ట్రిగ్లిజెరిడ్లను తగ్గించుకోవచ్చు. కండరాల నుంచి హార్మోన్ల వరకు ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. ఇక ఈ కొరతను 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 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 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 ప్లూ ఉంటే, పొరపాటున కూడా చల్లని పాలు తాగవద్దు. అటువంటి పరిస్థితిలో గోరువెచ్చని, వేడి పాలు తాగాలి. దీంతో మీరు గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు. అలాగే, రాత్రి నిద్రపోయే ముందు పాలు తాగే అలవాటు ఉంటే చలికాలంలో తప్పనిసరిగా గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుతుంది . చలి నుండి రక్షిస్తుంది. వేడి పాలు జీర్ణ సమస్యలు, కడుపు నొప్పి, గ్యాస్ నుండి దూరంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. మీకు నిద్రలేమి



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

# ఒక్కసారిగా మద్యం మానేస్తే..!

మద్యానికి అలవాటు పడ్డవారు అకస్మాత్తుగా తాగడం మానేస్తే వారి శరీరంలో పలు మార్పులు సంభవిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగుతున్న మద్యం ధరల కంటే శరీరం మీద మద్యం చూపించే ప్రభావం చాలా ఎక్కువ. మద్యం వల్ల అనారోగ్యానికి గురైతే ఏమాత్రం ఆలోచించకూడదు. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. మద్యం రోజూ తాగినా.. అప్పుడప్పుడూ తాగినా.. అది శరీరంలోని కీలక అవయవాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. మద్యం తాగిన తర్వాత అది నేరుగా పొట్టలోకి వెళ్లి మూత్రం రూపంలో శరీరాన్ని వదిలి వెళుతుందని చాలా మంది భావిస్తారు. అది శరీరంలోకి వెళ్లిన తర్వాత అవయవాల మీద ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందనే దానిపై చాలా మందికి అవగాహన ఉండదు. ఆల్కహాల్ తాగిన తర్వాత అది పొట్టలోని చిన్న పేగులోకి వెళుతుంది. అక్కడ అది అల్కహాల్ అనే రసాయనంగా విడిపోతుంది. పొట్ట, పేగుల్లోని రక్తం లివర్ ద్వారా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు చేరుతుంది. కాలేయం మనం తిన్న ఆహారంలో పోషకాలను వేరు చేసి రక్తంలో కలిపి, ఆ రక్తాన్ని శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు సరఫరా చేస్తుంది. అలాగే ఆహారంలో పనికిరాని వాటిని వేరు చేసి మలం, మూత్రం రూపాల్లో బయటకు పంపిస్తుంది. అల్కహాల్ చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఇది రక్తం ద్వారా కాలేయానికి చేరుకుని కాలేయాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. అందుకే మీరు తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తాగితే శరీరంలో అల్కహాల్ 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 డ్రాయల్ సిండ్రోమ్ అంటారు. మద్యం హఠాత్తుగా మానేసిన తర్వాత కొంతమందిలో టెన్షన్, ప్రకంపనలు, అలసట కనిపిస్తాయి. అదే సమయంలో కొన్నేళ్ల నుంచి మద్యం తాగుతూ, హఠాత్తుగా మానేస్తే మానసిక సమస్యలు తలెత్తవచ్చని వైద్యులు తెలిపారు. కొంతమంది మద్యం తాగడం మానేసిన తర్వాత వారికి చెవుల్లో పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు వినిపిస్తుంటాయి. ఎవరో తమను పిలుస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీన్నే ఆల్కహాల్ ష్రేరీపిత్ 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 ఎక్కువ చూసినా నల్లగా నిగనిగలాడుతూ నేరేడు పండ్లు దర్శనమిస్తుంటాయి. వాటిని బ్లాక్ బెర్రీ అని పిలుస్తుంటారు. కానీ ఆ పేరు ఎక్కువ మందికి తెలియదు కాబట్టి నేరేడు పండ్లు అంటేనే తొందరగా గుర్తొస్తుంటాయి. తీపి, వగరు కలిపి వెరైటీ టేస్ట్ ఉండే నేరేడు పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా లాభాలను కలిగిస్తాయి. కానీ కొందరు వగరుగా ఉంటాయని తినడానికి పెద్దగా ఇష్టపడరు. అయితే నేరేడు పండ్లు తినడం వల్ల చాలా రకాలు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, సోడియం, విటమిన్ సీ, 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.దయాబెటీస్తో 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 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 తెలిసిందే. దీనివల్ల చివరి అంచును గుర్తించడం కష్టం. కానీ ఈ ప్రపంచంలోనే 'ది లాస్ట్ సిటీ' ఒకటి ఉందని మీకు తెలుసా? దక్షిణ అమెరికాలోని దక్షిణ కొనవద్ద గల అర్జెంటీనాలోని ఉపుయా నగరం ఈ ప్రపంచంలోనే చివరి నగరంగా భూ విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొన్నారు. వాస్తవానికి ఉపుయా ఒక చిన్న పట్టణం. దీని విస్తీర్ణం 23 చ.కి.మీ. ప్రస్తుతం ఇక్కడి జనాభా 57 వేలు మాత్రమే. ఎత్తైన పర్వతాలు, లోతైన సముద్రాలతో కఠినమైన వాతావరణాలతో మట్టబడి ఉంటుంది. ఈ పట్టణం గురించి 1873 నుంచే అక్కడి ప్రజలకు తెలుసు. అప్పట్లో అర్జెంటీనాలో దేశ బహిష్కరణకు గురయ్యే రాజకీయ ఖైదీలను ఇక్కడి జైళ్లకే పంపేవారు. అనేక వివాదాల తర్వాత 1947లో ఖైదీలను ఉపుయా సిటీలోని జైళ్లకు పంపడం నిలిపివేశారు. దీంతో అక్కడి పురాతన జైలును ఇప్పుడు హిస్టారికల్ మ్యూజియంగా మార్చారు. ఉపుయా 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 సమాధివృత్తా ఉంటాయి. దక్షిణి ధ్రువానికి వెళ్లే నౌకలు కూడా ఇక్కడి నుంచే అధికంగా బయలు దేరుతాయి.

# బాబోయ్ గురక.. ఇంత డేంజరా..?

చాలా మందికి నిద్రలో గురకపెట్టే అలవాటు ఉంటుంది. నిద్రలో వచ్చే ఈ సమస్యకు మీతో పాటు ఇతరులు కూడా ఇబ్బంది పడతారు. అయితే, గురక సాధారణ సమస్యగా తీసుకుంటే పొరపాటే.. ఎందుకంటే గురకకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఒక్కోసారి ఇది చాలా తీవ్రమైన వ్యాధులకు సంకేతం కావచ్చు. మీరు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో సకాలంలో చికిత్స పొందడం అవసరం. గురక నిద్రలో అంతరాయాలను కలిగిస్తుంది. మీకు చిరాకుగా అనిపిస్తుంది. నిద్రలేమి ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో గురక రావడానికి గల కారణాలను తెలుసుకుందాం.. దాని వల్ల ఎలాంటి వ్యాధులు వస్తాయో చూద్దాం.. నిద్రలో శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు మీ గొంతులో గాలి ప్రవహిస్తే గురక వస్తుంది. ఇది గొంతులో పదులుగా ఉండే కణజాలాలని కంపిస్తుంది. దీంతో శబ్దం వస్తుంది. నిద్రపోతున్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు 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 అప్నియా, జన్మపరమైన అంశాలు కూడా కారణం అవుతాయి. సరైన నిద్ర లేకపోవడం కూడా గురక ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది గొంతు కండరాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. దీని వల్ల వాయుమార్గాల్లో అడ్డంకి ఏర్పడుతుంది. ఇది నిద్రలేమి ప్రమాదాన్ని పెంచి, నిద్రకి



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

# వెల్లుల్లి కారం అంటే నచ్చదా..

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



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

# మోక్షం పొందాలంటే..

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



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

# బరువు పెరుగుతున్నారని బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేస్తున్నారా?

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



ఉదయం సమయం లేదని అల్పాహారం మానేస్తుంటారు. దీని వల్ల చాలా సమస్యలు వస్తాయని, బరువు కూడా పెరుగుతారని అంటున్నారు నిపుణులు. ఇక ఈ సమస్య నుంచి బయటపడటానికి ఓట్స్ తీసుకోవడం బెటర్. సమయం దాటి ఎప్పుడు కూడా తినకూడదు. ప్రతి ఒక్కరికీ కూడా సమయం ప్రకారమే 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..?

