

రాజకీయ లబ్ధికి ప్రజలను రెచ్చగొడుతోంది

-కాంగ్రెస్ పార్టీపై ప్రధాని మోదీ ధ్వజం
ధరద: పశ్చిమాసియాలో యుద్ధం వల్ల తలెత్తిన సంక్షోభ పరిస్థితులను వారుకుని రాజకీయ లబ్ధి పొందేందుకు కాంగ్రెస్ పార్టీ యత్నిస్తోందని ప్రధాని మోదీ విమర్శించారు. ప్రజల్లో భయాందోళనలు సృష్టించి పెట్రోల్ వంపుల వద్ద బారులుతీరి నిలబడేలా చేసి శాంతి భద్రతలకు విఘాతం కలిగించాలని చూస్తోందని విమర్శించారు. దేశమంతా ఐక్యంగా నిలవాల్సిన సమయంలో కాంగ్రెస్ నేతలు విభజన రాజకీయాల్లో నిమగ్నమయ్యారని, రాజకీయ రాబందుల్లా కాసుకుని ఉన్నారని తీవ్ర స్థాయిలో మండిపడ్డారు. గుజరాత్ లోని వాచ్-థరాద్ జిల్లాలో నిర్వహించిన సభలో ప్రధాని మోదీ ప్రసంగించారు. భారత్ ఎలాంటి సంక్షోభాన్ని అయినా ఎదుర్కోగలదని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. 'యుద్ధంతో యావత్ ప్రపంచం సతమతమవుతోంది. అస్థిరత నెలకొంది. ఇంధన ధరలు పెరుగుతున్నాయి. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో దృఢమైన విదేశాంగ విధానం, ప్రజల ఐక్యతతో భారత్ సమర్థంగా వ్యవహరించింది' అని ప్రధాని మోదీ తెలిపారు. పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతల కారణంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇంధన ధరలు పెరిగినప్పటికీ ఆ



ప్రభావం ప్రజలపై పడకుండా చూసేందుకు తమ ప్రభుత్వం అన్ని చర్యలు తీసుకుంటోందన్నారు.

ప్రగతి ప్రేరకంగా క్యాంటమ్ వ్యాళి

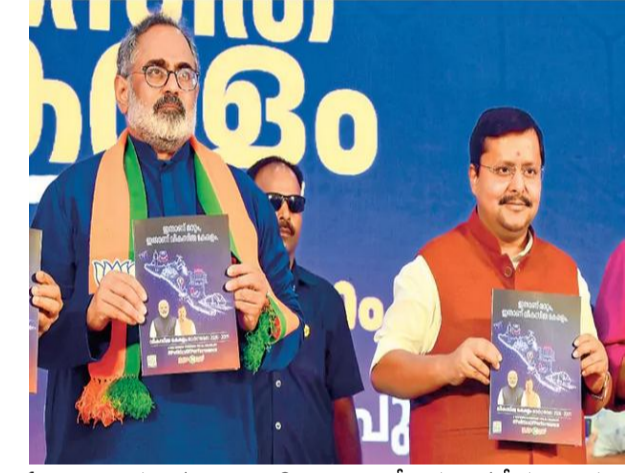
-అమరావతిలో హార్డ్వేర్ తయారీ మన లక్ష్యం - క్యాంటమ్ లిఫ్ట్ ఇన్స్టాలేషన్ రాష్ట్రానికి తొలి ప్రయోజనం - రౌండ్ టేబుల్ సదస్సులో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు
అమరావతి: అమరావతి క్యాంటమ్ వ్యాళి (ఎక్స్కావే) దేశానికి ప్రగతి ప్రేరకంగా, నూతన దిశకు నిర్దేశకంగా మారుతుందని సీఎం చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. జాతీయ క్యాంటమ్ మిషన్ (ఎన్ క్యూఎం) లక్ష్యాలను అందిస్తున్నట్లు తొలి క్యాంటమ్ వ్యాళిని ఏర్పాటు చేశామన్నారు. క్యాంటమ్ కంప్యూటింగ్ పాలసీ రూపొందించిన మొదటి రాష్ట్రంగా ఇప్పటికే ప్రయాణం ప్రారంభించామని చెప్పారు. సచివాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన అమరావతి క్యాంటమ్ వ్యాళి.. క్యాంటమ్ హార్డ్వేర్ మాన్యుఫ్యాక్చరీంగ్ ఎకోసిస్టమ్ పై జరిగిన రౌండ్ టేబుల్ సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడారు. 'రెండేళ్లలో దేశీయంగా క్యాంటమ్ కంప్యూటింగ్ పరికరాల ఉత్పత్తి దిశగా కార్యాచరణ చేపట్టాలి. త్వరలో సిద్ధం కానున్న అమరావతి క్యాంటమ్ వ్యాళి నుంచి క్యాంటమ్ కంప్యూటింగ్ పరికరాలు, ఇతర హార్డ్వేర్ ఉత్పత్తులు, అల్లరిధమ్మి రూపకల్పన చేపట్టాలి. 2030 నాటికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా 5 గ్లోబల్ క్యాంటమ్ హబ్స్ లో ఒకటిగా ఏపీసీ తీర్చిదిద్దేలా కార్యాచరణ చేపట్టాలి. దీనికి అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలను అమరావతి క్యాంటమ్ వ్యాళిలో కల్పించడంతో పాటు హార్డ్వేర్, ఎకోసిస్టమ్ ఏర్పాటు



చేయాలి' అని సీఎం నిర్దేశించారు. సమావేశానికి క్యాంటమ్ మిషన్ డైరెక్టర్ జేబీవీ రెడ్డి, రాష్ట్ర క్యాంటమ్ మిషన్ డైరెక్టర్ సీపీ శ్రీధర్, ఐటీఎం డైరెక్టర్ అమిత సింఘ్, కేంద్ర ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలు సీడాక్, సీడాట్, డీఆర్ డీవో, బార్కోతోపాటు దాదాపు 30 క్యాంటమ్ కంప్యూటింగ్ పరికరాల తయారీ సంస్థల ప్రతినిధులు హాజరయ్యారు. క్యూబిట్ ఫోర్స్, క్యూబిట్స్, క్యాంటమ్ ఏఐ గ్లోబల్, క్యూబిట్ ఏఐ, అటోమోయోనిక్స్, తిరుపతి ఐఐఐఐఐ ప్రొఫెసర్ నాత్యనారాయణ హాజరయ్యారు. మద్రాస్ ఐఐఐఐఐ ప్రొఫెసర్ కామకోటి పర్చువల్ పాల్గొన్నారు.

మహిళలు, పేదలకు నెలకు రూ.2,500

-వృద్ధులు, వితంతువులకు రూ.3,000 పింఛను - కేరళలో భాజపా మ్యూనిసిపాలిటీ విడుదల
తిరువనంతపురం: మహిళలకు, 70 ఏళ్లు దాటిన వృద్ధులకు, పేద కుటుంబాలకు ఆర్థిక సాయం అందిస్తామని, ప్రతి కుటుంబానికి ఏటా రెండు సిలిండర్లు ఉచితంగా ఇస్తామని కేరళలో భాజపా హామీ ఇచ్చింది. రాష్ట్రంలో ఎయిమ్స్ ను ఏర్పాటు చేస్తామని, ప్రార్థనా స్థలాలను పరిరక్షిస్తామని పేర్కొంది. ఈ నెల 9న జరగనున్న అసెంబ్లీ ఎన్నికల కోసం ఆ పార్టీ మ్యూనిసిపాలిటీను విడుదల చేసింది. తిరువనంతపురంలో ఆ పార్టీ అధ్యక్షుడు నిజీన్ నబీన్ దీనిని విడుదల చేశారు. పేద కుటుంబాల్లోని ప్రతి మహిళకు 'భక్త్య ఆరోగ్య సురక్ష కార్డు' అందజేత. ప్రతి నెలా రూ.2,500తో రీఛార్జి. ఈ డబ్బుతో వారు ఖాళీదారులు, నిత్యావసరాలు కొనుక్కోవచ్చు. కుటుంబాన్ని నడిపే పేద మహిళలకు, వితంతువులకు, 70 ఏళ్లు దాటిన సీనియర్ సిటిజన్లకు సంక్షేమ పింఛనుగా రూ.3,000 అందజేత. ఓసం, క్రిస్మస్ సందర్భంగా ఒక్కో సిలిండరు ఉచితంగా సరఫరా. తిరువనంతపురం నుంచి కన్నూర్ వరకు హైస్పీడ్ రైల్వే నెట్ వర్క్



ఏర్పాటు. ప్రతి కుటుంబానికి 20,000 లీటర్ల తాగునీరు ఉచితం. ముఖ్యమంత్రి ద్వారా సంబంధించి తమిళనాడుకు నీరు, కేరళకు భద్రత. శబరిమల ఆలయంలో బంగారం చోరీపై కాల పరిమితితో సీబీఐ దర్యాప్తు. శబరిమల మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి బోర్డు ఏర్పాటు. పంటలకు కనీస మద్దతు ధర.

తదుపరి పాలిట్ బ్యూరోలో మార్పులు

తెదేపా నాయకులు, కార్యకర్తలు ప్రజలతో మమేకమై వారి సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేయాలని మంత్రి లోకేశ్ పిలుపునిచ్చారు. మంగళగిరిలోని పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయంలో క్లస్టర్ ఇన్ ఛార్జ్ లు శిక్షణ తరగతుల్లో భాగంగా మంగళవారం 'కాఫీ కబుర్లు' సెషన్ లో ఆయన మాట్లాడారు. మిమ్మల్ని పార్టీ భావి నాయకత్వంలా భావిస్తోంది. వచ్చే నాలుగు దశాబ్దాలు పార్టీ ఎలా నడవాలి మీరే నిర్ణయించుకోవాలి. తెదేపా ఓ విజ్ఞవిద్యాలయం లాంటిది. నాయకులను తయారుచేసే కార్యాలయం. తెలంగాణ తొలి, మలి ముఖ్యమంత్రిలందరూ మన పార్టీ ప్రొడక్ట్. తమ పరిధిలోని గ్రామస్థాయి నాయకులతో బాగా పని చేయించిన వారిని గుర్తించి పాలిట్ బ్యూరోలోకి తీసుకోవాలి. యువ నాయకత్వాన్ని చంద్రబాబు ఆశిస్తున్నారు. ఆ మేరకు త్వరలోనే మార్పులు చూడబోతున్నారు. పార్టీ ఆరు శాసనాలను ముందుకు తీసుకెళ్లాలి. ముఖ్యంగా 'కార్యకర్త అధినేత' అన్న శాసనాన్ని అందరూ పాటించాలి. క్లస్టర్ ఇన్ ఛార్జ్ లు తమ పరిధిలోని యూనిట్, బూత్ స్థాయిలో పార్టీ బలోపేతానికి కృషిచేయాలి. అధినేత చంద్రబాబు ఆదేశాలను



మనమంతా సైనికుల్లా పాటించాలి. దేశంలో ఏ రాజకీయ పార్టీ కూడా కార్యకర్తలకు ఇలా శిక్షణ తరగతులు నిర్వహించడం లేదు. పార్టీ శాశ్వతంగా ఉండేలా, వ్యవస్థాగతంగా బలోపేతం చేయాలన్నదే నా లక్ష్యం. 'మై టీడీపీ' యాప్ ద్వారా పార్టీ కోసం కష్టపడే వారిని గుర్తిస్తాం. వారినే పదవులు వరిస్తాయి.

నలంద విశ్వవిద్యాలయ పునరుద్ధరణ.. నిబద్ధతకు నిదర్శనం: ముర్ము

రాజ్ గర్: నలంద విశ్వవిద్యాలయ పునరుద్ధరణ దాని పూర్వచైతన్యాన్ని ఆధునిక రూపంలో పునఃస్థాపించడానికి ఉన్న జాతీయ, అంతర్జాతీయ నిబద్ధతకు నిదర్శనమని రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము పేర్కొన్నారు. ప్రాచీన నలంద విశ్వవిద్యాలయం 8 శతాబ్దాల పాటు విజ్ఞాన కేంద్రంగా విరాజిల్లిందని, దాని నాశనం కేవలం భారత్ కే కాకుండా, ప్రపంచానికి తీవ్ర నష్టమని అన్నారు. బిహార్ లోని రాజ్ గర్ లో నూతన నలంద విశ్వవిద్యాలయ రెండో స్థానాన్ని కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఆమె.. ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ విశ్వవిద్యాలయం నుంచి పట్టభద్రులైన విద్యార్థులు.. డిగ్రీతో పాటు మానవత్వపు సమష్టి వారసత్వాన్ని పొందుతారని పేర్కొన్నారు. ఈ ఏడాది 30కిపైగా దేశాల విద్యార్థులు విశ్వవిద్యాలయం నుంచి పట్టాలు పొందడం పట్ల ఆమె సంతోషం వ్యక్తం చేశారు.



శ్రీవారిని దర్శించుకున్న గవర్నర్

తిరుమల: తిరుమల శ్రీవారిని గవర్నర్ ఎన్.అబ్దుల్ సజీర్ దర్శించుకున్నారు. ఆలయం వద్దకు చేరుకున్న ఆయనకు ఆర్థిక బృందం ఆలయ మార్గదర్శితో ఇన్ స్పెక్షన్ స్వాగతం పలికింది. ముందుగా ఆలయ ధ్వజస్తంభానికి నమస్కరించిన గవర్నర్.. అంతరంగ శ్రీవారిని దర్శించుకున్నారు. తర్వాత రంగనాయకుల మండపంలో గవర్నర్ కు పండితులు వేదాశీర్వాచనం అందించారు. ఈవో ఎం.రవిచంద్ర, అదనపు ఈవో వెంకయ్య చౌదరిలు తీర్థప్రసాదాలు, శ్రీవారి చిత్రపటం, తితిదే క్యాలెండర్ అందజేశారు. సీపీఎస్ఎం మురళీకృష్ణ, ఆలయ దివ్యులీ ఈవో లోకనాథం, వీజీవో రామకృష్ణ పాల్గొన్నారు.



