



సంపాదకీయం

# సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి

బంగారం కొనడమనేది భారతీయ సంస్కృతిలో, ఆచార వ్యవహారాల్లో అనాదిగా వస్తోంది. పిల్లలు పుట్టినప్పుడు, వివాహాలు చేసేటప్పుడు, ధనవ్రతాదశి వంటి పండుగ సమయాల్లోనూ శక్తికాలిది బంగారాన్ని కొంటుంటారు. కొందరు సురక్షితమైన పెట్టుబడిగా భావించి పసిడిని సమకూర్చుకుంటారు. అయితే, కొంతకాలంగా బంగారం ధరలు తీవ్ర ఓడుదోడుకులకు లోనవుతుండటంతో సామాన్య కొనుగోలుదారులు, ఇన్వెస్టర్లు అయోమయానికి గురవుతున్నారు. అసలు పసిడి ధరలు ఉన్నవకంగా ఎందుకు పెరుగుతున్నాయి. ఆ వెంటనే ఎందుకు తగ్గుతున్నాయి. మదుపరులు సాధారణంగా సురక్షితమైన పెట్టుబడిగా భావించి బంగారాన్ని కొంటుంటారు. దీనివల్ల డిమాండ్ ఏర్పడి పసిడి ధరలు ఎగబాకుతుంటాయి. అయితే, ఇటీవలి కాలంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా బంగారం ధరలు కుప్పకూలడం మదుపర్లకు తీవ్ర నిరాశే మిగిల్చింది. మొన్న జనవరి 29న ఔస్స్ పసిడి ధర అంతర్జాతీయంగా 5,595 డాలర్లు పలికింది. అంటే మన దగ్గర పది గ్రాముల బంగారం సుమారు రూ.1.75లక్షలకు చేరింది. దాంతో బంగారం కొనడం మంచి హెడ్డింగ్ (ఒక పెట్టుబడిలో వచ్చిన నష్టాన్ని మరొక పెట్టుబడిలో వచ్చే లాభంతో భర్తీ చేసుకునే వెసులుబాటు) కాగలదని మదుపరులు భావించారు. కానీ ఆ క్రమంలోనే అమెరికా, ఇజ్రాయెల్-ఇరాన్ యుద్ధం తలెత్తడంతో పసిడి ధరలు భారీగా పతనమయ్యాయి. ఈ పశ్చిమాసియా సంక్షోభం కారణంగా మార్చి మధ్యలో బంగారం ధరలు దాదాపు 27శాతం మేర క్షీణించినట్లు అంచనా. మొన్న జనవరి నాటికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా నెలకొన్న భౌగోళిక, రాజకీయ అనిశ్చితిని దృష్టిలో పెట్టుకుని వివిధ దేశాల కేంద్ర బ్యాంకులు పెద్దయెత్తున బంగారాన్ని కొనుగోలు చేశాయి. దాంతో డిమాండ్ పెరిగి, బంగారం ధరలు రికార్డు స్థాయిలో పెరిగాయి. అయితే, దాలరు విలువ పడిపోయినప్పుడు బంగారం వెల పెరుగుతుంది, దాలరు బలపడినప్పుడు పసిడి ధర తగ్గుతుందనే విషయాన్ని ఇక్కడ గమనించాలి. బంగారం, వెండి, ప్లాటినం వంటి లోహాల ధరలు బ్యారెల్ ముడిచమురు ధరతో కొంతమేర ముడిపడి ఉంటాయి. 2025 మధ్యకాలం వరకు ముడిచమురు ధర బ్యారెల్కు 60డాలర్లు మించలేదు. దాంతో దాలర్ విలువ పెరగలేదు. అప్పుడు బంగారం సురక్షితమైనదనీ, అధిక రిటర్నులు వస్తాయనీ చాలామంది భావించారు. దాంతో కొనుగోలు పెరగడంతో పసిడి గిరాకీ, ధరలూ ఎగబాకాయి. కానీ ఇరాన్ యుద్ధంతో పరిస్థితి ఒక్కసారిగా మారిపోయింది. హరూజ్ జలసంధి గుండా రవాణాకు ఇబ్బందులు ఏర్పడటం, బీమా ధరలు పెరగడంతో ముడిచమురు ధరలు పెరిగిపోయాయి. దాంతో అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో దాలర్ బాగా బలపడి, మిగతా దేశాల కరెన్సీల మారకం విలువ క్షీణించింది. ఇరాన్ యుద్ధం మొదలైనప్పటి నుంచి మన రూపాయి నాలుగు నుంచి తొమ్మిది శాతం విలువ కోల్పోయింది. దాలర్ విలువ పెరగడంతో బంగారం ధరలు 12-14శాతం మేర పతనమయ్యాయి. మన దగ్గర కూడా పది గ్రాముల బంగారం ధర సుమారు రూ.1.94లక్షల నుంచి రూ.1.35లక్షలకు దిగివచ్చింది. 2008లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆర్థిక మాంద్యం సంభవించినప్పుడు బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థలు కుప్పకూలి, బంగారం ధరలు బాగా పెరిగిపోయాయి. మళ్ళీ 2020లో కొవిడ్ ఉధృతి పుణ్యమాని అనేక దేశాల ఆర్థిక వ్యవస్థలు పతనమయ్యాయి. చాలాచోట్ల మార్కెట్లో లిక్విడిటీని భారీగా పెంచడంతో అప్పుడు కూడా పసిడి ధరలు పెచ్చుమీరాయి. ఉక్రెయిన్-రష్యా యుద్ధం కూడా బంగారం ధరలు పెరగడానికి కారణమైంది. ఎప్పుడైనాసరే యుద్ధం, రాజకీయ అనిశ్చితి, ఆర్థిక వ్యవస్థలు కుప్పకూలడం వంటి పరిణామాలు సంభవించినప్పుడు బంగారం ధరలు పెరుగుతాయన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. ఎవరైనాసరే బంగారం, ఇతరల్లో ఏవి ఎక్కువ రిటర్నులు ఇస్తే వాటిలో పెట్టుబడులు పెట్టడం సహజం. పసిడి కన్నా మిగతా పెట్టుబడులు ఆకర్షణీయంగా ఉన్నప్పుడు బంగారానికి డిమాండ్ తగ్గి, ధరలు దిగివస్తాయి. కొందరు మదుపరులు అప్పుచేసి, మార్కెట్లో పెట్టుబడులు పెడుతుంటారు. మంచి రిటర్నులు లభిస్తే, ఎక్కువగా అప్పులు చేస్తారు. కానీ, మార్కెట్లో ధర పడిపోయినప్పుడు ట్రాకర్లు 'మార్జిన్ లోటు'ను పూర్తిచేసుకుంటారు. లేదంటే బంగారాన్ని అమ్మాలి వస్తుంది. అలాంటి పరిస్థితి వల్లా పసిడి ధరలు పతనమవుతాయి. మొన్నామధ్య ప్రపంచవ్యాప్తంగా కేంద్ర బ్యాంకులు, ముఖ్యంగా అమెరికా ఫెడరల్ రిజర్వ్ బ్యాంక్ వడ్డీరేట్లు పెంచవచ్చన్న వార్తలు వచ్చాయి. దాంతో బంగారం కంటే బాండ్లకు ఎక్కువ రిటర్న్ వస్తుందన్న ప్రచారంతో పసిడి తీవ్ర ఒత్తిడికి లోనై ధర కోల్పోయింది. ఇరాన్ యుద్ధం వల్ల కొన్ని దేశాలు చమురు అమ్మకోలేక, నగదు కోసం బంగారాన్ని పెద్దయెత్తున విక్రయించడమూ పసిడి ధరలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపింది. ప్రపంచ పసిడి మండలి(డబ్ల్యుజీసీ) నివేదిక- 2026లో భారత్లో బంగారం డిమాండ్ 43శాతం పెరుగుతుందని, ధరలు 30శాతం మేర ఎగబాకుతాయని లోగడ పేర్కొంది. అధిక ధర వల్ల చాలామంది బంగారాన్ని భౌతికరూపంలో కొనుక్కోవడానికి ఇష్టపడటంలేదు కానీ, దాన్ని ఒక పెట్టుబడిగా 'ఎక్స్చేంజ్ ట్రేడెడ్ ఫండ్స్(ఈఎఫ్డీ)' కొనడానికి ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ఇండియన్ బులియన్ అండ్ జ్యువెలర్స్ అసోసియేషన్ వారాంతంలో మినహాయింది రోజూ మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు, సాయంత్రం 5 గంటలకు బంగారం ధరలను స్పాట్, ఫ్యూచర్స్, ఫార్వర్డ్ అనే మూడు రకాలుగా నిర్ణయిస్తుంది. బంగారం నాణ్యతతో పాటు దిగుమతి సుంకాలు, పన్నురేట్లు, స్థానిక డిమాండ్-సప్లై కూడా ధరల నిర్ణయంపై ప్రభావం చూపుతాయి. అయితే, రెండు రోజులుగా బంగారం ధరలు తిరిగి పెరుగుతుండటానికి కారణం ఇరాన్ యుద్ధం ముగియవచ్చనే సంతకాలు వస్తుండటమే. వాటికి తగినట్లే నీస్ కాల్యుల విరమణ ప్రకటన వచ్చింది. ఫలితంగా దాలర్ విలువ దిగివచ్చే పరిస్థితులు కనిపిస్తున్నాయి. దీంతో బంగారం వెల మళ్ళీ పెరగవచ్చనే అభిప్రాయాలు స్వాతంత్ర్య మార్కెట్లు, బులియన్ మార్కెట్లపై కొంతమేర పనిచేసి ధరల నిర్ణయంపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. ఏదిఏమైనా సామాన్యులు, మదుపరులు ప్రపంచ పరిణామాలను నిఘాతంగా గమనిస్తూ పసిడి కొనుగోలు విషయంలో ఆలోచించి సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి.

# కేశవరం గ్రామ పంచాయతీలో ఘణంగా అంబేద్కర్ 135వ జయంతి వేడుకలు

పాపకరావుపేట, చైతన్యవారం: డాక్టర్ బి ఆర్ అంబేద్కర్ 135 వ జయంతి సందర్భంగా కేశవరం గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయంలో చిత్ర పటానికి పూల మాలలు వేసి ఘనంగా జరిపారు. ఈ జయంతి సందర్భంగా గ్రామ ప్రత్యేక అధికారి పొట్నూరి అనిరాయణ అధ్యక్షతన గ్రామసభ నిర్వహించడం జరిగింది. ఆనంతరం సెక్రటరీ మాట్లాడుతూ భారతరత్న డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ సమానత్వం, న్యాయం, స్వేచ్ఛ అనే విలువలను భారత సమాజంలో స్థాపించేందుకు ఆయన చేసిన కృషి అపారమైనదని, అంబేద్కర్ అని సామాజిక అసమానతలపై పోరాడి, ప్రతి ఒక్కరికీ సమాన హక్కులు కల్పించేలా రాజ్యాంగాన్ని రూపుదిద్దారని, అలాగే ఆయన చూపించిన మార్గం మనందరికీ దిశానిర్దేశం చేస్తోందని, మన సమాజం ఇంకా అభివృద్ధి చెందాలంటే, ఆయన ఆలోచనలను ఆచరణలో పెట్టాలని, విద్య, సమానత్వం, సామాజిక న్యాయం అనే లక్ష్యాలతో ముందుకు సాగాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పెద్దలు,



ప్రెసిడెంట్, సెక్రటరీ, కూలమి నాయకులు మరియు సభ్యులయం సిబ్బంది పాల్గొనడం జరిగింది.