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



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

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

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



కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల ఇలా జరుగుతుందని అర్థం చేసుకోండి. ఈ లక్షణాన్ని అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకండి. శారీరక శ్రమను వీలైనంతగా పెంచుకోండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం ప్రారంభించండి. చర్మం రంగులో మార్పు: కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు, మన శరీరం అనేక సంకేతాలను ఇస్తుంది. ఇందులో చర్మం రంగు కూడా మారుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మంపై పసుపు 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. చక్కెర చక్కెర కుడా 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



అన్నలే 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 విటమిన్ తో పాటు ప్రోటీన్లు, పీచులు, కాపర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం లాంటి మినరల్స్ అధిక మోతాదులో ఉంటాయి. శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా ఎక్కువే. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు షుగర్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు మామిడికాయ తినవచ్చు, కానీ కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ పండులో ఉండే షుగర్ లెవెల్స్ కారణంగా మీరు షుగర్ సమస్యల బారిన పడాలిని 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



కొవ్వుతో తింటున్నామో గమనించుకోవాలి. మామిడిపండు ద్వారా మనం కార్బోహైడ్రేట్లు తీసుకుంటున్నప్పుడు అందుకు తగ్గమోతాదులో ప్రోటీన్ ఫైబర్ తప్పకుండా తినాలి. అందుకోసం గుడ్లు, గింజల్లాంటి వాటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. మామిడిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. మామిడిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మంచి ఆరోగ్యానికి అవసరం. మీకు 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 సడలింపు లక్షణాలకు మేలు చేసే మినరల్స్ కలిగి ఉంటాయి. అందుకే రాత్రి పడుకునే ముందు అరటి పండు తీసుకోవడం వల్ల కండరాలు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ప్రోత్సహించి, రిలాక్స్ మెంట్ లోకి తీసుకెళ్తుంది. అరటిపండులో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మెలటోనిన్ గా మారుతుంది. ఈ హార్మోన్ నిద్రను



నియంత్రించడంలో సహాయపడే న్యూరోట్రాన్సిమిటర్లను నివారించి హాయిగా నిద్రపోయేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. అరటిపండు మితమైన గైసెమిక్ 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 రాత్రోయేలా చేస్తుంది.

# రెస్టారెంట్లలో పామ్ ఆయిల్ నే ఎందుకు వినియోగిస్తారో తెలుసా?

వీధుల్లో ఉండే చిరు తిక్క దుకాణాల నుంచి బేకరీల వరకు వివిధ ఆహార తయారీశాలల్లో, రెస్టారెంట్లలో అధికంగా వినియోగించే పంటనూనె.. 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. అసలంతకి 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 %౪౦ కంటే ఎక్కువ స్థాయిలలో అనేక రెట్లు పెంచుతుంది. అది ఒక్కటే పూర్ణం సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని చాలా రెట్లు పెంచుతుంది. అలాగే ఉష్ణోగ్రత పెరిగినప్పుడు, పామాయిల్లో వివిధ రకాల సమ్మేళనాలు ఏర్పడతాయి. పామాయిల్ ఈ విధంగా డైస్సిడెల్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ వంటి సమ్మేళనాలను ఏర్పరుచుకోవడం ద్వారా శరీరానికి వివిధ విధాలుగా హానిని కలిగిస్తుంది. అలాగే ఈ నూనె తింటే కెలరీల 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 వేయించి తింటే రుచిగా ఉండటమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఈ నూనెలో వండటం వల్ల ఆహారం రుచికరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రతిచోటా దీని ఉపయోగం అత్యధికంగా ఉంటుంది.

# బాగానికోసారి క్యాబేజీ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

క్యాబేజీలో సల్ఫర్ ఫేస్, కాయెంఫిరాల్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇంఫ్లేమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల క్యాబేజీని తింటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపు సమస్యలు రాకుండా నివారించవచ్చు. క్యాబేజీలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతో పాటు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుతుంది. క్యాబేజీ నీటిని రోజూ తాగితే శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్నెక్షన్లు 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 ఎముకలకు బలాన్నిస్తాయి. అల్బూలో సేవించడం వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాల నుంచి విముక్తి కలిగిలా చేస్తుంది. లివర్ శుభ్రపరుస్తుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. అల్సర్ తో బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే చాలా మంచిది. క్యాన్సర్ తో బాధపడుతున్న వారు క్యాబేజీ వాడితే రక్షణ పొందుతారు. అలాగే క్రొవ్వు కలిగిపోతుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని మెరుగుపర్చడంతో పాటు మలబద్ధకం సమస్యను నివారించడంలో దోహదపడుతుంది. ఎరుపురంగు క్యాబేజీలో ఆంథోసయానిన్ అనబడే శక్తివంతమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది గుండె జబ్బులు రాకుండా



నివారిస్తుంది. క్యాబేజీలో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టకుండా నివారిస్తుంది. అలాగే గాయాలు అయినప్పుడు రక్తస్రావం అవకుండా చూస్తుంది. క్యాబేజీలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీపీని నియంత్రించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. రక్తనాళాల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపర్చి గుండెకు రక్తసరఫరా మెరుగపడేలా చేస్తుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలిస్ట్రాల్ ను కలిగించడంలో సహాయపడుతాయి. తద్వారా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు కలిగిపోయి బరువు కూడా తగ్గుతారు. క్యాబేజీలో కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి అల్బూలో సేవించడం వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాల నుంచి లివర్ ను కాపాడతాయి. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను శుభ్రం చేసి కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

# మెలకువగా ఉండేందుకు కాఫీలను తెగ తాగేస్తున్న యువత..!

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



వినియోగాన్ని నిరుత్సాహపరుస్తుందన్నారు. ఇతర నిపుణులు టీనేజ్ లకు రోజుకు 100 ఎస్సె పరిమితిని సిఫార్సు చేస్తున్నారని అధ్యయనం తెలిపింది. దాదాపు 60 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు అధిక కెఫిన్ కలిగిన ఉత్పత్తుల ప్రమాదాల గురించి తాము విన్నామని చెప్పారు. అయితే దాదాపు సగం మంది తమ టీనేజ్ కోసం పానీయాలు కొనుగోలు చేసేటప్పుడు కెఫిన్ కంటెంట్ పై చాలా అరుదుగా శ్రద్ధ చూపుతారని చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు ఎక్కువ కెఫిన్ ప్రతికూల ప్రభావాల గురించి వారి టీనేజ్ తో మాట్లాడాలి. వారు ఇంట్లో, పాఠశాలలో లేదా స్నేహితులతో కలిసి ప్రయత్నించగల కెఫిన్ లేని ఉత్పత్తులకు ప్రత్యామ్నాయాలను కనుగొనాలని ఫూల్ ఫోర్డ్ చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు కెఫిన్ ప్రమాదాలను, దానిని తగ్గించే వ్యూహాలను వివరించడంలో టీనేజ్ హెల్త్ కేర్ 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 అనందాన్ని కొనదని మేము గ్రహించాము. మనం ఒక నిర్దిష్ట వయస్సు వచ్చిన తర్వాత మాత్రమే దానిని గ్రహిస్తాము. అలాంటప్పుడు మన పిల్లలు సంపన్నులంటే అసూయపడితే దాన్ని హ్యూండ్ లో చేసే పరిపక్వత మనలో ఉండాలి. సాధారణంగా ఈ విషయంలో వచ్చే అసూయ ఏంటంటే.. ఆమె/అతను మాత్రమే చక్కని డ్రెస్ వేసుకుంటాడు, వాళ్ల ఇంట్లో వాళ్లకే కారు ఉంటుంది కానీ మన ఇంట్లో వాళ్లకు బట్టలంటే, వస్తువులంటే అసూయ కలుగుతుంది. దీన్ని నిర్వహించడానికి కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి. ఎందుకంటే నిరంతరం అసూయపడే పిల్లల బ్రెయిన్ బ్యాలెన్స్ దెబ్బతింటుంది కాబట్టి దీనికి సరైన మార్గం, నిర్ణయం తీసుకోవాల్సింది తల్లిదండ్రులే. 1. భావాలను గౌరవించండి: మొదట, మీ పిల్లలతో కూర్చోండి , పూర్ణయపూర్వకంగా 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 చూడవద్దు. కానీ ఇది ప్రతిరోజూ లేదా తరచుగా జరగడం అనేక రకాల సమస్యల లక్షణం కావచ్చు. సాధారణ సందర్భాల్లో రక్త ప్రసరణ సరిగ్గా జరగకపోవడం వల్ల కాళ్ళలో వాపు మొదలవుతుంది. అంతేకాకుండా ఇది తరచుగా శారీరక లేదా మానసిక సమస్యలకు సంకేతం అంటున్నారని నిపుణులు. అలాగే ఈ కాళ్ళలో వాపు మూత్రపిండాల వ్యాధి కారణంగా కూడా ఉంటుందంటున్నారు. కొంతమందిలో ఇది గుండె జబ్బులకు కూడా సంబంధించినది. అందువల్ల మీ పాదాలలో వాపు సమస్య ఉంటే, దానిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యుడిని వెంటనే సంప్రదించాలంటున్నారు నిపుణులు.