అంకితభావంతో పనిచేసి.. ఖ్యాతిని పెంచండి



-ఏఆర్ఎస్సెలతో డీజీపీ
అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ స్పెషల్ పోలీస్ (ఏపీఎస్సీ) విభాగంలో హెడ్ కానిస్టేబుల్ గా పనిచేస్తూ.. ఏఆర్ఎస్సెలుగా పదోన్నతులు పొందిన 300 మందిని డీజీపీ హరీష్ కుమార్ గుప్తా అభినందించారు. వారంతా మంగళగిరిలోని పోలీసు ప్రధాన కార్యాలయంలో డీజీపీని మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. పదోన్నతులు ఇచ్చినందుకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. 2014-19 మధ్య తెదేపా హయాంలో.. సివిల్, ఏఆర్, ఏపీఎస్సీ విభాగాల్లో పదోన్నతుల ప్రక్రియ ప్రారంభమైంది. సాంకేతిక కారణాలు, ఎన్నికల నియమావళి కారణంగా ఏపీఎస్సీ సిబ్బందికి పదోన్నతులు నిలిచిపోయాయి. ఆ తర్వాత అధికారంలోకి వచ్చిన వైకాపా ప్రభుత్వానికి ఏపీఎస్సీ సిబ్బంది ఎన్నిసార్లు విన్నవించినా పట్టించుకోలేదు. కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడ్డాక వారంతా మంత్రి

లోకేశ్ ను ప్రజాదర్శనంలో కలిసి సమస్యను వివరించారు. ఈ నేపథ్యంలో సాంకేతిక చిక్కులు ముందుకు వెళ్లిన పరిష్కారం.. పదోన్నతులు కల్పిస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులిచ్చింది. 12 రోజుల పదోన్నతి శిక్షణను పూర్తిచేసుకున్న ఏఆర్ఎస్సెలు డీజీపీని కలిశారు. విధి నిర్వహణలో అంకితభావంతో పనిచేసి.. ఏపీ పోలీసుశాఖ ఖ్యాతిని, బ్రాండ్ ఇమేజీని మరింత పెంచాలని ఆయన దిశానిర్దేశం చేశారు. సీబీఐ విభాగాధిపతి రవిశంకర్ అయ్యన్నూర్, పోలీసు నియామక మండలి చైర్మన్ ఆర్కే మీనా, శాంతిభద్రతల విభాగం అదనపు డీజీపీ ఎన్.మధుసూదన్ రెడ్డి, నిఘా విభాగాధిపతి మహేష్ చంద్ర లడ్డా, బెటాయర్స్ ఐజీ రాజకుమారి, ఐజీలు సీహెచ్ శ్రీకాంత్, పీహెచ్ డి రామకృష్ణ, రవిప్రకాశ్, ఆకే రవికృష్ణ, డీఐజీలు సెంట్రల్ కుమార్, ఫక్కిరపు, ఇతర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

జిల్లా కలెక్టర్ గా హరేంధిర ప్రసాద్ సేవలు అభినందనీయం



-దుశ్శాలువాలు కప్పి సత్కరించిన ఇస్లాల్ మంత్రి, స్థానిక ఎమ్మెల్యేలు
విశాఖపట్టణం: జిల్లా కలెక్టర్ గా ఎం.ఎన్. హరేంధిర ప్రసాద్ అందించిన సేవలు అభినందనీయమని జిల్లా ఇన్స్పెక్షన్ మంత్రి డోలా శ్రీబాల వీరాంజనేయ స్వామి అన్నారు. గత 20 నెలల్లో ఎన్నో రకాలుగా ప్రజలకు ఉత్తమమైన సేవలందించారని గుర్తు చేశారు. పరిపాలన పరమైన అంశాల్లో, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో తనదైన ముద్ర వేసుకున్నారని కొనియాడారు. అత్యంత సహనం పాటిస్తూ.. శాంతియుత వాతావరణంలో అందరి మన్ననల పొందుతూ విధులు నిర్వహించారని, తన హయాంలో ప్రపంచ స్థాయి కార్యక్రమాలను విజయవంతంగా నిర్వహించారని గుర్తు చేశారు. ప్రజా సమస్యలన్నా.. ప్రజలన్నా గౌరవంతో, బాధ్యతతో పని చేశారని, అందరి మన్ననలు పొందారన్నారు. ప్రజల మనసుల్లో చెరగని ముద్ర వేసుకున్నారు.. ఎమ్మెల్యేలు



అసంతరం ఎమ్మెల్యే గాదె శ్రీనివాసులునాయుడు, ఎమ్మెల్యేలు గణబాబు, రామకృష్ణబాబు, విష్ణుకుమార్ రాజు, ఎస్సీఆర్ వైద్య సేవా ట్రస్టు చైర్మన్ సీతారాజు సుధాకర్ మాట్లాడుతూ జిల్లా కలెక్టర్ సేవలను కొనియాడారు. నేమ్ బోర్డుపై ఎంతమంది కలెక్టర్లు పేర్లున్నా.. ప్రజల మనసుల్లో మాత్రం హరేంధిర ప్రసాద్ పేరే నిలిచిపోతుందని పేర్కొన్నారు. జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయి కార్యక్రమాల నిర్వహణలో తనదైన మార్కు వేసుకున్నారని, బృంద స్ఫూర్తిని కాపాడుతూ విజయవంతమైన పాలన సాగించారని కితాబిచ్చారు. కలెక్టర్ బదిలీపై ఓ 87 ఏళ్ల వృద్ధుడు స్పందించారని, మంచి వ్యక్తి జిల్లా నుంచి వెళ్లిపోతున్నారని బాధపడినట్లు ఈ సందర్భంగా డీఆర్వో గుర్తు చేశారు. చివరిగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ తన విధి నిర్వహణలో ప్రభుత్వ పెద్దలు, జిల్లా ఇన్స్పెక్షన్ మంత్రి, స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధులు, అధికారులు సంపూర్ణ సహకారం అందించారని పేర్కొంటూ అందరికీ ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

సంపాదకీయం

చాపకింద నీరులా ఉగ్రవాద భావజాలం

మత ఛాందసవాదాన్ని తలకెక్కించుకున్న ముప్పుర మూకల చేతుల్లోని మారణాయుధాలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా నెత్తుబేళ్లను పారెస్తున్నాయి. ఆచరణ సాధ్యంకాని గొంతెమ్మ కోర్కెలతో అమాయకుల ప్రాణాలుతీస్తూ, సమాజాలను భయకంపితం చేస్తున్నాయి. నిరుడు విశ్వవ్యాప్తంగా దాదాపు మూడువేల భీకర ఉగ్రవాద దాడులు చోటుచేసుకున్నాయని లెక్కగట్టిన 2026 గ్రేబల్ టెర్రరిజం ఇండెక్స్(జీఐఐ)- భారతదేశానికి సంబంధించి ఒక ఆసక్తికర సమాచారాన్ని అందించింది. ముప్పుర మిన్యగుల కోరలను కత్తిరించడంలో ఇండియా గణనీయమైన ప్రగతి సాధించిందని, 2024తో పోలిస్తే గతేడాదిలో భారతావనిలో ఉగ్రవాద ఘటనలు 43శాతం తగ్గాయని 'జీఐఐ' నివేదిక కొద్దిరోజుల క్రితం వెల్లడించింది. అది హర్షణీయమే అయినప్పటికీ దేశ సార్వభౌమాధికారానికి, ప్రజాభద్రతకు ప్రమాదకరమైన ఉగ్రవాద భావజాలం చాపకింద నీరులా వ్యాపిస్తుండటమే ఆందోళన కలిగిస్తోంది. దేశంపై యుద్ధం ప్రకటించి బాంబు పేలుళ్లకు సిద్ధమైన విజయనగరం, సికింద్రాబాద్ హనులు సిరాజ్ ఓర్ రెహమాన్, సయ్యద్ సమీర్లను పోలీసులు నిరుడు అరెస్టు చేశారు. యువతలో విషభీజాలు నాటి, వారిని జిహాదీకు ప్రేరేపించేందుకు వన్నాగాలు పన్నుతున్న ముగ్గురు కుర్రాళ్లు తాజాగా విజయవాడలో పట్టుబడ్డారు. బిహార్, రాజస్థాన్, మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక తదితర రాష్ట్రాల్లోని కొద్దిమందితో కలిసి ముఠాకట్టి సీమాంతర ఉగ్రవాదులతో సంప్రదింపులు జరుపుతున్న వాళ్ల ముప్పురలోచనలు కలవరపరుస్తున్నాయి. కలుగుల్లో దాగివుండి స్వదేశంపైనే విద్యేషాన్ని విరజిమ్ముతున్న ఇలాంటి ప్రభుత్వ పనిపట్టడంలో రాష్ట్రాలన్నీ అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలి. ఉగ్రవాదాన్ని జాతీయ విధానంగా మార్చుకున్న పాకిస్తాన్- ముప్పుర సంతతికి సాయుధ శిక్షణనిచ్చి ఇండియాపైకి నిరంతరం ఎగదోస్తోంది. సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో ద్రోష్ ద్వారా అయుధాల బట్టాడాకూ తెగబడుతోంది. కీలక సంస్థలూ సాయుధ బలగాల్లోని స్వాధీనపరులకు కానుకలు ఎరచేసి రక్షణ రహస్యాలను సేకరిస్తోంది. హనీట్రావెల ద్వారా మరొకాంతమందిని బుట్టలో వేసుకుని సున్నిత సమాచారాన్ని సేకరిస్తోంది. యుద్ధవిమానాలూ క్షిపణి వ్యవస్థలకు సంబంధించిన వివరాలను అలా దబ్బుకోసం దాయాది దేశానికి చేరవేస్తున్న వైమానిక దళ కేంద్ర ఉద్యోగి సుమీత్ కుమార్ను రాజస్థాన్లో రెండు రోజుల క్రితం పట్టుకున్నారు. ఇలాంటి నీతిమాలిన మనుషులు ఇటీవలి కాలంలో తరచూ భద్రతా బలగాల చేతికి చిక్కుతున్నారు. నిఘాయంత్రాంగాన్ని పటిష్ఠం చేసి ఇటువంటి దేశద్రోహులకు ఆదిలోనే అరదందాలు వేయాలి. సామాజిక మాధ్యమాలూ ఎన్క్రిప్టెడ్ యాప్ల ద్వారా ఉగ్రవాద భావజాలాన్ని ప్రచారం చేస్తూ, సాధారణ యువతను ఆ రొంపిలోకి లాగుతున్న విద్రోహులను కట్టడి చేయడానికి, విద్యుసం ప్రణాళికలను గుర్తించి అడ్డుకోవడానికి కృత్రిమమేడ్, మెషీన్ లెర్నింగ్ వంటివాటిని నద్దెనియోగం చేసుకోవాలి. ఒంటరితనం, ఇతర మానసిక సమస్యలతో సతమతమవుతున్న యువతను ఆకర్షించి, వారిలో ఉగ్రవాద భావాలను నూరిపోసి ప్రతీపకత్తులు నేడు దేశదేశాల్లో క్రియాశీలకంగా పనిచేస్తున్నాయని 'జీఐఐ' విశ్లేషిస్తోంది. భారతావనికి ముప్పుర ముప్పును తప్పించేందుకు అనుసరించాల్సిన మార్గాలను విడమరుస్తూ కేంద్రం ఇటీవల ప్రత్యేకంగా 'ప్రహార్' పేరిట వ్యూహపత్రాన్ని ప్రకటించింది. యువత దారితప్పి దేశానికి ప్రమాదకారులుగా మారుకుండా చూడటంలో నాణ్యమైన విద్యావ్యాప్తి, ఉపాధి కల్పన, పేదరిక నిర్మూలన, మానవ హక్కుల సంరక్షణ తదితరాలు కీలకమైనవని అది ఉద్ఘాటిస్తోంది. ఆమేరకు తగిన చర్యలు తీసుకోవడం ఇక అధికారగణాల వంతు.

చేనేతలకు ఉచిత విద్యుత్తు

-నెలకు నేత మగ్గలకు 200 యూనిట్లు, మరమగ్గలకు 500 యూనిట్ల వరకు ఉచితం -1.04 లక్షల కుటుంబాలకు లబ్ధి -ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన మరో హామీ నెరవేర్చిన కూటమి ప్రభుత్వం

అమరావతి: రాష్ట్రంలోని చేనేతలకు ఉచిత విద్యుత్తు పథకం అమల్లోకి రానుంది. నెలకు చేనేత మగ్గలకు 200 యూనిట్లు, పవర్లూమ్లకు 500 యూనిట్ల వరకు ఉచిత విద్యుత్తును అందిస్తామని కూటమి పార్టీలు ఎన్నికల మేనిఫెస్టోలో ప్రకటించాయి. ఆ మేరకు కార్మికులపై విద్యుత్తు ఛార్జీల భారాన్ని తగ్గిస్తూ, చేనేత వృత్తికి మరింత అండగా నిలిచేలా ఉచిత విద్యుత్తు పథకాన్ని అమలు చేయాలని నిర్ణయించింది. ఈ పథకం అమలుతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా లక్ష కుటుంబాలకు లబ్ధి చేకూరుతుంది. ఇందులో 93 వేలు చేనేత కుటుంబాలు కాగా.. 11,488 పవర్లూమ్ కుటుంబాలున్నాయి. వీరికి ఉచిత విద్యుత్తు పథకం అమలుకు గాను ప్రభుత్వం ఏడాదికి రూ.150 కోట్లు వెచ్చించనుంది. ఈ పథకం ద్వారా ఒక్కో చేనేత కుటుంబానికి ఏడాదికి రూ.8,640, పవర్లూమ్పై నేనే కుటుంబానికి రూ.21,600 అధిక వెసులుబాటు కలగనుంది. సంక్షోభం నుంచి గట్టికట్టించేందుకు...వైకాపా ప్రభుత్వ విధానాలతో చేనేత రంగం పూర్తిగా సంక్షోభంలోకి కూరుకుపోయింది. కూటమి ప్రభుత్వం పచ్చాక కీలక పథకాలను పునరుద్ధరించింది. వారికిచ్చే

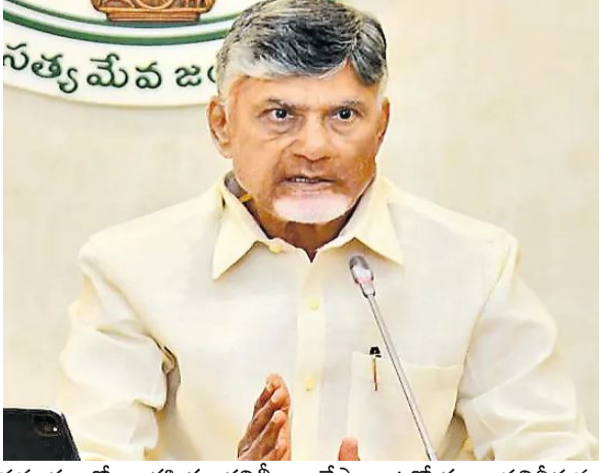


పింఛన్లను రూ.4 వేలకు పెంచింది. ట్రిప్లీ ఫండ్ పథకం కింద రూ.5 కోట్లు చేనేత సహకార సంఘాలకు కేటాయించింది. ఆధునిక యంత్రాల కొనుగోలుపై 90 శాతం రాయితీని వర్తింపజేస్తోంది. ముడిసరకులపై 15 శాతం రాయితీ ఇవ్వడంతోపాటు నాణ్యమైన నూలు సరఫరా అయ్యేలా చర్యలు తీసుకుంటోంది. మార్కెటింగ్ సదుపాయం కోసం అమెజాన్, ఫ్లిప్కార్ట్ వంటి సంస్థల ద్వారా నేరుగా వినియోగదారుల అమ్మకాలు జరిపేలా అవకాశం కల్పిస్తోంది..