# ఎస్సీ, ఎస్టీ గృహాలకు సౌర వెలుగులు



## - సోలార్ ప్యానెళ్ల కేటాయింపు

విశాఖపట్నం: అంబేద్కర్ జయంతి సందర్భంగా జిల్లాలో 'పీఎం సూర్యపూర్-ఎస్సీ, ఎస్టీ సోలార్ఇన్వేషన్ పథకం' లబ్ధిదారులకు ప్యానెళ్లు అందజేశారు. చినవాలేరు రెవెన్యూ డివిజన్లోని హెల్త్ కెల్లర్ సంస్థలో సోలార్ ప్యానెళ్లను ఎంపీ ఎం.శ్రీభారత్, ఎమ్మెల్యే వెలగపూడి రామకృష్ణబాబు, జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్తి కిశోర్, ఈపీడీసీఎల్ సీఎంపీ పుట్టిశేఖర్, తదితరులు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటుచేసిన సమావేశంలో కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, ఈ పథకం కింద కేంద్రం రూ.60 వేలు సబ్సిడీ ఇస్తుందని, మిగిలిన మొత్తాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నాబార్డ్ ద్వారా రుణం

అందించి భరిస్తుందని, దాంతో లబ్ధిదారులకు పూర్తి ఉచితంగా అందుతుందన్నారు. రెండు కిలోవాట్ల ఫ్లాటు ద్వారా నెలకు 240 యూనిట్ల వరకు విద్యుత్ లభిస్తుందన్నారు. సీఎంపీ పుట్టిశేఖర్ మాట్లాడుతూ, ఇప్పటివరకు 3,595 మంది లబ్ధిదారులను గుర్తించి 7.19 మెగావాట్ల ఫ్లాట్లను కేటాయించామని, వాటికి రూ.41.35 కోట్లు వెచ్చిస్తున్నామన్నారు. ప్రస్తుతం ప్రపంచమంతటా యుద్ధ ఆతాపరణం ఉన్న నేపథ్యంలో ఇంధన వనరులకు ఇతరులపై ఆధారపడకుండా సొంతంగా సమకూర్చుకోవడంపై దృష్టి సారించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఈపీడీసీఎల్ సర్కిల్ ఎన్ఈ శ్యాంబాబు, జోన్ ఈఈ పోలాకి శ్రీనివాసరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# పాండ్రంగి గ్రామాన్ని టూరిజం హబ్ గా తీర్చిదిద్దుతా

## - భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా

పద్మనాభం: అల్లూరి సీతారామరాజు ప్రతిష్ఠను ఇసుమడించ జేసేలా ఆయన పుట్టిన పాండ్రంగి గ్రామాన్ని టూరిజం హబ్ గా తీర్చిదిద్దుతామని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు చెప్పారు. బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎస్ మాధవ్ తో కలిసి మంగళవారం పాండ్రంగి గ్రామంలో పర్యటించారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో మాట్లాడుతూ అనంత పద్మనాభ స్వామి వారి ఆలయం, పొట్నూరు శ్రీ కృష్ణదేవరాయ విజయ స్వామి, అల్లూరి పుట్టిన పాండ్రంగి, విజయరామరాజు స్మారకం, గుడిలోప రంగనాథ స్వామి ఆలయం అలయం టూరిజం సర్క్యూల్ గా అభివృద్ధి చేస్తామని వివరించారు. స్వాతంత్ర్య సంగ్రామంలో ప్రాణాలను ఏర్పాటు చేశామని.. ఎయిర్ ఫోర్సుకు ఆయన పేరు ప్రభుత్వం ఖరారు చేసిందని.. అల్లూరిని గౌరవించుకునే క్రమంలో ముందుంటామని పేర్కొన్నారు. భారతదేశం గర్వించదగ్గ యోధుడి జన్మ స్థలాన్ని విశ్వవ్యాప్తం చేసి.. అందరికీ తెలిసిపెట్ట ప్రచారం చేయాలన్నారు. భారతమాతను గౌరవించుకునేలా ఆమె పేరిట గ్రామ దేవత పండుగను నిర్వహించాలన్న పీవీఎస్ మాధవ్ ఆలోచన ప్రశంసనీయమని చెప్పారు. పాండ్రంగి బ్రిడ్జి నిర్మాణం వేగంగా జరుగుతుందని, ప్రజల కల తొందరలోనే తీరుతుందన్నారు. బీజేపీ అధ్యక్షుడు పీవీఎస్ మాధవ్ మాట్లాడుతూ అల్లూరిని



గౌరవించుకోవడంలో ఆయన పుట్టిన పాండ్రంగి ప్రజలు ముందడుగు వేయాలని పిలుపునిచ్చారు. అంతకు ముందు అల్లూరి పుట్టిన ప్రాంతాన్ని.. చెరువును సందర్శించి వాటి అభివృద్ధికి తీసుకోవాల్సిన చర్యల గురించి చర్చించారు. అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న మాజీ మంత్రి ఆర్.ఎస్.డి.పి. అప్పలనరసింహ రాజును పరామర్శించారు. త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు పరశురామ రాజు, జెడ్పీటీసీ గాడు వెంకటప్పడు, కూలమి నాయకులు చిక్కా విజయ్ బాబు, కోరాడ రమణ, రామరాజు, కైలాష్ రెడ్డి, కనీరెడ్డి దామోదరరావు, కాళ్ల నగవ్, కురుమిన లీలావతి, ఆవాల గంగరాజు, కాళ్ల సత్యనారాయణ, జి.ప్రసాద్, మజ్జి నందిష్, పైలా ప్రసాద్, మహాంతి శ్రీను తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ఘనంగా 65వ వార్డు లో డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ 135వ జయంతి వేడుకలు

గాజువాక, చైతన్యవారం: భారత రాజ్యాంగ రూపకర్త డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ 135 వేడుకలకు 65వ వార్డులో ఘనంగా జరిగాయి. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా మాజీ కార్పొరేటర్ బొడ్డు నరసింహ పాత్రుడు, వార్డు తెదేపా నాయకులు విశాఖ జిల్లా దళిత బహుజన మహిళా సంఘం అధ్యక్షురాలు రట్టి జయమ్మ సంఘ సభ్యులు. బాపూజీ కాలనీ దళిత నాయకులు గొల్లపల్లి రాజబాబు. వాంబే కాలనీ గ్రామస్థులు డా. బి. ఆర్.అంబేద్కర్ జయంతి సందర్భంగా వాంబే కాలనీ లో కమ్యూనిటీ హాల్ వద్ద ఉన్న అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద జయంతి వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి ముందుగా అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు ఈ సందర్భంగా బొడ్డు నరసింహ పాత్రుడు మాట్లాడుతూ అంబేద్కర్ రాజ్యాంగ శిల్పి ఆయన బదుగు బలహీన వర్గాల ఆశాజ్యోతి ఆయన రచించిన వంటి రాజ్యాంగం ఆయన నడిచిన వంటి మార్గం నేటికీ సమాజానికి ఎంతో స్ఫూర్తిదాయకం ఆయన పోలించినటువంటి మానవత విలువలను నేటి యువతకు ఆదర్శంగా తీసుకొని ముందుకు సాగాలని తెలియజేశారు అనంతరం రట్టి వాసు మాట్లాడుతూ డాక్టర్ బిఆర్ అంబేద్కర్ భారత రాజ్యాంగాన్ని రచించి కుల మత విభేదాలు లేకుండా అందరూ సమానత్వంతో కలిసి మెలిసి రాజ్యాంగాన్ని రూపొందించారని, అంబేద్కర్ ఆశయ సాధనకు ప్రతి కృషి చేయాలని కోరారు అనంతరం తీపి మిఠాయిలు చాక్లెట్లు తినిపించుకొని పిల్లలకు పుస్తకాలు పెన్లు అందించారు. కార్యక్రమంలో వార్డ్ తెదేపా ఉపాధ్యక్షులు పాటి బాల శివ శాస్త్రి, వార్డు ప్రధాన



కార్యదర్శి పోతిన వెంకటేశ్వరరావు, వార్డ్ క్లస్టర్ ఇంచార్జ్ డాట్ల శ్రీనివాసరావు. వార్డు మహిళా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు కోరకొండ మండలం. కోట్లీ శ్రీలక్ష్మి జయంతి ఛాందరి. వార్డు యలమ సంఘ అధ్యక్షులు నక్క భాస్కరరావు. కొయ్య గురుమూర్తి, రేఖ సత్తిబాబు. వార్డ్ ఐ టి డి పి అధ్యక్షులు రట్టి సంజీవ్, గంటం దొర అల్లూరి సేవా సమితి సంఘ అధ్యక్షులు శివంగి నాగేశ్వరరావు, చౌడువాడ చిన్న. వార్డు బీసీ సెల్ అధ్యక్షులు మొరి కోటేశ్వరరావు. కనకాల మూర్తి. తెలుగు యువత అధ్యక్షులు శుక్ల కామేశ్, తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకురాలు నిమ్మకాయల సుగుణ. గోకిన జయ. పేమి పద్మ, సంధ్య, కొట్టిన కాశీ విశ్వనాథ. కులపాక సతీష్. ఈశ్వరరావు, బర్లికూర గంగయ్య వార్డ్ తెదేపా అనుబద్ధ సంస్థలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# గాజువాక క్లబ్ లో ఘనంగా ఆర్.ఎస్.ఎస్ వైభవ భారతం

గాజువాక, చైతన్యవారం: దేశం కోసం, దర్శం కోసం పాటుపడేది ఒక్క రాష్ట్రీయ స్వయం సేవా సంఘం ఆర్ ఎస్ ఎస్ అని ప్రముఖులు కొనియాడారు. ఆర్ ఎస్ ఎస్ క్షేత్ర సంపర్క ప్రముఖ్ వక్త టి. ఎస్. వెంకటేశ్ అన్నారు. ఈ మేరకు రాష్ట్రీయ స్వయం సేవ సంఘ వంద సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా గాజువాక క్లబ్ లో వైభవ భారతం డ్రుప్టి, దిశ అనే కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఆర్ ఎస్ ఎస్ క్షేత్ర సంపర్క ప్రముఖ్ వక్త టి. ఎస్. వెంకటేశ్, మహానగర్ ఆర్ ఎస్ ఎస్ అధ్యక్షులు పి. వి నారాయణ రావు విచ్చేసి జ్యోతి ప్రజ్జులన చేసి కార్యక్రమం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఆర్ ఎస్ ఎస్ అనేది హిందూ సంస్కృతి, ఐక్యత ను ప్రోత్సహించడానికి 1925 లో భారతదేశంలోని నాగపూర్ లో డాక్టర్ కేశవ్ బలిరామ్ హెడ్గేవార్ స్థాపించారన్నారు. ఆర్ ఎస్ ఎస్ లో ఉండే సభ్యులు అంతిభావం, క్రమ శిక్షణ, శారీరక, మానసిక శిక్షణ కు ప్రాధాన్యత ఇస్తుందని అన్నారు. వ్యక్తిగత శీల వికాసం దేశభక్తి శిక్షణ పై ఆర్ ఎస్ ఎస్ కు అపార అనుభవం ఉందన్నారు. ఆర్ ఎస్ ఎస్ అనేది ఒక సంస్కృతిక సంస్థగా వర్ధించినప్పటికీ, ముఖ్యం గా బీజేపీ ద్వారా అపారమైన రాజకీయ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉందని, సామాజిక సేవ, ప్రాజెక్టులు, వివక్ష నశాయం మరియు పాఠశాల లో విద్య అనేది ఈ సంస్థ ఒక్క ముఖ్య ఉద్దేశం అన్నారు. వీటి ద్వారా అనేకమంది నాయకులు గా తయారయ్యారన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో సంఘం