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

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

# 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, హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. అంతే కాకుండా పరిస్థితులు, పర్యావరణం కూడా హార్మోన్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మానసిక మార్పుల వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఆధునిక శాస్త్రం శరీరంలో వివిధ నిధులను నిర్లక్ష్యం చేసే 50 కంటే ఎక్కువ రకాల హార్మోన్లను గుర్తించింది. ఈ హార్మోన్ల స్థాయి ఎక్కువగా పెరిగినప్పుడు లేదా తగ్గినప్పుడు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. ఫిట్నెస్ గురు, సంపూర్ణ నిపుణుడు మిక్కి మెహతా హార్మోన్ల అసమతుల్యత దశలు, దాని లక్షణాలు, తెలిస్తే సమస్యను తగ్గించే మార్గాలను తెలియజేస్తున్నారు. కౌమారదశ, గర్భధారణ, పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత సర్వసాధారణం. కాలక్రమణ ఈ అసమతుల్యత అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. యుక్తవయస్సులో సాధారణంగా శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ముఖం పై మొటిమలు ఏర్పడతాయి. ఈ సమస్యకు ఇది మొదటి సంకేతం. అలాగే చిరాకు, మూడ్ బ్యాడ్, ఏకాగ్రత లేకపోవడం, అలసట వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతను నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల మహిళల్లో పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ డిజిజర్డ్, ఇతర వ్యాధులకు దారితీయవచ్చు. పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో మహిళలు



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

# వేసవిలో ఏ సమయంలో ఆహారం తినాలి ?

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సరైన సమయంలో ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మనం ఏ సమయంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్నా దాని ప్రభావం మన ఆరోగ్యం పై ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా సమర్థ సీజన్లో ఆహారం విషయంలో ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ సీజన్లో డిహైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉండవచ్చు. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వేసవిలో ప్రజలు తమ భోజన సమయాల విషయంలో చాలా అజాగ్రత్తగా ఉంటారని వైద్యునిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా మంది ఏ సమయంలోనైనా ఆకలిగా అనిపించినప్పుడు ఆహారం తీసుకుంటారు. అలాంటప్పుడు ఉష్ణోగ్రత పెరిగేకొద్దీ, వారు అనేక రకాల జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కోవడం ప్రారంభిస్తారు. ఏ సమయంలో తినాలి.. వేసవిలో మీరు అల్పాహారం, భోజనం, రాత్రి భోజనాల సమయాన్ని నిర్ణయించుకోవాలని వైద్యునిపుణులు చెబుతున్నారు. అన్నింటిలో మొదటిది, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన 2 గంటలలోపు అల్పాహారం తీసుకోవాలి. దీని అర్థం మీరు 10-11 గంటల వరకు అల్పాహారం తీసుకోవాలని కూడా కాదు. మీరు మీ అల్పాహారాన్ని 8 గంటలకు ముగించడానికి ప్రయత్నించాలి. తేడా ఏమిటి.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అల్పాహారం, భోజనం తర్వాత 5 గంటల విరామం అవసరం. కాబట్టి మీరు మధ్యాహ్నం 1 గంటలోపు భోజనం చేయాలి.



మధ్యాహ్నం భోజనం ఆలస్యం 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 వండ్రను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు.

# ఈ ఆహార పదార్థాలతో హీట్ స్ట్రోక్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు..

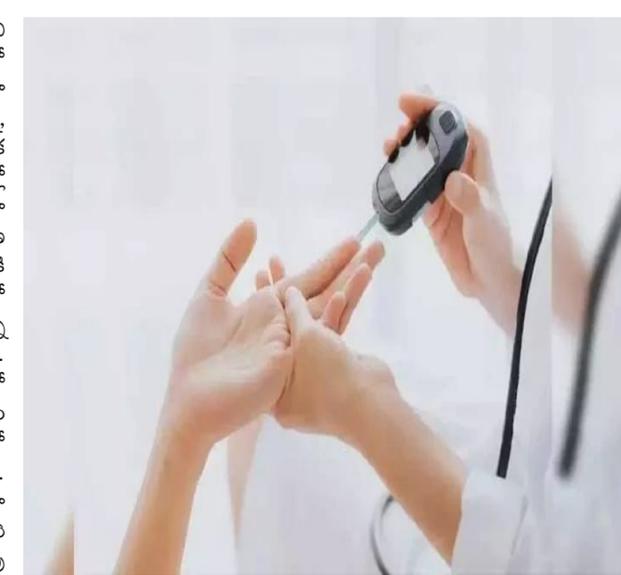
ధీల్లీతో సహా భారతదేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రత 46-47 డిగ్రీలకు చేరుకుంది. ఇలాంటి సమయంలో శరీరం చల్లగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండాలంటే ఆహారం పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. %జణజ% ప్రకారం ఒక గ్లాస్ హీట్ స్ట్రోక్ కు గురైనప్పుడు, శరీర ఉష్ణోగ్రత వేగంగా పెరుగుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎలక్ట్రాలైట్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో కొన్ని ఆహారపదార్థాలు తినడం ద్వారా శరీర ఉష్ణోగ్రతను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చని వైద్యునిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగు, పుచ్చకాయ వంటి అనేక ఆహార పదార్థాలు మంచి హైడ్రేషన్ స్థాయిని కలిగి ఉంటాయి. అంతే కాదు వీటిలో పోషకాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. పుచ్చకాయ.. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరికీ ఇష్టమైన పుచ్చకాయలో 90% కంటే ఎక్కువ నీరు ఉంటుంది. శరీరంలో నీటి స్థాయిని పెంచేందుకు దీన్ని తినవచ్చు. పుచ్చకాయలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. సహజంగా తీపి పుచ్చకాయ వేసవిలో మనల్ని ఎనర్జిటిక్ గా ఉంచుతుంది. పుచ్చకాయను కోసి తినడమే కాకుండా, మీరు దాని నుండి రిఫ్రెష్ డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అలాగే నిమ్మ, పుదీనా వంటి కూలింగ్ ఏజెంట్లను డ్రింక్ లో చేర్చి ఆరోగ్యంగా ఉండండి. దోసకాయ.. సాధారణంగా సలాడ్ లో తినే దోసకాయలో 95 శాతం నీరు ఉంటుంది. హైడ్రేటింగ్ లక్షణాలతో పాటు, ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లామేటరీ లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందువల్ల, దీన్ని తినడం ద్వారా మీరు అనేక ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఇందులో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. దోసకాయ సలాడ్ కాకుండా, మీరు దాని రైటా, శాండ్విచ్, డిటాక్స్ వాటిలో కూడా తాగవచ్చు. కొబ్బరి నీరు.. ఎలక్ట్రాలైట్స్ 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 న్యూటీని తినవచ్చు. పుల్లని పండ్లు.. వేసవిలో రోగ నిరోధక శక్తిని పటిష్టంగా



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

# వేసవిలో డయాబెటిక్ పేషెంట్లలో షుగర్ లెవెల్ ఎందుకు పెరుగుతుంది ?

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

# స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కన లేకపోతే నిద్ర పట్టడం లేదా?

ప్రస్తుతం ఫోన్ అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో భాగమైపోయింది. బంధాలు, బంధుత్వాలు వదులుకోవడానికైనా సిద్ధపడుతున్నారు 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 నిద్రలేమి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా మొబైల్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ రేడియేషన్ ను విడుదల చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ కారకమని, దీని వలన చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంటుంది. అందువలన నైట్ టైమ్ లో