ఉద్యోగుల పనితీరు బేరీజు వేస్తూ

-వివిధ శాఖల సమీక్షలో సీఎం

అమరావతి: క్షేత్రస్థాయిలో పనిచేసే ఉద్యోగులందరి పనితీరును ఎప్పటికప్పుడు బేరీజు వేస్తామని సీఎం చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. పనితీరు బాగున్న అధికారులను మరింత ప్రోత్సహిస్తామని.. పనితీరు సరికాలేని వారిని గాడిలో పెడతామని హెచ్చరించారు. అప్పటికీ మారకుంటే నిబంధనల ప్రకారం వ్యవహరిస్తామని అన్నారు. సచివాలయంలోని జిటిఆఫ్ఐ నుంచి వివిధ శాఖల పనితీరుపై సీఎం సమీక్షించారు. 'ఇకపై జిల్లాల పర్యటనకు వెళ్లే సందర్భంలో వివిధ శాఖల పనితీరును నేరుగా పరిశీలిస్తా. సంక్షేమ కార్యక్రమాల అమలునే కాదు.. ఆ విషయాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడాన్ని అంతే ప్రాధాన్యంగా తీసుకోవాలి. జిల్లాలోని పరిపాలనా యంత్రాంగం కూడా సోషల్ మీడియాలో చురుగ్గా ఉండాలి. తప్పుడు ప్రచారాన్ని తిప్పికొట్టడమే కాకుండా.. ప్రభుత్వం చేసే మంచి కార్యక్రమాలు, అభివృద్ధిని ప్రజలకు అర్థమయ్యేలా చెప్పాలి. దీనికి సోషల్ మీడియా ఇన్ఫ్లుయెన్సర్ల సేవలు వినియోగించుకోవాలి. ఇకపై నేను జిల్లాల పర్యటనలకు వెళ్లిన



సమయంలో ఆకస్మిక తనిఖీలు చేస్తా. ఉద్యోగుల పనితీరును మెరుగుపరిచేలా అవసరమైన శిక్షణ ఇస్తాం. దీనికోసం అమరావతిలో రాష్ట్రస్థాయి శిక్షణ కేంద్రాన్ని, జోనల్ వారీగా శిక్షణ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసుకోవాలి' అని సీఎం పేర్కొన్నారు.

ప్రతిభావంతులకు నగదు ప్రోత్సాహకం

గాజువాక : మలబార్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ సామాజిక సేవా కార్యక్రమాల్లో భాగంగా గాజువాక పోరాం పరిధిలోని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో చదివిన ప్రతిభావంతులైన బాలికలకు నగదు ప్రోత్సాహకాలను అందజేశారు. గాజువాక బిసి రోడ్డులోని స్వామి కన్వెన్షన్ హాల్లో జరిగిన కార్యక్రమంలో సుమారు 112 మంది విద్యార్థులకు రూ.8.96 లక్షల నగదును, ప్రశంసా పత్రాలను అందజేశారు. మలబార్ గోల్డ్ అండ్ డ్రెస్మంట్స్ అసిస్టెంట్ స్టోర్ హెడ్ మొహమ్మద్ షాహీన్ ఇషాక్, అసిస్టెంట్ షోరూమ్ మేనేజర్ ఎన్ఎల్.అనూష, గాజువాక తహశీల్దార్ శ్రీనివాస్, మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ దర్శి గోవిందరాజు, కార్పొరేటర్లు పల్లె శ్రీనివాసరావు, పులి లక్ష్మీబాయి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వక్రలు మాట్లాడుతూ, వ్యాపార రంగాన్ని అభివృద్ధి



చేస్తూనే సామాజిక సేవ ద్వారా ఏటా కోట్లాది రూపాయలు ఖర్చు చేయడం అభినందనీయమన్నారు. కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి డివిజన్ ఎన్ఎల్ బాబు, ఎంఇబి త్రినాథరావు పాల్గొన్నారు.

తుంగభద్ర గేట్ల ఏర్పాటు దేశంలోనే రికార్డు

-ఆర్థికమంత్రి పయ్యపుల కేశవ్

అనంతపురం: ఒక్క సీజన్లోనే తుంగభద్ర డ్యాం 33 గేట్లు తొలగించి కొత్తవి ఏర్పాటు చేయడం దేశంలోనే రికార్డు అని ఆర్థికమంత్రి పయ్యపుల కేశవ్ అన్నారు. కర్ణాటకలోని తుంగభద్ర డ్యాం కొత్త గేట్ల ఏర్పాటును ప్రభుత్వ విప్ కాలవ శ్రీనివాసులుతో కలిసి పరిశీలించారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడారు. '2024 ఆగస్టులో 19వ గేటు కొట్టుకుపోయినప్పుడు హెచ్చెట్టి కింద లక్షల ఎకరాల్లో పంటలు కీలకదశలో ఉన్నాయి. అతి తక్కువ సమయంలో ప్రవాహానికి అడ్డుకట్ట వేసి 80 టీఎంసీల నీటిని రక్షించుకున్నాం. ఒక్క ఎకరా కూడా ఎండిపోకుండా ఆయకట్టును కాపాడగలిగాం. 70 ఏళ్ల నాటి గేట్ల స్థానంలో కొత్తవి ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించాం. 18 గేట్ల ఏర్పాటు పూర్తయింది. మరో 9 గేట్ల ఏర్పాటు ప్రగతి దశలో ఉంది. మే ఆఖరుకు 33 గేట్లు అమర్చి సీజన్ మొదలయ్యే



నాటికి ఆయకట్టుకు నీరందిస్తాం' అని పయ్యపుల చెప్పారు.తుంగభద్ర డ్యాం బోర్డు అధికారులు, తెదేపా రాష్ట్ర మీడియా కోఆర్డినేటర్ బిపీ వెంకట్రాముడు పాల్గొన్నారు.

రైతులకు.. రూ.2,676 కోట్ల పెట్టుబడి సాయం

-మీడియాతో మంత్రి వాసంశెట్టి

అమరావతి: ప్రభుత్వం పింఛన్ల రూపంలో 21 నెలల్లో రూ.60 వేల కోట్లు పేదలకు పంపిణీ చేసినందుకు మంత్రి వాసంశెట్టి సుభాష్ పేర్కొన్నారు. మంగళగిరిలోని పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. 'పెట్టుబడి సాయం కింద మూడో విడతగా 47 లక్షల మంది రైతులకు రూ.2,676 కోట్లు వారి ఖాతాల్లో జమ చేశాం. ఉగాది కానుకగా నిరుద్యోగులకు 10 వేల పోస్టులతో జాబ్ క్యాలెండర్ విడుదల చేశాం. దివ్యాంగ శక్తి పేరుతో 12.76 లక్షల మంది దివ్యాంగులకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణ సౌకర్యాన్ని కల్పించాం. రంజాన్ తోషాగా ఇమామ్, మౌజుమ్లకు రూ.45 కోట్లను గౌరవ వేతనాల కింద అందించాం. డిడ్లీ ఇళ్లతో కలిపి మొత్తం 2,50,893 ఇళ్లను పేదలకు ఇచ్చాం' అని పేర్కొన్నారు. అభివృద్ధిని చూసి ఓర్వలేక జగన్, వైకాపా నేతలు ప్రభుత్వంపై విషప్రచారం చేస్తున్నారని విమర్శించారు.



స్టీల్ కార్మికుల పోరాటంలో పిఎన్ఎం పాత్ర గణనీయం

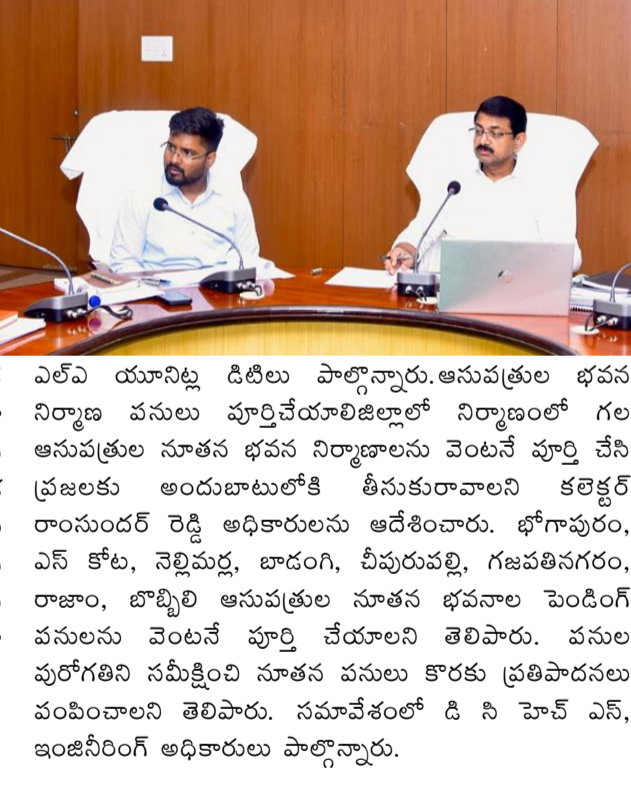
గాజువాక: స్టీల్ ప్లాంట్ కార్మికుల పోరాటంలో ప్రజానాట్యమండలి (పిఎన్ఎం) కళాకారుల పాత్ర గణనీయమైందని స్టీల్ ప్లాంట్ ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ (సిబిఐయూ) ప్రధాన కార్యదర్శి జె.అయ్యారామ్ పేర్కొన్నారు. ప్రజానాట్యమండలి స్టీల్ డివిజన్ మహాసభ పి.రాంబాబు అధ్యక్షతన నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అయ్యారామ్ మాట్లాడుతూ, కార్మికులు ఎదుర్కొంటున్న కష్టాలు, సమస్యలను ప్రజలకు అర్థమయ్యేలా తెలియజేయడంలో కళాకారులు కీలక పాత్ర పోషించారని చెప్పారు. ప్రజానాట్యమండలి జిల్లా కార్యదర్శి ఎం.చంటి మాట్లాడుతూ, ప్రస్తుతం ప్రభుత్వాల ప్రజలను వివిధ రకాలుగా ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నాయని, ఆ సమస్యలను పాటలు, నాటికల ద్వారా ప్రజలకు అర్థమయ్యేలా వివరించాలని సూచించారు.నూతన కమిటీ ఎన్నిక మహాసభలో



నూతన కమిటీని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. అధ్యక్షునిగా ఎ.కోటేశ్వరరావు, కార్యదర్శిగా ఆర్.కృష్ణారావు, గౌరవాధ్యక్షునిగా కె.సత్యనారాయణ, 15 మంది సభ్యులతో కమిటీ ఏర్పడింది. కార్యక్రమంలో ప్రజానాట్యమండలి సభ్యులు, కళాకారులు పాల్గొన్నారు.

జూన్ నెలాఖరులోగా ఇళ్ల నిర్మాణాలు పూర్తి

విజయనగరం: జిల్లాలో మంజూరైన గృహ నిర్మాణాలన్నింటినీ ఈ ఏడాది జూన్లోపు పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎస్. రాంసుందర్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ నుండి గృహ నిర్మాణ ప్రగతిపై హాసింగ్ అధికారులు, మున్సిపల్ కమిషనర్లు, ఎంపిడిలతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. జిల్లాలో గృహ నిర్మాణాల పురోగతిపై అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. నిర్మాణ దశలో ఉన్న ఇళ్లను త్వరితగతిన పూర్తి చేసేందుకు మండలాల వారీగా డిఇలు, ఎఇలు లబ్ధిదారులతో సమన్వయం చేసుకోవాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. సమావేశంలో హాసింగ్ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ మురళీమోహన్, అధికారులు పాల్గొన్నారు.భూసేకరణ ప్రక్రియ వేగవంతం జిల్లాలో వివిధ ప్రాజెక్టులకు సంబంధించిన భూసేకరణ ప్రక్రియను వేగంగా పూర్తి చేయాలని కలెక్టర్ ఎస్.రాంసుందర్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. భూసేకరణకు సంబంధించి కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో సంబంధిత శాఖల అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించారు. రెవెన్యూ, అటమీ, రోడ్డు భవనాలు, ఉద్యానశాఖ అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేసి భూసేకరణ ప్రక్రియలను నిర్ణీత గడువు లోగా పూర్తిచేసి, ప్రాజెక్టులు త్వరగా పూర్తయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. సమావేశంలో జెసి సేథు మాధవన్, డిఆర్ఓ సిహెచ్. సతీబాబు, ఆర్ఓడి.ఇలు, ఆర్ఓఎం.డి.వి ఇబ్బ, ఇరిగేషన్, జాతీయ రహదారులు, రైల్వే అధికారులు, తహశీల్దార్లు,



ఎల్ఎ యూనిట్ల డిలీలు పాల్గొన్నారు.అనుపత్రుల భవన నిర్మాణ వసలు పూర్తిచేయాలిజిల్లాలో నిర్మాణంలో గల అనుపత్రుల నూతన భవన నిర్మాణాలను వెంటనే పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని కలెక్టర్ రాంసుందర్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. భోగాపురం, ఎస్ కోట, నెల్లిమర్ల, బాడంగి, చీపురుపల్లి, గజపతిసగరం, రాజాం, బొబ్బిలి అనుపత్రుల నూతన భవనాల పెండింగ్ వసలును వెంటనే పూర్తి చేయాలని తెలిపారు. వసలు పురోగతిని సమీక్షించి నూతన వసలు కొరకు ప్రతిపాదనలు పంపించాలని తెలిపారు. సమావేశంలో డి సి హెచ్ ఎస్, ఇంజనీరింగ్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

షెడ్యూల్డ్ తెగల హక్కుల పరిరక్షణకు చర్యలు

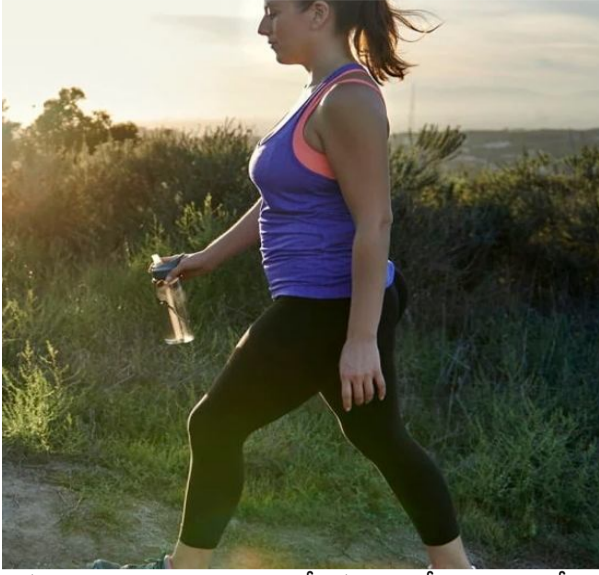
పార్వతీపురం: జిల్లాలో షెడ్యూల్డ్ కులాలు, తెగల హక్కుల పరిరక్షణకు పటిష్ట చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ ప్రభాకర్ రెడ్డి ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్లో జిల్లా విజిలెన్స్ అండ్ మానటరింగ్ కమిటీ సభ్యులు, వివిధ విభాగాల ప్రతినిధులతో సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. 'ఎస్సీ, ఎస్టీ పర్సనలకు కమిటీ ఎప్పుడూ అండగా ఉంటుంది. బాధితుల ఫిర్యాదు మేరకు కేసుల్లో పురోగతి, విచారణ తీరును పరిశీలిస్తాం. నిందితులకు శిక్ష పడేలా తీసుకుంటున్న చర్యలను కమిటీ సమీక్షిస్తుంది. షెడ్యూల్డ్ తెగలు, కులాల వారికి న్యాయం అందేలా చూస్తుంది.' అని తెలిపారు. ముందుగా జియమ్మవలస మండలం చింతలబెలగాంలో శృశానవాటిక స్థలం, తురకనాయుడువలసలో కుల ధ్రువీకరణ పత్రం మంజూరుపై కలెక్టర్ ఆరా తీశారు. శృశాన వాటికల అవసరాలు గుర్తించి వాటి మంజూరుకు చర్యలు చేపట్టాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. వాటి కోసం నివేదికలు సిద్ధం చేసి తర్వాత జరగబోయే సమావేశంలో అందించాలన్నారు. పోలీస్, సామాజిక సంక్షేమ, ఆదివాసీ సంక్షేమ విభాగాలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. గ్రామస్థాయిలో అవగాహనా కార్యక్ర