మహా నగర్ అధ్యక్షులు నారాయణరావు, ఉత్తరాంధ్ర ఇంచార్జ్ వెంకటరమణ, గాజువాక నాయకులు శ్రీనివాసరావు, కరణంరెడ్డి నరసింగరావు, నిజ పార్లసారథి, నరసపల్లి నూకరాజు, గొల్లపల్లి సుబ్రహ్మణ్యం, కృష్ణంరాజు, జాతీయ ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ అవార్డు గ్రహీత కృష్ణవేణి, గవర్నమెంట్ షీడర్ కరణం కళాపతి, కర్ణ.నాగేశ్వరరావు, తిప్పల నితీష్, ఆర్మీ మాజీ అధికారి సత్యనారాయణ, యోగా గురు ఈశ్వరరావు, గాజువాక కోర్టు న్యాయవాదుల సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శి జ్యోతి, డాక్టర్ శేషప్రసాద్, సోంబాబు, రామారావు, కృష్ణారెడ్డి, లీలాకృష్ణ, జగదీష్, రంగనాయకులు, నాయుడు, చిక్కా సత్యనారాయణ కేబుల్ మూర్తి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# మరో 70 ఏళ్లు తుంగభద్ర గేట్లకు ధోకా లేదు

## - జలాశయాలు ఇంజనీరింగ్ నిపుణుడు కన్యయ్య నాయుడు వెల్లడి

హెసపేటి: తుంగభద్ర జలాశయానికి ప్రస్తుతం బిగిస్తున్న క్రస్ట్ గేట్లకు ఎలాంటి నిర్వహణ చేయకపోతే 20 ఏళ్లు, ఏటా నిర్వహణ చేసుకుంటూ పోతే 70 ఏళ్లు ఎలాంటి ధోకా ఉండదని జలాశయాలు ఇంజనీరింగ్ నిపుణుడు కన్యయ్య నాయుడు స్పష్టంచేశారు. తుంగభద్ర గేట్ల బిగింపు పనులను ఆయన పరిశీలించారు. అనంతరం విలేజరులతో మాట్లాడారు. "ఇప్పటికే 26 గేట్ల బిగింపు పూర్తయింది. మిగిలిన గేట్లను ఈ నెలఖరులోగా బిగిస్తారు. వచ్చే నెల వాటికి గోలునులు (డ్రైస్ట్) జోడిస్తారు. ఒకవేళ అంతలో వర్షాలు కురిసి, ద్వారాకు వరద వచ్చి చేరిన.. ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. నీటి నిల్వ ఉన్నప్పుడు గోలునులు జోడించే అవకాశం ఉంది" అని వివరించారు. తుంగభద్ర మండలి కార్యదర్శి రామకృష్ణారెడ్డి మాట్లాడుతూ



మొత్తం రూ.51 కోట్లతో పనులు చేపట్టామని తెలిపారు. ఈసారి రెండు పంటలకూ నీరిచ్చే అవకాశముందని వెల్లడించారు.

# రోజుకు ఎన్ని అడుగులు నడవాలి..?

నడవడం చాలా మందికి ఇష్టం. భాగస్వామి తో కలిసి నడుస్తుంటే ఆ నడక మరింత హ్యాపీగా అనిపిస్తుంది కదా. ఇక ఈ నడక.. మిగతా వాటితో పోలిస్తే తేలికైన వ్యాయామం కూడా అవుతుంది. మనం వేసే ప్రతి అడుగు ఆరోగ్యరాయని 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 అత్యంత, డిమెన్షియా వ్యాధుల ముప్పును తగ్గిస్తుంది. అధికబరువు/ఊబకాయం, డయాబెటీస్ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. 2337 అడుగులతో గుండె సంబంధిత జబ్బులతో మరణించే అవకాశాలు తగ్గుతాయి అని తెలిపింది పరిశోధన. ఇక రోజుకు వెయ్యి అడుగులు నడిస్తే గుండె జబ్బులను 15 శాతం తగ్గించవచ్చు. 500 అడుగులు పెంచితే.. అవి ఏడు శాతం మేర తగ్గుతాయి. ఇక మరో విషయం ఏంటంటే.. 60 ఏళ్లు పైబడినవారు రోజుకు అరు వేల అడుగుల నుంచి 10 వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాల ముప్పు 42 శాతం



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

# బెల్లం, పెరుగు కలిపి తింటున్నారా?

కొందరు డిఫరెంట్ డిఫరెంట్ టేస్టులను ఇష్టపడుతుంటారు. టీ తో పాలు కొందరు బిస్కెట్లు తింటే కొందరు ఏకంగా స్వీట్లు కూడా తింటారు. స్వీట్ లో కాంబినేషన్ మీకు నచ్చుతుందా? కానీ కొందరికి ఈ కాంబో చాలా ఇష్టం. ఇదిలా ఉంటే కొందరికి పెరుగు బెల్లం కాంబినేషన్ ఇష్టం. దీని వల్ల ప్రయోజనాలు కూడా మెండ్లనండోయ్.. బెల్లం, పెరుగులో దాగివున్న పోషకాలు తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోవడమే కాదు ఇప్పుడే తిని అనుకుంటారు. ఈ రెండింటి కలయిక రక్తహీనత సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. ఈ కాంబినేషన్ ఇమ్యూనిటీ వపర్స్ ను పెంచేందుకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్యానికి అవసరమైన అనేక వ్యాధుల నుంచి శరీరానికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇక బెల్లంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయనీ తెలిసిందే. ఇది ఆరోగ్యానికి అవసరమైన కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ ల మిశ్రమం. మీరు ఒకవేల రోగనిరోధక శక్తి లేక బలహీనంగా ఉంటే, మీరు తరచుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నా.. పెరుగు, బెల్లం తీసుకుంటే చాలు. రోగనిరోధక శక్తి ఇట్టే వస్తుంది.. జలుబు, దగ్గు వంటి వ్యాధులను నివారిస్తుంది ఈ కాంబినేషన్. మీరు రక్తహీనతతో బాధపడుతుంటే పెరుగు, బెల్లం కలిపి రోజూ తింటే శరీరంలో రక్తం పెరిగి రక్తహీనత సమస్య దూరమవుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ సరిగా పని చేయనప్పుడు మలబద్ధకం, కడుపు ఉబ్బరం,



వాంతులు వంటి సమస్యలు సర్వసాధారణంగా వస్తుంటాయి. పెరుగు, బెల్లం రోజూ తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ కూడా మెరుగుపడుతుంది అంటారు నిపుణులు. బరువు ఎక్కువ ఉన్న వారు కూడా మీ 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 పానీయం.. టెట్రాప్యాక్టు లేదా సీసాలలో ప్యాక్ చేసిన జ్యూస్ లు.. శీతల పానీయాల కంటే ఇది చాలా మంచిది. గ్రామాలతో పాటు నగరాల్లోనూ దీన్ని ఎంతో ఇష్టంగా తీసుకుంటారు. ఇవే కాకుండా సముద్ర తీరానికి విహారయాత్రకు వెళ్లినప్పుడల్లా ఈ డ్రింక్ తాగుతుంటారు.. లేత లేదా ముదురు కొబ్బరి నీరు మనల్ని హైడ్రేట్ చేసి తక్షణ శక్తిని ఇస్తుందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు.. అయితే మధుమేహ రోగులు కూడా కొబ్బరి నీటిని తాగవచ్చా? లేదా..? అనే సందేహం తరచూ తలెత్తుతుంటుంది. కొబ్బరి నీళ్లలో సహజమైన చక్కెర ఉంటుంది.. కొంచెం తీపిగా ఉంటుంది కాబట్టి, డయాబెటిక్ పేషెంట్లు దీనిని తాగడానికి ఎప్పుడూ భయపడిపోతుంటారు. అయితే.. ఘృగర్ పేషెంట్లు కొబ్బరి నీరు తాగితే ఏమవుతుంది..? మంచిదా..? కాదా..? అనే విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. డైబిటీయస్ ప్రకారం.. పాలు కంటే కొబ్బరి నీటిలో ఎక్కువ పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇందులోని కాల్షియం పరిమాణం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.. క్రమం తప్పకుండా తీసుకునే వ్యక్తులు వారి శరీరంలో పోటాషియం, సోడియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం..



యాంటీఆక్సిడెంట్లను పొందుతారు. లేత కొబ్బరి నీరు త్రాగడం ద్వారా, శరీరం నుండి టాక్సిన్స్ తొలగిపోతాయి.. ఇది అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. డయాబెటిక్ పేషెంట్లు కొబ్బరినీళ్ళు తాగవచ్చని డైబిటీయస్ చెబుతున్నారు. ఈ సహజ పానీయాన్ని ప్రతిరోజూ తాగితే.. ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందంటున్నారు. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జీఐ) తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. లేత కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి నీళ్లను తాగడం వల్ల శరీరంలో నీటి లోపం తొలగిపోయి అద్భుతమైన శక్తిని కూడా అందిస్తుంది.

# నువ్వుల నూనె ప్రయోజనాలు..

నువ్వులకు వంటల్లో ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉంటుంది. వీటితోని ప్రత్యేకమైన వంటకాలు కూడా చేస్తుంటారు. వేసవి వచ్చింది మరి మీరు పచ్చళ్ళు పిండి వంటలు అంటూ ఏమైనా స్పెషల్స్ చేశారా? మరి ఈ వంటకాలకు ఎక్కువగా ఏ నూనెను వాడుతారు?. అయినా వేరే నూనెను ఎందుకు వాడుతారు? నువ్వుల నూనె ఉంది కదా. పచ్చళ్ళు అనగానే అందరికీ గుర్తొచ్చేది నువ్వుల నూనె కదా. అద్భుతమైన రుచితోపాటు, ఏడాది పాటు నిల్వ ఉండే పచ్చళ్ళ కోసం నువ్వుల నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. మన కాలంలోనే కాదు అమ్మమ్మల కాలం నుంచే ఈ నువ్వుల నూనె అసవామిగా 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 రీంజ్ 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 అంటానికి కూడా మెరుగైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. 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 కాలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లిజెరైడ్లను తగ్గించుకోవచ్చు. కండరాల నుంచి హార్మోన్ల వరకు ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. ఇక ఈ కొరతను నువ్వుల ద్వారా తీర్చుకోవచ్చు. మరి తెలుసుకున్నారా కదా నువ్వుల నూనెతో ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో సో కాన్స్ మీ డైట్ లో ఈ నూనెను ఉపయోగించండి.