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

# ఆల్ ఇండియా ఇంటర్ యూనివర్శిటీ బెస్ట్ ఫిజిక్ ఛాంపియన్షిప్ పోటీలు ప్రారంభం

విశాఖపట్నం: ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం వేదికగా ఆల్ ఇండియా ఇంటర్ యూనివర్శిటీ బెస్ట్ ఫిజిక్ ఛాంపియన్షిప్ పోటీలు ప్రారంభమయ్యాయి. ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం శతాబ్ది ఉత్సవాలలో భాగంగా ఈ పోటీలను నిర్వహిస్తున్నారు. అర్జున అవార్డు గ్రహీత నీలంశెట్టి లక్ష్మి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. అర్జున అవార్డు గ్రహీత నీలంశెట్టి లక్ష్మి మాట్లాడుతూ, ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం వేదికగా ఇటువంటి జాతీయ స్థాయి క్రీడా ఉత్సవం నిర్వహించడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. శరీర దారుణ్య పోటీలకు హాజరైన క్రీడాకారులు తమ పూర్తి సామర్థ్యాలను ప్రదర్శించాలన్నారు. పతకాలు సాధించడంతో పాటు క్రీడాస్ఫూర్తిని కలిగి ఉండటం, మీ ప్రయాణం ఇతరులకు స్ఫూర్తిదాయకంగా నిలవడం ఎంతో ప్రధానమని సూచించారు. ఎయి ఉపకులవతి ఆచార్య జి.రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ శతాబ్ది ఉత్సవాలలో భాగంగా వైవిధ్యమైన క్రీడ, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. క్రీడలో పాల్గొనే ప్రతి వ్యక్తి ఒక చాంపియన్ తో సమానమని, విజయాన్ని సానుకూలంగా తీసుకుంటూ ముందుకు సాగాలని సూచించారు. ఎబయి అబ్దుల్ గాఫర్ కౌకల్ అజీమ్ మాట్లాడుతూ, అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియన్ యూనివర్శిటీస్ ఆధ్వర్యంలో క్రీడలను పూర్తిస్థాయిలో ప్రోత్సహిస్తున్నారన్నారు. విజయాన్ని సెలబ్రేట్ చేసుకోండి... ఎబయి నుంచి పాఠాలు నేర్చుకుని, విజేతలుగా మారండి అని హితవు పలికారు. ఆల్ ఇండియా యూనివర్శిటీ బాడీ బిల్డింగ్ పురుషుల పోటీలకు దేశ వ్యాప్తంగా 115 యూనివర్శిటీల నుంచి 509 మంది క్రీడాకారులు పాల్గొంటున్నట్లు ఎయి డైరెక్టర్ ఆఫ్ ఫిజిక్ ఎన్.విజయమోహన్ వెల్లడించారు.



155 మంది జట్టు మేనేజర్లు, కోచ్ లు హాజరయ్యారని తెలిపారు. ఎనిమిది విభాగాలలో పతకాలను అందిస్తామన్నారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా అర్జున అవార్డు గ్రహీత నీలంశెట్టి లక్ష్మిని సత్కరించి, జ్ఞాపికను బహూకరించారు. బాడీ బిల్డింగ్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు కె.గురునాధరావు, ఎబయి అబ్దుల్ గాఫర్ కౌకల్ అజీమ్, విశాఖ బిల్డింగ్ అసోసియేషన్ చీఫ్ పేట్రన్ కె.వేణుగోపాల్, ఎయి విశ్రాంత బాడిబిల్డింగ్ కోచ్ డాక్టర్ ఆర్.వి.ఎస్.రత్నాకర్ తదితరులను సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా మిస్టర్ ఆల్ ఇండియా ట్రోఫీని ఆవిష్కరించారు. కార్యక్రమంలో రెండ్రాజ్ ఆచార్య పి.కింగ్, ప్రిన్సిపల్స్ ఆచార్య కె.సీతామాణిక్యం, ఎం.వి.ఆర్.రాజు, పద్మశ్రీ, ప్రొఫెసర్ జి.లాది రవి, క్రీడా విభాగాధిపతి ఆచార్య ఎ.పల్లవి, పలువురు డీన్లు అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ఆయిల్ నిక్షేపాల కోసమే ఇరాన్ పై యుద్ధం

విశాఖపట్నం: ఇరాన్ లో ఉన్న ఆయిల్ నిక్షేపాల కోసమే అమెరికా, ఇజ్రాయిల్ ఏకపక్షంగా దాడులకు తెగబడాయని సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వర్ణనలు జె.వి.సత్యనారాయణమూర్తి ఆరోపించారు. ఇరాన్ పై చేస్తున్న దాడులను అమెరికా, ఇజ్రాయిల్ ఆపాలని డిమాండు చేస్తూ సిపిఐ విశాఖ జిల్లా సమితి ఆధ్వర్యంలో జి.వి.ఎస్ గాంధీ విగ్రహం వద్ద నిరసన కార్యక్రమం చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, ఒకదేశంపై మరో దేశం దాడి చేయడం అంతర్జాతీయ చట్టాలను ఉల్లంఘించడమేనన్నారు. బ్రంట్, నెతన్ యాయాల్ విధానాలే ప్రపంచ దేశాల మధ్య యుద్ధాలను సృష్టిస్తున్నాయని ఆరోపించారు. ఈ దాడిలో వందలాది మంది చిన్నారులు, విద్యార్థులు, అమాయక పౌరుల ప్రాణాలు పోయాయని ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు. ఆయిల్ కోసమే ఇటీవల వెనెజులా అధ్యక్షుడు మదురో, ఆయన భార్యను అమెరికా కెడ్డాప్ చేసిందని గుర్తు చేశారు. ఇప్పుడు ఇరాన్ పై దాడికి తెగబడిందన్నారు. ప్రపంచం అల్లకల్లోలమవుతున్నా, ఉపాధి కోసం కోట్ల మంది భారతీయులు గవ్వ దేశాల్లో ఉన్నా, ప్రధాని మోడీ కనిసం యుద్ధం ఆపాలని అమెరికాకు సూచన చేయకపోవడం దారుణమన్నారు. ఇది భారత విదేశాంగ విధానానికి వ్యతిరేకమన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ నాయకులు అత్తిలి విమల, ఎన్.కె.రవిమోహన్, పి.చంద్రశేఖర్, సి.ఎన్.శ్రీకాంత్, ఎం.మన్మథరావు, వనజాక్షి, ఎం.బేంగం, ఎన్.నాగభూషణం, దేవుడమ్మ, బి.పుష్పలత, సి.హెచ్.కాసుబాబు పాల్గొన్నారు. అనకాపల్లి : ఇరాన్ పై అమెరికా, ఇజ్రాయిల్ సంయుక్తంగా దాడులు చేయడం దుర్మార్గమని భారత సాంస్కృతిక



సహకార స్నేహ సంఘం (ఇస్పాస్) అనకాపల్లి జిల్లా సమితి పేర్కొంది. ఈ మేరకు మంగళవారం శ్రామిక నడనంలో దావూద్ అలీ అధ్యక్షతన ప్రపంచం శాంతిని కోరుతూ యుద్ధంలో కన్నుమూసిన మానవాళికి నివాళులర్పించారు. అనంతరం నిరసన తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఇస్పాస్ జాతీయ కౌన్సిల్ సభ్యులు ఎం.ఎ.మాధవరావు మాట్లాడుతూ ఇజ్రాయిల్, అమెరికా సంయుక్త దాడులు చేసి ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ అయితూర్ అలీ ఖామెనీ హతమార్చాయని తెలిపారు. అమెరికా అనుసరించే సామ్రాజ్యవాద, దురాక్రమణ పూరిత చర్యలతో ప్రపంచంలో శాంతి లేకుండా పోతున్నదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఇస్పాస్ జిల్లా నేతలు విల్లూరి పైదారావు, దాడి శివరాం, మళ్ల చక్రవర్తి, ఎం.ఆర్.ఎస్ ప్రకాష్, బోడేడ అప్పారావు, లాయర్ సాయి లక్ష్మణ్, వెంకటేశ్వరరావు, భద్రం, శంకరావు, వి ఎస్.వి సత్యనారాయణ, మల్లికార్జున రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# రాజధానిలో 'డీపీవీ అమరావతి రైతు విద్యాలయం'

**-నెక్కెళ్లు సమీపంలో 3 ఎకరాలు కేటాయించిన ప్రభుత్వం**  
తుళ్లూరు: చెన్నైకు చెందిన ప్రఖ్యాత వేద్య గ్రూప్ నిర్వహణలోని డీపీవీ విద్యాసంస్థ రాజధాని అమరావతికి వచ్చింది. దేశంలోనే టాప్ 10 సీబీఎస్ టీ పాఠశాలల్లో ఒకటైన డీపీవీ విద్యాసంస్థ అమరావతిలో రైతుల భాగస్వామ్యంతో అమరావతి రైతు విద్యాలయంగా ఈ విద్యా సంవత్సరం ఎల్ఈజీ నుంచి 5వ తరగతి వరకు ప్రవేశాలు ప్రారంభించింది. ఆర్య సమాజానికి సంబంధించిన దయానంద్ ఆంగ్ల-వేదిక్ విద్యావిధానంలో ఈ పాఠశాల కొనసాగుతుంది. డీపీవీ ముఖ్య నలవోదారు నందకుమార్, డైరెక్టర్ రవి, ఇతర ప్రతినిధులు తుళ్లూరులో అమరావతి ఎడ్యుకేషనల్, కల్చరల్ అకాడమీ సభ్యులతో సమావేశం నిర్వహించారు. వారు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం నెక్కెళ్లు సమీపంలో పాఠశాలకు 3 ఎకరాలు కేటాయించిందని తెలిపారు. పురపాలకశాఖ మంత్రి హింగారూ నారాయణ, స్థానిక ఎమ్మెల్యే తెనాలి శ్రావణ్ కుమార్లు సంస్థ ఏర్పాటుకు సహకారం అందించారని తెలిపారు. త్వరలో 25 వేల మంది విద్యార్థులు చదువుకునేలా నూతన భవనాలు నిర్మిస్తుమని తెలిపారు. అప్పటి వరకు తుళ్లూరులో తాత్కాలిక భవనంలో పాఠశాలను