మాలు నిర్వహించాలన్నారు. షెడ్యూల్డ్ తెగలపై దాడుల కట్టడికి చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. పార్వతీపురం ఎమ్మెల్యే బోనెల విజయచంద్ర మాట్లాడుతూ.. పార్వతీపురం మండలం పెదబొందపల్లిలో ఆక్రమణలో ఉన్న దళిత రైతుల భూములపై దృష్టి సారించాలన్నారు. ఈ సమవేశంలో ఎస్సీ మాధవరెడ్డి, ఎంఎస్సీ మనీషారెడ్డి, పార్వతీపురం, పాలకొండ నల్ల కలెక్టర్లు ఆర్.వైశాలి, పవార్ స్వప్నీల్ జగన్నాథ్, డిఆర్వో కె.హేమలత, సాంఘిక సంక్షేమ సాధికారి అధికారి ఎం.శ్యామల 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 అరికట్టవచ్చుట. ఇది అల్టిమర్స్, డిమెన్షియా వ్యాధుల ముప్పును తగ్గిస్తుంది. అధికబరువు/ఊబకాయం, డయాబెటిస్ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. 2337 అడుగులతో గుండె సంబంధిత జబ్బులతో మరణించే అవకాశాలు తగ్గుతాయి అని తెలిపింది పరిశోధన. ఇక రోజుకు వెయ్యి అడుగులు నడిస్తే గుండె జబ్బులను 15 శాతం తగ్గించవచ్చుట. 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 మిశ్రమం. మీరు ఒకవేల రోగనిరోధక శక్తి లేక బలహీనంగా ఉంటే, మీరు తరచుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నా. పెరుగు, బెల్లం తీసుకుంటే చాలు. రోగనిరోధక శక్తి ఇట్టే వస్తుంది.. జలుబు, దగ్గు వంటి వ్యాధులను నివారిస్తుంది ఈ కాంబినేషన్. మీరు రక్తహీనతతో బాధపడుతుంటే పెరుగు, బెల్లం కలిపి రోజూ తింటే శరీరంలో రక్తం పెరిగి రక్తహీనత సమస్య దూరమవుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ సరిగా పని చేయనప్పుడు మలబద్ధకం, కడుపు ఉబ్బరం,



వాంతులు వంటి సమస్యలు సర్వసాధారణంగా వస్తుంటాయి. పెరుగు, బెల్లం రోజూ తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ కూడా మెరుగుపడుతుంది అంటారు నిపుణులు. బరువు ఎక్కువ ఉన్న వారు కూడా మీ రోజువారీ ఆహారంలో పెరుగు, బెల్లం కలుపుకుని తినటం మంచిది. పెరుగు బెల్లం కలిపి తింటే కడుపు పుల్ గా ఉన్న ఫీలింగ్ వస్తుంది. దీని వల్ల మీకు ఆకలి కూడా వేయదు. అందుకే బరువు పెరిగే అవకాశం కూడా చాలా తక్కువే ఉంటుంది. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే.. పెరుగులో బెల్లం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మహిళలకు పీరియడ్స్ నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాదు పీరియడ్స్ సమయంలో దీన్ని తినడం వల్ల కడుపు తిమ్మిర్ల నుంచి కూడా దూరంగా ఉండవచ్చు.

డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు అలర్ట్..

కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని వైద్య నిపుణులు ఎల్లప్పుడూ చెబుతుంటారు.. ఎందుకంటే ఇది సహజమైన పానీయం.. టెట్రాప్యాక్టు లేదా సీసాలలో ప్యాక్ చేసిన జ్యూస్లు..శీతల పానీయాల కంటే ఇది చాలా మంచిది. గ్రామాలతో పాటు నగరాల్లోనూ దీన్ని ఎంతో ఇష్టంగా తీసుకుంటారు. ఇవే కాకుండా సముద్ర తీరానికి విహారయాత్రకు వెళ్ళినప్పుడల్లా 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.. డైబెటియస్ ప్రకారం.. పాల కంటే కొబ్బరి నీటిలో ఎక్కువ పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇందులోని కొవ్వు పరిమాణం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.. క్రమం తప్పకుండా తీసుకునే వ్యక్తులు వారి శరీరంలో పొటాషియం, సోడియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం..



యాంటీఆక్సిడెంట్లను పొందుతారు. లేత కొబ్బరి నీరు త్రాగడం ద్వారా, శరీరం నుండి టాక్సిన్స్ తొలగిపోతాయి.. ఇది అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. డయాబెటిక్ పేషెంట్లు కొబ్బరినీళ్ళు తాగవచ్చని డైబెటియస్ చెబుతున్నారు. ఈ సహజ పానీయాన్ని ప్రతిరోజూ తాగితే.. ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందంటున్నారు. గైసెమిక్ 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. వీటితోనే ప్రత్యేకమైన వంటకాలు కూడా చేస్తుంటారు. వేసవి వచ్చింది మరి మీరు పచ్చళ్ళు పిండి వంటలు అంటూ ఏమైనా సైపల్స్ చేశారా?మరి ఈ వంటకాలకు ఎక్కువగా ఏ నూనెను వాడుతారు?. అయినా వేరే నూనెను ఎందుకు వాడుతారు? నువ్వుల నూనె ఉంది కదా. పచ్చళ్ళు అనగానే అందరికీ గుర్తొచ్చేది నువ్వుల నూనె కదా. అద్భుతమైన రుచితోపాటు, ఏడాది పాటు నిల్వ ఉండే పచ్చళ్ళ కోసం నువ్వుల నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు.మన కాలంలోనే కాదు అమ్మమ్మల కాలం నుంచే ఈ నువ్వుల నూనె ఆనవాయితీగా 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 రోజు 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 ఈ నువ్వులతో కూడా మెరుగైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుందట. ఈ నువ్వులతో గండక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయనే విషయం తెలిసిందే. అండె 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 ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా నువ్వులు తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్ , ట్రిగ్లిజరైడ్లను 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 ఎనర్జిటిక్ గా ఉంటారు. వ్యాయామం తర్వాత, ఎక్సర్ సైజ్ సమయంలో పొరపాటున కూడా పాలు తాగవద్దు. అలా కాకుండా మీ వ్యాయామం పూర్తైన అరగంట తర్వాత మాత్రమే పాలు తాగాలి. దీంతో శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందుతాయి. మీకు జలుబు లేదా ప్లు 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 క్యాల్షియం ఎక్కువగా గ్రహిస్తుంది. అయితే నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు చల్లని పాలు తాగకపోవడమే మంచిది. ఇది జీర్ణ సమస్యలకు 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 చేరుకుంది. కాలేయం మనం తిన్న ఆహారంలో పోషకాలను వేరు చేసి రక్తంలో కలిపి, ఆ రక్తాన్ని శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు సరఫరా చేస్తుంది. అలాగే ఆహారంలో పనికిరాని వాటిని వేరు చేసి మలం, మూత్రం రూపాల్లో బయటకు పంపిస్తుంది. అల్కహాల్ చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఇది రక్తం ద్వారా కాలేయానికి చేరుకుని కాలేయాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. అందుకే మీరు తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ 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 చెప్పట్లో పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు వినిపిస్తుంటాయి. ఎవరో తమను పిలుస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీన్నే ఆల్కహాల్ డ్రేవ్ పీఠ బ్రాంతి అంటారు. ఏళ్ల తరబడి మద్యం తాగుతూ ఏదో ఒక కారణంతో హఠాత్తుగా మానేసినవారిలో మూడు రోజుల్లో మానసిక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అయితే, కోపం, తమ ముందు ఏముందో తెలియని పరిస్థితుల్లోకి జారి పోతారు.

నేరేడు పండ్ల ప్రయోజనాలు..

వేసవి ముగింపు దశకు చేరుకుంది. ఈ క్రమంలో అప్పుడప్పుడు చిరుజల్లులు పడుతూ కాస్త చల్లదనాన్ని కలిగిస్తాయి. ఈ సమయంలో కొన్ని సీజనల్ ఫ్రూట్స్ మార్కెట్లో అందుబాటులోకి వస్తుంది.అవి తినడం వల్ల మానవ శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. కానీ కొందరు ఏదైనా అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తినడానికి సంకోచిస్తుంటారు. అయితే మే, జూన్, జూలై నెలల్లో మార్కెట్లో ఎక్కడ చూసినా నల్లగా నిగనిగలాడుతూ నేరేడు పండ్లు దర్శనమిస్తుంటాయి. వాటిని బ్లాక్ బెర్రీ అని పిలుస్తుంటారు. కానీ ఆ పేరు ఎక్కువ మందికి తెలియదు కాబట్టి నేరేడు పండ్లు అంటేనే తొందరగా గుర్తొస్తుంటాయి. తీపి, వగరు కలిపి వెర్రెటీ టేస్తో ఉండే నేరేడు పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా లాభాలను కలిగిస్తాయి. కానీ కొందరు వగరుగా ఉంటాయని తినడానికి పెద్దగా ఇష్టపడరు. అయితే నేరేడు పండ్లు తినడం వల్ల చాలా రకాల ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, సోడియం, విటమిన్ సీ, థయామిన్, పొటాషియం రైబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బీ 6, విటమిన్ ఏ, అనేక వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. నేరేడు పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ష్రీరాడికల్స్లో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలను వృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకుంటాయి. అలాగే శ్వాస నాళాలు, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరిచి పలు సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతాయి.డయాబెటిస్ తో బాధపడేవారు తినడానికి నేరేడుపండ్లను ఎంచుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో గైసెమిక్ 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 మళ్ళీ 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 దక్షణ కొనవద్ద గల అర్జెంటీనాలోని ఉషుయా నగరం ఈ ప్రపంచంలోనే చివరి నగరంగా భూ విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొన్నారు. వాస్తవానికి ఉషుయా ఒక చిన్న పట్టణం. దీని విస్తీర్ణం 23. చ.కి.మీ. ప్రస్తుతం ఇక్కడి జనాభా 57 వేలు మాత్రమే. ఎత్తైన పర్వతాలు, లోతైన సముద్రాలతో కఠినమైన వాతావరణాలతో చుట్టబడి ఉంటుంది. ఈ పట్టణం గురించి 1873 నుంచే అక్కడి ప్రజలకు తెలుసు. అప్పట్లో అర్జెంటీనాలో దేశ బహిష్కరణకు గురయ్యే రాజకీయ ఖైదీలను ఇక్కడి జైళ్లకే వంపేవారట. అనేక వివాదాల తర్వాత 1947లో ఖైదీలను ఉషుయా సిటీలోని జైళ్లకు వంపడం నిలిపివేశారు. దీంతో అక్కడి పురాతన జైలును ఇప్పుడు హిస్టారికల్ మ్యూజియంగా మార్చారు. ఉషుయా సిటీ పరిధిలోని అందీస్ పర్వతాల మధ్యలో ఉన్న ఏరియాను సిటీ ఆఫ్ ఫైర్ అని పిలుస్తారు.



ఉత్తరాన మాగెల్లాన్ జలసంధి, దక్షిణాన షీల్డ్ ఛానల్ ప్రాంతాలు రెండు మహా సముద్రాలను కలుపుతాయి. ఉష్ణోగ్రతల విషయానికి వస్తే ఆయా సందర్భాలను బట్టి 12 డిగ్రీల సెల్సియస్ నుంచి 20 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు సమాదవుతూ ఉంటాయి. దక్షిణి ధ్రువానికి వెళ్లే నౌకలకు 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 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, ఆందోళన, మధుమేహం, మెదడులో ఆక్సిజన్ తక్కువగా ఉండటం, స్ట్రోక్ ప్రమాదం ఉంది. గురకకు ముక్కు మూసుకుపోవడమే కారణం అయితే లేట్ చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించి వెంటనే ఈ సమస్యకు చికిత్స చేయించుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. దీనితో సమస్యను దాని మూలాల నుండి తొలగించవచ్చు. గురక సమస్య శాశ్వతంగా మారుమవుతుంది. అంతే కాకుండా బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అధిక బరువు గురకకు కారణమవుతుందని, అందుకే బరువును మెయింటైన్ చేయడంపై శ్రద్ధ వహించాలని చెప్పారు. అంతే కాకుండా రోజూ వ్యాయామం చేయడం, ఫిట్నెస్పై శ్రద్ధ పెట్టడం ద్వారా ఈ సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

వెల్లుల్లి కారం అంటే నచ్చదా..

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



క్యాన్సర్లను నివారిస్తుంది. అంతేకాకుండా శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్?ను తగ్గిస్తుంది. గుండె సమస్యలను కూడా దూరం చేస్తుంది. రక్తప్రసరణ మెరుగు పడేలా చేస్తుంది. అంతే కాకుండా బాలింతలు వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి, ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అలాగే ప్రస్తుతం చాలా మంది బాలింతలు పాలు పడక చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. తమ పసిబిడ్డలకు ఫార్ములా మిల్క్ 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 పోటెత్తి వస్తారు. ఈ ఆలయాన్ని దర్శిస్తే.. మీకు మోక్షం ప్రాప్తిస్తుంది. మీకు మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో ద్వాదశ కూడా ఒకటి. ద్వాదశ కృష్ణుడు పాలించిన నగరంగా చెప్పారు. ఇక్కడ అందుకు సంబంధించిన సావిత్రి కూడా కనుగొన్నారు. ఇక్కడ కృష్ణుడి ఆలయంలో విగ్రహానికి మ్యూజిక్ శక్తి ఉందని నమ్ముతారు. ఒరిస్సాలోని జగన్నాథ్ ఆలయానికి కూడా ఎంతో భక్తులు పోటెత్తి వస్తారు. ఆ ఆలయంలో జగన్నాథుడు, బాల రాముడు, నుభద్రలు ఉంటారు.