# ఎండాకాలం పాలు తాగితే..

పాలు తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. శరీరానికి ఎంతో ముఖ్యమైన అనేక రకాల పోషకాలు పాలలో ఉంటాయి. పాలు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా పాలు తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్ని ఇస్తాయని చిన్నప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు వింటూనే ఉంటాం. అయితే వేసవిలో పాలు తాగితే పొట్టకు వేడి చేస్తుందని, ఎండాకాలంలో పాలు తాగడం పూర్తిగా మానేసేవాళ్ళు కొందరు ఉంటారు. ఈ రోజు మనం వేసవిలో పాలు తాగడానికి సరైన మార్గం ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, కడుపులో ఎసిడిటీని కలిగించే అవకాశం ఉన్నందున, ఖాళీ కడుపుతో పాలు ఎప్పుడూ తాగకూడదు. మీరు ఎప్పుడైనా ఖాళీ కడుపుతో పాలు తాగుతున్నట్లయితే, ఖచ్చితంగా దానితో ఏదైనా 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 ఘ్టా ఉంటే, పొరపాటున కూడా చల్లని పాలు తాగవద్దు. అటువంటి పరిస్థితిలో గోరువెచ్చని, వేడి పాలు తాగాలి. దీంతో మీరు గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు. అలాగే, రాత్రి నిద్రపోయే ముందు పాలు తాగే అలవాటు ఉంటే చలికాలంలో తప్పనిసరిగా గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుతుంది. చలి నుండి రక్షిస్తుంది. వేడి పాలు జీర్ణ సమస్యలు, కడుపు నొప్పి, గ్యాస్ నుండి దూరంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. మీకు నిద్రలేమి



ఉంటే, రాత్రిపూట గోరువెచ్చని పాలు తీసుకోండి. పాలలో ఉండే అమినో యాసిడ్లు సెరోటోనిన్, మెలటోనిన్లను నియంత్రించి శరీరానికి నిద్రను దగ్గర చేస్తాయి. చల్లటి పాలు తాగడం వల్ల శరీరం క్యాల్షియం ఎక్కువగా గ్రహిస్తుంది. అయితే నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు చల్లని పాలు తాగకపోవడమే మంచిది. ఇది జీర్ణ సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మీకు జలుబు ఉంటే, చల్లని పాలు తాగవద్దు, దాని వల్ల కఫం, జలుబు, దగ్గు వస్తుంది. పాలలో లాక్టోస్ పుష్కలంగా 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 పడవారు 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 మాత్రం రూపంలో శరీరాన్ని వదిలి వెళుతుందని చాలా మంది భావిస్తారు. అది శరీరంలోకి వెళ్లిన తర్వాత అవయవాల మీద ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందనే దానిపై చాలా మందికి అవగాహన ఉండదు. ఆల్కహాల్ తాగిన తర్వాత అది పొట్టలోని చిన్న పేగులోకి వెళుతుంది. అక్కడ అది ఆల్కహాల్ అనే రసాయనంగా విడిపోతుంది. 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, మాత్రం రూపాల్లో బయటకు పంపిస్తుంది. ఆల్కహాల్ 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 ఆపివేస్తుంది. 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 డ్రీరేషియేట్ బ్రాంజిట్ 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..

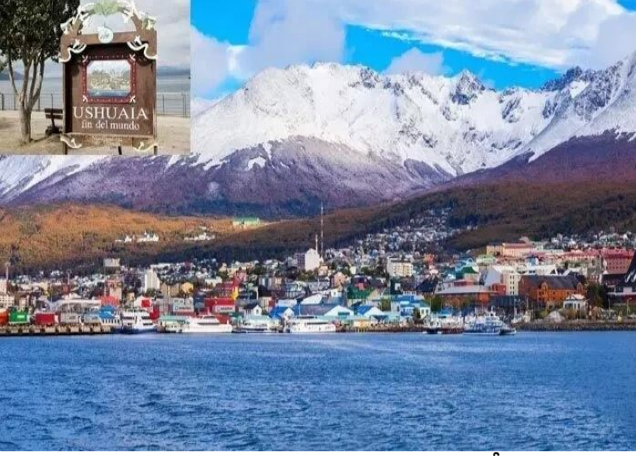
వేసవి ముగింపు దశకు చేరుకుంది. ఈ క్రమంలో అప్పుడప్పుడు చిరుజల్లులు పడుతూ కాస్త చల్లదనాన్ని కలిగిస్తాయి. ఈ సమయంలో కొన్ని సీజనల్ ఫ్రూట్స్ మార్కెట్లో అందుబాటులోకి వస్తుంది. అవి తినడం వల్ల మానవ శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. కానీ కొందరు ఏదైనా అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తినడానికి సాకోచిస్తుంటారు. 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 వెర్రెటీ టేస్ట్ 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, పోటాషియం రైబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బీ 6, విటమిన్ ఏ, అనేక వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. నేరేడు పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీరాడికల్స్ లో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలను వృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకుంటాయి. అలాగే శ్వాస నాళాలు, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరిచి పలు సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతాయి. డయాబెటిస్ తో బాధపడేవారు తినడానికి నేరేడుపండ్లను ఎంచుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో గ్లైసిమిక్ తక్కువగా ఉండి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉండటానికి సహాయపడతాయి. ఈ పండ్లలో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ



ఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా చేస్తాయి. అంతేకాకుండా నోటి ఇన్ఫెక్షన్లను అడ్డుకుంటాయి. ఇటీవల కాలంలో చాలా మంది ఎక్కువగా కూర్చుని పని చేయడం వల్ల అధికంగా బరువు పెరిగిపోతున్నారు. కానీ మళ్లీ నాజుకుగా తయారవడానికి నానా అవస్థలు ఎదుర్కొంటున్నారు. అలాంటి వారు నేరేడు పండ్లు తినడం మంచిది. ఇందులో పైబర్ ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని నేరేడు పండ్లను అతిగా తినడం కూడా ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే ఏవైనా అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు వైద్యులను సంప్రదించి తినిపాలి.

# 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 వంపేవారట. అనేక వివాదాల తర్వాత 1947లో ఖైదీలను ఉపుయా సిటీలోని జైళ్లకు వంపడం నిలిపివేశారట. 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 ధృవానికి వెళ్లే నౌకలు కూడా ఇక్కడి నుంచే అధికంగా బయలు దేరుతాయి.

# బాబోయ్ గురక.. ఇంత డేంజరా..?

చాలా మందికి నిద్రలో గురకపెట్టే అలవాటు ఉంటుంది. నిద్రలో వచ్చే ఈ సమస్యకు మీతో పాటు ఇతరులు కూడా ఇబ్బంది పడతారు. అయితే, గురక సాధారణ సమస్యగా తీసుకుంటే పొరపాటే.. ఎందుకంటే గురకకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఒక్కోసారి ఇది చాలా తీవ్రమైన వ్యాధులకు సంకేతం కావచ్చు. మీరు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో సకాలంలో చికిత్స పొందడం అవసరం. గురక నిద్రలో అంతరాయాలను కలిగిస్తుంది. మీకు చిరాకుగా అనిపిస్తుంది. నిద్రలేమి ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో గురక రావడానికి గల కారణాలను తెలుసుకుందాం.. దాని వల్ల ఎలాంటి వ్యాధులు వస్తాయో చూద్దాం.. నిద్రలో శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు మీ గొంతులో గాలి ప్రవహిస్తే గురక వస్తుంది. ఇది గొంతులో 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, 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 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 పోతెళ్లి 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 పోతెళ్లి 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 ఆస్కారం ఉంటుంది. కానీ ఎవరో చెప్పింది పాటించడం, తెలిసి తెలియని వారి సలహాలు పాటిస్తే మీ బరువులో ఏ మాత్రం తేడా కనిపించదు. రోజూ మీరు చేసే కొన్ని తప్పుల వల్ల కూడా మీరు బరువు పెరుగుతుంటారు. అయితే మీరు రోజూ ఉదయం చేసే కొన్ని పొరపాట్ల గురించి తెలుసుకుంటే బరువు సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. ఉదయం పూట చాలా మంది బ్రేక్ ఫాస్ట్ తీసుకోవడం మానేస్తారు. బ్రేక్ ఫాస్ట్ కూడా మానేసి తక్కువ తిని 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 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 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 అలర్జికి కారణం ఏంటో తెలుసా..?

అలర్జి అనేది దుమ్ము వల్ల కాదు, దుమ్ములో ఉండే చనిపోయిన పురుగులు, వాటి మురికిలో ఉండే ప్రోటీన్ల వల్ల వస్తుంది. అలర్జి అనేది ప్రతి ఒక్కరూ ఎదుర్కొనే ఒక సాధారణ సమస్య. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా బలహీనపడుతుంది. దుమ్ము వల్ల చాలా మందికి అలర్జి సమస్యలు వస్తుంటాయి. అలాగే, ఈ దుమ్ము వల్ల అనేక రకాల అలర్జీలు వస్తుంటాయి. ధూళి కణాలు స్వయంగా అలర్జి కారకాలు కావు. కానీ వాటిలో ఉండే చనిపోయిన సూక్ష్మ పురుగుల వల్ల కలుగుతాయి. కొన్ని రకాల రేణువుల నుంచి కూడా ఈ సమస్య పెరిగేలా చేస్తాయి. ముఖ్యంగా చలికాలంలో పూలు, చెట్లు, గడ్డి నుంచి కూడా డస్ట్ 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 ఎలర్జిక్ 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 బాధపడటాన్ని 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 రోమాంటిక్ 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. చక్కెరచక్కెర క్రామ్స్ కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన బరువు పై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాగే హార్ట్ డిజీజీని 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 విటమిన్లతో పాటు ప్రోటీన్లు, పీచులు, కాపర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియంలాంటి మినరల్స్ అధిక మోతాదులో ఉంటాయి. శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా ఎక్కువే. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు షుగర్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు మామిడికాయ తినవచ్చు, కానీ కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ పండులో ఉండే షుగర్ లెవెల్స్ కారణంగా మీరు షుగర్ సమస్యల బారిన 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



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 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 మోడ్ లోకి తీసుకెళ్తుంది. అరటిపండులో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మెలటోనిన్ గా మారుతుంది. ఈ హార్మోన్ నిద్రను



నియంత్రించడంలో సహాయపడే న్యూరోట్రాన్సిమిటర్లను నివారించి హాయిగా నిద్రపోయేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. అరటిపండు మితమైన 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 ఐనియోగిస్టారో 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 %బాహు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అనేక రెట్లు పెంచుతుంది. అది ఒక్కటే పూర్వం సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని చాలా రెట్లు పెంచుతుంది. అలాగే ఉష్ణోగ్రత పెరిగినప్పుడు, పామాయిల్లో వివిధ రకాల సమ్మేళనాలు ఏర్పడతాయి. పామాయిల్ ఈ విధంగా డైసిడైల్ 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.

# బారానికోసారి క్యాబేజీ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

క్యాబేజీలో సల్ఫరఫేన్, కాయెంఫెరాల్ 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. విజ్ఞురాలు, బాక్టీరియా, వైరస్ల 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 కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియంలు ఉండడంతో ఎముకలకు బలాన్నిస్తాయి. అల్బూజోల్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుష్ప్రణామాలు నుంచి విముక్తి కలిగిలా చేస్తుంది. లివర్ శుభ్రపరుస్తుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. అల్బర్తో బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే చాలా మంచిది. క్యాన్సర్తో బాధపడుతున్న వారు క్యాబేజీ వాడితే రక్తహీనత తొలగిపోతుంది. అలాగే క్రొవ్వు కరిగిపోతుంది. 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 నియంత్రించేటందుకు ఉపయోగపడుతుంది. రక్తనాళాల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపర్చి గుండెకు రక్తసరఫరా మెరుగవడేలా చేస్తుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను కరిగించడంలో సహాయపడుతాయి. తద్వారా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు కరిగిపోయి బరువు కూడా తగ్గుతారు. క్యాబేజీలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి అల్బూజోల్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుష్ప్రణామాలు 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, యుక్తవయస్కుల కెఫిన్



వినియోగాన్ని నిరుత్సాహపరుస్తుందన్నారు. ఇతర నిపుణులు టీనేజ్ లకు రోజుకు 100వస్త 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 తప్పు , డబ్బుతో ప్రతిది కొనలేమని, ముఖ్యంగా డబ్బు అనందాన్ని కొనదని మేము గ్రహించాము. మనం ఒక నిర్దిష్ట వయస్సు వచ్చిన తర్వాత మాత్రమే దానిని గ్రహిస్తాము. అలాంటప్పుడు మన పిల్లలు సంపన్నులంటే అసూయపడితే దాన్ని హ్యూండ్ లిల్ చేసే పరిపక్వత మనలో ఉండాలి. సాధారణంగా ఈ విషయంలో వచ్చే అసూయ ఏంటంటే.. ఆమె/అతను మాత్రమే చక్కని డ్రెస్ వేసుకుంటాడు, వాళ్ల ఇంట్లో వాళ్లకే కారు ఉంటుంది కానీ మన ఇంట్లో వాళ్లకు బట్టలుంటే, వస్తువులంటే అసూయ కలుగుతుంది. దీన్ని నిర్వహించడానికి కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి. ఎందుకంటే నిరంతరం అసూయపడే పిల్లల బ్రెయిన్ బ్యాలెన్స్ దెబ్బతింటుంది కాబట్టి దీనికి సరైన మార్గం, నిర్ణయం తీసుకోవాల్సింది తల్లిదండ్రులే. 1. భావాలను గౌరవించండి: మొదట, మీ పిల్లలతో కూర్చోండి , పూర్వపురస్కారంగా 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 నిర్ణయించేయకుండా వైద్యుడిని వెంటనే సంప్రదించాలంటున్నారు నిపుణులు.