ప్రారంభిస్తున్నామని వెల్లడించారు. అమరావతిలో అనుభవజ్ఞులైన అధ్యాపకులతో నైతిక విలువలు, ఆధ్యాత్మికత, దేశభక్తితో కూడిన ఉన్నత విద్యను తక్కువ ఫీజులతో అందించటమే తమ లక్ష్యమని చెప్పారు. నిత్యం విద్యార్థులతో వేదపారాయణం, హోమాలతో పాటు భగవద్గీత చదివిస్తామన్నారు. 1970లో ప్రారంభించిన డీపీవీ స్కూల్లో దేశవ్యాప్తంగా 53 వేల మంది విద్యార్థులు చదువుతున్నారని వివరించారు. అమరావతి ఎడ్యుకేషనల్ కల్చరల్ అకాడమీ అధ్యక్షుడు నూతన్ నాగ కిషోర్, రవి, బాలమురళీకృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# రుషికొండ బీచ్ రోడ్డులో పైవేటు బస్సు దగ్ధం

విశాఖపట్నం: నగరంలోని రుషికొండ బీచ్ రోడ్డులో భారీ ప్రమాదం తప్పింది. ఓ ప్రైవేటు బస్సులో ఒక్కసారిగా మంటలు చెలరేగి పూర్తిగా దగ్ధమైంది. నగరంలోని గవర్నర్ బండ్లా ప్రాంతం నుంచి భీమిలిలోని ఓ ప్రైవేటు పాఠశాలకు వెళ్తున్న బస్సులో 6 గంటల సమయంలో బస్సు బయలుదేరింది. రుషికొండ సమీపంలోకి రాగానే ఇంజన్ భాగం నుంచి దట్టమైన పొగలు రావడాన్ని గమనించిన డ్రైవర్ రాజేష్ వెంటనే అప్రమత్తమై బస్సును రోడ్డు పక్కకు నిలిపి కిందకు దిగిపోయారు. చూస్తుండగానే మంటలు బస్సు మొత్తానికి వ్యాపించాయి. ప్రమాద సమయంలో బస్సులో ప్రయాణికులు ఎవరూ లేకపోవడంతో పెను ప్రమాదం తప్పింది. షార్ట్ సర్క్యూట్ కారణంగానే ఈ ప్రమాదం సంభవించి ఉంటుందని ప్రాథమికంగా భావిస్తున్నారు. స్థానికుల సహకారంతో అగ్నిమాపక సిబ్బంది ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని



మంటలు అదుపు చేశారు. ఈ ఘటనపై పీఎం పాలెం పోలీసులు విచారణ చేపట్టారు.

# సాత్ జోన్ వాలీబాల్ పోటీలకు 'విశాఖ' పాలిటెక్నిక్ విద్యార్థినులు

వేపగుంట : నరవలోని విశాఖ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇంజనీరింగ్ అండ్ టెక్నాలజీ పాలిటెక్నిక్ కళాశాల విద్యార్థినులు సాత్ జోన్ వాలీబాల్ పోటీలకు ఎంపికయ్యారు. గత నెలలో తిరువతి వేదికగా నిర్వహించిన రాష్ట్రస్థాయి పోటీల్లో కళాశాలలో పాలిటెక్నిక్ ధర్మ ఇయర్, సిఎంఇ విద్యార్థిని ఎన్.భాగ్యలక్ష్మి, సివిల్ విభాగం విద్యార్థిని కె. శ్రావణి అదృష్టవశాత్తూ అటూరితో దక్షిణ భారత స్థాయి పోటీలకు అర్హత సాధించారు. వాలీబాల్ పోటీల్లో ప్రతిభ చూపిన విద్యార్థినుల కళాశాల చైర్మన్ జి. సత్యనారాయణ అభినందించారు. కార్యక్రమంలో ఇంజనీరింగ్ విభాగం ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ జి.వి. ప్రదీప్ వర్మ, పాలిటెక్నిక్ కాలేజీ ప్రిన్సిపాల్ పి. ప్రసాద్, ఫిజిక్ డైరెక్టర్ ఎన్.కుచరాజు, వి రాజేష్ వివిధ విభాగాల అధిపతులు అధ్యాపకులు పాల్గొన్నారు. సాత్ జోన్ పోటీల్లో



రాణించి కళాశాలకు మంచి పేరు తేవాలని ఆకాంక్షించారు.

# ఎన్ఎస్ఆర్ఐటిలో పైథాన్ పుల్స్టాక్ శిక్షణ

ఆనందపురం: ఎపి నైపుణ్యాభివృద్ధి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో విజయనగరం జెఎన్టీయూ మార్గదర్శకత్వంలో ఎన్ఎస్ఆర్ఐటికి చెందిన 30 మంది విద్యార్థులకు పైథాన్ పుల్స్టాక్ శిక్షణ ఇస్తున్నారు. ఈనెల 11వరకు ఆఫ్ లైన్ విధానంలో కళాశాల ప్రాంగణంలో విద్యార్థులకు ప్రాక్టికల్ నైపుణ్యాలు, హ్యాండ్స్ ఆన్ అనుభవం, పరిశ్రమ అవసరాలకు అనుగుణమైన సాంకేతిక సామర్థ్యాలను బోధిస్తున్నారు. శిక్షణ పురోగతిని బోర్డ్ ఆఫ్ డైరెక్టర్స్ సభ్యులు విజయానంద రెడ్డి, రాజారావు పర్యవేక్షించారు. శిక్షణార్థులతో మాట్లాడారు. ప్రభుత్వం స్కెల్ ఇండియా, స్టార్టప్ అభివృద్ధి కార్యక్రమాల సరళిలో యువత నైపుణ్యాభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని, శిక్షణను సద్వినియోగం చేసుకుని భవిష్యత్తులో పారిశ్రామికవేత్తలుగా ఎదిగి దేశ ఆర్థికాభివృద్ధికి తోడ్పడాలని ఆకాంక్షించారు. కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్



ఎన్.శంభుప్రసాద్, కార్యక్రమ సమన్వయకర్త డాక్టర్. నవీన్ పాల్గొని అతిథులను సత్కరించారు.

# ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకోవాలి

భీమునిపట్నం: మహిళలు ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంపొందించు కోవాలని ఐసిడిఎస్ జిల్లా కోఆర్డినేటర్ సంతోషకుమారి విద్యార్థినులకు సూచించారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ కార్యక్రమంలో భాగంగా జి.వి.ఎస్ మూడోవార్డు గొల్లపాలెం కన్వెన్షన్ హాలులో బాలికా విద్యాలయంలో విద్యార్థినులకు పలు అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు. మహిళలు దైర్ఘ్యంగా ఉండడం వల్లే అన్ని రంగాల్లోనూ ముందంజలో ఉన్నారు. ఆన్ లైన్ మోసాలు, వ్యక్తిగత సమాచార గోప్యత, రక్షణ, సోషల్ మీడియాపై తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై సెంటర్ ఫర్ లిటరరీ ప్రతినిధులు వివరించారు. ఐసిడిఎస్ సూపర్వైజర్ల సరే, రాజ్యలక్ష్మి, నాగమణి పోషకాహారం, ఆరోగ్యం, భద్రత, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతపై అవగాహన కల్పించారు. బాలల హక్కులు, సంబంధిత చట్టాలపై చైల్డ్ ప్రొటెక్షన్ అధికారులు దాసరి చంద్రశేఖర్, మమత వివరించారు. కార్యక్రమంలో సామాజిక కార్యకర్తలు సుశీఖ, నరేంద్ర,



జ్ఞానకి, లీగల్ ఆఫీసర్ వెంకట లక్ష్మి, కన్వెన్షన్ ప్రిన్సిపాల్ గంగా కుమారి, ఉపాధ్యాయులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