ప్రతీ ఏడాది ఇక్కడ అంగరంగ వైభవంగా రథయాత్రను నిర్వహిస్తారు. ఈ ఆలయం సందర్శించినా కూడా మోక్షం లభిస్తుంది. మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో రామేశ్వరం కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం తమిళనాడులో ఉంది. ఇక్కడ ఆలయంలో శివుడు కొలువై ఉంటాడు. ద్వాదశ 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 ఆస్కారం ఉంటుంది. కానీ ఎవరో చెప్పింది పాలించడం, 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 స్టా మెటబాలిజం మిమ్మల్ని బరువు పెరిగేలా చేస్తుంది. ఇక బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయకుండా ఉంటే లంచ్ వరకు వెయిట్ చేయాల్సిందే. మధ్యలో ఆకలి వేసినా సరే కూడా ఏదో ఒకటి తినేస్తారు. ఇలా తినడం వల్ల కూడా మీ బరువు పెరుగుతుంది. కొందరు



ఉదయం సమయం లేదని అల్పాహారం మానేస్తుంటారు. దీని వల్ల చాలా సమస్యలు వస్తాయని, బరువు కూడా పెరుగుతారని అంటున్నారు నిపుణులు. ఇక ఈ సమస్య నుంచి బయటపడటానికి ఓట్స్ తీసుకోవడం బెటర్. సమయం దాటి ఎప్పుడు కూడా తినకూడదు. ప్రతి ఒక్కరూ కూడా సమయం ప్రకారమే తినాలి. అయితే ఒకేసారి ఎక్కువ తినడం కంటే కొంచెం కొంచెం తినడం చాలా ఉత్తమం. దీని వల్ల జీవక్రియ సులభతరం అవుతుంది. మీ జీవక్రియ కూడా మెరుగుపడుతుంది.

డస్ట్ అలర్జికి కారణం ఏంటో తెలుసా..?

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



వస్తాయి. డస్ట్ అలర్జి వల్ల తుమ్ములు, ముక్కు కారడం, జలుబు, ఎరుపు, దురద, ముక్కు నుండి నిరంతరంగా నీరు కారడం వంటి వాటికి కారణమవుతుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జిలు, ఆస్తమా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ బిగుతును కలిగిస్తుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జిలు, ఆస్తమా 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 నిరల్లో 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 సూనె, 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: సమ్యక్ సీజన్లో, విపరీతంగా వ్యాయామం చేసిన తర్వాత చెమటపట్టడం 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?

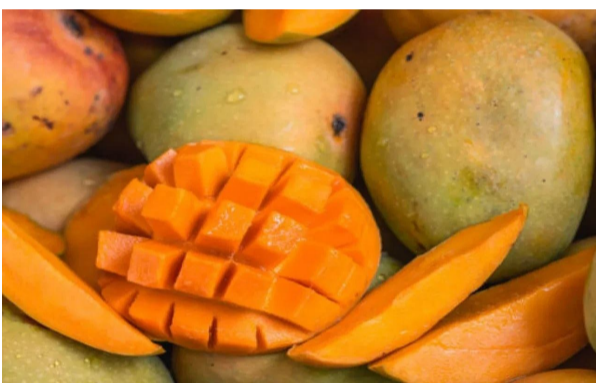
ఐస్ క్రీమ్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరంటారు. పెద్దల నుంచి పిల్లల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. అయితే చాలా మందికి రాత్రి సమయంలో ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా ఇష్టం. నైట్ తామ్మిది తర్వాత నడుచుకుంటూ వెళ్లి ఐస్ క్రీమ్ బండి వద్ద ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా మంచి ఫీలింగ్ ను ఇస్తుందని ఎంతో మంది చెప్పుకొస్తుంటారు. 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 చొప్పు కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన బరువు పై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాగే హార్ట్ ను నియంత్రించే సామర్థ్యం కోల్పోయేలా చేస్తుందంటుంది. అంతేకాకుండా నిద్ర లేమి సమస్య కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉన్నదంటుంది. అలాగే గ్యాస్, అసిడిటీ, అజీర్ణం లాంటి సమస్యలు తలెత్తతాయంటుంది. అందువలన రాత్రి సమయంలో



అన్నలే ఐస్ క్రీమ్ తినకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. ఒక వేళ మీకు నైట్ టైమ్ స్వీట్ తినాలనిపిస్తే తేనే, స్వీట్ ఫ్రూట్స్, డార్క్ చాక్లెట్ మొదలైన వంటి వాటిని తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీని వలన ఆరోగ్యం బాగుండటమే కాకుండా ,అతి బరువు, ఊబకాయం నుంచి బయటపడవచ్చునంటుంది.

మధుమేహులు మామిడి పండు తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదా..?

మామిడి పండ్లలో పోషకాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో ఎ, బి, సి విటమిన్ తో పాటు ప్రోటీన్లు, పీచులు, కాపర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం లాంటి మినరల్స్ అధిక మోతాదులో ఉంటాయి. శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా ఎక్కువే. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు షుగర్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. దయాబెటీస్ ఉన్నవారు మామిడికాయ తినవచ్చు, కానీ కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ పండులో ఉండే షుగర్ లెవెల్స్ కారణంగా మీరు షుగర్ సమస్యల బారిన పడాల్సి ఉంటుందని ఆరోగ్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే మీరు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే మాత్రం రోజుకు సుమారు 1/2 కప్పు మామిడి పండు తింటే తినవచ్చు. అలాగే, మామిడిని తినేటప్పుడు ఇతర తీపి ఆహారాలను తినకుండా ఉండండి. మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకోవాలి. మామిడిలో చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఇది దయాబెటీస్ 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, గింజల్లాంటి వాటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. మామిడిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. మామిడిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మంచి ఆరోగ్యానికి అవసరం. మీకు దయాబెటీస్ ఉంటే మీరు మామిడి తినడం సురక్షితమైనదా అని మీ వైద్యుడిని సంప్రదించటం మంచిది.

పడుకునే ముందు అరటి పండు తింటే..!

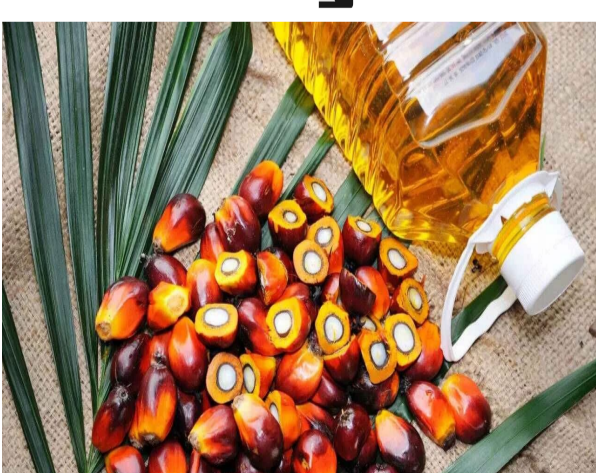
అరటి పండులో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అరటిపండులో పొటాషియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఫైబర్, మాంగనీస్ వంటి అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. వాటిలో కేలరీలు, కొవ్వు కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే అరటిపండు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతుంటారు.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



నియంత్రించడంలో సహాయపడే న్యూరోట్రాన్సిమిట్లను 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 రాత్రాంతా నిద్రపోయేలా చేస్తుంది.

రెస్టారెంట్లలో పామ్ ఆయిల్ నే ఎందుకు షనియోగిస్తారో 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 సంతృప్త కొవ్వు శరీరంలో %బాణా% కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అనేక రెట్లు పెంచుతుంది. అది ఒక్కటే హృదయ సంబంధ రుగ్మలకు ప్రమాదాన్ని చాలా రెట్లు పెంచుతుంది. అలాగే ఉష్ణోగ్రత పెరిగినప్పుడు, పామాయిల్లో వివిధ రకాల సమ్మేళనాలు ఏర్పడతాయి. పామాయిల్ ఈ విధంగా గ్లైసిడైల్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ వంటి సమ్మేళనాలను ఏర్పరుచుకోవడం ద్వారా శరీరానికి వివిధ విధాలుగా హానిని కలిగిస్తుంది. అలాగే ఈ నూనె తింటే కేలరీల సంఖ్య కూడా పెంచుతుంది. దీని వల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ



నూనె ఉత్పత్తి పర్యావరణంపై కూడా తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఖతార్ లో పామ్ చెట్లను నరికి పామాయిల్ ఉత్పత్తి చేస్తారు. దీని వల్ల పర్యావరణ సమతుల్యత కూడా దెబ్బతింటుంది. ఆగ్నేయాసియాలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ నూనెలో ఎక్కువ భాగం ఆగ్నేయాసియా దేశాల్లోనే ఉత్పత్తి చేస్తారు. కానీ ఎన్ని ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉన్నప్పటికీ వివిధ ఆసియా దేశాల్లో ముఖ్యంగా భారతదేశంలో పామాయిల్ ను అత్యధికంగా వినియోగిస్తున్నారు. పామాయిల్ లో వేయించి తింటే రుచిగా ఉండటమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఈ నూనెలో వండటం వల్ల ఆహారం రుచికరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రతిచోటా దీని ఉపయోగం అత్యధికంగా ఉంటుంది.

షానియోగిస్తారో క్యాబేజీ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

క్యాబేజీలో సల్ఫోరఫేన్, కాయెంఫెరాల్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇంఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల క్యాబేజీని తింటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపు సమస్యలు రాకుండా నివారించవచ్చు. క్యాబేజీలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతో పాటు కొలెజెస్ 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 కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియంలు ఉండడంతో ఎముకలకు బలాన్నిస్తాయి. అల్జూజోల్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుప్పరిణామాల నుంచి విముక్తి కలిగేలా చేస్తుంది. లివర్ శుభ్రమవుతుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. అల్బర్తో బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే చాలా మంచిది. క్యాన్సర్ తో బాధపడుతున్న వారు క్యాబేజీ వాడితే రక్తహీనత తొలగిపోతుంది. అలాగే క్రొవ్వు కలిగిపోతుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని మెరుగుపర్చడంతో పాటు మలబద్ధకం సమస్యను నివారించడంలో దోహదపడుతుంది. ఎరువురంగు 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 నియంత్రించే గుండెకు రక్తసరఫరా మెరుగవడేలా చేస్తుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను కలిగించడంలో సహాయపడుతుంది. తద్వారా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు కలిగిపోయి బరువు కూడా తగ్గుతారు. క్యాబేజీలో కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి అల్జూజోల్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుప్పరిణామాల నుంచి లివర్ ను కాపాడతాయి. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను శుభ్రం చేసి కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

మెలకువగా ఉండేందుకు కాఫీలను తెగ తాగేస్తున్న యువత..!

ప్రజలు తరచుగా టీ లేదా కాఫీ సిప్ తో ఉదయం ప్రారంభిస్తారు. కొందరికి క్రేక్ ఫాస్ట్ తో పాటు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే మరికొందరికి టెడ్ మీద నుంచే టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. పెద్ద పిల్లలు కూడా టీ లేదా కాఫీకి అలవాటు పడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తాజాగా ఓ పరిశోధనలో అత్యుత్తమమైన 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

పిల్లలు సంపన్నుల పట్ల ఈర్ష్య పడతారా..?

మనమందరం చిన్నతనంలో ఈ పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నాము. ఒకనాక 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 పన్నుగా తెలియదు. డబ్బు దేనినైనా కొనగలదని మన చిన్ననాటి అనుభవం తప్ప , డబ్బుతో ప్రతిదీ కొనలేమని, ముఖ్యంగా డబ్బు ఆనందాన్ని కొనదని మేము గ్రహించాము. మనం ఒక నిర్దిష్ట వయస్సు వచ్చిన తర్వాత మాత్రమే దానిని గ్రహిస్తాము. అలాంటప్పుడు మన పిల్లలు సంపన్నులంటే అసూయపడితే దాన్ని హ్యాండిల్ చేసే పరిపక్వత మనలో ఉండాలి. సాధారణంగా ఈ విషయంలో వచ్చే అసూయ ఏంటంటే.. ఆమె/అతను మాత్రమే చక్కని డ్రెస్ వేసుకుంటాడు, వాళ్ల ఇంట్లో వాళ్లకే కారు ఉంటుంది కానీ మన ఇంట్లో వాళ్లకు బట్టలంటే, వస్తువులంటే అసూయ కలుగుతుంది. దీన్ని నిర్వహించడానికి కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి. ఎందుకంటే నిరంతరం అసూయపడే పిల్లల బ్రెయిన్ బ్యాలెన్స్ దెబ్బతింటుంది కాబట్టి దీనికి సరైన మార్గం, నిర్ణయం తీసుకోవాల్సింది తల్లిదండ్రులే. 1. భావాలను గౌరవించండి: మొదట, మీ పిల్లలతో కూర్చోండి , హృదయపూర్వకంగా ఉండటానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి. వారి మనసులో ఏముందో తెలుసుకోండి. వారి భావాలకు



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

పాదాల్లో వాపు కనిపిస్తుందా...

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

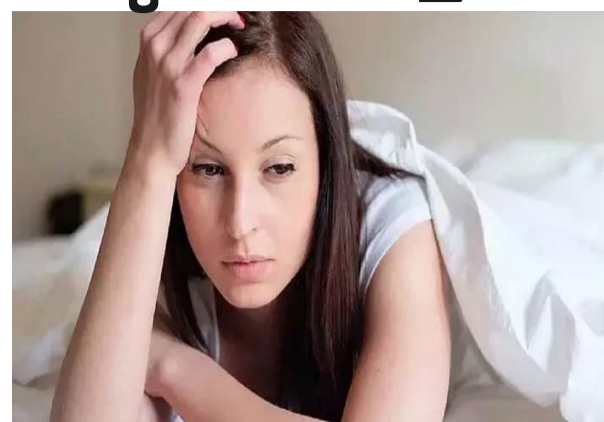


ఆర్టరైటిస్.. పెరుగుతున్న వయస్సుతో ప్రజలు ఆర్టరైటిస్ సమస్యను అభివృద్ధి చేస్తారు. దీని కారణంగా పాదాలలో నొప్పి, వాపు వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. అనారోగ్య సీరలు.. అనారోగ్య సీరలు విస్తరించిన సీరలు. ఇది శరీరంలోని ఏదైనా సరాల పై ప్రభావం చూపుతుంది. కానీ ఇది పాదాలు లేదా కాల్ వేళ్లను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది.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

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

శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత సంభవిస్తుందా..

శరీరం అన్ని విధులలో హార్మోన్లు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. జీవితం, జీవనశైలిని మెరుగుపరచడంలో హార్మోన్లు చాలా సహాయపడతాయి. కానీ బిజీగా, తీవ్రమైన జీవితంలో, మానసిక లేదా భావోద్వేగ సమస్యల కారణంగా, హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. అంతే కాకుండా పరిస్థితులు, పర్యావరణం కూడా హార్మోన్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మానసిక మార్పుల వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఆధునిక శాస్త్రం శరీరంలో వివిధ విధులను నిర్వహించే 50 కంటే ఎక్కువ రకాల హార్మోన్లను గుర్తించింది. ఈ హార్మోన్ల స్థాయి ఎక్కువగా పెరిగినప్పుడు లేదా తగ్గినప్పుడు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. ఫిట్నెస్ గురు, సంపూర్ణ నిపుణుడు మిక్కి మెహతా హార్మోన్ల అసమతుల్యత దశలు, దాని లక్షణాలు, తెలిస్తే సమస్యను తగ్గించే మార్గాలను తెలియజేస్తున్నారు. కౌమారదశ, గర్భధారణ, పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత సర్వసాధారణం. కాలక్రమేణా ఈ అసమతుల్యత అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. యుక్తవయస్సులో సాధారణంగా శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ముఖం పై మొటిమలు ఏర్పడతాయి. ఈ సమస్యకు ఇది మొదటి సంకేతం. అలాగే చిరాకు, మూడ్ బ్యాడ్, ఏకాగ్రత లేకపోవడం, అలసట వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతను నిర్దిష్టం చేయడం 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, థైరాయిడ్ గ్రంథి పనిచేయకపోవడం, కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుదల వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలతో పాటు, ఆందోళన, నిరాశ కూడా సంభవిస్తాయి. శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ప్రతి వ్యక్తి వివిధ సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఈ అసమతుల్యత జీవక్రియ కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. హైపో థైరాయిడిజమ్ కు కారణమవుతుంది. అంతే కాకుండా మధుమేహం కూడా రావచ్చు. శరీరంలోని జీవక్రియ రేటు మందగించడం, కొవ్వు సులభంగా శక్తిగా మారకపోవడం వల్ల శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ఊబకాయం ఏర్పడుతుంది. దీని వల్ల కొవ్వు పేరుకుపోయి బరువు పెరుగుతుంది. ఇది ఊబకాయం సమస్యను సృష్టిస్తుంది.