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

కొట్టుకోవడం, పనితీరు తగ్గడం వంటి గుండె సమస్యలు గుండె జబ్బులు, కాళ్ళలో వాపునుకు దారితీస్తాయి. మూత్రపిండాల వ్యాధి.. కిడ్నీ వ్యాధికి అతి ముఖ్యమైన సంకేతం కాళ్ళలో వాపు. సోడియం తగిన మోతాదులో కిడ్నీలకు చేరినప్పుడు కిడ్నీలు సరిగా పనిచేయక కాళ్లు వాచిపోతాయి. కాలేయ వ్యాధి.. కాలేయ వ్యాధి, సిరోసిస్ 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 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, మూడే బ్యాండ్, ఏకాగ్రత లేకపోవడం, అలసట వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతను నిర్ణయించేయకుండా వల్ల మహిళల్లో పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ డిజానర్, ఇతర వ్యాధులకు దారితీయవచ్చు. పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో మహిళలు



వేగంగా బరువు తగ్గడం లేదా పెరగడం వంటి సమస్యలు ఎదురొంటారు. దీనితో పాటు నెమ్మదిగా గుండె కొట్టుకోవడం, అలసట, అధిక చెమట, చేతులు జలదరింపు, థైరాయిడ్ గ్రంథి పనిచేయకపోవడం, కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుదల వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలతో పాటు, అందోళన, నిరాశ కూడా సంభవిస్తాయి. శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ప్రతి వ్యక్తి వివిధ సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఈ అసమతుల్యత జీవక్రియ కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. హైపో థైరాయిడిజ్మిని 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..

డిప్లీతో సహా భారతదేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రత 46-47 డిగ్రీలకు చేరుకుంది. ఇలాంటి సమయంలో శరీరం చల్లగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండాలంటే ఆహారం పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. %జణజ% ప్రకారం ఒకరు హీట్ స్ట్రోక్ కు గురైనప్పుడు, శరీర ఉష్ణోగ్రత వేగంగా పెరుగుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎలక్ట్రోలైట్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో కొన్ని ఆహారపదార్థాలు తినడం ద్వారా శరీర ఉష్ణోగ్రతను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చని 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 మసల్ని ఎనర్జీటిక్ గా ఉంచుతుంది. పుచ్చకాయను కోసి తినడమే కాకుండా, మీరు దాని నుండి రిఫ్రెష్ డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అలాగే నిమ్మ, వుడినా వంటి కూలింగ్ ఏజెంట్లను డ్రింక్ లో చేర్చి ఆరోగ్యంగా ఉండండి. దోసకాయ.. సాధారణంగా సలాడ్ లో తినే దోసకాయలో 95 శాతం నీరు ఉంటుంది. హైడ్రేటింగ్ లక్షణాలతో పాటు, ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందువల్ల, దీన్ని తినడం ద్వారా మీరు అనేక ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఇందులో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. దోసకాయ సలాడ్ కాకుండా, మీరు దాని రైటా, శాండ్విచ్, 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 సూత్రీని తినవచ్చు. పుల్లని పండ్లు.. వేసవిలో రోగ నిరోధక శక్తిని పటిష్ఠంగా



ఉంచుకోవాలంటే విటమిన్ సి సరైన మోతాదులో తీసుకోవాలి. కివి, నిమ్మ వంటి సిట్రస్ పండ్లు వంటివి. ఇవి శరీరాన్ని హైడ్రేటింగ్ గా ఉంచడమే కాకుండా యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉన్నందున వ్యాధుల వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. కివీని నేరుగా తినడమే కాకుండా, దాని రసం కూడా తాగవచ్చు. అంతే కాదు లెమన్ వాటర్ వేసవిలో బెస్ట్ డ్రింక్. పెరుగు.. ప్రోటీన్, ప్రోబయోటిక్స్, కాల్షియం, పొటాషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు మూలం పెరుగు. మన జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా ఉంచడానికి ఇది పనిచేస్తుంది. వేసవిలో మీ జీర్ణక్రియ సరిగ్గా ఉంటే, మీకు వ్యాధుల ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. లంచ్ లో తప్పనిసరిగా ఒక గిన్నె పెరుగు తినాలని డైటిషియన్లు చెబుతున్నారు. వుడినా.. పొట్లకు చల్లదనాన్ని ఇచ్చే వుడినాలో అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీని స్వభావం చల్లగా ఉంటుంది కాబట్టి దీన్ని కడుపునకు వరం అని భావిస్తారు. పొట్లలోని వేడిని శాంతపరిచే వుడినా మన జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు వుడినా పానీయం, దాని సలాడ్, పిప్పరమింట్ టీ, ఇతర పన్నులను కూడా తయారు చేసి తినవచ్చు. పచ్చని ఆకుకూరలు.. కూరగాయలు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యోపధంలా 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 పన్నులను తినండి. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. అయితే పెరుగులో పంచదార వేయకూడదని గుర్తుంచుకోండి. సీజనల్ ఫ్రూట్స్ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో పుచ్చకాయ, బొప్పాయి, మామిడి వంటి సీజనల్ పండ్లను తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. వీటిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడదు. అయితే వాటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదు.

# స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కన లేకపోతే నిద్ర పట్టడం లేదా?

ప్రస్తుతం ఫోన్ అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో భాగమైపోయింది. బంధాలు, బంధుత్వాలు పదులుకోవడానికైనా నిద్దపడుతున్నారు కానీ, స్మార్ట్ ఫోన్ వాడటం మాత్రం ఆపేయడం లేదు. అంతలా ఫోన్ కు అదెక్ట్ 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 యూజ్ 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 వక్కలేనే 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 సమస్యల తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా మెలటోనిన్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ రేడియేషన్ ను విడుదల చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ కారకమని, దీని వలన చాలా ఇబ్బందులు ఎదురొస్తే అవకాశం ఉంటుంది. అందువలన నైట్ టైమ్ లో



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

# ఇకపై 'ధర్మయుద్ధం'గా పోరాటం

## - రామచంద్రరావు యాదవ్ కు నిమ్మరసం ఇచ్చి దీక్ష విరమింపజేసిన సిపిఐ ఈశ్వరయ్య

మంగళగిరి (గుంటూరు జిల్లా): బిసెల హక్కుల సాధన కోసం బిసెల పార్టీ అధినేత బోడె రామచంద్ర రావు యాదవ్ 'బిసెల ధర్మదీక్ష' పేరుతో చేపట్టిన ఆమరణ నిరాహార దీక్షను విరమించారు. నాలుగు రోజులుగా దీక్ష చేస్తుండడంతో ఆయన ఆరోగ్యం క్షీణించడం, వైద్యుల సూచన, వివిధ రాజకీయ పార్టీల నాయకులు, సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి జి.ఈశ్వరయ్య, బిసెల, కాపు సంఘాల పెద్దల నుంచి వచ్చిన ఒత్తిడి మేరకు దీక్షను విరమించారు. అయితే తన పోరాటం ఇకపై 'ధర్మయుద్ధం'గా కొనసాగుతుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ప్రతిపక్షంలో ఉన్నప్పుడు బిసెలకు ఇచ్చిన హామీలను చంద్రబాబు విస్మరించి మోసం చేశారని విమర్శించారు. సేవా సంస్థ పేరుతో తన కోడలి పేరిట 5.20 ఎకరాల్లో అక్రమంగా అధికార నివాసం నిర్మిస్తున్నారని, ఆధారాలతో సహా గవర్నర్ కు ఫిర్యాదు చేస్తానని చెప్పారు. అమరావతి... చంద్రబాబు కుటుంబ ఆస్తి కాదని, రాష్ట్రంలోని అన్ని సామాజిక తరగతులకు చెందిందని నిరూపించే వరకు, బిసెలకు వెయ్యి ఎకరాల కేటాయింపు వరకు తన పోరాటం ఆగదని స్పష్టం చేశారు. దీక్షలకు వివిధ సంఘాల నాయకులు సంఘీభావం తెలిపారు. జనగణన ఆధారంగా సముచిత స్థానం కల్పించాలి: ఈశ్వరయ్య నిరవధిక దీక్షపై ప్రభుత్వం స్పందించకపోవడం, చర్యలు



జరపకపోవడంతో పాటు వైద్య సదుపాయమూ కల్పించకపోవడం బాధ్యతారాహిత్యమని సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి జి.ఈశ్వరయ్య విమర్శించారు. దీక్షా శిబిరంలో రామచంద్రరావు యాదవ్ ను పరామర్శించి నిమ్మరసం ఇచ్చి దీక్షను విరమింపజేశారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ... భవిష్యత్తులో పోరాటాలను కొనసాగించాలంటే ప్రాణాలను కాపాడుకోవడం అత్యవసరమని భావించి దీక్షను విరమించాలని సూచించగా ఆయన అంగీకరించారని తెలిపారు. ఆసెంట్లీ, పార్లమెంట్ సీట్ల పెంపు నేపథ్యంలో జనగణన ఆధారంగా అన్ని తరగతులకు సముచిత స్థానం కల్పించాలని కోరారు.

# కుంభమేళా తరహాలో గోదావరి పుష్కరాలు

## - ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ సూచన

అమరావతి: గోదావరి పుష్కరాలు కుంభమేళా తరహాలో నిర్వహించాలని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ సూచించారు. పర్యాటకశాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్, పవన్ కల్యాణ్ ను ఆయన క్యాంపు కార్యాలయంలో కలిసి, గోదావరి పుష్కరాలపై చర్చించారు. పవన్ కల్యాణ్ అందించిన సూచనలను మంత్రి దుర్గేష్ ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. '2027 జూన్ 26 నుంచి జూలై 7 వరకు నిర్వహించే పుష్కరాలకు 10 కోట్ల మంది భక్తులు హాజరయ్యే అవకాశం ఉంది. పుష్కరాలను అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకోవాలని, భక్తులకు సౌకర్యాలు, భద్రతకు అత్యధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని ఉప ముఖ్యమంత్రి సూచించారు. రాజమహేంద్రవరం పాటు గోదావరి పరీవాహక ప్రాంతాల్లో ఘట్ట ఆధునికీకరణ పనులు ఇప్పటికే ప్రారంభమయ్యాయి. పుష్కరాల ఏర్పాట్లపై రాజమహేంద్రవరంలో ప్రజాప్రతినిధులు,



అధికారులతో త్వరలో పవన్ కల్యాణ్ సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించనున్నారు' అని దుర్గేష్ పేర్కొన్నారు.