# గిడ్డంగుల్లో బాణసంచా భారీ నిల్వలు

గుంటూరు: కాకినాడు జిల్లా వేట్లపాలెంలో జరిగిన బాణసంచా పేలుడు ఘటనలతో జిల్లా పోలీసు యంత్రాంగం అప్రమత్తమైంది. గతంలో దీపావళికి మాత్రమే వినియోగించే బాణసంచా విక్రయాలు కొన్నేళ్లుగా నిత్యావసర వస్తువుల మాదిరిగా విక్రయాలు నిత్యవృత్తిగా మారిపోయాయి. వివాహాది శుభకార్యాలతో పాటు ఎవరైనా మృతి చెందినా, రాజకీయ పార్టీల ఊరేగింపులు, వివిధ పండుగలు, ఆధ్యాత్మిక ర్యాలీలు, వృత్తిని రోజు, సినిమా ఫంక్షన్లు, పరీక్షల ఫలితాలు వచ్చినపుడు విద్యా సంస్థల ఎదుట పెద్ద ఎత్తున బాణసంచా కాల్పడం పరిపాటైంది. పెద్ద శబ్దంతో కూడిన పేలుడు వదారాలే ఎక్కువగా వినియోగించడం, ధ్వని కాలుష్యంతో ప్రజలకు అసౌకర్యం కలిగిస్తున్నారు. ప్రజలకు నిర్దాళంగం కల్పించే రీతిలో అర్ధరాత్రి 12 గంటలకు పుట్టినిరోజు వేడుకలు నిర్వహించి భారీ శబ్దంతో కూడిన టాపాసులను కాల్పడం కొంత మందికి సరదాగా మారింది. అయితే గతంలో నిల్వ ఉన్న గిడ్డంగులు అన్ని ఊరికి దూరంగా జన సంచారానికి దూరంగా ఉండేవి. ఇప్పుడు ఊరి మధ్యలో జనసమృద్ధం కలిగిన ప్రాంతాల్లోనే గిడ్డంగులు నిర్వహిస్తున్నారు. విక్రయ దుకాణాలు ఎక్కువగా లాలాపేట నిర్వహిస్తున్నారు. విక్రయ దుకాణాలు ఎక్కువగా లాలాపేట పోలీసుస్టేషన్ పరిధిలో ఎక్కువగా ఉన్నాయి. గుంటూరు, తెనాలి, నరసరావుపేట, పొన్నూరు, మంగళగిరి, వినకొండ, సత్తెనపల్లి, పిడుగురాళ్ల, చిలకలూరిపేట తదితర పట్టణాలతో పాటు మండల కేంద్రాల్లో కూడా దుకాణాలు నిర్వహిస్తున్నారు. నిల్వకేంద్రాలు కూడా ఇళ్ల మధ్యనే ఉంటున్నాయి. పోలీసు, అగ్నిమాపక శాఖ అధికారులు చూసినచోట వ్యవహరిస్తున్నారు. ఏదైనా ఘటన జరిగినప్పుడు హడావుడిగా తనిఖీలు చేయడం తరువాత అంతా



గవ్ చుట్టూ అయిపోతోంది. జిల్లా మొత్తం మీద ఏడాదికి రూ.500 కోట్ల వ్యాపారం జరుగుతుందని తెలుస్తోంది. తమిళనాడులోని శివకాశీ నుంచి ఎక్కువగా బాణసంచా సామగ్రిని దిగుమతి చేసుకుంటున్నారు. కొన్ని వస్తువులు స్థానికంగా తయారు చేస్తుంటారని వ్యాపారులు చెబుతున్నారు. ఈ వ్యాపారంపై అధికార యంత్రాంగం తగిన తనిఖీలు, భద్రతా చర్యలు చేపట్టాల్సి ఉంది. నిబంధనలు గట్టిగా ఉన్నా అమలులోనే పర్వవేక్షణ లేదు. వేట్లపాలెం ఘటన నేపథ్యంలో గుంటూరులో పోలీసు అధికారులు బాణసంచా దుకాణాల్లో తనిఖీలు చేసి అగ్ని భద్రతా ప్రమాణాలు, చట్టబద్ధ అనుమతులు, నిల్వ పరిమితులు భద్రతా ఏర్పాట్లను వివరాలను పరిశీలించారు. అగ్ని ప్రమాద నివారణకు అవసరమైన చర్యలను కచ్చితంగా అమలు చేయాలని, నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని యజమానులను హెచ్చరించారు.

# సృజనాత్మకతకు సైన్స్ ఫెయిర్లు దోహదం

ఆదిత్య స్కూల్ విద్యార్థుల ప్రాజెక్టులను పరిశీలిస్తున్న ప్రముఖులు అమలాపురం: విద్యార్థుల్లో సృజనాత్మకత, సమస్య పరిష్కార నైపుణ్యాలను పెంపొందించడంలో సైన్స్ ఫెయిర్ల పాత్ర కీలకమని ప్రముఖ ఫిజిక్స్ ఉపాధ్యాయులు బెహరా మూర్తి పేర్కొన్నారు. అమలాపురం, కామనగల్లు ఆదిత్య స్కూలులో రెండు రోజులపాటు నిర్వహించిన 'ఇన్స్పిరియో సైన్స్ ఫెయిర్' కార్యక్రమం విద్యార్థుల ప్రతిభకు వేదికగా నిలిచింది. ప్రిన్సిపాల్ రామ్ ప్రసాద్ అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ అకాడమిక్ ఉత్సవం ఘనంగా ముగిసింది. ఈ సైన్స్ ఫెయిర్లో వివిధ తరగతులకు చెందిన విద్యార్థిని విద్యార్థులు 250కి పైగా సైన్స్, గణితం, సోషల్ సైన్స్ ప్రాజెక్టులను ప్రదర్శించారు. ప్రతి ప్రాజెక్టు వెనుక ఉన్న ఆలోచన, పరిశోధన, సాంకేతిక అవగాహన సందర్భులను ఆకట్టుకుని ది.కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన బెహరా మూర్తి మాట్లాడుతూ సైన్స్ అనేది కేవలం పాఠశాలకంటే మాత్రమే



కాకుండా ఆధునిక జీవితానికి మూలస్తంభమని చెప్పారు. విద్యార్థులు చిన్న వయసులోనే శాస్త్రీయ ఆలోచనా విధానాన్ని అలవరచుకుంటే భవిష్యత్తులో గొప్ప శాస్త్రవేత్తలు, ఇంజనీర్లు, పరిశోధకులుగా ఎదగగలరని అన్నారు. ప్రత్యేక అహ్వానితులుగా ఎన్కెబిఆర్ కళాశాల బయాలజీ లెక్చరర్ ఎ.రవీంద్ర, ఫిజిక్స్ లెక్చరర్ జి.వి.శ్రీనివాసరావు పాల్గొని విద్యార్థుల ప్రాజెక్టులను పరిశీలించారు.

# పాన్ కార్డు నిబంధనల్లో భారీ మార్పులు!

ఏప్రిల్ 1వ తేదీ నుండి అమల్లోకి రానున్న ఆదాయపు వస్తు చట్టం-2025 సామాన్యలకు ఊరటనిస్తోంది. బ్యాంకింగ్ లావాదేవీల్లో రోజువారీ రూ.50 వేల పరిమితిని తొలగించి, వార్షికంగా రూ.10 లక్షలకు మార్చారు. ఆస్తి కొనుగోలుపై పాన్ పరిమితిని రూ.20 లక్షలకు, హోటల్ బిల్లులపై రూ.లక్షకు పెంచారు. రూ.5 లక్షల లోపు వాహనాలకు పాన్ అవసరం లేదు. వస్తు నిబంధనలను సరళతరం చేస్తూ సెక్షన్లను 536కి తగ్గించారు.



# పెందుర్తి లో జనసేన 'ఉద్యమ సభ్యత్వ' నమోదు కార్యక్రమం

- పెందుర్తి మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ ఉలిటి లక్ష్మి గోవింద్

పెందుర్తి, చైతన్యవారణి: జనసేన పార్టీ అధినేత పవన్ కళ్యాణ్ ఆశయ సాధనకై, పెందుర్తి నియోజకవర్గ శాసన సభ్యులు పంచకర్ల రమేష్ బాబు మార్గదర్శకత్వంలో పెందుర్తి మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ ఉలిటి లక్ష్మి గోవింద్ ఆధ్వర్యంలో పెందుర్తి నియోజకవర్గ పురుషోత్తరం లో జనసేన ఉద్యమ సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం అత్యంత ఉత్సాహభరితంగా ఘనంగా నిర్వహించబడుతుంది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా జనసేన సీనియర్ నాయకులు మధుసూరి సుధాకర్ రాజు హాజరై తమ సభ్యత్వాన్ని రిన్యూవల్ చేసుకొని, జనసేన సిద్ధాంతాలను గ్రామ స్థాయికి తీసుకెళ్లాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో చీర రాజు, దాకారపు ఈశ్వరరావు, జోగా ఏర్ని రాజు, ఉలిటి శ్రీను, మోహన్, భాస్కర్, ఉలిటి అప్పలరాజు, చెల్లారావు, శేఖర్,