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 సమూర్ 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 పెరిగిపోతే, వారు అనేక రకాల జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కోవడం ప్రారంభిస్తారు. ఏ సమయంలో తినాలి.. వేసవిలో మీరు అల్పాహారం, భోజనం, రాత్రి భోజనాల సమయాన్ని నిర్ణయించుకోవాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అన్నింటిలో మొదటిది, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన 2 గంటలలోపు అల్పాహారం తీసుకోవాలి. దీని అర్థం మీరు 10-11 గంటల వరకు అల్పాహారం తీసుకోవాలని కూడా కాదు. మీరు మీ అల్పాహారాన్ని 8 గంటలకు ముగించడానికి ప్రయత్నించాలి. తేడా ఏమిటి.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అల్పాహారం, భోజనం తర్వాత 5 గంటల విరామం అవసరం. కాబట్టి మీరు మధ్యాహ్నం 1 గంటలోపు భోజనం చేయాలి.



మధ్యాహ్నం భోజనం అలస్యం చేయడం వల్ల శరీరంలో గ్లూకోజ్ లోపం ఏర్పడుతుంది. ఇది అలసట, బలహీనతను కలిగిస్తుంది. కాబట్టి సరైన సమయానికి భోజనం చేయడం చాలా ముఖ్యం. రాత్రి భోజనం, నిద్ర సమయం మధ్య 3 గంటల గ్యాప్ ఉండాలి. కాబట్టి మీరు మీ రాత్రి భోజనం 8 గంటలకు చేయాలి. రాత్రి భోజనం చేశాక అర్ధరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండకూడదు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం వేసవి కాలంలో వీలైనంత ఎక్కువగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి. దీని వల్ల వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత ఉండదు. దీనివల్ల వాంతులు, వికారం సమస్యలు 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. %బిజినెస్% ప్రకారం ఒకటి 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. దోసకాయం సలాడ్ కాకుండా, మీరు దాని రైటా, శాండ్విచ్, డిటాక్స్ వాటర్ కూడా తాగవచ్చు. కొబ్బరి నీరు.. ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఉత్తమ మూలం, కొబ్బరి నీరు పొటాషియం, సోడియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు, పోషకాల లోపాన్ని తీరుస్తుంది. ఇది తక్కువ కేలరీలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ వేసవిలో తాగడం వల్ల మీరు డిహైడ్రేషన్ ను నివారించడమే కాకుండా మీ చర్మం మెరుగుస్తుంది. కొబ్బరినీళ్లు తాగడమే కాకుండా అందులో విత్తనాలను నానబెట్టి న్యూత్రీని 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 తిన్ మన్ వాటర్ వేసవిలో బెస్ట్ డ్రింక్. పెరుగు.. ప్రోటీన్, ప్రోబయోటిక్స్, కాల్షియం, పొటాషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలకు మూలం పెరుగు. మన జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా ఉంచడానికి ఇది పనిచేస్తుంది. వేసవిలో మీ జీర్ణక్రియ సరిగ్గా ఉంటే, మీకు వ్యాధుల ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. లంచ్ లో తప్పనిసరిగా ఒక గిన్నె పెరుగు తిని అలసి దైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. పుదీనా.. పొట్టుకు చల్లదనాన్ని ఇచ్చే పుదీనాలో అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీని స్వభావం చల్లగా ఉంటుంది కాబట్టి దీన్ని కడుపునకు వరం అని భావిస్తారు. పొట్టులోని వేడిని శాంతపరిచే పుదీనా మన జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు పుదీనా సానియం, దాని సలాడ్, డిప్లర్ మింట్ టీ, ఇతర పస్తులను కూడా తయారు చేసి తినవచ్చు. పచ్చని ఆకుకూరలు.. కూరగాయలు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యవ్యధంలా 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 అనుసరించాలి అవసరం ఉంది. ఇందుకోసం కొన్ని ముఖ్యమైన అలవాట్లను పాటించాలి. వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి తెలుసుకుందాం. వేసవిలో డైట్.. పుష్కలంగా నీరు తాగాలి - మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు వేసవిలో తమను తాము హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీంతో షుగర్ లెవెల్ అదుపులో ఉంటుంది.



అందువల్ల నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. పెరుగు - పెరుగు, పెరుగుతో చేసిన పన్నులను తినండి. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. అయితే పెరుగులో పంచదార వేయకూడదని గుర్తుంచుకోండి. సీజన్ లో ఫ్రూట్స్ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో పుచ్చకాయ, బొంబాయి, మామిడి వంటి సీజన్ లో 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 పదులుకోవడానికైనా సిద్ధపడుతున్నారా కానీ, స్మార్ట్ ఫోన్ వాడటం మాత్రం ఆపేయడం లేదు. అంతలా ఫోన్ కు అదేక్ష్ 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 పక్కనే 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, నడుము నొప్పి, మెద నొప్పి, క్యాన్సర్, చెవుడు, మెదడులో రేడియేషన్ వలన ప్రాణాంతకమైన గ్లియోమా అనే కణితులు ఏర్పడటం ఇది మొదలు క్యాన్సర్ కు దారితీయడం లాంటిది జరుగుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందువలన సాధ్యమైనంత వరకు స్మార్ట్ ఫోన్ కు చాలా దూరంగా ఉండాలని వారు చెబుతున్నారు.

ప్రజల్లోకి బడ్జెట్ కేటాయింపులు

విశాఖపట్నం: సమీక్షిత అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాలను సమన్వయం చేస్తూ అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రవేశపెట్టిన రాష్ట్ర బడ్జెట్ విశేషాలను, రంగాల వారీ కేటాయింపులను ప్రజలకు వివరించాలని జిల్లా ఇన్చార్జ్ మంత్రి డోలా శ్రీబాల వీరాంజనేయస్వామి పేర్కొన్నారు. ఐఎన్ఎ అధికారి అధ్యక్షతన నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో అవగాహన శిబిరాలు నిర్వహించాలన్నారు. కలెక్టరేట్లో ఎమ్మెల్యేలు, జిల్లా కలెక్టర్, ఇతర ఉన్నతాధికారులతో ఆయన బడ్జెట్ అవుట్ రీవ్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులు, సూపర్ సిక్స్ పథకాల అమలు కోసం ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయాలను, చేసిన బడ్జెట్ కేటాయింపులను ప్రజల్లోకి తీసుకువెళ్లాలని



ఎమ్మెల్యేలు, అధికారులకు ఇన్చార్జ్ మంత్రి సూచించారు. ఏప్రిల్ తొలి వారంలో ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించాలన్నారు. నియోజకవర్గాల వారీగా చేసిన కేటాయింపులపై ప్రత్యేక బుకిలెట్లు తయారుచేయాలని, ఐఎన్ఎ అధికారుల సాయంతో అవగాహన శిబిరాలు నిర్వహించాలన్నారు. రాష్ట్ర బడ్జెట్ అంశాలతోపాటు 2024-25, 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరాల్లో జీపీఎంపీ, వీఎంఆర్డీపీ బడ్జెట్లో కేటాయింపులు, చేపట్టిన ప్రాజెక్టులు గురించి ప్రజలకు వివరించాలన్నారు. బడ్జెట్ కేటాయింపులకు తగ్గట్టు పనులు చేపట్టాలని, నిధులను వినియోగించుకునేలా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసుకోవాలన్నారు. విశాఖ ఎకనామిక్ రీజియన్ అభివృద్ధి కోసం ప్రభుత్వం ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటోందని, దీనిలో భాగంగా పలు కంపెనీల ఏర్పాటుకు ఇప్పటికే చర్యలు మొదలయ్యాయిన్నారు. ఆర్గిలార్ మిట్టల్ స్టీల్ కు శంకుస్థాపన జరిగిందని, త్వరలో గూగుల్ సంస్థకు శంకుస్థాపన జరుగుతుందన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేంద్రప్రసాద్ రాష్ట్ర స్థూల విలువ జోడింపులో జిల్లాకు ఉన్న కీలక పాత్రను వివరించారు. 2026-27 బడ్జెట్లో జిల్లాలోని అన్ని రంగాలకు కలిపి రూ. 2,992 కోట్లు కేటాయింపగా, అందులో సంక్షేమ పథకాల కోసం రూ. 1,534 కోట్లు, ఎన్టీఆర్ భరోసాకు

రూ. 835 కోట్లు, తల్లికి వందనం పథకానికి రూ. 399 కోట్లు, స్త్రీశక్తికి రూ. 110 కోట్లు, దీపం-2కు రూ. 102 కోట్లు మంజూరుకానున్నట్లు వెల్లడించారు. వీకేఆర్లో 49 ప్రాజెక్టులు రూపొందించగా, అందులో 17 విశాఖ జిల్లాలోనే రాబోతున్నాయిన్నారు. జిల్లాలో మూడు వర్సింగ్ వుమెన్స్ హాస్టల్స్ నిర్మాణంలో ఉన్నాయన్నారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కేటాయించిన నిధులను మ్యాపింగ్ చేస్తూ పలు అభివృద్ధి పనులు చేపడుతున్నామని వివరించారు. రాష్ట్ర జీవీఎల్ జిల్లాకు సుమారు రూ. 9.14 శాతం వాటా ఉందని, గత ఏడాదితో పోలిస్తే 11.27 శాతం వృద్ధి నమోదైందని వెల్లడించారు. ట్రేడ్, హోటల్స్, రెస్టారెంట్స్, తయారీ, నిర్మాణం, రవాణా, నిల్వ వంటి ఉప రంగాలు జిల్లాలో అధికాభివృద్ధికి ప్రధాన ఆధారంగా నిలుస్తున్నాయన్నారు. సమావేశంలో ఎమ్మెల్యేలు పి. గణబాబు, వెలగపూడి రామకృష్ణబాబు, పి. విష్ణుకుమార్ రాజు, వంశీకృష్ణప్రసాద్, ఉపాధ్యాయ ఎమ్మెల్సీ గాదె శ్రీనివాసులు నాయుడులు సూచనలు, సలహాలు అందించారు. పోలీస్ కమిషనర్ శంఖుభత బాగ్గి, జీపీఎంపీ, వీఎంఆర్డీ కమిషనర్లు కేతన్ గార్, తేజ్ భరత్, డీఆర్వో విశ్వేశ్వరనాయుడు, ఓమివి ఆర్డీవో సంగిత్ మాధూర్, ఇతర విభాగాల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

జిల్లా అభివృద్ధికి సమన్వయంతో కృషి

పాడేరు: వివిధ శాఖలకు చెందిన అధికారులు జిల్లా అభివృద్ధికి సమన్వయంతో పని చేయాలని కలెక్టర్ ఎంఎన్ దినేశ్ కుమార్ ఆదేశించారు. జిల్లా అభివృద్ధిపై క్యాంప్ కార్యాలయం నుంచి నిర్వహించిన వీడియో కాన్ఫరెన్స్లో ఆయన మాట్లాడారు. అభివృద్ధి పనులు వేగవంతం చేయాలని, ప్రధానంగా పీఎం జన్ మన్ ఇళ్ల నిర్మాణాలను సకాలంలో పూర్తి చేయాలన్నారు. ఎంపీడీవోలు, స్వర్ణగ్రామ శాఖాధికారులు వారంలో నాలుగు సవినాలయాలను సందర్శించి, జరుగుతున్న పనులపై ఆరా తీయాలన్నారు. సవినాలయాల నిబ్బంది పనితీరును మెరుగుపరుచుకోవాలని, పెండింగ్ పనులపై పరిష్కారానికి కృషి చేయాలన్నారు. ప్రభుత్వ భూముల్లో అక్రమణలను విధిగా తొలగించాలని, వల్లెల్లో పారిశుధ్యం మెరుగుచే చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. నిర్ణీతంగా విధులు నిర్వహిస్తున్న వారిపై శాఖాపరమైన చర్యలు తప్పవని కలెక్టర్ హెచ్చరించారు. జనగణనకు నిబ్బంది సిద్ధం కావాలని, ఏకీకృత కుటుంబ సర్వే పెండింగ్ పనులు పూర్తి చేయాలన్నారు. గర్భిణులు, బాలింతలు, టేక్ హోమ్ రేషన్ పద్ధతిలో ఇంటికి పోషకాహారం అందించాలని, ఐసీడీఎస్, వైద్యారోగ్య సేవలు మెరుగ్గా అందించాలని ఆదేశించారు. మాతాశిశు మరణాలను అరికట్టాలని, ఆశా చర్చుడ సేవలను సంపూర్ణంగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. జిల్లా కేంద్రంలో మహాప్రస్థానం అంబలెస్సులు రెండు అందుబాటులో ఉంచాలని, ఆరోగ్య సేవలపై ప్రజలకు



అవగాహన కల్పించేందుకు కృషి చేయాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇన్చార్జ్ జేసీ, ఐటీడీపీ పీవీ తిరుమాని శ్రీహాజ, జిల్లా వైద్యారోగ్యశాఖాధికారి డాక్టర్ కృష్ణమూర్తి నాయక్, హౌసింగ్ పీడీ బి.బాబునాయక్, డ్యామా పీడీ విద్యాసాగరరావు, డీఈవో రామకృష్ణారావు, జిల్లా పంచాయతీ అధికారి చంద్రశేఖరావు, స్వర్ణగ్రామ శాఖ జిల్లా నోడల్ అధికారి పీఎస్.కుమార్, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ డీడీ పరిమిళ, ఐసీడీఎస్ పీడీ రూపానిబాయి, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

క్రికెట్ బెట్టింగులకు పాల్పాడొద్దు: ఎస్పీ

విజయనగరం: క్రికెట్ బెట్టింగులకు పాల్పాడి జీవితాలను నాశనం చేసుకోవద్దని ఎస్పీ ఎల్ డామోదర్ సూచించారు. ఆంధ్రజ్యోతిలో బెట్టింగుకు దిగితే బోల్తా పడినట్టే అనే శిక్షిత్వ ప్రచురితమైన కథనానికి ఆయన స్పందించారు. ఈసందర్భంగా మంగళవారం ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. ప్రస్తుతం ఐపీఎల్ క్రికెట్ మ్యాచ్లు జరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఆన్లైన్, ఆఫ్లైన్ క్రికెట్ బెట్టింగులకు పాల్పాడి, ఆర్థికంగా జీవితాలను నాశనం చేసుకోవద్దన్నారు. బెట్టింగులకు పాల్పాడిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ఇప్పటికే ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేసి, బుకిలెట్ల నిఘా పెట్టామన్నారు.