# విద్యుత్ బస్సులను ఆర్టీసీ నడపాలి-ఎన్డబ్ల్యుఎఫ్

అమరావతి: విద్యుత్ బస్సులను ప్రైవేటు సంస్థలకు అప్పగించకుండా ఆర్టీసీ స్వయంగా నిర్వహించాలని ఎపిఎన్ఆర్టీసీ స్టాఫ్ అండ్ వర్కర్స్ ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర సదస్సు ఏకగ్రీవంగా తీర్మానించింది. విజయవాడ బాలోత్సవ భవన్ లో 'విద్యుత్ బస్సులు - ఆర్టీసీ, ప్రజలపై ప్రభావం' అనే అంశంపై సదస్సు యూనియన్ రాష్ట్ర గౌరవ అధ్యక్షులు జిలిన బాషా అధ్యక్షతన మంగళవారం జరిగింది. బిఆర్ అంబేద్కర్ 135వ జయంతి సందర్భంగా అంబేద్కర్ చిత్రపటానికి ఎన్డబ్ల్యుఎఫ్ నాయకులు పుష్పాంజలి ఘటించారు. ప్రభుత్వ రంగాన్ని కాపాడుకోవడమే అంబేద్కర్ కు నిజమైన నివాళి అని ఈ సందర్భంగా వక్తులు పేర్కొన్నారు. సదస్సుకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఆల్ ఇండియా రోడ్ ట్రాన్స్పోర్ట్ వర్కర్స్ ఫెడరేషన్ జాతీయ ఉపాధ్యక్షులు ఆర్ లక్ష్మయ్య మాట్లాడుతూ.. జిసీసీ విధానంలో తీసుకొస్తున్న ప్రైవేటు విద్యుత్ బస్సులు ఆర్టీసీపై తీవ్ర ప్రభావం చూపనున్నాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. డిపీలు మాతవదల ప్రమాదం ఉందని, ప్రజలపై ప్రయాణ భారం పెరుగుతుందని తెలిపారు. డిజిల్ ధరల నియంత్రణ కూడా ఆర్టీసీ చేతుల నుంచి వెళ్లిపోతుందని పేర్కొన్నారు. సిఐఐయూ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఎవి నాగేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ.. ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలను ప్రైవేటు చేతుల్లోకి అప్పగించే చర్యలను తప్పబట్టారు. ఆర్టీసీ కార్మికుల పోరాటానికి సంపూర్ణ మద్దతు ప్రకటించారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఓట్ల వేసిన ప్రజల వక్షాన విస్మరించి కార్పొరేట్ల సేవలో తరిస్తున్నాయని చెప్పారు. ఈ క్రమంలోనే ప్రభుత్వ ఆస్తులను కారువొకగా ప్రైవేటుకు కట్టబెడుతున్నారన్నారు. ఆల్ ఇండియా రోడ్ ట్రాన్స్పోర్ట్ వర్కర్స్ ఫెడరేషన్ జాతీయ కార్యదర్శి విఎన్ రావు మాట్లాడుతూ.. పిఎం ఇ-బస్సు సేవా



పథకం పేరుతో ఆర్టీసీలపై ఆర్థిక భారం మోపుతున్నారని విమర్శించారు. ఉచిత ప్రయాణ విధానాలపై కూడా ప్రభావం పడే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. ఇతర కార్మిక సంఘాల నాయకులు కూడా ఆర్టీసీ ఉద్యోగుల ఆందోళనకు మద్దతు ప్రకటించారు. సంఘాల బిక్కుగా పోరాడితేనే ప్రైవేటీకరణను అడ్డుకోవచ్చని పిలుపునిచ్చారు. నేషనల్ మజ్దూర్ యూనియన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి రాజేష్ కుమార్, యునైటెడ్ వర్కర్స్ యూనియన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ప్రకాష్, ఐఎఫ్ టీయూ రాష్ట్ర నాయకులు మోహన్ తదితరులు ప్రభుత్వ విధానాలను తమ ప్రసంగాల్లో ఎండగొట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఎన్డబ్ల్యుఎఫ్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కె సుబ్రహ్మణ్యం ప్రవేశపెట్టిన 'విద్యుత్ బస్సులను నేరగా ఆర్టీసీయే నడపాలి' అనే తీర్మానాన్ని సదస్సు ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించింది. భవిష్యత్ కార్యచరణను యూనియన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు సుందరయ్య ప్రకటించారు. కార్యక్రమం అనంతరం విద్యుత్ బస్సులపై ఫెడరేషన్ విడుదల చేసిన రెండవ బుజ్జీలను ఆవిష్కరించారు.

# ఇండియన్ గ్యాస్ ప్రాప్రైటర్ గారా ప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా అంబేద్కర్ 135వ జయంతి వేడుకలు

పాపరావుపేట, చైతన్యవారం: భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత, ఆర్థిక వేత్త, న్యాయ కోవిదుడు, అంటరానితనం, విపక్షపై అలుపెరగని పోరాటం చేసిన మహానీయులు డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ 135వ జయంతిని ఇండియన్ గ్యాస్ ప్రాప్రైటర్ గారా ప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ రోజు నాయకులు, కార్యకర్తలతో కలిసి అంబేద్కర్ కి పూలమాలలు వేసి ఘన నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా గారా ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ భారతరత్న డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ సమాసత్వం, న్యాయం, స్వేచ్ఛ అనే విలువలను భారత సమాజంలో స్థాపించేందుకు ఆయన చేసిన కృషి అపారమైనదని, అంబేద్కర్ సామాజిక అసమానతలపై పోరాడి, ప్రతి ఒక్కరికీ సమాన హక్కులు కల్పించేలా రాజ్యాంగాన్ని రూపొందించారని, అలాగే ఆయన చూపించిన మార్గం మనందరికీ దిశానిర్దేశం చేస్తోందని, మన సమాజం ఇంకా అభివృద్ధి చెందాలంటే, అయిన అలోచనలను ఆచరణలో తెచ్చాలని, విద్య, సమానత్వం, సామాజిక న్యాయం అనే లక్ష్యాలతో ముందుకు సాగాలని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జనసేన నాయకులు, జిల్లా మాజీ గ్రంథాలయ చైర్మన్ తోట నగేష్, డిపి నాయకులు గూటూరు శ్రీను, జడ్పీటీసీ చైఎస్ఆర్



నాయకులు లంకా సూరిబాబు, దళిత నాయకులు రాయ్ రమేష్, పెదపాటి మేగరంజన్, నెలవర్తి అర్జున్, చిరుకూరి పేర్రాజు, ఇంజనీరు సూరిబాబు, మూర్తి, గారా చంటి, ముక్కుడుపల్లి దాసు, ఎంపీటీసీ కనీంకోట సత్యబాబు, సుబ్రహ్మణ్యం, మారెళ్ళ దుర్గప్రసాద్, పెద్ద ఎత్తున దళిత సంఘాల నాయకులు యువతలు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

# అవకాశాలను మహిళలు అందిపుచ్చుకోవాలి

విశాఖపట్నం: అవకాశాలను మహిళలు అందిపుచ్చుకోవాలని రాష్ట్ర మహిళా కమిషన్ చైర్పర్సన్ డాక్టర్ రాయపాటి శైలజ అన్నారు. ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం శతాబ్ది ఉత్సవాలలో భాగంగా ఎయు డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ న్యాయ కళాశాల, డాక్టర్ దుర్గాబాయి దేశ్ ముఖే మహిళా అధ్యయన కేంద్రం సంయుక్తంగా నిర్వహించిన ఎన్డీ విమెన్ రిజర్వేషన్ ఇన్ పార్లమెంట్ నిపుణులు చర్చ కార్యక్రమానికి ఆమె ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. అమెరికన్ కార్పొరేట్ నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో ముందుగా దుర్గాబాయి దేశ్ ముఖే చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి అంజలి ఘటించారు. ఈ సందర్భంగా రాయపాటి శైలజ మాట్లాడుతూ, నిర్ణయాధికారం మహిళలకు రావాలన్నారు. మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లును ప్రవేశ పెట్టడం, బలోపేతం చేయడం ఎంతో అవసరమన్నారు. ప్రభుత్వాలు, వ్యవస్థలు మహిళలకు సహకారం అందించాలని కోరారు. మహిళా రిజర్వేషన్ ముందస్తుగా అమలు చేయడం మంచి పరిణామమన్నారు. మహిళలకు సామర్థ్యాలు ఉన్నప్పటికీ పూర్తిస్థాయిలో అవకాశాలను పొందలేకపోతున్నారన్నారు. మహిళలు సంతకాలతో పరిమితం కారాదని, నిర్ణయాలను తీసుకోవడం, అమలు చేయడంలో భాగం కావడం ఎంతో అవసరమన్నారు. ఎయు విసి ఆచార్య జి.పి.రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ, మహిళా నాయకత్వాన్ని ప్రోత్సహించాలన్నారు. గ్రామస్థాయి నుంచి రిజర్వేషన్లను సమర్థవంతంగా అమలు చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. నిపుణులు మహిళా బిల్లుపై తమ అభిప్రాయాలు, అమలుపై తమ ఆలోచనలను పంచుకోవాలని, వాటిని నివేదిక రూపంలో తయారుచేసి అందించడం జరుగుతుందన్నారు.



అనంతరం నిర్వహించిన ప్యానెల్ చర్చలో మాజీ ఎమ్మెల్యే పిన్నింటి వరలక్ష్మి, సిఐయూ ఎపి అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ పి.శ్రీదేవి, డాక్టర్ టి.వసుధ, డాక్టర్ సిపి నందిని, ఆచార్య ఎస్.నిర్మల, రాజీ దేవక్ష, డాక్టర్ ప్రియాంక గంగరావు తదితరులు తమ అభిప్రాయాలు పంచుకున్నారు. ప్యానెల్ చర్చకు ఎయు న్యాయ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ ఆచార్య కె.సీతామాణిక్యం మోడరేటర్ గా వ్యవహరించగా, మహిళా అధ్యయన కేంద్రం సంచాలకులు ఆచార్య ఎ.వల్లభి అతిథులకు స్వాగతం పలికారు. కార్యక్రమంలో ఎయు ఆచార్యులు, మహిళలు పాల్గొన్నారు.

# అంబేద్కర్ ఆలోచనలను ఆచరణలో పెట్టాలి - కలెక్టర్ అభిషిక్త కిషోర్

విశాఖపట్నం: సమాజానికి మార్గదర్శకులైన భారత రాజ్యాంగ శిల్పి డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ ఆలోచనలను, సిద్ధాంతాలను ప్రతి ఒక్కరు ఆచరణలో పెట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.అభిషిక్త కిషోర్ పిలుపునిచ్చారు. అంబేద్కర్ 135 వ జయంతి సందర్భంగా స్థానిక దాబా గార్డెన్స్ సర్కిల్ లో అంబేద్కర్ విగ్రహానికి జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్త కిషోర్, ఎమ్మెల్యేలు విష్ణు కుమార్ రాజు, వంశీ కృష్ణ యాదవ్, పలువురు నాయకులు, అధికారులు పూల మాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించి ఆయన దేశానికి చేసిన సేవలను కొనియాడారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ అంబేద్కర్ ఒక మేధావి, బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి, సామాజిక శాస్త్రవేత్త అని పేర్కొన్నారు. ఆయన ఒక ఆకడమిషియన్, సామాజిక సంస్కర్త, గొప్ప వక్త, విశిష్ట పండితుడు అని వివరించారు. ఆయన ప్రతి రంగంలో చూపిన ప్రతిభ, నిబద్ధత నేటి యువతకు ఆదర్శప్రాయమని తెలిపారు. ఏదైనా విషయం మీద కొద్దిపాటి పరిష్కారంతో అభిప్రాయం వ్యక్తం చేయడం ఆయన లక్షణం కాదని, తాను అధ్యయనం చేసిన ప్రతి అంశంలో లోతైన అవగాహన సాధించి నిపుణుడిగా ఎదిగారని చెప్పారు. ప్రతి అంశాన్ని శాస్త్రీయ దృక్పథంతో పరిశీలించి సమాజానికి



మార్గదర్శకత్వం అందించారని గుర్తుచేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే విష్ణు కుమార్ రాజు, వంశీకృష్ణ యాదవ్, డి.ఆర్.బి. ఎం. విశ్వేశ్వరయ్య, జిల్లా సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ అధికారి రామారావు, పలువురు జిల్లా అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు పాల్గొన్నారు.