హర్షవర్ధన్, ప్రకాష్, రాంబాబు దాకారపు శ్రీను, బంగారాజు, విజయ్, శ్యామ్, రాము, మల్లికార్జున్ జనసేనకులు తదితరులు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

# 77 వార్డులలో సుమారు రూ. 7.5 కోట్లతో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు నగర మేయర్ శంకుస్థాపన



విశాఖపట్నం: నగరాభివృద్ధి ధ్యేయంగా కూటమి ప్రభుత్వం దృష్టి సారించిందని నగర మేయర్ పీలా శ్రీనివాసరావు పేర్కొన్నారు. ఆయన అగనంపూడి జోన్ 77 వ వార్డు పరిధిలోని పలు ప్రాంతాలలో సుమారు రూ. 7.5 కోట్లతో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు పెందుర్తి శాసనసభ్యులు పంచకర్ల రమేష్ బాబు, వార్డ్ కార్పొరేటర్ బట్ల సూర్య కుమారి లతో కలిసి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా నగర మేయర్ మాట్లాడుతూ నగరాభివృద్ధి కి రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు నాయకత్వంలోని కూటమి ప్రభుత్వం ఎంతో ప్రాధాన్యత ఇస్తూ అభివృద్ధి కార్యక్రమాల చేస్తుందని మేయర్ తెలిపారు. పెందుర్తి నియోజకవర్గం పరిధిలో అగనంపూడి జోన్ 77 వ వార్డులోని దువ్వాడ, పెట్టవారిపాలెం, ఇస్సాంపేట, మస్కాన్ దొడ్డి, మారదానిపేట పేట, పెదపాలెం, నమ్మిదొడ్డి, బొరుసువానిపాలెం, గొరుసు వానిపాలెం, లక్ష్మి నగర్, పిలకవానిపాలెం, నక్కవానిపాలెం, తదితర ప్రాంతాలలో సుమారు



రూ. 750.07 లక్షల వ్యయంతో తారు రోడ్ల నిర్మాణం, సీసీ రోడ్లు, సీసీ కలర్లు, సిసి కాలువలు మొదలైనవి జీవీఎంసీ నిధులతో పెందుర్తి శాసనసభ్యులతో కలిసి శంకుస్థాపన చేసామన్నారు. అనంతరం పెందుర్తి శాసనసభ్యులు మాట్లాడుతూ నగర అభివృద్ధి కూటమి ప్రభుత్వంతోనే సాధ్యమని పెందుర్తి నియోజకవర్గం లోని అన్ని వార్డులను సమర్పణతో నిధులు కేటాయించి అభివృద్ధి చేయడం జరుగుతుందన్నారు. ప్రజలకు సంక్షేమ కార్యక్రమాలు అందించడంలో కూటమి ప్రభుత్వం నిరంతరం కృషి చేస్తుందన్నారు. పెందుర్తి నియోజకవర్గం అగనంపూడి జోన్ 77 వ వార్డులో సుమారు 7. 50 కోట్ల రూపాయల వ్యయంతో పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేయడం జరిగిందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో , జీవీఎంసీ కార్యనిర్వాహక ఇంజనీరు, సహాయక ఇంజనీరు, పలువురు కూటమి నాయకులైన పి కనకారెడ్డి, శంకరావు, చిట్టిబాబు, పైడి రెడ్డి, రమణ, మంత్రి రవి, నూకరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# వైభవంగా అప్పన్న పెళ్లి చూపులు ముహూర్తం కుదిరింది..

-ఉగాది నాడు పెళ్లారాట పెళ్లి కుమారుడు అలంకరణ

సింహాచలం: ప్రపంచంలోనే ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రం గా విరాజిల్లుతున్న సింహాచలం శ్రీ పరహరిశక్తి నృసింహస్వామి దోలోత్సవం..(పెళ్లిచూపులు) మంగళవారం అంగరంగం.. వైభవంగా జరిగింది.. తెల్లవారుజామున ఒంటిగంటకు స్వామిని సుప్రభాత సేవతో మేలుకొలిపిఆరాధన గావించారు.. నాలుగు గంటలకు మెట్లు మార్గం ద్వారా జోయిలు కొండ దిగువకు తీసుకువచ్చారు.. అక్కడ నుంచి స్వామి నేరుగా తన సోదరి పైడితల్లి అమ్మవారి ఆలయం కు చేరుకున్నారు.. అమ్మవారి దర్శనం అనంతరం తన కుమార్తెను వివాహం చేసుకోవాలని అమ్మవారు ప్రార్థిస్తారు.. ఆలోచించుకొని చెబుతానని గ్రామ మధ్యకు చేరుకున్న స్వామి పుష్పరసీ సత్రంలో ఉయ్యాలలో ఆసీనులు అవుతారు.. అక్కడ దోలీలో విశేష పూజలు జరిపించుకొని వసంతోత్సవం చూర్ణోత్సవం అనంతరం గ్రామ తిరు వీధికి బయలుదేరారు.. గ్రామ ప్రజలు మంగళహారతులతో స్వామి వారిని స్వాగతించారు.. ఆ తర్వాత మరోసారి పైడితల్లి అమ్మవారు ఆలయానికి చేరుకొని అమ్మ వారి కుమార్తెను వివాహం చేసుకోవడానికి అంగీకరిస్తారు.. దీంతో స్వామి వివాహం ఖరారు కావడంతో అర్చక వర్గాలు.. అధికారులు.. ఉద్యోగులు.. భక్తులు ఒకరిపై ఒకరు రంగులు చల్లుకొని కేరింతలు కొట్టారు. ఈవే వెంటకలరావు దంపతులు . ఈ పూజల్లో పాల్గొనగా ఏఈవోలు.. ఉన్నతాధికారులు అంతా పాల్గొన్నారు.. అర్చక స్వాములు. అందరికీ తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు... సింహాచలం దేవస్థానం ఈ ఓ.జె.వెంకటరావు ఆధ్వర్యంలో ఉత్సవానికి విశేషాలు ఏర్పాటు చేశారు.. ఉత్సవం అంగరంగ వైభవంగా జరిగింది.. దోలీలో కొలువున్న స్వామి వారి దర్శనం చేసుకుంటే పునర్జన్మ ఉండదని ఆలయ స్థానాచార్యులు డీపీ రాజగోపాల్ తెలియజేశారు.. సింహాచలం దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి



మాజీ సభ్యులు ..ప్రత్యేక ఆహ్వానితులు.. జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు, సింహాద్రి నాథుడు ను..దర్శించుకున్నారు.. అనంతరం గ్రామ తిరువీధిలో పాల్గొన్నారు.. సింహాద్రి నాథుడు పెళ్లిరాట ఉంది పర్యవేక్షణ వేయనుండగా.. అదే రోజు పెళ్లికొడుకు అలంకరణ గావిస్తారు.. చంద్రగ్రహణం సందర్భంగా తెల్లవారుజామున ఎనిమిది గంటల లోపు గా అన్ని ఉత్సవాలు పూర్తి చేశారు.

# అల్లు వారింట పెళ్లి సందడి.. అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తున్న నయనిక సిస్టర్స్

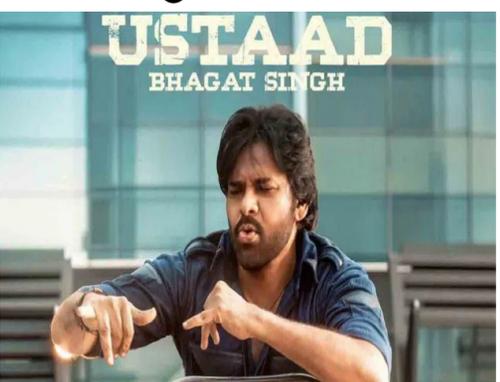
టాలీవుడ్లో మరో గ్రాండ్ వెడ్డింగ్ కు కొల్పోనోన్ మొదలైంది. ప్రముఖ నిర్మాత అల్లు అరవింద్ చిన్న కుమారుడు, యంగ్ హీరో అల్లు శిరీష్ త్వరలో తన ప్రేయసి నయనికతో వివాహ బంధంలోకి అడుగుపెట్టబోతున్నారు. మార్చి 6న జరగనున్న ఈ పెళ్లి వేడుక కోసం అల్లు కుటుంబంలో ఇప్పటికే ఏర్పాట్లు ఊపందుకున్నాయి. ఇప్పటికే కాబోయే వధూవరులు మ్యారేజ్ ఫోటోషూట్ నిర్వహించగా, ఆ పిక్స్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి. స్టైలిష్ లుక్స్ తో ఆకట్టుకున్న ఈ జంటకు సినీ ప్రియులు, అభిమానులు ముందుగానే పెళ్లి శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్నారు. అయితే ఈ ఫోటోషూట్ లో నయనిక షేర్ చేసిన ఓ ప్రత్యేక ఫోటో ఇప్పుడు హాట్ టాపిక్ గా మారింది. అల్లు వారింటికి కాబోయే కొత్త కోడలు తన ఇద్దరు సిస్టర్స్ తో కలిసి దిగిన పిక్స్ సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసింది. ముగ్గురూ ఫ్యాషన్ ఐకాన్స్ లా స్టైలిష్ గా కనిపిస్తూ అందరినీ ఆకట్టుకున్నారు. "పిక్ అదిరిపోయింది" అంటూ నెటిజన్లు కామెంట్ల వర్షం కురిపిస్తున్నారు. హైదరాబాద్ కు చెందిన బడా వ్యాపారవేత్త కుమార్తె నయనిక ప్రస్తుతం స్వయంగా కొన్ని వ్యాపారాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు సమాచారం. 2023 అక్టోబర్ లో మెగా హీరో పరుట్ తోజే - లావణ్య త్రిపాధి వివాహ వేడుకల సందర్భంగా హీరో నితిన్, ఆయన భార్య నిర్వహించిన గెట్ టూ గెదర్ లో శాలిని స్నేహితురాలైన నయనికను అల్లు శిరీష్ మొదటిసారి కలుసుకున్నారు. మొదట స్నేహితులుగా ప్రారంభమైన పరిచయం, ఆ తర్వాత ప్రేమగా మారింది. కొంతకాలం సీక్రెట్ గా ప్రేమాభిమానం సాగించిన ఈ జంట, ఇరు



కుటుంబాల అంగీకారంతో తమ రిలేషన్ ను అధికారికంగా ప్రకటించారు. గత ఏడాది అక్టోబర్ లో హైదరాబాద్ లో వీరి ఎంగేజ్ మెంట్ ఘనంగా జరిగింది. మార్చి 6 తేదీకి అల్లు కుటుంబంలో ప్రత్యేక స్టానం ఉంది. అదే రోజు ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ - స్నేహా రెడ్డి వివాహ వార్షికోత్సవం కూడా జరుపుకుంటారు. అన్న వదిల పెళ్లి రోజునే తాను కూడా వివాహ బంధంలో అడుగుపెట్టాలని అల్లు శిరీష్ నిర్ణయించుకోవడం విశేషంగా మారింది. మార్చి 6న జరగనున్న ఈ వివాహం కోసం ఇప్పటికే పెద్ద ఎత్తున ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయి. కుటుంబ సభ్యులు అనేక మంది ప్రముఖులకు ఆహ్వానాలు పంపగా, కొందరిని స్వయంగా కలిసి ఆహ్వానిస్తున్నట్లు సమాచారం. సినీ, రాజకీయ రంగాలకు చెందిన ప్రముఖులు ఈ వేడుకకు హాజరయ్యే అవకాశముందని టాలీవుడ్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి.

# ఛిల్ అవుట్ మూడ్ లో ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్.. హైప్ పెంచుతున్న పవన్ కల్యాణ్ నయా లుక్

పవన్ కల్యాణ్ టైటిల్ రోల్ లో నటిస్తోన్న ప్రాజెక్ట్ ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్. హరీష్ శంకర్ డైరెక్షన్ లో తెరకెక్కుతున్న ఈ మూవీలో శ్రీలీల ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్ లో నటిస్తుండగా.. రాశీఖన్నా కీలక పాత్రలో నటిస్తోంది. టాలీవుడ్ టాప్ లీడింగ్ ప్రొడక్షన్ హౌజ్ మైత్రీ మావీ మేకర్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ మూవీ నుంచి ఇప్పటికే లాంఛ్ చేసిన దేఖ్ లేంగ్ సాలా సాంగ్స్ నెట్టింబ వైరల్ అవుతున్నాయి. మేకర్స్ ఏదో ఒక ప్రమాదనల్ మెడీరియల్ రిలీజ్ చేస్తూ సినిమాపై క్యూరియాసీటీ పెంచుతున్నాయి. తాజాగా రిలీజ్ చేసిన లుక్ లో ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్ గా పవన్ కల్యాణ్ తన దైన స్టైల్ లో చైర్మై కూర్చొని ఛిల్ అవుట్ మూడ్ లో ఉండటం చూడొచ్చు. ఈ స్టైల్ చూస్తుంటే అభిమానులు ఆశించే ఎంటర్టైన్ మెంట్ ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్ లో పుష్పలంగా ఉండబోతున్నట్లు హరీష్ శంకర్ హిట్ ఇచ్చేస్తున్నారు. తాజా లుక్ అభిమానులు, మూవీ లవర్స్ లో మరొక హైప్ పెంచేస్తుండడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. మేకర్స్ ఇప్పటికే రిలీజ్ చేసిన ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్ గ్లింప్స్ లో భగత్.. భగత్ సింగ్ మహంకాళి పోలీస్ స్టేషన్, పత్తర్ గంజ్, ఓల్డ్ సీటీ. ఈ సారి పర్ ఫార్మాన్స్ బద్దలైపోయి.. అంటూ పవన్ కల్యాణ్



చెబుతున్న డైలాగ్స్ సినిమాపై అంచనాలు పెంచుతున్నాయి. గబ్బర్ సింగ్ లాంటి బ్లాక్ బస్టర్ కాంటినెంట్ లో వస్తున్న సినిమా కావడంతో అంచనాలు భారీగానే ఉన్నాయి. ఈ చిత్రాన్ని మార్చి 26న ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొస్తున్నారు.

# యాక్షన్ థ్రిల్లర్ గా పోలీస్ క్రైమ్స్

వరలక్ష్మి శరత్ కుమార్, నవీన్ చంద్ర ప్రధానపాత్రధారులుగా రూపొందుతున్న యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'పోలీస్ క్రైమ్స్'. సంజీవ్ మేగోటి దర్శకుడు. బాలకృష్ణ మహారాణా నిర్మాత. ఇటీవలే సెన్సార్ కార్యక్రమాలు పూర్తి చేసుకున్న ఈ సినిమా త్వరలో విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా ఈ సినిమా నుంచి 'ప్రేమ ఓ ప్రేమ' అంటూ సాగ్ ఓ పాటను విడుదల చేశారు. సీనియర్ జర్నలిస్ట్ ప్రభు ఈ పాటను లాంఛ్ చేసి, చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. యాక్షన్, కామెడీ, రొమాన్స్ మేలుకలయికగా రూపొందిన ఈ చిత్రం అన్ని వర్గాలకూ సచ్చుతుందని దర్శకుడు నమ్మకం వెలిబుచ్చారు. రాగిణి ద్వివేది, కృష్ణసాయి, ఆదిత్య ఓం, సప్తగిరి తదితరులు ఇతర పాత్రలు పోషించిన ఈ చిత్రానికి కెమెరా: ఎస్.ఎన్.హరీష్, సంగీతం: ఆరోహణ సుధీంద్ర, సంజీవ్ మేగోటి, సుధాకర్ మారయ, నిర్మాణం: ఎంఎన్ కే ప్రొడక్షన్ ఫిల్మ్స్.



# వంటల్లో స్పెషలిస్ట్ ని!

ఘాటింగ్ ఉంటే లాక్ షన్.. లేకపోతే ఇంట్లో.. అంతేతప్ప లేదీ సూపర్ స్టార్ నయనతారకు వేరే వెకేషన్ మీ ఉండవటం. తన ఖాళీ సమయాన్నంతా పిల్లలతో ఆడుకోవడం, భర్తకు ఇష్టమైన వంటలు చేసిపెట్టడంతోనే సరిపోతుందట. పైగా వంట చేయడంలో నయన్ సిద్ధపూర్వాలట. ఈ విషయం గురించి ఇటీవల ఓ తమిళ ఇంటర్వ్యూలో నయనతార మాట్లాడుతూ 'చిన్నప్పుడు అమ్మ దగ్గర నేర్చుకున్న ఫలితం ఇదంతా. నేను ఏం ఐటమ్ చేసినా రుచిగా ఉంటుందని చాలామంది అంటుంటారు. నా భర్త విగ్నేష్ కి టమాటా పప్పు చాలా ఇష్టం. నేను ఇంట్లో ఉంటే, ఆ రోజు వంటకాల్లో టమాటా పప్పు కచ్చితంగా చేస్తా. ఒక్కోసారి ఘాటింగ్ లేక గ్యాప్ ఏక్కువ వస్తుంది. దాంతో.. విగ్నేష్ కి రోజూ టమాటా పప్పు, స్టీజ్ వడ్డు.. వేరేదేనైనా చేయే..' అని బతిమాలుతాడు. తనకోసం వేరే ఐటమ్ చేసినా, వాటితోపాటు టమాటా పప్పు కామన్ అంటూ అందంగా నవ్వేసింది నయనతార.