మౌలిక సదుపాయాల కల్పనే ధ్యేయం

కొమరూడ: గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మౌలిక సదుపాయాల కల్పించడమే ధ్యేయమని ప్రభుత్వ విప్, కురుపాం ఎమ్మెల్యే తోయక జగదీశ్వరి తెలిపారు. స్వర్ణాంధ్ర సాధనే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతోందని చెప్పారు. మండలంలోని కందివలస, కంబలసల్లో 50 లక్షల అంచనా వ్యయంతో నిర్మించిన సీసీ రోడ్డును ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నిర్మిస్తున్న సీసీ రోడ్డు వల్ల ప్రజల స్థితిగతులు మారుతాయన్నారు. కందివలసలో శృశానానికి దారితీసేవడంతో ప్రస్తుతం నిర్మించిన సీసీ రోడ్డు వల్ల పొలాలు, శృశానానికి వెళ్లేందుకు ఉపయోగపడుతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో డీడీపీ మండల లాధ్యక్షుడు శేఖర్పాత్రుడు, ఏఎంపీ వైస్ చైర్మన్ గార గౌరీశంకర్, కూటమి నాయకులు గులిపల్లి సుధర్షనరావు, కృష్ణంనాయుడు, తెంటు శ్రీకర్, లక్ష్మణరావు, సురేష్, రాఘవ, హరి స్రసాద్ పాల్గొన్నారు.



రాజధాని అమరావతిని సగర్వంగా ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలి

-వైకాపా విమర్శల్ని తిప్పికొట్టాలి -త్వరలో కడప స్టేట్ ప్లాంట్ల పనులు ప్రారంభం -తెదేపా నేతలు, కార్యకర్తలతో టెలికాన్ఫరెన్స్లో సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: అమరావతి రాజధానిగా కేంద్రం చట్టం చేస్తోందని, దీన్ని సగర్వంగా ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని నాయకులు, కార్యకర్తలకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సూచించారు. రాజధానిపై వైకాపా చేస్తున్న విమర్శల్ని తిప్పికొట్టాలని ఆదేశించారు. రైతులు ఇచ్చిన ఘాములతోనే రాజధానిని నిర్మిస్తున్నాం. 2019లో మనం గెలిచి ఉంటే ఆదర్శ నగరంగా అమరావతి నిర్మాణమయ్యేది. గత పాలకులు మూడు రాజధానుల పేరుతో మూడు ముక్కలాటా ఆడి రాష్ట్రానికి రాజధాని లేకుండా చేశారు. దీంతో పెట్టుబడులు పెట్టేవారు వెనుకంజ వేశారు. కానీ, ఇప్పుడు రాజధానిని చట్టం చేసి పారిశ్రామికవేత్తలతో పాటు అందరికీ మంచి అవకాశం కల్పించాం' అని వివరించారు. తెదేపా ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, ఇన్చార్జులు, కార్యకర్తలతో సీఎం చంద్రబాబు టెలికాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు.



టిడో గృహాలను అందజేయాలి

పార్లమెంటు: టిడో గృహాలను అభివృద్ధి చేయాలని అందజేయాలని సీపీఎం డిమాండ్ చేసింది. ఈ మేరకు మునిసిపల్ కార్యాలయాన్ని సీపీఎం అధ్యక్షులతో ముట్టడించారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి కొల్లి గంగునాయుడు మాట్లాడుతూ 768 ఇళ్లకు గాను 90 శాతం నిర్మాణం పూర్తయినా ఏదో ఒక షాకతో అభివృద్ధి అవుగదని లేదని ఆరోపించారు. ఇంతలో టిడోపీ పట్టణాధ్యక్షులు కోలామధుతోపాటు నాయకులు బార్నాల సీతారామ్, సారికి శేషమ్, జి.రవికుమార్, మంత్రి రవికుమార్ తదితరులు మునిసిపల్ కార్యాలయంలోకి వెళ్లడంగా సీపీఎం నాయకులు వారిని అడ్డుకున్నారు. అభివృద్ధి అవుతున్నామని చెప్పాలని సీపీఎం నాయకులు, టిడోపీ నాయకులతో వాగ్వాదానికి దిగారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇటీవలే అభివృద్ధి అవుతున్నామని చెప్పామని, హామీ ఇచ్చిందని, అసల సరంగా వారిని తప్పిందో పట్టించవద్దని, టిడోపీ నాయకులు కోరారు. ఇంతలో కమిషనర్ పాపని జోక్యం చేసుకొని జూన్



స్వర్ణ రథం ఎత్తు పెంచుతాం

కాణిపాకం: కాణిపాక వరసిద్ధి వినాయకస్వామి స్వర్ణ రథాన్ని ఎత్తు పెంచడానికి ఆలయ బోర్డు తీర్మానించింది, ఆలయ సమావేశ మందిరంలో ధర్మకర్తల మండలి చైర్మన్ మణినాయుడు అధ్యక్షతన సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆలయ ఈవో పెంచలకిషోర్ మాట్లాడుతూ.. సమావేశంలో 16 అంశాలపై చర్చించినట్లు తెలిపారు. స్వర్ణరథంపై స్వామి వారు విహారించే సమయంలో చాలా మంది భక్తులకు స్వామి దర్శనం కావడం లేదని చెప్పారన్నారు. దీంతో రథం ఎత్తును 2.6 అడుగులు పెంచడానికి నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. దీనికోసం బీహెచ్ఎంఎల్ వారు రథాన్ని పరిశీలించారన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆలయానికి అందించిన 18.60 ఎకరాల భూమిని అన్యాయంగా కాకుండా కాపాడుకోవడం కోసం సరిహద్దు రాళ్లు నాటనున్నట్లు వివరించారు. అభివృద్ధి పనులలో భాగంగా ఆలయం ముందున్న పుష్పిణిని ముందు జరపడానికి బోర్డు తీర్మానించినట్లు ఈవో తెలిపారు. గతంలో ఆలయ అవసరం కోసం దళితుల సత్కారాన్ని తీసుకున్నట్లు గుర్తుచేశారు. దీనికి ప్రత్యామ్నాయంగా మరగదాంబిక కళ్యాణ మండపాలలో రెండు భాగాలు కేటాయించి వారికి రూ.50 లక్షలు అందించడానికి తీర్మానించినట్లు తెలిపారు. కల్యాణ మండపానికి రూ. 10 లక్షలతో మరమ్మత్తులు, రంగులు వేయడానికి తీర్మానం చేసినట్లు తెలిపారు. దీనికి ప్రభుత్వ అనుమతి లభించాక పనులు



ప్రారంభిస్తామన్నారు. ఇందుకోసం కమిటీని ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో పూజలపట్టు ఎమ్మెల్యే మురళీమోహన్, ఆలయ బోర్డు సభ్యులు ఊట్లనాగరాజునాయుడు, చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, సుధాకర్ రెడ్డి, నరేష్, శివప్రసాద్, సుబ్రహ్మణ్యం రెడ్డి, సతీష్, చంద్రకళ, అనసూయ, వసంత, సునీత, సంద్యారాణి తో పాటు ఈఈ వెంకటనారాయణ, డీఈవో సాగర్ బాబు, ఏఈవోలు ప్రసాద్, ఎస్సీ కృష్ణారెడ్డి, హరిమాధవరెడ్డి, ధనంజయ, సీఎ?ఫవో నాగేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రూ. 788.15 కోట్లతో తుడా బడ్జెట్ ఆమోదం

తిరుపతి: తిరుపతి పట్టణాభివృద్ధి సంస్థ బోర్డు సమావేశం కలెక్టర్ వెంకటేశ్వర్ అధ్యక్షతన జరిగింది. రూ. 788.15 కోట్లతో తుడా బడ్జెట్కు ఆమోదం తెలిపారు. ఇందులో తుడా ఆదాయం సుమారుగా రూ. 590 కోట్లు వుండగా, రూ. 198 కోట్లు లోటు బడ్జెట్ వున్నట్లు అధికారులు గణాంకాలు చూపారు. భూమి మోనిటరైజేషన్ ద్వారా ఈ లోటును పూర్తిచేయడానికి దాదాపు 320 ఎకరాలను అధికారులు గుర్తించారు. వీటిని అభివృద్ధి చేసి లే అవుట్లు వేసి విక్రయించడం ద్వారా వచ్చే ఆదాయంతో లోటు బడ్జెట్ను పూర్తిచేయడానికి తుడా అధికారులు ప్రయత్నిస్తున్నారు. అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు పచ్చజెండా... 2026-2027 ఆర్థిక సంవత్సరానికి సంబంధించి బోర్డు సమావేశంలో పాలకమండలి ఆమోదం తెలిపిన పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టడానికి పచ్చజెండా ఊపారు. ప్రధానంగా పట్టణ మౌలిక వసతుల కల్పనకు ప్రాధాన్యం ఇస్తూ బడ్జెట్ను వినియోగించుకోవాలనే దిశగా నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. శెట్టిపల్లి టౌన్ షిప్ అభివృద్ధి... శెట్టిపల్లి ప్రాంతాన్ని ఆధునిక నివాస సముదాయంగా అభివృద్ధి చేయడానికి అవసరమైన మౌలిక వసతులు ఏర్పాటు, రహదారులు, డ్రైనేజీ, తాగునీటి వసతి పనులకు ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. అవలాల చెరువు ట్యాంక్ బండ్ను పర్యాటక ప్రాంతంగా అభివృద్ధి చేసే ప్రణాళికలకు ఆమోదం తెలిపారు. దీంతో పాటు తిరుపతిలో రహదారుల విస్తరణ, పారిశుధ్యం, పార్కులు అభివృద్ధి, పచ్చదనం, డ్రైనేజీ వ్యవస్థ మెరుగుదల వంటి కార్యక్రమాలకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇచ్చి యుద్ధ ప్రాతిపదికన పూర్తి చేయడానికి



నిధులు వెచ్చించనున్నారు. పనుల్లో నాణ్యత వుండాలన్న కలెక్టర్... బడ్జెట్కు ఆమోదం అనంతరం కలెక్టర్ వెంకటేశ్వర్ మాట్లాడుతూ తుడా ద్వారా చేపట్టనున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు ప్రజల జీవన ప్రమాణాలు మెరుగుపరచే విధంగా ఉండాలన్నారు. ఆమోదం పొందిన పనులను నాణ్యతతో పూర్తి చేయాలని కోరారు. తుడా చైర్మన్ దివాకర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ పట్టణ అభివృద్ధిలో పారదర్శకత, బాధ్యత కీలకమన్నారు. వైస్ చైర్మన్ గోవిందరావు మాట్లాడుతూ అన్ని అభివృద్ధి పనులను నిర్దిష్ట గడువు లోగా పూర్తి అయ్యేలా చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. సమావేశంలో టైన్ కలెక్టర్ సీరామ్, తుడా సెక్రటరీ శ్రీకాంత్ బాబు, ఎన్ఈ రవీంద్రయ్య, చీఫ్ ఫైనాన్సింగ్ అధికారి దేవికుమారి, తుడా భూసేకరణ అధికారి సుజన, అన్ని విభాగాల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ప్రతిభావంతులకు నగదు ప్రోత్సాహకాల అందజేసిన మలబార్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్



-ప్రపంచవ్యాప్తంగా మలబార్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ సేవలు చేపడతాం అన్న యాజమాన్యం
 గాజువాక, చైతన్యవారణి: మలబార్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ సామాజిక సేవా కార్యక్రమంలో భాగంగా గాజువాక షోరూం పరిధిలోని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో వదిలిన ప్రతిభావంతులైన బాలికలకు నగదు ప్రోత్సాహకాలను అందజేశారు. గాజువాక బీసీ రోడ్డులోని స్వామి కన్వెంట్ హాల్లో జరిగిన కార్యక్రమంలో సుమారు 112 మంది విద్యార్థులకు 8.96 లక్షల రూపాయల నగదుతో పాటు, ప్రశంసా పత్రాలను అందజేశారు. మలబార్ గోల్డ్ అండ్ డైమండ్స్ తరఫున, అసిస్టెంట్ సోర్ హెడ్ మొహమ్మద్ షాహీన్ ఇషాక్, అసిస్టెంట్ షోరూమ్ మేనేజర్ ఎన్ ఎల్ అనూప, గాజువాక

తహసీల్దార్ శ్రీనివాస్, మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ దల్లి గోవింద రాజు, కార్పొరేటర్లు పల్లవ శ్రీనివాసరావు, పులి లక్ష్మీబాయి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వక్రలు మాట్లాడుతూ వ్యాపార రంగాన్ని అభివృద్ధి చేస్తూనే సామాజిక సేవ ద్వారా ఏటా కోట్లాది రూపాయలు ఖర్చు చేయడం అభినందనీయం అన్నారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్ ను దృష్టిలో పెట్టుకుని నగదు ప్రోత్సాహకాలు అందజేయడం వలన వారిలో మరింత చైతన్యం పెరుగుతుందని, తద్వారా ఉన్నత విద్యకు ఆర్థిక తోడ్పాటు లభించినట్లు అవుతుంది అన్నారు. కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి డిబిఈఓ వివేక్ బాబు, ఎంఈఓ త్రినాథరావు వివిధ పాఠశాల, కళాశాల ప్రభుత్వ విద్యార్థినిలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డాక్టర్ కందుల కు ప్రతిష్ఠాత్మక అవార్డు

-స్వర్ణ ఆంధ్ర ఏ-4 ఫౌండేషన్ వార్షికోత్సవ వేడుకలలో ప్రధానం -అవార్డు అందజేసిన జిల్లా మంత్రి, భీమిలి ఎమ్మెల్యే, కలెక్టర్, జిఎంఎస్ కమిషనర్ -డాక్టర్ కందుల నిర్మలామ సేవలకు గుర్తింపుగా అవార్డు