# శ్రీ సిద్ధి బుద్ధి సమేత వరసిద్ధి వినాయక స్వామి ఆలయ వార్షికోత్సవ మహోత్సవం



గాజువాక, చైతన్యవారం: జివిఎస్ 87వ వార్డులోని వడ్లపూడి సెక్టరియల్ ఎదురుగా, కనితి కాలనీ, రాజక వీధిలో ఉన్న ఆలయ 17వ వార్షిక పూజా కార్యక్రమాలకు ఈ నెల 12వ తేదీ నుండి 14వ తేదీ వరకు రాజక సేవా సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా జరిగాయి. గాజువాక మాజీ ఎమ్మెల్యే చింతలపూడి వెంకటరామయ్య, మాజీ ఎమ్మెల్యే తిప్పల నాగిరెడ్డి ముఖ్య



అతిథులుగా హాజరయ్యారు. ప్రత్యేక పూజలు కార్యక్రమంతో పాటు కళ్యాణం (వివాహ వేడుక) నిర్వహించబడ్డాయి. మధ్యాహ్నం అన్నదాన వితరణ పంపిణీ ప్రారంభం కాగా, సాయంత్రం దేవతా విగ్రహాల ఊరేగింపు జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో విశాఖ జిల్లా వైఎస్ఆర్ పిఠాపురం జిల్లా కలెక్టర్లు, 87వ వార్డు ఇన్చార్జ్ కోమటి శ్రీనివాసరావు, రమాదేవి దంపతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# 87వ వార్డులో బిజెపి ఆధ్వర్యంలో డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ జయంతి వేడుకలు

## - ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న బిజెపి జిల్లా కార్యదర్శి, గాజువాక బిజెపి కో- కన్వీనర్ లక్కరాజు సోమరాజు (సోంబాబు)

గాజువాక, చైతన్యవారం: గాజువాక నియోజకవర్గం జీవిఎస్ 87వ వార్డు బిజెపి ఆధ్వర్యంలో భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత భారతరత్న డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ 135 వ జయంతి వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. విశాఖ జిల్లా బిజెపి కార్యదర్శి లక్కరాజు సోమరాజు (సోంబాబు) నియోజకవర్గంలో పలు కార్యక్రమాలతో పాటు 87వ వార్డు చోట్ల సంఘాల పిలుపుమేరకు ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేశారు. అప్పికొండ, వడ్లపూడి, కణితి, కూర్మస్థాపాలెం పాత వడ్లపూడి తో పాటు వివిధ ప్రదేశాల్లో ఉన్న అంబేద్కర్ విగ్రహాలకు పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. ప్రధాన వక్తగా అంబేద్కర్ జీవిత చరిత్ర గురించి వివరిస్తూ డా. భీంరావ్ రాంజీ అంబేద్కర్ (1891 ఏప్రిల్ 14 - 1956 డిసెంబరు 6) భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత, సంఘ సంస్కర్త, ఆర్థికవేత్త, బదుగు బలహీన వర్గాల ఆశాజ్యోతి, సుహార్ కులంలో జన్మించి తీవ్ర కుల వివక్షను ఎదుర్కొన్న ఆయన, అసాధారణ ప్రతిభతో ఉన్నత విద్యనభ్యసించి, అంటరానితనం నిర్మూలనకు, దళిత హక్కుల కోసం జీవితాంతం పోరాడారు. స్వతంత్ర భారత మొదటి న్యాయశాఖ మంత్రిగా ఆయన పని చేసారని గుర్తుచేశారు. ఆయన అప్పటి సమాజంలో ఉన్న అస్పృశ్యత, అంటరానితనం నిర్మూలనకు పోవడం



కోసం అనేక పోరాటాలు చేసి అత్యగ్రహం నిలబెట్టిన మహా నాయకుడనీ, అనేక కష్ట సమస్యలు బాధలు అనుభవించి ఉన్నత విద్యలు పూర్తిచేసుకొని భారతదేశానికి దిక్సూచి ఆయన రాజ్యాంగాన్ని రచించి అందించారనీ ఇవాళ మనం అనుభవిస్తున్న రాయితీ రిజర్వేషన్లు, అభివృద్ధి ఫలాలు ఆయన ముందు చూపుతో రచించిన రాజ్యాంగ ఫలాలని కొనియాడారు. అప్పటి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఆయనకు పూర్తిస్వేచ్ఛ నివ్వకుండా అడ్డుపడడంతోపాటు పార్లమెంట్ కు వెళ్ళనివ్వకుండా ఓడించారని గుర్తుచేశారు.

# ఘనంగా డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ జయంతి ఉత్సవాలు

- ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న జిల్లా మహిళా అధ్యక్షురాలు తూర్పు నియోజకవర్గం పరిశీలకులు పేదాడ రమణకుమారి

విశాఖ తూర్పు, చైతన్యవారణి: డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేద్కర్ జయంతి సందర్భంగా జిల్లా ఎస్.సి విభాగం అధ్యక్షులు బోని శివరామకృష్ణ అధ్యక్షులలో విశాఖపట్నం వై.యస్.ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో ఆయన చిత్రపటానికి, ఎల్ ఐ సి బిల్డింగ్ జంక్షన్ డా.బి.ఆర్. అంబేద్కర్ విగ్రహం కు పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్యసభ సభ్యులు గొల్ల బాబు రావు, శాసనమండలి సభ్యురాలు, వైఎస్ఆర్పి రాష్ట్ర మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు వరుదు కళ్యాణి, ఎమ్మెల్సీ కుంధ రవి బాబు, సమన్వయకర్తలు వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్, మొల్లి అప్పారావు, సి.ఇ.సి సభ్యులు, ఎస్.ఇ.సి సభ్యులు, నియోజకవర్గం పరిశీలకులు, మాజీ మేయర్, మాజీ డిప్యూటీ మేయర్, రాష్ట్ర, మాజీ జిల్లా వివిధ కార్పొరేషన్



చైతన్య, మాజీ కార్పొరేటర్, రాష్ట్ర పార్టీ కార్యవర్గం సభ్యులు నగర జిల్లా అనుబంధ విభాగాల అధ్యక్షులు, రాష్ట్ర అనుబంధ విభాగాల కమిటీ సభ్యులు, మాజీ రాష్ట్ర జిల్లా వివిధ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్, వార్డు అధ్యక్షులు, ముఖ్య నాయకులు, సీనియర్ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# మనుషుల్లో మహనీయుడు అంబేద్కర్

-గాజువాక తెదేపా కార్యాలయంలో ఘనంగా బీఆర్ అంబేద్కర్ జయంతోత్సవం

గాజువాక, చైతన్యవారణి: -రాజ్యాంగాన్ని రచించి మనుషుల్లో మహనీయుడిగా నిలిచిన మహోన్నత వ్యక్తి డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ అని గాజువాక తెదేపా సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాసరావు అన్నారు. పార్టీ కార్యాలయంలో ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులతో అంబేద్కర్ 135 వ జయంతి సందర్భంగా ఆయన చిత్ర పటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ నేడు దేశం అన్ని రంగాలలో అభివృద్ధి చెందుతుందంటే ఆనాడు అంబేద్కర్ వేసిన పునాదే కారణమన్నారు. గత వైకాపా పాలనలో అంబేద్కర్ రాజ్యాంగాన్ని పక్కన పెట్టి రాజారెడ్డి రాజ్యాంగాన్ని అమలు చేసి రాష్ట్రాన్ని సర్వనాశనం చేశారని అన్నారు. అంబేద్కర్ ఆశయ స్ఫూర్తితో ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ దేశాన్ని అభివృద్ధి చేస్తు నడిపిస్తున్నారని, మోడీ సుపరిపాలనలో రాష్ట్రం ప్రగతి దిశగా పయనిస్తోందన్నారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ లు నిరంతరం రాష్ట్రాభివృద్ధికి పాటుపడుతున్నారని, యువనేత, బిటీ మంత్రి నారా లోకేష్ ఆలోచనా విధానాలతో రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులు వెతుక్కుంటూ వస్తున్నాయని చెప్పారు.



గాజువాక సమగ్రాభివృద్ధికి ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావు చేస్తున్న కృషి వెలకట్టలేనిదన్నారు. కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్లు పల్లె శ్రీనివాసరావు, గంధం శ్రీనివాసరావు చెరుకూరినాగేశ్వరరావు, ములకలపల్లి పెంటయ్య బ్యూటీఫికేషన్ డైరెక్టర్ మొల్లి పెంటిరాజు, బైబిల్ గాంధీ, గోమాడ వాసు, తమరి శివ ప్రసాద్, నియోజకవర్గ సీనియర్ అధ్యక్షులు వంగలపూడి అప్పలరాజు పోతినవెంకటేశ్వరరావు, డా. డి. సత్యారావు, డా. డి. శ్రీనివాస్ రాజు . ఐ డి డి జిల్లా ఇన్స్ట్రాక్టర్ కొత్తపల్లి ఉషారాణి అధిక సంఖ్యలో డి.డి.పి నాయకులు కుటుంబ సభ్యులు నాయకులు పాల్గొన్నారు.

# స్వీయ గణన విధానం పై అన్ని వర్గాల వారికీ అవగాహన కల్పించాలి

- జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అసకాపల్లి: జనగణన- 2027 ప్రక్రియలో భాగంగా ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన స్వీయ గణన విధానంపై జిల్లావ్యాప్తంగా అన్ని వర్గాల వారికీ అవగాహన కల్పించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ మేరకు ఒక ప్రకటన విడుదల చేస్తూ తొలిసారిగా ప్రజలే స్వయంగా తమ వివరాలను సమోదు చేసుకునే ఈ వినూత్న అవకాశాన్ని ఏప్రిల్ 16 నుంచి ఏప్రిల్ 30, 2026 వరకు కల్పిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఆసక్తి గల పౌరులు నిర్దిత గడువులోగా పోర్టల్ ద్వారా తమ వివరాలను సమోదు చేసుకోవచ్చని ఆమె పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసేందుకు జిల్లా యంత్రాంగం తరపున 15 రోజుల పాటు ప్రత్యేక అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. అన్ని వర్గాల ప్రజలకు ఈ ప్రక్రియపై అవగాహన కల్పించాలని, ముఖ్యంగా ప్రజా ప్రతినిధులు, ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, విద్యార్థులు, స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యులు, కార్మికులను భాగస్వాములను చేయాలని సంబంధిత శాఖల అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ప్రతి స్వర్ణ గ్రామం, స్వర్ణ వార్డు సచివాలయ నిబ్బంది రోజుకు కనీసం 10 నుంచి 20 మంది ఈ స్వీయ గణనలో చేరేందువారోడుగా నిలవాలని ఆమె సూచించారు. అలాగే సమాజంలోని ప్రముఖ వ్యక్తులు, ప్రజా ప్రతినిధులు స్వయంగా తమ వివరాలను సమోదు చేసుకుని ఇతరులకు ఆదర్శంగా నిలవాలని కలెక్టర్ పిలుపునిచ్చారు. అయితే, ఈ స్వీయ గణన ప్రక్రియ పూర్తిగా స్వచ్ఛందమని, ఎవరిపైనా ఎటువంటి



ఒత్తిడి లేదా బలవంతం చేయరాదని అలానే ఈ స్వీయ గణన లో పొందుపరచిన సమాచారం పూర్తి సురక్షితమని కూడా ఆమె స్పష్టం చేశారు. దేశ భవిష్యత్తు ప్రణాళికలకు ఆధారమైన ఖచ్చితమైన గణాంకాల రూపకల్పనలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని, అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేసి ఈ జాతీయ స్వీయ గణన విధానం కార్యక్రమం పై జిల్లా వ్యాప్తంగా అన్ని వర్గాల వారికీ అవగాహన కల్పించి కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని సంబంధిత అధికారులకు జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ విజ్ఞప్తి చేశారు.