విశాఖ దక్షిణం, చైతన్యవారణి: ఒక సామాన్య వ్యక్తి గానే కాకుండా, కె ఎన్ ఆర్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ గా, ప్రజా ప్రతినిధిగా ప్రజలకు నిర్వీర్యమ సేవలు అందజేస్తూ, పలువురికి స్ఫూర్తిదాయకంగా నిలుస్తున్న విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గం జనసేన పార్టీ నాయకులు, 32 వ వార్డు మాజీ కార్పొరేటర్ డాక్టర్ కందుల నాగరాజు ను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మక అవార్డుతో సత్కరించింది. సన్మాన పత్రం అందజేసింది. మధురవాడ క్రికెట్ స్టేడియం పక్కన ఉన్న 'వైజాగ్ కన్వెంట్'లో నిర్వహించిన స్వర్ణ ఆంధ్ర ఏ-4 ఫౌండేషన్ ప్రథమ వార్షికోత్సవ వేడుకలలో విశాఖపట్నం జిల్లా ఇన్ఛార్జి మంత్రి, ఆంధ్రప్రదేశ్ సాంఘిక సంక్షేమ, విభిన్న ప్రతిభావంతుల శాఖ మంత్రి డా. డోలా శ్రీ బాల వీరాంజనేయస్వామి, భీమిలి ఎమ్మెల్యే గిరిజా శ్రీనివాసరావు, విశాఖ జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్, జీఎంఎస్ కమిషనర్ కేతన్ గార్ చేతుల మీదుగా ఈ అవార్డును ఆయన స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు డాక్టర్ కందుల నాగరాజు చేస్తున్న సేవలను కొనియాడారు. ప్రజలకు నిస్వార్థంగా సేవలు అందిస్తూ ఎంతోమంది జీవితాలలో వెలుగులు నింపారని ప్రశంసించారు. తాను చేస్తున్న మంచి కార్యక్రమాల ద్వారా మరింత మందికి స్ఫూర్తి ప్రదాతగా నిలిచారని అభినందించారు. ప్రజలకు సేవ చేయాలంటే పదవుల అవసరం లేదని, మంచి ఆలోచన, వ్యక్తిత్వం ఉంటే సరిపోతుందని డాక్టర్ కందుల నాగరాజు నిరూపించారని కొనియాడారు. ఆయన చేస్తున్న సేవా కార్యక్రమాలను గుర్తించి ఈ అవార్డును అందజేయడం జరిగిందని తెలియజేశారు. అనంతరం డాక్టర్ కందుల నాగరాజు మాట్లాడుతూ గత నాలుగు దశాబ్దాల నుంచి తాను సేవా కార్యక్రమాలను కొనసాగిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. కేఎన్ఆర్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ద్వారా తన సేవలను జిల్లా వ్యాప్తంగా విస్తరించినట్లు తెలియజేశారు. వృద్ధులకు, ఒంటరి మహిళలకు, గర్భిణీలకు, పేద విద్యార్థులకు, వికలాంగులకు ఇతోధికంగా సేవలు అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. అలాగే నవవధువులకు బంగారు

తాళిబొట్టు, పట్టు వస్త్రాలు అందజేస్తున్నట్లు చెప్పారు. వివాహం చేసుకునే పేద వారికి ఇరువైపు నుంచి పెళ్లి ఖర్చులతో పాటు, దగ్గరండి శాస్త్రోక్తంగా పెళ్లి జరిపించే బాధ్యతలను తాను తీసుకుంటున్నట్లు పేర్కొన్నారు. అలాగే చాలా వరకు ఉచిత వైద్య శిబిరాలను, ఉచిత నేత్ర వైద్య శిబిరాలను, అన్నదాన కార్యక్రమాలను, పలు అంశాలపై ప్రజలకు అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వీర్యంగా నిర్వహిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ప్రజలకు సేవ చేసే విషయంలో తాను ఏనాడు కూడా రాజీ పడలేదని చెప్పారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ ల స్ఫూర్తితో తన సేవా కార్యక్రమాలను కొనసాగిస్తున్నట్లు చెప్పారు. తన వార్డు అభివృద్ధికి దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ చేసిన సహకారం మరువ లేనిదని చెప్పారు. ప్రతి ఏడాది పదివేల మందికి అన్నదానంతో పాటు పదివేల మందికి చీరలు దుప్పట్లు పంపిణీ అలాగే చిరు వ్యాపారులకు తోపుడు బండ్లు, పలు పేద వ్యాపారులకు ఆర్థిక సహకారం చేస్తున్నట్లు తెలియజేశారు. భవిష్యత్తులో కూడా తన సేవలను కొనసాగిస్తాయని చెప్పారు. సేవ ఊపిరిగా తను ముందుకు సాగుతున్నట్లు పేర్కొన్నారు. తన సేవలను గుర్తించి, తనకి ఈ అవార్డు అందజేసి, సన్మాన పత్రం అందజేసిన ప్రముఖులకు, ఈ సందర్భంగా ప్రముఖులకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నట్లు చెప్పారు.

రెండో విడతలో 209 మందికి అక్రిడిటేషన్లు



-జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ అధ్యక్షతన మలి విడత సమావేశం
 విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: జిల్లాలోని ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా, పత్రికా రంగంలో వివిధ హోదాల్లో పని చేస్తున్న అర్హులైన జర్నలిస్టులు 209 మందికి రెండో విడతలో అక్రిడిటేషన్లు మంజూరు చేస్తూ జిల్లా మీడియా అక్రిడిటేషన్ కమిటీ ఆమోదం తెలిపింది. కమిటీ చైర్మన్, జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ అధ్యక్షతన కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో మంగళవారం మధ్యాహ్నం రెండో విడత సమావేశం జరిగింది. జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి ఎం. విశ్వేశ్వరనాయుడు, కన్వీనర్, సమాచార శాఖ ఉప సంచాలకులు కె. సదానాథుతో పాటు కమిటీ సభ్యులైన మీడియా ప్రతినిధులు, అధికారులు, ఎం.వి. కార్యరూజు, కె. రాంబాబు, ఆర్. రామచంద్రారావు, డి. రాజీ, ఆర్.వై. నాయుడు, కె. కిరణ్ కుమార్, ఈరోతు ఈశ్వరరావు, బి. సురేశ్, వై. రామకృష్ణ, బి.

శ్రీనివాసరావు, ఆర్డీసీ ఆర్ఎం అప్పలనాయుడు పాల్గొన్నారు. జీవో.ఎం.ఎన్. నెం. 84, అందులో పేర్కొన్న నియంధనలు, జర్నలిస్టుల అర్హతలు తదితర అంశాలపై, తొలి విడతలో చర్చించిన అంశాలు, ప్రస్తుత మీటింగ్ అజెండా అంశాలను కన్వీనర్ సదానాథు కమిటీకి వివరించారు. రెండో విడతలో భాగంగా ఫ్రంట్, ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా, ఫ్రీలాన్స్ కేటగిరీ కింద మొత్తం 237 దరఖాస్తులు వచ్చాయని, వాటిని పూర్తిగా పరిశీలించామని చెప్పారు. ఇదిలా ఉండగా మంగళవారం జరిగిన సమావేశంలో 209 అక్రిడిటేషన్లకు కమిటీ ఆమోదం లభించింది. పెద్ద పత్రికల నుంచి 45 మందికి, చిన్న దిన పత్రికలకు 96, మాస పత్రికలకు 18, వార పత్రికలకు 5, పక్ష పత్రికలకు 3, శాటిలైట్ చానల్స్ కు 17, ఏజెన్సీలకు 4, నేషనల్ మీడియాకు 8, ఫ్రీలాన్సర్లకు 9, డిఎంఎస్ సభ్యులకు 3, ఫైబర్ నెట్ కు 1, దరఖాస్తులు అర్హత పొందాయి. వివిధ కారణాల వల్ల 28 దరఖాస్తులు పెండింగ్ ఉన్నాయని ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు..

హిందీలో రెండో సినిమా

బాలీవుడ్ అగ్ర హీరో సల్మాన్ ఖాన్ తో దిల్ రాజు భారీ పాన్ ఇండియా చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. వంశీ ప్రైవేట్ దర్శకత్వం వహిస్తారు. హై ఇంటెన్సిటీ యాక్షన్ డ్రామాగా హిందీ భాషలో ఈ చిత్రాన్ని రూపొందించబోతున్నారు. ఈ సినిమాలో కథానాయికగా నయనతార నటించబోతున్నట్లు వార్తల్లో చిచ్చు. తాజాగా ఈ విషయాన్ని చిత్రబృందం అధికారికంగా ప్రకటించింది. భాక్ బస్టర్ హిట్ 'జవాన్' తర్వాత నయనతార చేస్తున్న హిందీ చిత్రమిదే కావడం విశేషం. సల్మాన్-నయనతార జోడీ ఈ ప్రాజెక్ట్ కు మరింత హైప్ ని తీసుకొస్తుందని మేకర్స్ అంటున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన ప్రీప్రొడక్షన్ కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నాయి. ఏప్రిల్లో రెగ్యులర్ షూటింగ్ మొదలుపెట్టి, వచ్చే ఏడాదిలో విడుదల చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి నిర్మాణ సంస్థ: శ్రీవేంకటేశ్వర క్రియేషన్స్, రచన-దర్శకత్వం: వంశీ ప్రైవేట్.



ఊహాకు అందని మాయాజాలం

సీనియర్ కథానాయిక అనుష్క శెట్టి మలయాళంలో నటిస్తున్న తొలి చిత్రం 'కథనార్'. డార్క్ ఫాంటసీ డ్రిల్లర్గా తెరకెక్కిస్తున్న ఈ చిత్రానికి రోజీన్ థామస్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. గోకులం గోపాలన్ నిర్మాత. మంగళవారం ట్రైలర్ను విడుదల చేశారు. ఆద్యంతం ఫాంటసీ అంశాలతో విజువల్ ఎఫెక్ట్స్ ను హైలైట్ చేస్తూ ట్రైలర్ ఆకట్టుకుంది. అతీంద్రియ శక్తులు ఉన్నాయని నమ్మే కదమట్టత్తు కథనార్ అనే పూజారి గాథల స్ఫూర్తితో ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించారు. పురాణాలు, మాయా ప్రపంచం కలబోతగా ఓ ఫాంటసీ ప్రపంచాన్ని అవిష్కరిస్తూ ట్రైలర్ సాగింది. 'ఎవరి ఊహాకి అందని.. అందరా ఆశ్చర్యంతో చూసే ఓ మాయాజాలం' అనే డైలాగ్ సినిమా కథా సారాన్ని తెలియజేసినా ఉంది. జయసూర్య, ప్రభుదేవా, సనూష్ సాన్, శాడీ, దేవిక, నితిష్ భరద్వాజ్, విసీత్ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: రాహుల్ సుబ్రహ్మణ్యన్, దర్శకత్వం: రోజీన్ థామస్.



జనం మనసులో నిలిచే సినిమా

కిరణ్ అబ్దులరం, శ్రీగౌరీప్రియ జంటగా నటిస్తున్న భావోద్వేగ ప్రేమకథ 'చెన్నై లవ్ స్టోరీ'. రవి నంబూరి ఈ చిత్రానికి దర్శకుడు. భాక్ బస్టర్ 'బేబీ' మేకర్స్ సాయిరాజేష్, ఎన్ కేఎస్ నిర్మాతలు. ప్రస్తుతం నిర్మాణదశలో ఉన్న ఈ సినిమాకు మణిశర్మ సంగీత దర్శకుడు. ఈ సినిమాలో 'గుర్తుండా..' అంటూ సాగే ఓ పాటను హైదరాబాద్ లో విడుదల చేశారు. కిరణ్ అబ్దులరం మాట్లాడుతూ 'సాయిరాజేష్ ఈ కథ చెప్పినప్పుడే ఇది బలంగా జనం మనసుల్లో నిలిచిపోయే సినిమా అని అర్థమైంది. ముఖ్యంగా మణిశర్మ ఇచ్చిన ఏడు పాటల్ని థియేటర్లలో సెలబ్రేట్ చేసుకుంటారు' అని నమ్ముతూ చెప్పారు. ఏదో చిన్న సినిమా చేసుకుండా అనుకున్న తనతో ఇంతటి ఎమోషనల్ మూవీని డైరెక్ట్ చేయించిన నిర్మాతలు సాయిరాజేష్, ఎన్ కేఎస్ లకు కృతజ్ఞతలని దర్శకుడు రవి నంబూరి అన్నారు. తన కథను తాను అనుకున్న దానికంటే అద్భుతంగా దర్శకుడు రవి నంబూరి తెరకెక్కించాడని, తను ఎంతటి ప్రతిభావంతుడో ఈ సినిమా చెప్పబోతోందని కథారచయిత, నిర్మాత సాయిరాజేష్ అన్నారు. ఇంకా నిర్మాత ఎన్ కేఎస్, సంగీత దర్శకుడు మణిశర్మ, నిర్మాత ధీరజ్ మొగిలినేని కూడా మాట్లాడారు.



సాయిపల్లవికి పెళ్లిపై ఇలాంటి ఒపీనియన్ ఉందా.. క్లారిటీగా చెప్పేసిన నేచురల్ బ్యూటీ

పెళ్లి అనే కాన్సెప్ట్ తక్కువ చేసి మాట్లాడేవాళ్లకు సున్నితంగా మరకలు అంటించింది అగ్రనటి సాయిపల్లవి. ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఆమె మాట్లాడుతూ 'పెళ్లియిన వారంతా.. మిగతావాళ్లతో 'పెళ్లి చేసుకోకపోవడమే బెటర్' అన్నట్లు చెబుతుంటారు. ఎక్కువశాతం పెళ్లి పల్ల మంచి అభిప్రాయం లభించలేదు నాకు. నన్నడిగితే అన్ని బంధాలకూ మూలం పెళ్లే. మనిషికి ఎన్నో అనుభూతులు పెళ్లి కారణంగా సంక్రమిస్తాయి. ఉదాహరణకు మధ్య రాత్రి అప్పుం తినకుండా మారాం చేస్తుంటే మనల్నివరూ ఊరడించరు. బుజ్జగించి భోజనం పెట్టరు.. ఒక్క అమ్మ తప్ప. ఆ సమయంలో అమ్మ మాత్రమే మన పక్కన కూర్చోగలదు. పెళ్లి అనే బంధమే లేకపోతే ఆ అనుభవం ఎవరికి ఉండదు కదా.. నాగరిక ప్రపంచంలో అమ్మనాన్న అనే బలమైన బంధాలకు పునాది పెళ్లే' అంటూ పెళ్లి గొప్పతనాన్ని చెప్పుకొచ్చింది సాయిపల్లవి. ఈ మాటలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి.



మారింది రాజకీయం.. జీవితాలు కాదు!

మలయాళ అగ్రహీరో టావిన్ థామస్ నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'పల్లివట్లంబి'. డిజో జోన్ అంటోని దర్శకుడు. కయాదు లోహర్ కథానాయికగా నటిస్తున్నది. ఈ పాన్ ఇండియా చిత్రం ఏప్రిల్ 10న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ సందర్భంగా మంగళవారం హైదరాబాద్ లో ప్రెస్ మీట్ ను నిర్వహించారు. 50వ దశకం నేపథ్యంలో సాగే సినిమా ఇదని, దీనికోసం ఎంతో పరిశోధన చేశామని, అప్పటి వాతావరణాన్ని ప్రతిబింబించేలా సినిమాను తీర్చిదిద్దామని హీరో టావిన్ థామస్ తెలిపారు. మనుషులంతా ఒక్కటే అనే కాన్సెప్ట్ తో ఈ చిత్రాన్ని తీశామని, రాజకీయాలు ఎంత మారినా మనుషుల జీవన సంఘర్షణ మాత్రం ఏమీ మారలేదనే అంశాన్ని ఈ సినిమా చర్చిస్తుందని దర్శకుడు చెప్పారు. సాధారణ కథతో అందరికీ కనెక్ట్ అయ్యే చిత్రమిదని