# ప్రపంచ దేశాలకు ఆదర్శప్రాయుడు అంబేద్కర్

-ఘనంగా 135 జయంతి వేడుకలలో పాల్గొన్న జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ సేవలు అజరామరమని.. జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి ఆంధ్ర ప్రదేశ్ వర్సింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు డాక్ యార్ అసోసియేషన్ ఆధ్యక్షులు గంట్ల శ్రీనుబాబు కొనియాడారు. డా.బా గార్డెన్స్ ఎల్ఐసి బిల్డింగ్ కూడలి వద్ద అంబేద్కర్ విగ్రహానికి గంట్ల శ్రీనుబాబు పూలమాలలు వేసి ఘన నివాళులు అర్పించారు. అలాగే మరికొన్ని ప్రాంతాల్లో కూడా అంబేద్కర్ చిత్రపటాలకు పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించడం జరిగింది.. ఈ సందర్భంగా గంట్ల శ్రీనుబాబు మాట్లాడుతూ డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ భారత రాజ్యాంగ శిల్పి, సంఘ సంస్కర్త.. ఎంతోమంది హక్కుల కోసం పోరాడిన గొప్ప నాయకుడిగా చరిత్రలో నిలిచిపోయారు అన్నారు. ఆయన రచించిన రాజ్యాంగం ప్రపంచ దేశాలకు ఆదర్శప్రాయంగా నిలిచిందన్నారు ఎన్నో దేశాలు నేటికీ భారత రాజ్యాంగాన్ని చూసి తమ రాజ్యాంగాలను సరిదిద్దుకుంటున్నట్లు చెప్పారు. ఆ పాఠమైన మేధస్సుతో ఉన్నత



విద్యను అభ్యసించిన అంబేద్కర్ స్వతంత్ర భారతదేశపు మొదటి న్యాయశాఖ మంత్రిగా, అంటరానితనం నిర్మూలనకు సమానత్వం కోసం కృషి చేసిన మహనీయుడిగా చరిత్రలో నిలిచిపోయారు అన్నారు.. నేటి తరం నాయకులకు అంబేద్కర్ ఆదర్శప్రాయుడు అన్నారు. ఆయా కార్యక్రమాల్లో గంట్ల శ్రీను బాబుతో పాటు పలువురు పాల్గొన్నారు.

# స్వరరాగాల సుర సుర..

ప్రసిద్ధ దేవాలయాల్లో నిక్షిప్తమై ఉండే నేలమాళిగలు, వాటిలో దాగుండే నిధి నిక్షేపాలు, వాటి వెనుక రహస్యాలు, దైవ నిర్ణయాలు.. తదితర అంశాల కలబోతగా రూపొందుతున్న పానిండియా మైథలాజికల్ యాక్షన్ అద్వైచరల్ 'నాగబంధం'. విరాట్ కర్క కథానాయకుడిగా అభిషేక్ నామా దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రానికి కిశోర్ అన్నపురెడ్డి, నిషితా నాగిరెడ్డి నిర్మాతలు. నభా నటేష్, ఐశ్వర్యమేనన్ కథానాయికలు. జులై 3న సినిమా విడుదల కానున్నది. ప్రమాదస్థిలో భాగంగా ఈ సినిమా నుంచి రెండో పాటను ఈ నెల 19న విడుదల చేయనున్నారు. 'సుర సుర' అంటూ సాగే ఈ పాటను.. సంపద్రాయ పెళ్లి సంబరాల ఆనందోత్సాహాలను ప్రతిబింబించేలా భారీ సెట్స్, గ్రాండ్ విజువల్స్ తో రూపొందించారు. జునైద్ కుమార్ అభే సంగీతం, గణేశ్ ఆచార్య కొరియోగ్రఫీ ఈ పాటకు హైలైట్స్ గా నిలువనున్నాయి. అనురాగ్ కులకర్ణి, కాలభైరవ, మంగ్లీ, సాహితీ చాగంటి, కనకవ్య, నల్గొండ గద్దర్ ఈ పాటను ఆలపించగా, కానర్ల శ్యామ్ రాశారు. ఈ సినిమాతో ఈ పాట ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తుందని మేకర్స్ చెబుతున్నారు.



# 'డ్రాగన్' కోసం ఆలియా.. ప్రశాంత్ నీల్ సినిమాలో బాలీవుడ్ బ్యూటీ!

జూనియర్ ఎస్సీఆర్, దర్శకుడు ప్రశాంత్ నీల్ కాంటినెంట్ లో రాబోతున్న సినిమాపై భారీ అంచనాలు నెలకొన్న విషయం తెలిసిందే. ప్రస్తుతానికి 'డ్రాగన్' అనే వర్సింగ్ లైటిల్ తో రాబోతున్న ఈ సినిమాలో బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ ఆలియా భట్ ఒక శక్తివంతమైన కీలక పాత్రలో నటించబోతున్నట్లు సమాచారం. గతంలో రాజమౌళి తెరకెక్కించిన RRR చిత్రంలో తారక్, ఆలియా కలిసి నటించి మెప్పించగా, మరోసారి ఈ జంట వెండితెరపై కనిపించబోతుండటం అభిమానుల్లో ఉత్సాహాన్ని నింపుతోంది. ఈ సినిమాలో ఆలియా భట్ కేవలం గ్లామర్ పాత్రకే పరిమితం కాకుండా, కథను మలుపు తిప్పే ప్రాధాన్యత ఉన్న పాత్రలో కనిపిస్తారని సమాచారం. ఇప్పటికే కన్నడ నటి రుక్మిణి వసంత్ ఈ చిత్రంలో కథానాయికగా ఎంపికైనట్లు ప్రచారం జరుగుతుండగా, ఆలియా కూడా చేరితే సినిమాలో ఇద్దరు హీరోయిన్లు ఉండే అవకాశం ఉంది. దర్శకుడు ప్రశాంత్ నీల్ ఇప్పటికే ఆలియాను సంప్రదించారని, దానికి ఆమె సానుకూలంగా స్పందించారని టాక్ నడుస్తోంది, అయితే దీనిపై చిత్ర యూనిట్ నుంచి అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. ప్రస్తుతం శరవేగంగా మాటాింగ్ జరుపుకుంటున్న ఈ సినిమా కోసం ఎస్సీఆర్ ప్రత్యేకంగా 'కలరిపయట్టు' వంటి మార్షల్



ఆల్టిలో శిక్షణ పొందుతున్నారు. ప్రశాంత్ నీల్ మార్క్ హై-వోల్టేజ్ యాక్షన్ కథ ఆలియా వంటి టాలెంటెడ్ నటి తోడైతే, ఈ పాన్-ఇండియా చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద సరికొత్త రికార్డులు సృష్టించడం ఖాయమని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

# అంబేద్కర్ జయంతి వేళ దియా మీర్జా ఎమోషనల్ పోస్ట్.. అటవీ చట్టాలపై ఆందోళన!

డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ జయంతి సందర్భంగా బాలీవుడ్ నటి, పర్యావరణ కార్యకర్త దియా మీర్జా సోషల్ మీడియా వేదికగా ఒక భావోద్వేగపూరితమైన వీడియోను పంచుకున్నారు. ఈ వీడియోలో బాబాసాహెబ్ ఆశయాలను స్ఫూరించుకుంటూనే దేశ పర్యావరణ భవిష్యత్తుపై తన ఆందోళనను వ్యక్తం చేశారు. ప్రస్తుతం అమలులోకి వస్తున్న అటవీ చట్ట సవరణలు ప్రకృతికి ఏ విధంగా ముప్పుగా మారతాయో ఈ సందర్భంగా ఆమె వివరించారు. ముఖ్యంగా 2023 అటవీ చట్ట సవరణల వల్ల 'క్షిప్త ఫారెస్ట్'లకు రక్షణ కరువవుతుందని, పారిశ్రామిక ప్రయోజనాల కోసం పర్యావరణ క్షయింపింపాలను పక్కన పెట్టడం వల్ల భవిష్యత్తు తరాలకు తీరని అన్యాయం జరుగుతుందని ఆమె ఆవేదన చెందారు. ఈ కొత్త చట్టాల వల్ల భారతదేశంలోని సుమారు 20 శాతం నుంచి 25 శాతం అటవీ విస్తీర్ణం వాణిజ్య అవసరాల కోసం వినియోగించబడి, పర్యావరణ సమతుల్యత దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్న విషయాన్ని ఆమె ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. అడవులను రక్షించే ఆదివాసిల గొంతును నొక్కేయడం అంటే మన సామాజిక మనుగడను ప్రమాదంలో పడేయడమేనని ఆమె హెచ్చరించారు. అంబేద్కర్ జయంతి వంటి పవిత్రమైన రోజున పౌరులందరూ



తమ రాజ్యాంగ హక్కుల గురించి ఆలోచించడంతో పాటు, ప్రకృతిని రక్షించాలనే ప్రాథమిక బాధ్యతను కూడా గుర్తుంచుకోవాలని ఆమె పిలుపునిచ్చారు.

# ట్రైకమ్ వార్తల మధ్య మళ్లీ సినిమాల్లోకి నివేదా పేతురాజ్ లీఎంట్రీ.. వెల్ కమ్ చెబుతున్న ఫ్యాన్స్

తెలుగు, తమిళ చిత్ర పరిశ్రమల్లో తనదైన నటనతో ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న నివేదా పేతురాజ్ గత కొంతకాలంగా సినిమాలకు దూరంగా ఉన్న విషయం తెలిసిందే. అయితే ఇప్పుడు ఆమె మళ్లీ వార్తల్లో నిలవడం ఆసక్తికరంగా మారింది. ఇటీవల ఆమె వ్యక్తిగత జీవితం సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. దుబాయ్ కు చెందిన వ్యాపారవేత్త రాజీవ్ అబ్రహీమ్ ఆమె నిశ్చితార్థం జరిగిందని గతంలో వార్తలు వచ్చాయి. ఆ తర్వాత ఇద్దరూ కలిసి ఉన్న ఫోటోలను సోషల్ మీడియాలో పంచుకోవడంతో ఈ వార్తలకు మరింత బలం చేకూరింది. అయితే అనూహ్యంగా నివేదా తన సోషల్ మీడియా ఖాతా నుంచి ఆ ఫోటోలన్నింటినీ తొలగించడమే కాకుండా, అతడిని అన్ ఫాలో చేయడం చర్చనీయాంశమైంది. ఇదే సమయంలో రాజీవ్ మరో యువతితో నిశ్చితార్థం చేసుకున్నారనే వార్తలు వెరల్డ్ కావడంతో, నివేదా షెల్లీ రద్దయ్యిందనే ప్రచారం బలపడింది. ఈ అంశంపై ఆమె అధికారికంగా స్పందించకపోయినా, నెటిజన్లు మాత్రం ట్రైకమ్ జరిగిందని భావిస్తున్నారు. ఈ పరిణామాల మధ్య నివేదా మళ్లీ తన సినీ కెరీర్ పై



దృష్టి సారించినట్లు తెలుస్తోంది. కాబోయే భర్త కోసం సినిమాలను పక్కన పెట్టిన ఆమె, ఇప్పుడు సెకండ్ ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభించేందుకు సిద్ధమవుతున్నట్లు ఇండస్ట్రీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి.