

## దక్షిణాదికి కాంగ్రెస్, డీఎంకే ద్రోహం

**-మహిళా రిజర్వేషన్, డీఎంకేపీ బిల్లు అడ్డుకున్నాయి -తమిళనాడులో అభివృద్ధి, శాంతిభద్రతలు లేవు -ఈ సమస్యలన్నింటికీ పరిష్కారం ఎన్డీయేన్ -తమిళనాడు ప్రచార సభలో సీఎం చంద్రబాబు**

చెన్నై: మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లును 2029 ఎన్నికలకే అమలు చేయాలనే ఉద్దేశంతో ప్రవేశపెట్టిన బిల్లును కాంగ్రెస్, డీఎంకే డ్రోహాలతో అడ్డుకున్నారని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆరోపించారు. పునర్విభజన (డీఎంకేపీ)తో దక్షిణాదిలో జనాభాతో సంబంధం లేకుండా 50 శాతం ఎంపీ సీట్లు పెరిగేవని, డీఎంకే, కాంగ్రెస్ వ్యతిరేకించడంతో ఆ బిల్లు వీగిపోయిందని చెప్పారు. భవిష్యత్తులో జనాభా ఆధారంగా డీఎంకేపీని చేస్తే దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు తీవ్ర అన్యాయం జరుగుతుందన్నారు. డీఎంకే, కాంగ్రెస్ వారు చేసిన పనికి దక్షిణ భారతదేశం సంక్షోభంలో పడిందని ధ్వజమెత్తారు. రిజర్వేషన్లను చట్టంలో పెట్టలేదని కాంగ్రెస్, డీఎంకే చెబితే.. గంట టైం ఇవ్వండి, చట్టంలో పెట్టి ప్రవేశపెడదామని కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా కోరినా వారు వ్యతిరేకించారని చంద్రబాబు వివరించారు. తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా చంద్రబాబు మంగళవారం చెన్నైలో విలేజరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. అనంతరం విరుదునగర్ జిల్లా సాత్తూర్లో వివిధ సామాజికవర్గాలకు చెందిన తెలుగు నేతలతో సమావేశమయ్యారు. అక్కడే రోడ్ షో నిర్వహించి ప్రసంగించారు.



తమిళనాడు అభివృద్ధిపై మోదీ దృష్టి.. తమిళనాడుపై ప్రధాని మోదీ దూరదృష్టితో ఆలోచిస్తున్నారని చంద్రబాబు గుర్తుచేశారు. ఈ రాష్ట్రానికి ఇప్పటి వరకు రూ.14 లక్షల కోట్ల నిధులిచ్చారన్నారు. చెన్నై- బెంగళూరు, చెన్నై- హైదరాబాద్ మధ్య హైస్పీడ్ రైలు వ్యవస్థల్ని తెస్తున్నారని, ఇదో విప్లవం కాబోతుందని తెలిపారు. డబులింజిన్ సర్కారుతో అమరావతిని తామెంతో వృద్ధి చేసుకోగలుగుతున్నామని, భారీగా పెట్టుబడులు వస్తుండటంతో ఇతర రాష్ట్రాలతో పోటీ పడుతున్నామని వివరించారు. మోదీ గొప్ప సంస్కరణకర్త అని వ్యాఖ్యానించారు. దేశాన్ని వృద్ధి చేసేందుకు ప్రపంచం నుంచి అందిస్తున్నామని తెలుపుతూ అంతా అయిన శోధిస్తుంటారని తెలిపారు. దేశానికి గట్టి ఆర్థిక వ్యవస్థను తెచ్చారని, స్థిరమైన ప్రభుత్వాన్ని అందిస్తున్నారని వివరించారు. అమెరికాకు లొంగిపోయారని ప్రధాని మోదీపై కాంగ్రెస్, డీఎంకే దుష్ప్రచారం చేస్తున్నాయని, కానీ ఆయన ఎవరికీ లొంగి వ్యక్తి కాదన్నారు. మోదీ దేశం కోసం క్రమబద్ధంగా, దౌత్యపరంగా సరైన దారిలో వెళ్తున్నారని చెప్పారు. రాయలసీమతో సంబంధం..

వాస్తాస్తే మునిగిపోయేలా చెన్నై... 'తమిళనాడులో శాంతిభద్రతలను డీఎంకే ప్రభుత్వం గాడిలో పెట్టలేకపోయింది. నేరాలు బాగా పెరిగిపోయాయి. ఇప్పటికీ ఇక్కడ కత్తి మద్యం మరణాలు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. తమిళనాడు ప్రత్యేకించి చెన్నైలో అభివృద్ధి జరగడం లేదు. ఐటీ ఉద్యోగాల కోసం చెన్నైకి వచ్చేందుకు ఎవరూ ఇష్టపడటం లేదు. ప్రత్యామ్నాయంగా హైదరాబాద్, బెంగళూరుకు వెళ్లిపోతున్నారు. రాజధాని నగరంలో రోడ్లు, మురుగుకాలువలు సైతం సరిగా లేవు. భారీ వర్షాలు కురిస్తే చెన్నై మునిగిపోతోంది. ఇక్కడ పారిశుధ్యం, పౌరసేవలు ప్రమాణాలకు తగ్గట్లు లేవు. ఇతర నగరాలు ఒకదానితో ఒకటి పోటీ పడుతోంటే చెన్నై మాత్రం సత్తనడకన సాగుతోంది. తమిళనాడు పెట్టుబడి నదస్తుల్లో జరిగిన ఒప్పందాల్లో కేవలం 9 శాతమే పూర్తయ్యాయి' అని విమర్శించారు. అందుకే కాంగ్రెస్, డీఎంకే కూటమిని ఓడించాలని.. ఖాజుపా, అన్నాడీఎంకే కూటమిని గెలిపించాలని పిలుపునిచ్చారు. కేంద్రంలో, రాష్ట్రంలో ఎన్నియే ప్రభుత్వం ఉంటేనే ప్రజలకు మంచి జరుగుతుందన్నారు. తమిళనాడుకు పూర్వ వైభవం, ఉద్యోగాల కోసం డబులింజిన్ సర్కార్ కే ఓటేయాలని ప్రజలను కోరారు.

శ్రీవిల్లిపుత్తూరులోని ఆందోళ్ ఆలయం, తిరుపతి శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి (పెరుమాళ్) ఆలయం మధ్య దగ్గరి సంబంధాలున్నాయని సాత్తూరులోని ఎన్నియే నేతలు చంద్రబాబు దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. ఆ ప్రాంతానికి, రాయలసీమకు సంస్కృతి, ఆచారాలపరంగా సంబంధాలున్నాయని చెప్పారు. దీనిపై పరిశోధన చేయించడానికి ఏర్పాట్లు చేస్తానని చంద్రబాబు వారికి హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో కేంద్ర మంత్రులు పీయూష్ గోయల్, కింజరాపు రామోహనాయుడు, పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్, ఎంపీ కలిశెట్టి అప్పలయ్యుడు, పర్యూరు ఎమ్మెల్యే ఏలూరి సాంబశివరావు, రాజ్యసభ మాజీ సభ్యులు జీవీఎల్ నరసింహారావు, ఖాజుపా తమిళనాడు రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు నయిసర్ నాగిరెడ్డి, ఎన్నియే నేతలు పాల్గొన్నారు.

## సైబర్ ముఠాలకు వరంగా బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థలో లోపాలు

హైదరాబాద్: హైదరాబాద్ నగర పోలీసులు సైబర్ క్రైమ్ ముఠాల అరెస్టుకు ఆపరేషన్ ఆక్టివ్ చేపట్టి.. మ్యూల్ ఖాతాలను సమకూర్చుటలో సహకరిస్తున్న 32 మంది బ్యాంకు సిబ్బందిని అరెస్టు చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో సైబర్ మోసాల పెరుగుదలకు బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థలో లోపాలే కారణమవుతున్నాయని, వాటికి అడ్డుకట్ట వేసేందుకు సమూల మార్పులు తీసుకురావాలని కోరుతూ రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా(ఆర్బిఐ) గవర్నర్ సంజయ్ మల్హోత్రాకు హైదరాబాద్ నగర సీపీ వీసీ సజ్జనన్ లేఖ రాశారు. బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థలోని లోపాలు సైబర్ నేరస్థులకు వరంగా మారాయని ఆందోళన వెలిబుచ్చారు. 'మ్యూల్ ఖాతాలను ప్రారంభించేందుకు కేవలం డ్రువీకరణలో బ్యాంకు సిబ్బంది నిర్లక్ష్యం ఉంది. ఇలాంటి తప్పిదాలు చోటు చేసుకున్నప్పుడు సంబంధిత ట్రాంచి అధికారులను బాధ్యులను చేసేలా వాణిజ్య బ్యాంకులకు అదేశాలివ్వాలి. ప్రైవేటు బ్యాంకుల్లోనే అధిక శాతం అక్రమ ఖాతాలున్నాయి. ఆర్బిఐ అదేశాలకు విరుద్ధంగా కొన్ని బ్యాంకులు వ్యవహరిస్తున్నాయి. సైబర్ నేరస్థులకు సహకరించిన, ఛార్జీషీట్ నమోదైన బ్యాంకు అధికారులను శాశ్వతంగా బ్లాక్ లిస్ట్ లో



ఉంచాలి. మ్యూల్ ఖాతాలను ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షించేందుకు ఆర్బిఐ ప్రతినిధులు, బ్యాంకు అధికారులు, నగర పోలీసులతో జాయింట్ వర్కింగ్ గ్రూపు ఏర్పాటు చేయాలి. అనుమానాస్పద లావాదేవీలను క్షణాల్లో గుర్తించే సాంకేతిక వ్యవస్థలను విధిగా ఏర్పాటు చేయాలి' అని సజ్జనన్ తన లేఖలో పేర్కొన్నారు.

## నియోజకవర్గానికో పారిశ్రామిక ప్రోత్సాహక అధికారి: మంత్రి కొండపల్లి

అమరావతి: రాష్ట్రంలో ఎంఎన్ఎంఈలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను గుర్తించి వాటిని పరిష్కరించేందుకు ప్రతి నియోజకవర్గానికి ఒక పారిశ్రామిక ప్రోత్సాహక అధికారిని నియమించనున్నట్లు మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ చెప్పారు. నియోజకవర్గ విజన్ ప్లాన్ తయారీలో పరిశ్రమలశాఖ తరఫున పనిచేసే సిబ్బందితో వారు సమన్వయం చేసుకుంటారన్నారు. ఎంఎన్ఎంఈల పరిస్థితిపై మంగళగిరి ఏపీఐబి టవర్స్ లోని పరిశ్రమలశాఖ కార్యాలయంలో అధికారులతో మంత్రి సమీక్షించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ 'ఒక కుటుంబంలో ఒక పారిశ్రామికవేత్తను తయారు చేయాలన్నది ప్రభుత్వ లక్ష్యం. అందుకు అనుగుణంగా ఎంఎన్ఎంఈలను పటిష్టం చేసేలా కలెక్టర్ అధ్యక్షతన నిర్వహించే జిల్లా పరిశ్రమల ఎక్స్ పోజిట్ ప్రమోషన్ కమిటీ ఎజెండాను తయారు చేయాలి. కొత్తగా ప్రవేశపెట్టిన సీఎం ఎంబిఐఐసీ ప్రోగ్రామ్, ఏపీ క్లస్టర్ డెవలప్ మెంట్ కార్యక్రమాల అమలుపై దృష్టి సారించాలి. ఎంఎన్ఎంఈలకు ప్రభుత్వ సంస్థలు, కార్పొరేట్ సంస్థల నుంచి



రావాల్సిన బకాయిలు అలభ్యమైతే తగిన చర్యలు తీసుకోవాలి' అని కోరారు. పరిశ్రమలశాఖ పనితీరుతో పాటు అమలు చేస్తోన్న వివిధ పథకాల పురోగతిపై అధికారులతో మంత్రి చర్చించారు. సమావేశంలో పరిశ్రమలశాఖ కార్యదర్శి యువరాజ్, డైరెక్టర్ శుభమ్ బన్నార్, ఎంఎన్ఎంఈ డెవలప్ మెంట్ కార్పొరేషన్ సీఈవో విశ్వ పాల్గొన్నారు.

## ఎస్ఈసీగా పునేరా బాధ్యతల స్వీకరణ

అమరావతి: రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్ (ఎస్ఈసీ)గా అనిల్ చంద్ర పునేరా బాధ్యతలు చేపట్టారు. విజయవాడలోని రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషన్ కార్యాలయంలో ఆయన బాధ్యతలు స్వీకరించారు. అనంతరం విలేజరులతో మాట్లాడుతూ, ఈ అవకాశం కల్పించిన ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అందరి సహకారంతో అప్పగించిన బాధ్యతలు సమర్థంగా నిర్వహిస్తానని చెప్పారు. పంచాయతీ, మున్సిపల్ ఎన్నికల ముందస్తు ఏర్పాట్లకు సంబంధించి.. తాజా పరిస్థితి, కార్యాలయంలో ఉద్యోగుల సంఖ్య తదితర వివరాలను ఎన్నికల కమిషన్ కార్యాలయం జాయింట్ డైరెక్టర్ పి.రామారావును అడిగి తెలుసుకున్నారు. కార్యక్రమంలో సహాయ కార్యదర్శి కె.సాంబమూర్తి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



## సివిల్ సర్వెంట్లు ఆదర్శంగా ఉండాలి



**-జాతీయ పౌరసేవల దినోత్సవంలో సీఎస్ సాయిప్రసాద్**  
 అమరావతి: సివిల్ సర్వెంట్లు సమాజానికి ఆదర్శంగా ఉండాలని, ఆధునిక సాంకేతికతను అందిస్తున్నారని పనితీరును మెరుగుపరుచుకోవాలని సీఎస్ జి.సాయిప్రసాద్ సూచించారు. సచివాలయంలో నిర్వహించిన 18వ సివిల్ సర్వీస్ డినోత్సవాలకు ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. వికసిత భారత్, స్వరాష్ట్ర-2047 సిటిజన్ సెంట్రలిక్ గవర్నెన్స్ ఫర్ లాస్ట్ మైల్ డెలివరీ అనే నినాదంతో కార్యక్రమం నిర్వహించారు. భారతదేశ పరిపాలన వ్యవస్థకు సివిల్ సర్వెంట్లు వెన్నెముక లాంటివారు.. వారి అంతిభావాలికి గుర్తుగా ఏటా ఏప్రిల్ 21న 'జాతీయ పౌరసేవల దినోత్సవం' నిర్వహిస్తున్నారని సీఎస్ వివరించారు. 'సివిల్ సర్వెంట్స్ చట్టబద్ధ పాలనకు లోబడి సమర్థంగా విధులు నిర్వహించాలి. విధినిర్వహణలో కఠినంగా, అదే

సమయంలో మానవతా దృక్పథంతో ఉండాలి' అని కర్తవ్యాన్ని గుర్తుచేశారు. ఏపీ సివిల్ సర్వెంట్లంటే దేశంలో మంచి గుర్తింపు ఉందని, దాన్ని నిలబెట్టుకునేలా ప్రతి అధికారి సమర్థంగా పనిచేయాలని ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్.ఎస్.రావత్ సూచించారు. కార్యక్రమంలో ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శులు ఆర్బి. చిట్టివెంకటేశ్వర్లు, సునీత, ఎంఐ కృష్ణబాబు తదితరులు మాట్లాడారు. 'వికసిత భారత్, స్వరాష్ట్ర-2047 లక్ష్యాధారణకు కృషిచేస్తాం. దేశ సమగ్రత, స్వేచ్ఛను కాపాడతాం. ప్రభుత్వం అమలుచేస్తున్న అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాల ఫలాలు చిట్టచివరి వ్యక్తి వరకూ సక్రమంగా అందేలా పౌరదర్శకంగా, నిష్పాక్షికంగా అంతిభావంతో పనిచేస్తాం' అని కార్యక్రమానికి హాజరైన వారందరితో సీఎస్ సాయిప్రసాద్ పునరంకిత ప్రతిజ్ఞ చేయించారు.

## శతాబ్ది వేడుకలకు, ప్రముఖుల పర్యటనకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు చేయాలి

**-ఏయూ వీసీ, సీపీతో కలిసి ఏయూలో జరుగుతున్న ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్**  
 విశాఖపట్టణం: ఏయూ శతాబ్ది ఉత్సవ ముగింపు వేడుకలకు, ప్రముఖుల పర్యటనలకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు చేయాలని వివిధ విభాగాల అధికారులను జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ ఆదేశించారు. ఈ నెల 27న ఇంజనీరింగ్ కళాశాల మైదానంలో జరగనున్న ఏయూ శతాబ్ది ఉత్సవ ముగింపు వేడుకల ఏర్పాట్లను ఏయూ వీసీ జి.పి. రాజశేఖర్, పోలీస్ కమిషనర్ శంఖుభ్రత బాగ్గితో కలిసి జరుగుతున్న ఏర్పాట్లను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. ప్రధాన వేదిక, దానికి అనుసంధానంగా ఏర్పాటు చేస్తున్న వేదికలను చూశారు. అక్కడ జరుగుతున్న పనులను పరిశీలించి సంబంధిత అధికారులను, ఈవెంట్ ఆర్గనైజర్ కు తగిన సూచనలు చేశారు. ఉప రాష్ట్రపతి, ముఖ్యమంత్రి, కేంద్ర మంత్రులు, గవర్నర్లు, రాష్ట్ర మంత్రులు విచ్చేస్తున్న నేపథ్యంలో అందరూ జాగ్రత్తగా ఉండాలని, పటిష్ట ఏర్పాట్లు చేయాలని సూచించారు. పెవిలియన్, ఎగ్జిబిషన్ ఏర్పాటు చేసే వేదికలను, గ్రీన్ రూమ్ లను పరిశీలించటంతో పాటు, కార్యక్రమానికి హాజరయ్యే ప్రముఖులకు సీటింగ్ ఏర్పాట్లు, ఇతర వసతుల కల్పనపై ఈవెంట్ నిర్వాహకుడిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రముఖుల రాకపోకలు, హెలిప్లాట్ నిర్వహణ, రూల్ మ్యాప్, కార్యక్రమం జరిగే వేదిక మ్యాప్ లను పరిశీలించి తగిన చర్యలు తీసుకోవాల్సిందిగా అధికారులకు సూచనలు చేశారు. అతిథులు, విద్యార్థులకు ప్రత్యేక గ్యాలరీలు ఏర్పాటు చేయాలని, తగినన్ని టూయలెట్లు సమకూర్చాలని, తాగునీరు, స్నాక్స్ అందించేందుకు వీలుగా ప్రణాళికలు తయారు చేసుకోవాలని చెప్పారు. అన్ని రకాల భద్రతా ప్రమాణాలు పాటిస్తూ ఏర్పాట్లు చేయాలని, ఎక్కడా ఎలాంటి



పొరపాట్లు జరగడానికి వీలేదని స్పష్టం చేశారు. విద్యుత్ సరఫరాలో అంతరాయం లేకుండా పవర్ బ్యాంక్ ఉండేలా, తగినన్ని జనరేటర్లు అందుబాటులో ఉంచుకోవాలన్నారు. గ్యాలరీలకు ఇన్సూల్యుషన్ నియమించటంతో పాటు, వారు ఒకరోజు ముందే వచ్చి గ్యాలరీల పరిస్థితిని, అక్కడికి ఎలా చేరుకోవాలని చూసుకోవాలని సూచించారు. 23, 24వ తేదీ సాయంత్రానికి ఏర్పాట్లను పూర్తి చేయాలని నిర్దేశించారు. పారిశుధ్య నిర్వహణ ప్రక్రియ వెంటనే మొదలు పెట్టాలని, రోజుకు 100 మంది చొప్పున నియమించి పనులు చేయాలని సూచించారు. కార్యక్రమ నిర్వహణకు అనుగుణంగా కంప్లెట్ రూమ్ పెట్టాలని చెప్పారు. పర్యటనలో వారితో పాటు డీసీపీ విజయ్ మణికంఠ, విశాఖపట్టణం ఇన్స్పెక్టర్ ఆఫ్ ట్రేఫిక్ శేషశైలజ, వివిధ విభాగాల అధికారులు, ఏయూకు చెందిన అధికారులు ఉన్నారు.

## అక్రమాలపై న్యాయ పోరాటం చేద్దాం

**- మాజీ సీఎం వైఎస్.జగన్మోహన్ రెడ్డి**  
 పులివెందుల: అధికార పార్టీ నాయకుల అక్రమాలపై న్యాయపోరాటం చేద్దామని మాజీ ముఖ్యమంత్రి, వైసిపి అధినేత వైఎస్.జగన్మోహన్ రెడ్డి అన్నారు. బెంగళూరు నుంచి పులివెందులకు చేరుకున్న ఆయనకు కడప ఎంపీ వైఎస్.అవినాష్ రెడ్డి, వైసిపి జిల్లా అధ్యక్షులు రవీంద్రనాథ్ రెడ్డి, ఎమ్మెల్యే రామసుబ్బారెడ్డి, జిల్లా ముఖ్య నేతలు ఘన స్వాగతం పలికారు. వైసిపి కార్యాలయం వద్ద నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులను ఆప్యాయంగా జగన్ పలకరిస్తూ వారు యోగక్షేమాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా అధికార పార్టీ నాయకుల దౌర్జన్యాల అక్రమాల గురించి వారు ఆయన దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. దీనిపై జగన్ సందిస్తూ.. కలిసికట్టుగా న్యాయపోరాటం చేస్తామని, ఎవరూ నిరుత్సాహపడకుండా పార్టీ అభివృద్ధి కోసం పనిచేయాలని, అన్ని విషయాలూ తన దృష్టికి వచ్చాయని కొద్ది రోజులు ఓపిక పట్టాలని సూచించారు.



సంపాదకీయం

క్యాంటమ్ నైపుణ్యాలను పెంపొందించడంలో కీలక పాత్ర

దేశంలో క్యాంటమ్ విప్లవానికి, భవిష్యత్తుకూ అమరావతిలో గట్టి పునాది పడింది. అక్కడ నెలకొల్పిన భారతదేశ మొట్టమొదటి క్యాంటమ్ రిఫరెన్స్ ఫెసిలిటీని సీఎం చంద్రబాబునాయుడు ఆవిష్కరించారు. ఎన్ఆర్ఎం విశ్వవిద్యాలయం, గన్నవరం మేధా టవర్స్లో అధునాతన కంప్యూటింగ్ సదుపాయాలు అందుబాటులోకి రావడంతో - క్యాంటమ్ టెస్ట్ రిఫరెన్స్ ఫెసిలిటీ కలిగిన తొలి రాష్ట్రంగా ఏపీ ఘనత సాధించింది. ఇంతకీ ఈ టెక్నాలజీ ఎలా పనిచేస్తుంది. దీనివల్ల ఒక గూడ ప్రయోజనాలేంటి. మనం రోజూ ఉపయోగించే కంప్యూటర్లు 'బిట్'పై ఆధారపడతాయి. బిట్ అంటే 0 లేదా 1ని కలిగి ఉండే ఒక సాధారణ స్విచ్ లాంటిది. ఎప్పుడైనా ఇది ఈ రెండింటిలో ఏదో ఒక స్థితిని మాత్రమే కలిగి ఉంటుంది. క్యాంటమ్ కంప్యూటర్లో వాడే 'క్యిబిట్' దీనికి భిన్నమైనది. ఇది ఒకేసారి 0, 1 స్థితిల్లో ఉండగలదు. ఈ లక్షణాన్ని 'సూపర్ పొజిషన్' అంటారు. తిరుగుతున్న నాణెం నేలపై పడినప్పుడు బొమ్మ, లేదంటే బొరుసు మాత్రమే కనిపిస్తుంది. కానీ, అది తిరుగుతున్న సమయంలో రెండింటి మేళవింపుగా ఉంటుంది. క్యిబిట్ కూడా అప్పుడే అలానే పనిచేస్తుంది. 300 క్యిబిట్లు ఒకేసారి సూచించగలిగే స్థితిల సంఖ్య విశ్వంలోని అణువుల సంఖ్య కంటే అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల బిట్స్ తో సాధారణ కంప్యూటర్ ఒక్కో దానిని వెతుక్కుంటూ వెళ్తే, క్యిబిట్ తో పనిచేసే క్యాంటమ్ కంప్యూటర్ అన్ని దారులనూ ఒకేసారి పరీక్షించగలదు. దీనివల్ల సంవత్సర కాలం పట్టే క్లిష్టమైన గణనలు సెకన్లలో పూర్తవుతాయి. క్యాంటమ్ కంప్యూటర్లలో క్యిబిట్ కోసం వాడే సూపర్ కండక్టింగ్ సర్క్యూట్లు అత్యంత శుద్ధమైన అల్యూమినియం వంటి లోహాలతో, అల్యూమినియం ఆక్సైడ్ వంటి అవాహకాలతో తయారవుతాయి. అల్యూమినియాన్ని అత్యల్ప ఉష్ణోగ్రతల దగ్గర చల్లబరిచే విద్యుత్ ప్రవాహానికి ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా 'సూపర్ కండక్టింగ్' మారుతుంది. క్యాంటమ్ కంప్యూటర్లో అత్యంత కీలకమైన అంశం ఈ ఉష్ణోగ్రతే! సాధారణంగా మన ఇంట్లోని గదిలో ఉండే 27 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర అణువుల కదలిక ఎక్కువగా ఉంటుంది. దాంతో శబ్దాలు ఏర్పడి, సున్నితమైన క్యాంటమ్ సమాచారం నశించిపోతుంది. అలా కాకుండా ఉండటం కోసమనే క్యాంటమ్ చిప్లను 'మైన్స్ 273.1 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్' వరకు చల్లబరుస్తారు. ఇందుకోసం చేపట్టే ప్రక్రియలో ముందుగా ద్రవరూప నైట్రోజన్ ద్వారా మైన్స్ 196 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ కు చేరుస్తారు. తరువాత హీలియంను ఉపయోగించి మైన్స్ 269 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ కు వెళ్తారు. ఆపైన హీలియం-3, హీలియం-4 అనే రెండు అరుదైన వాయువుల మిశ్రమాన్ని వినియోగించి 'మైన్స్ 273.1 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్' లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటారు. ఇది విశ్వంలోని ఖాళీ అంతరిక్షం దగ్గరందే సుమారు మైన్స్ 270 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ కంటే చల్లగా ఉంటుందన్న మాట. ఇంతటి అసాధారణ చల్లదనాన్ని చేరుకోవడానికి 'డైల్యూషన్ రిఫ్రిజరేటర్' అనే పరికరం ఉపయోగపడుతుంది. ఇది పెద్ద గంట ఆకారంలో, బంగారు వర్ణంలో వేలాడుతున్న గొట్టాల సమూహంలా కనిపిస్తుంది. క్యాంటమ్ కంప్యూటర్ బిట్రాల్లో కనిపించే అందమైన అమరిక ఇదే. సంగీతకారుడు మీట్ పద్మిని, ప్రయోగించే శక్తిని బట్టి వాద్యం రకరకాల స్వరాలను పలికిస్తుంది కదా. అలాగే క్యాంటమ్ కంప్యూటర్లోని క్యిబిట్స్ ను మైక్రోవేవ్ సిగ్నల్స్ సాయంతో నియంత్రిస్తారు. ప్రతి క్యిబిట్ కు ఒక నిర్దిష్టమైన 'రెసోనెన్స్ ఫ్రీక్వెన్సీ' ఉంటుంది. సరిగ్గా ఆ ఫ్రీక్వెన్సీలో మైక్రోవేవ్ వల్న్ ను పంపితే క్యిబిట్ స్పందిస్తుంది. పల్స్ ఎంత సేపు పంపారు. ఎంత బలంగా పంపారు. అనే దానిబట్టి క్యిబిట్ స్థితి మారుతుంది. ఇలా చేపట్టే ప్రతి నియంత్రణ చర్యనూ ఒక క్యాంటమ్ గేట్ గా, ఇలాంటి గేట్లను క్రమపద్ధతిలో అమర్చడాన్ని క్యాంటమ్ అల్గారిథమ్ గా పిలుస్తారు. ఇవన్నీ కలిసి అసాధారణ లెక్కింపులను విడికెలో పూర్తిచేయగలవు. నిజానికి క్యాంటమ్ కంప్యూటర్ శక్తి 'అనుసంధానం' (ఎంటాంగ్లెమెంట్) ద్వారా రెండు క్యిబిట్లను వేర్వేరుగా కాకుండా, సమన్వయంతో కలిసి పనిచేసేలా చేయడంలోనే దాగి ఉంది. లెక్కింపు పూర్తయ్యాక ఫలితాన్ని తెలుసుకోవాలంటే క్యిబిట్స్ ను కొలవాల్సి ఉంటుంది. ఇందుకు ప్రత్యేకమైన రెసోనెటర్ సర్క్యూట్లను ఉపయోగిస్తారు. కానీ, కొలిచిన వెంటనే క్యిబిట్స్ తమ క్యాంటమ్ స్థితిని కోల్పోతాయి. మరి కొలవగానే నశించిపోయే లెక్కింపు వ్యర్థం కాక మరేమిటి. అనే సందేహం మనకు రావచ్చు. అందుకనే, నిపుణులు చాలా తెలివిగా, సరైన సమాధానం మాత్రమే వచ్చేలా, తప్పు సమాధానం అసాధ్యమనే రీతిలో క్యాంటమ్ అల్గారిథమ్లను ఎంతో నిశితంగా పరిశీలించి మరి రూపొందిస్తారు. క్యాంటమ్ కంప్యూటర్లు ఇంకా అభివృద్ధి దశలోనే ఉన్నాయన్న వాస్తవాన్ని మనం అర్థం చేసుకోవాలి. వాటిలోని క్యిబిట్లు అస్థిరంగా ఉండటం, లోపాలు తలెత్తడం, నిర్వహణలో సవాళ్లు ఇప్పటికీ ఎదురవుతూనే ఉన్నాయి. అయినానూ, సరికొత్త ఔషధాల రూపకల్పన, నూతన పదార్థాల అభివృద్ధి, వాతావరణ మార్పుల కచ్చితమైన అంచనాల రూపకల్పన, భారీగా పోగొడిన డేటా విశ్లేషణ, సైబర్ భద్రత... ఇలా అనేక అంశాల్లో క్యాంటమ్ కంప్యూటింగ్ తన అసాధారణ సామర్థ్యాలను నిరూపించుకోగలదు. ఇప్పుడు ఎన్ఆర్ఎం విశ్వవిద్యాలయంలో క్యాంటమ్ రిఫరెన్స్ ఫెసిలిటీ అందుబాటులోకి రావడం ఒక గొప్ప అవకాశానికి నాంది. మరొక విశేషం ఏంటంటే, ఇందులో ప్రతి పరికరం భారతదేశంలో తయారైనదే. శాస్త్రవేత్తలు, ఇంజనీర్లు, విద్యార్థులు తాము రూపొందించిన క్యాంటమ్ అల్గారిథమ్లను ఇక్కడ పరీక్షించవచ్చు. హార్డ్వేర్ పనితీరును అంచనా వేయవచ్చు. ఏవైనా లోపాలు ఉంటే గుర్తించి, మెరుగుపరచవచ్చు. అంతేకాదు, పరిశ్రమ-విద్యార్థుల భాగస్వామ్యాన్ని బలపరచి, స్థానికంగా క్యాంటమ్ నైపుణ్యాలను పెంపొందించడంలోనూ ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. తద్వారా అమరావతి క్యాంటమ్ వ్యాఖి కేవలం సాంకేతికతను వినియోగించడానికే కాకుండా, దాన్ని సృష్టించే స్థాయికి ఎదుగుతుంది.

చెరువుల పునరుద్ధరణపై ప్రత్యేక దృష్టి

-అధికారులు 10 రోజుల్లో కార్యచరణ సిద్ధం చేయాలి - జలధార - నీటి భద్రత ద్వారా భూగర్భ జల మట్టాలను పెంచాలి -జలధార నీటి భద్రత పై సమీక్షించిన జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి విజయ క్రిష్ణన్



అనకాపల్లి: జిల్లాలోని జలవనరుల పరిరక్షణ మరియు సాగునీటి వ్యవస్థను బలోపేతం చేసే దిశగా చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి విజయ క్రిష్ణన్ ఆదేశించారు. సాయంత్రం కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో ఎంపీడీవోలు, ఇరిగేషన్ సంబంధిత అధికారులతో జలధార - నీటి భద్రత పై జిల్లా కలెక్టర్ సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో జలధార - నీటి భద్రత కింద చేపడుతున్న పనుల వలన భూ గర్భ నీటి మట్టాలు పెంచేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అంతే కాకుండా నీటి వనరుల నిల్వలు పెంచడానికి, నీటిని సురక్షితంగా నిల్వ చేయడానికి, సాగు నీటి వ్యవస్థ బలోపేతం అవడానికి ప్రణాళికలు తీర్చిదిద్దాలన్నారు. ఇందులో భాగంగా 'జలధార' కార్యక్రమంలో భాగంగా రాబోయే 10 రోజుల్లో పూర్తిస్థాయి కార్యచరణ ప్రణాళిక సిద్ధం చేయాలని ఉన్నతాధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లాలో ఉన్న 64 గొలుసుకట్టు చెరువులకు సంబంధించి వాటి పరిధిలోని 268 చిన్న తరహా చెరువులను, వాటికి అనుబంధంగా ఉన్న కాలువలను త్వరితగతిన అభివృద్ధి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. వీటి పునరుద్ధరణ పనుల కోసం సమగ్ర నివేదికలను సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. చెరువులలో ఔడ్ లెవల్ కంటే అదనంగా డీస్లిటింగ్ చేస్తున్న పనులను గుర్తించి, నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఉన్న పనులను వెంటనే రద్దు చేయాలని స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశారు. కొత్తగా

డీస్లిటింగ్ చేయాలని అవసరం ఉన్న చెరువులను కూడా గుర్తించాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. గొలుసుకట్టు చెరువులకు సంబంధించి దెబ్బతిన్న కట్టలు, సర్ ప్లస్ వేర్స్, మరియు షట్టర్ల పునరుద్ధరణ కోసం సుమారు 60 అంశాలతో కూడిన అంచనాలను సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. ఈ పనుల నిర్వహణలో పీడి డ్యామా, ఇరిగేషన్ ఈఈ, డీఈ, ఏఈఈ లతో పాటు ఎంపీడీవోలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని, త్వరితగతిన అనుమతుల కోసం ప్రతిపాదనలు పంపాలని ఆదేశించారు. జిల్లాలోని జలవనరులను కాపాడుకుంటూ, రైతులకు సాగునీటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చూడటమే ఈ 'జలధార' కార్యక్రమ ప్రధాన ఉద్దేశమని వెల్లడించారు. ఈ సమీక్ష సమావేశంలో డ్యామా పీడి, ఇరిగేషన్ అధికారులు, ఎంపీడీవోలు, ఏపీవోలు, ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లు, ఇతర అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

'అమరావతి'లో భూములు కోల్పోతున్న రైతులకు న్యాయం చేయాలి



విజయవాడ: అమరావతి ఔటర్ రింగ్ రోడ్డు పేరుతో 5 జిల్లాలలో భూములు కోల్పోతున్న పదివేల మందికి పైగా రైతులకు న్యాయం చేయాలని కోరుతూ విజయవాడలోని మాకినేని బసవ పున్నయ్య విజ్ఞాన కేంద్రంలో ఔటర్ రింగ్ రోడ్డు రైతుల సదస్సు జరిగింది. ఈ

కార్యక్రమంలో రైతు సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్ష కార్యదర్శులు వీ కృష్ణయ్య, కె ప్రభాకర్ రెడ్డి, మాజీ మంత్రివర్యులు వడ్డే శోభనాధీశ్వరరావు, ప్రముఖ న్యాయవాది సుంకర రాజేంద్రప్రసాద్ పెద్ద సంఖ్యలో భూములు కోల్పోతున్న రైతులు పాల్గొన్నారు.

యశోద హాస్పిటల్లో డీప్ బ్రెయిన్ స్టిమ్యులేషన్ శస్త్ర చికిత్స విజయవంతం

విశాఖపట్నం: యశోద హాస్పిటల్లో డీప్ బ్రెయిన్ స్టిమ్యులేషన్ శస్త్రచికిత్స విజయవంతం గా నిర్వహించామని డాక్టర్ రాజేష్ అలుగోలు తెలిపారు. నగరంలోని మేఘాలయ హోటల్లో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. మన దేశంలో ప్రతి లక్ష జనాభాలో సుమారు 42 నుంచి 60 మంది వరకు పార్కిన్సన్ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారని వెల్లడించారు. హుజూరాబాద్ కు చెందిన అశోక్ రెడ్డి, కాశీపేటకు చెందిన సంగీత పార్కిన్సన్ వ్యాధితో బాధపడుతూ యశోద హాస్పిటల్స్ లో చికిత్స పొందగా, నిపుణుల వైద్య బృందం డీప్ బ్రెయిన్ స్టిమ్యులేషన్ శస్త్రచికిత్సను విజయవంతంగా నిర్వహించినదన్నారు. ప్రస్తుతం ఈ రోగులు ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు తెలిపారు. పార్కిన్సన్ వ్యాధి బీజీ, షుగర్ల మాదిరిగా జీవితాంతం కొనసాగే వ్యాధి అని, ప్రతి సంవత్సరం లక్షణాలు తీవ్రతరం అవుతాయని వివరించారు. ప్రారంభం మూడు నుంచి నాలుగు సంవత్సరాల వరకు మందులతో ఉపశమనం లభించినప్పటికీ, అనంతరం మందుల ప్రభావం తగ్గిపోతుందని చెప్పారు. ఈ దశలో యుఎస్ -ఎఫ్ఐపి, డిసీజిబి ఆమోదం పొందిన సమర్థవంతమైన చికిత్స విధానం డీప్



బ్రెయిన్ స్టిమ్యులేషన్ మాత్రమేనని పేర్కొన్నారు. గత 30 సంవత్సరాలుగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా వినియోగంలో ఉన్న ఈ డీప్ బ్రెయిన్ స్టిమ్యులేషన్ విధానం రోగుల జీవన ప్రమాణాలను గణనీయంగా మెరుగుపరుస్తుందని తెలిపారు. ఈ ప్రక్రియలో మెదడులోని నిర్దిష్ట భాగంలో ఎలక్ట్రోడ్లను అమర్చి, వాటిని ఛాతీలో అమర్చే చిన్న పరికరంతో అనుసంధానం చేస్తారని వివరించారు. ఈ సమావేశంలో ఆసుపత్రి డీజీఎం సంతోష్ కుమార్, డి.ఎల్.ఎస్.వి.వి. రామకృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పిఠాపురంలో ప్రాటోకాల్ రగడ

- ఫైక్సీలో చంద్రబాబు ఫాటో లేకపోవడంపై వర్ష ఆగ్రహం - ఆయనకు పెండెం దొరబాబుకు మధ్య వాగ్వాదం - జనసేన, టిడిపి నాయకులు, కార్యకర్తల తోపులాట

పిఠాపురం : డిప్యూటీ సీఎం, పిఠాపురం ఎమ్మెల్యే పవన్ కల్యాణ్ నియోజకవర్గంలో మరోసారి ప్రోటోకాల్ అంశం ఉద్రిక్తతకు దారి తీసింది. ఇందుకు పాదా కార్యాలయం వేదికైంది. పాదా కార్యాలయంలో ఎన్యూమరేటర్లకు కేంద్ర ప్రభుత్వం మంజూరు చేసిన మొబైల్ ఫోన్ల పంపిణీ కార్యక్రమానికి అధికారులు శ్రీకారం చుట్టారు. ఈ సందర్భంగా వేదిక వద్ద అధికారులు స్వాగత బ్యానర్ ఏర్పాటు చేశారు. ఈ బ్యానర్లో పవన్ కల్యాణ్ ఫోటో వేసి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఫోటో వేయకపోవడంపై మాజీ ఎమ్మెల్యే వర్ష ఆభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. దీనిపై పాదా ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ ఎన్.వి. శివరాంప్రసాద్ ను నిలదీశారు. ప్రోటోకాల్ పట్ల ఇంతలా నిర్లక్ష్యం చేయడం ఏమిటని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. స్థానిక కార్యక్రమం కావడంతో సీఎం ఫోటో వేయలేదని, తప్పు జరిగిందని, ఇకపై ఇలాంటివి జరగకుండా చూసుకుంటామని అధికారి సచ్చక్షేపి ప్రయత్నం చేశారు. స్వాగత ఫైక్సీను తొలగించేందుకు అధికారులు సిద్ధమయ్యారు. ఇదే సమయంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే పెండెం దొరబాబు, జనసేన



పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షులు తుమ్మల రామస్వామి తన అనుచరులతో వేదిక వద్దకు చేరుకున్నారు. వర్షతో వాగ్వాదానికి దిగారు. ప్రతిసారి ప్రోటోకాల్ అంటూ గొడవలు సృష్టిస్తున్నారంటూ వర్షపై పెండెం దొరబాబు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. వారి వాగ్వాదంతో టిడిపి, జనసేన నాయకులు అరుపులు, కేకలతో పాదా కార్యాలయంలో ఒక్కసారిగా ఉద్రిక్తత నెలకొంది. ఒకానొక దశలో ఇరుపార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తల తోపులాటకు దిగారు. పరిస్థితి అదుపులోకి తీసుకురావడానికి పోలీసులు రంగంలోకి దిగాల్సి వచ్చింది.

ఏఐ,రోబోటిక్స్ ఇన్నోవేషన్ ఎక్స్ పో

కడప: రైల్వే కోడూరు పట్టణంలో శ్రీ తులసి ఎడ్యుకేషనల్ అకాడమీ వారు నిర్వహించిన ఏఐ అండ్ రోబోటిక్స్ ఇన్నోవేషన్ ఎక్స్ పో కు కరస్పాండెంట్ మేకపాటి తులసి ఆహ్వానం మేరకు ముఖ్య అతిథిగా టిడిపి ఇంచార్జ్, కుడా చైర్మన్ ముక్కా రూపానంద రెడ్డి కుమారుడు, యువ నేత ముక్కా సాయి వికాస్ రెడ్డి హాజరై కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన సైన్స్ ప్రాజెక్టులను పరిశీలించారు. విద్యార్థులతో కలిసి వారి ప్రయోగాల గురించి వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. విద్యార్థులలో ఉన్న సృజనాత్మకతను ప్రశంసించిన ఆయన నేటి తరానికి తగినట్లుగా కొత్త టెక్నాలజీలను నేర్చుకోవాలని రాబోయే తరంలో ఏఐ ఎన్నో అవకాశాలను సృష్టిస్తుందని అందుకే పిల్లలకు ఇటువంటి వినూత్నమైనటువంటి ఎక్స్ పోలు నిర్వహించాలని వారిలో ఉన్న మేధా సంపత్తు పెంపొందించుకోవాలని సూచించారు. ఇలాంటి సైన్స్ ఎగ్జిబిషన్ కార్యక్రమాలు విద్యార్థులలో నూతన ఆసక్తిని పెంచుతాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ



కార్యక్రమంలో ఎంకే.ఓ. లు సురేష్,సుందర్ బాబు, ప్రైవేట్ పాఠశాలల కరస్పాండెంట్స్ ఎం వి కుమార్, కే చంగల్ రాజు, కూలమి నాయకులు గడ్డం చంగల్ రాజు, కొప్పురపు అరవింద్, వెంకట్ రెడ్డి, ఉపాధ్యాయులు,విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

అద్భుత ఆంధ్రాను చూడండి

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ పర్యాటకంపై నీతి ఆయోగ్ ప్రశంసలు కురిపించింది. దేశంలోని వివిధ రాష్ట్రాల వైవిధ్య భరితమైన సాంస్కృతిక, ఆధ్యాత్మిక, సహజ సౌందర్యాన్ని ప్రపంచానికి పరిచయం చేస్తూ విడుదల చేసిన 'దివ్య భారత్ - ఏ విండో టు ది సోఫల్ ఆఫ్ ఇండియా' నివేదికలో రాష్ట్ర పర్యాటక రంగానికి నీతి ఆయోగ్ పెద్దపీట వేసింది. విడుదల చేసిన 13 పేజీల సమగ్ర నివేదిక, 1.20 నిమిషాల నిడివి ఉన్న ప్రత్యేక వీడియో ద్వారా ఏపీ పర్యాటక గమ్యస్థానాలను ప్రపంచానికి పరిచయం చేసింది. ఏపీని సందర్శించేందుకు అక్కోబరు నంచి ఫిబ్రవరి వరకు అత్యంత అనువైన సమయని పేర్కొన్న నీతి ఆయోగ్, ఏయే నెలల్లో ఏ ప్రాంతాలను సందర్శించాలో ఈ నివేదికలో విపులంగా వివరించింది. నీతి ఆయోగ్ నివేదికపై పర్యాటక మంత్రి కందుల దుర్గేష్ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. కూలమి పాలనలో ప్రపంచ పర్యాటక చిత్రపటంపై ఏపీ వైభవంగా



వెలుగుతోందన్నారు. 2030 నాటికి దేశంలోనే ఆగ్రామి పర్యాటక రాష్ట్రంగా ఏపీని నిలుపుతామని చెప్పారు.

# రోజుకు ఎన్ని అడుగులు నడవాలి..?

నడవడం చాలా మందికి ఇష్టం. భాగస్వామిత్వో 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 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 తగ్గించవచ్చు. 500 అడుగులు పెంచితే.. అవి ఏడు శాతం మేర తగ్గుతాయి. ఇక మరో విషయం ఏంటంటే.. 60 ఏళ్లు పైబడినవారు రోజుకు ఆరు వేల అడుగుల నుంచి 10 వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాల ముప్పు 42 శాతం



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

# బెల్లం, పెరుగు కలిపి తింటున్నారా?

కొందరు డిఫరెంట్ డిఫరెంట్ బేస్లను ఇష్టపడుతుంటారు. టీ తో పాటు కొందరు బిస్కెట్లు తింటే కొందరు ఏకంగా స్వీట్లు కూడా తింటారు. స్వీట్ టీ కాంబినేషన్ మీకు నచ్చుతుందా? కానీ కొందరికి ఈ కాంబో చాలా ఇష్టం. ఇదిలా ఉంటే కొందరికి పెరుగు బెల్లం కాంబినేషన్ ఇష్టం. దీని వల్ల ప్రయోజనాలు కూడా మెండేనండోయ్.. బెల్లం, పెరుగులో దాగివున్న పోషకాలు తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోవడమే కాదు ఇప్పుడే తినాలి అనుకుంటారు. ఈ రెండింటి కలయిక రక్తహీనత సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. ఈ కాంబినేషన్ ఇమ్మూనిటీ పవర్ను పెంచేందుకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్యానికి అవసరమైన అనేక వ్యాధుల నుంచి శరీరానికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇక బెల్లంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయనేది తెలిసిందే. ఇది ఆరోగ్యానికి అవసరమైన కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ ల మిశ్రమం. మీరు ఒకవేల రోగనిరోధక శక్తి లేక బలహీనంగా ఉంటే, మీరు తరచుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నా.. పెరుగు, బెల్లం తీసుకుంటే చాలు. రోగనిరోధక శక్తి ఇట్టే వస్తుంది.. జలుబు, దగ్గు వంటి వ్యాధులను 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 నీళ్లు 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.. ఘగర్ 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 కొబ్బరినీళ్లు తాగవచ్చని డైబెటియస్ చెబుతున్నారు. ఈ సహజ పానీయాన్ని ప్రతిరోజూ తాగితే.. ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందంటున్నారు. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జీఐ) తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. లేత కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి నీళ్లను తాగడం వల్ల శరీరంలో నీటి లోపం తొలగిపోయి అద్భుతమైన శక్తిని కూడా అందిస్తుంది.

# నువ్వుల నూనె ప్రయోజనాలు..

నువ్వులకు వంటల్లో ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉంటుంది. వీటితోని ప్రత్యేకమైన వంటకాలు కూడా చేస్తుంటారు. వేసవి వచ్చింది మరి మీరు పచ్చళ్లు పిండి వంటలు అంటూ ఏమైనా స్పెషల్స్ చేశారా? మరి ఈ వంటకాలకు ఎక్కువగా ఏ నూనెను వాడుతారు? అయినా వేరే నూనెను ఎందుకు వాడుతారు? నువ్వుల నూనె ఉంది కదా. పచ్చళ్లు అనగానే అందరికీ గుర్తొచ్చేది నువ్వుల నూనె కదా. అద్భుతమైన రుచితోపాటు, ఏడాది పాటు నిల్వ ఉండే పచ్చళ్ల కోసం నువ్వుల నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. మన కాలంలోనే కాదు అమ్మమ్మల కాలం నుంచే ఈ నువ్వుల నూనె ఆనవాలుగా వస్తుంది. మరి ముఖ్యంగా ఎదిగే అమ్మాయిలకు, బాలింతలకు నువ్వులతో చేసిన వంటకాలను, వదారాలను తినిపిస్తుంటారు. పచ్చి బాలింత నుంచి ఆరు నెలల వరకు కూడా నువ్వుల నూనెతో వండిన ఆహారాలను అందిస్తారు. అంటే ఏ రేంజ్ లో నువ్వుల నూనెకు ప్రాధాన్యత ఉందో అర్థం చేసుకోండి. ఇక పండుగుల పబ్బలు వచ్చాయంటే నువ్వుల నూనెతో చాలా వంటకాలు చేస్తుంటారు కదా. మరి మీ ఇంట్లో కూడా ఇవే ఉపయోగిస్తారా? మరో విషయం ఏంటంటే.. ఈ నువ్వుల నూనె ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు అందానికి కూడా మెరుగైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుందట. ఈ నువ్వులతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయనే విషయం తెలిసిందే. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, ఆర్డెర్లిటీస్ వంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షణ



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



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

# ఒక్కసారిగా మద్యం మానేస్తే..!

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



అకస్మాత్తుగా మద్యం మానేయడం వల్ల కొంతమందిలో తీవ్రమైన సమస్యలు కనిపిస్తాయి. దీన్ని విత్ 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 డ్రైప్ డ్రాప్స్ అంటారు. ఏళ్ల తరబడి మద్యం తాగుతూ ఏదో ఒక కారణంతో హఠాత్తుగా మానేసినవారిలో మూడు రోజుల్లో మానసిక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అయోమయం, కోపం, తమ ముందు ఏముందో తెలియని పరిస్థితుల్లోకి జారి పోతారు.

# నేరేడు పండ్ల ప్రయోజనాలు..

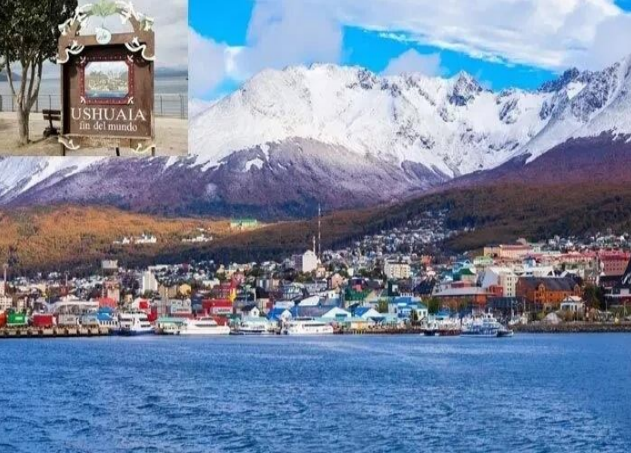
వేసవి ముగింపు దశకు చేరుకుంది. ఈ క్రమంలో అప్పుడప్పుడు చిరుజల్లులు పడుతూ కాస్త చల్లదనాన్ని కలిగిస్తాయి. ఈ సమయంలో కొన్ని సీజనల్ ఫ్రూట్స్ మార్కెట్లో అందుబాటులోకి వస్తుంది. అవి తినడం వల్ల మానవ శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. కానీ కొందరు ఏదైనా అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తినడానికి సంకోచిస్తుంటారు. అయితే మే, జూన్, జూలై నెలల్లో మార్కెట్లో ఎక్కడ చూసినా నల్లగా నిగనిగలాడుతూ నేరేడు పండ్లు దర్శనమిస్తుంటాయి. వాటిని బ్లాక్ బెర్రీ అని పిలుస్తుంటారు. కానీ ఆ పేరు ఎక్కువ మందికి తెలియదు కాబట్టి నేరేడు పండ్లు అంటేనే తొందరగా గుర్తొస్తుంటాయి. తీపి, వగరు కలిపి వెరైటీ టేస్ట్ ఉండే నేరేడు పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా లాభాలను కలిగిస్తాయి. కానీ కొందరు వగరుగా ఉంటాయని తినడానికి పెద్దగా ఇష్టపడరు. అయితే నేరేడు పండ్లు తినడం వల్ల చాలా రకాలు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, సోడియం, విటమిన్ సీ, థయామిన్, పొటాషియం రైబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బీ 6, విటమిన్ ఏ, అనేక వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. నేరేడు పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు 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 గ్లైసెమిక్ తక్కువగా ఉండి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉండటానికి సహాయపడతాయి. ఈ పండ్లలో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ



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

# ప్రపంచంలోనే చిట్ట చివరి నగరం

భూమి గుండ్రంగా ఉందని, తన చుట్టూ తాను పరిభ్రమిస్తుందని మనకు తెలిసిందే. దీనివల్ల చివరి అంచును గుర్తించడం కష్టం. కానీ ఈ ప్రపంచంలోనే 'ది లాస్ట్ సిటీ' ఒకటి ఉందని మీకు తెలుసా? దక్షిణ అమెరికాలోని దక్షిణ కొనవద్ద గల అర్జెంటీనాలోని 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 ఉంది. ఈ పట్టణం గురించి 1873 నుంచే అక్కడి ప్రజలకు తెలుసు. అప్పట్లో అర్జెంటీనాలో దేశ బహిష్కరణకు గురయ్యే రాజకీయ ఖైదీలను ఇక్కడి జైళ్లకే పంపేవారు. అనేక వివాదాల తర్వాత 1947లో ఖైదీలను ఉషుయా సిటీలోని జైళ్లకు పంపడం నిలిపివేశారు. దీంతో అక్కడి పురాతన జైలును ఇప్పుడు హిస్టారికల్ మ్యూజియంగా మార్చారు. ఉషుయా సిటీ పరిధిలోని ఆండీస్ పర్వతాల మధ్యలో ఉన్న ఏరియాను సిటీ ఆఫ్ ఫైర్ అని పిలుస్తారు.



ఉత్తరాన మాగిల్లాన్ జలసంధి, దక్షిణాన బీగల్ ఛానల్ ప్రాంతాలు రెండు మహా సముద్రాలను కలుపుతాయి. ఉష్ణోగ్రతల విషయానికి వస్తే ఆయా సందర్భాలను బట్టి 12 డిగ్రీల సెల్సియస్ నుంచి 20 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు సమాధివృతా ఉంటాయి. దక్షిణి ధ్రువానికి వెళ్లే నౌకలు కూడా ఇక్కడి నుంచే అధికంగా బయలు దేరుతాయి.

# బాబోయ్ గురక.. ఇంత డేంజరా..?

చాలా మందికి నిద్రలో గురకపెట్టే అలవాటు ఉంటుంది. నిద్రలో వచ్చే ఈ సమస్యకు మీతో పాటు ఇతరులు కూడా ఇబ్బంది పడతారు. అయితే, గురక సాధారణ సమస్యగా తీసుకుంటే పొరపాటే.. ఎందుకంటే గురకకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఒక్కోసారి ఇది చాలా తీవ్రమైన వ్యాధులకు సంకేతం కావచ్చు. మీరు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో సకాలంలో చికిత్స పొందడం అవసరం. గురక నిద్రలో అంతరాయాలను కలిగిస్తుంది. మీకు చిరాకుగా అనిపిస్తుంది. నిద్రలేమి ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో గురక రావడానికి గల కారణాలను తెలుసుకుందాం.. దాని వల్ల ఎలాంటి వ్యాధులు వస్తాయో చూద్దాం.. నిద్రలో శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు మీ గొంతులో గాలి ప్రవహిస్తే గురక వస్తుంది. ఇది గొంతులో వదులుగా ఉండే కణజాలాలని కంపిస్తుంది. దీంతో శబ్దం వస్తుంది. నిద్రపోతున్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తలెత్తివచ్చు గురక వస్తుంది. ఇది శ్వాసనాళంలో అడ్డంకి కారణంగా ఉత్పన్నమయ్యే ధ్వని. చాలా మంది అలసట కారణంగా గురక పెడతారు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. గురకకు గల కారణాలు అనేకం ఉన్నాయి. వీటిలో నాసికా ఎముకలు పెరగడం, కండరాల పెరుగుదల, అధిక బరువు, అలసట, చిన్న ముక్కు అధికంగా మధ్యం సేవించడం, స్లీప్ ఆప్నియా, 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, అబ్రిక్వివ్ స్లీప్ ఆప్నియా, ఆండోజన, మధుమేహం, మెదడులో ఆక్సిజన్ తక్కువగా ఉండటం, స్ట్రోక్ ప్రమాదం ఉంది. గురకకు ముక్కు మూసుకుపోవడమే కారణం అయితే లేట్ చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించి వెంటనే ఈ సమస్యకు చికిత్స చేయించుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. దీనితో సమస్యను దాని మూలాల నుండి తొలగించవచ్చు. గురక సమస్య శాశ్వతంగా మారుమవుతుంది. అంతే కాకుండా బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అధిక బరువు గురకకు కారణమవుతుందని, అందుకే బరువును మెయింటెన్ చేయడంపై శ్రద్ధ వహించాలని చెప్పారు. అంతే కాకుండా రోజూ వ్యాయామం చేయడం, ఫిట్నెస్పై శ్రద్ధ పెట్టడం ద్వారా ఈ సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

# వెల్లుల్లి కారం అంటే నచ్చదా..

..కానీ క్యాన్సర్ కు మంచి మెడిసన్ ఇదే!  
వేడి వేడి అన్నంలో వెల్లుల్లి కారం పచ్చడి తింటే ఆ తేజ్జే 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. మరీ ముఖ్యంగా జలుబు లేదా జ్వరం ఉన్నప్పుడు మన అమ్మవాళ్లు వెల్లుల్లి కారం తినమని చెబుతారు. ఎందుకంటే దీని తినడం వలన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో జలుబు, ఫీవర్ సమస్యల నుంచి బయటపడుతాం. అంతే కాకుండా ఇది రక్తపోటును కూడా కంట్రోల్లో ఉంచుతుంది అంటారు. దీని వలన యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఉంటాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అందుకే పెద్ద వారు బాలింతలకు ఎక్కువగా వెల్లుల్లి కారం పెడుతుంటారు. కానీ కొంత మంది దీనిని తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ దీనిని తినడం వలన అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటే. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ కు బెస్ట్ మెడిసన్ ఇదే అంటున్నారు నిపుణులు. అసలు విషయంలోకి వెళితే.. వెల్లుల్లిలో ఆర్గానో సల్ఫర్ సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే హానికర కణాలను నాశనం చేస్తుందంటే. రొమ్ము క్యాన్సర్, కడుపు, ఊపిరితిత్తుల?, మెదడు భాగాలకు వచ్చే వివిధ రకాల



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

# మోక్షం పొందాలంటే..

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



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

# బరువు పెరుగుతున్నారని బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేస్తున్నారా?

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



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

# డస్ట్ అలర్జికి కారణం ఏంటో తెలుసా..?

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



వస్తాయి. డస్ట్ అలర్జి వల్ల తుమ్ములు, ముక్కు కారడం, జలుబు, ఎరుపు, దురద, ముక్కు నుండి నిరంతరంగా నీరు కారడం వంటి వాటికి కారణమవుతుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జిలు, ఆస్తమా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ బిగుతును కలిగిస్తుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జిలు, ఆస్తమా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ పట్టేసినట్టుగా బాధపడాలి వస్తుంది.

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

కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం శరీరానికి పెను ప్రమాదం.. ఇది రక్త సీరల్లో ఫలకం పెరుకుపోవడానికి కారణమవుతుంది.. ఇది సరఫరాకు అడ్డంకిని కలిగిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్.. అధిక రక్తపోటు, గుండెపోటు, స్ట్రోక్లకు మరింత కారణమవుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ అనేది మన కాలేయంలో ఉత్పత్తి అయ్యే జిగట పదార్థం.. ఇది ఆరోగ్యకరమైన కణాలను సృష్టించడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే, మీరు ఎక్కువగా నూనె, అనారోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలను తీసుకుంటే, శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది ప్రమాదానికి కారణం అవుతుంది. ఈ సమస్యను సకాలంలో గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం.. కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు మన శరీరం కొన్ని సంకేతాలు ఇస్తుంది.. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. ఛాతీ నొప్పి: కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణం పెరిగితే.. ఛాతీలో నొప్పి కనిపిస్తుంది.. ఇది ప్రధాన లక్షణం. మీకు అకస్మాత్తుగా ఛాతీ నొప్పి వచ్చినప్పుడు, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఈ నొప్పి కొన్ని రోజులపాటు ఉంటుంది.. ఛాతీ నొప్పి కూడా గుండె జబ్బుల లక్షణం.. కాబట్టి ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది. నిద్రకష్టం చేయకండి.. చెమటలు పట్టడం: సమర్థ్ 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 అన్వయించి నిద్రకష్టం చేయకండి. శారీరక శ్రమను వీలైనంతగా పెంచుకోండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం ప్రారంభించండి. చర్మం రంగులో మార్పు: కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు, మన శరీరం అనేక సంకేతాలను ఇస్తుంది. ఇందులో చర్మం రంగు కూడా మారుతుంది. అటువంటి పరిస్థితుల్లో చర్మంపై పసుపు దద్దుర్లు కనిపించే అవకాశం ఉంది. కావున వీలైనంత త్వరగా సకాలంలో లిపిడ్ ప్రొఫైల్ పరీక్ష చేయడం చాలా ముఖ్యం.

# నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తింటున్నారా?

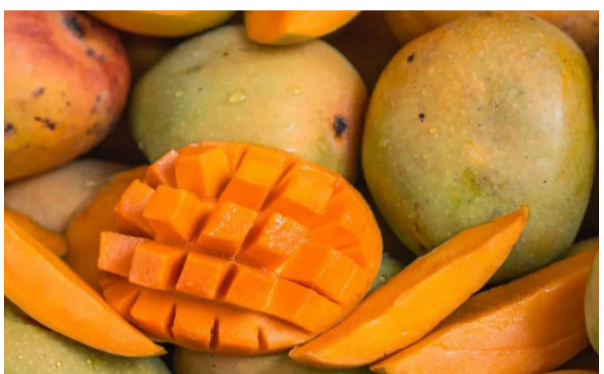
ఐస్ క్రీమ్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరంటారు. పెద్దల నుంచి పిల్లల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. అయితే చాలా మందికి రాత్రి సమయంలో ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా ఇష్టం. నైట్ టైమ్ తర్వాత తర్వాత నడుచుకుంటూ వెళ్లి ఐస్ క్రీమ్ బండి వద్ద ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా మంచి ఫీలింగ్ ను ఇస్తుందని ఎంతో మంది చెప్పుకొస్తుంటారు. 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 క్రామ్స్ 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 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 పడొచ్చి ఉంటుందని ఆరోగ్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే మీరు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే మాత్రం రోజుకు సుమారు 1/2 కప్పు మామిడి పండు తింటే తినవచ్చు. అలాగే, మామిడిని తినేటప్పుడు ఇతర తీపి ఆహారాలను తినకుండా ఉండండి. మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పుడెప్పుడు చెక్ చేసుకోవాలి. మామిడిలో చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఇది డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి కొన్ని ప్రయోజనాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. మామిడిలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మామిడి పండ్లను పరిమిత మోతాదులో తినడమే కాకుండా, రోజులో ఎన్నిసార్లు తింటున్నాం, ఎంత



గ్యాప్ తో తింటున్నామో గమనించుకోవాలి. మామిడిపండు ద్వారా మనం కార్బోహైడ్రేట్లు తీసుకుంటున్నప్పుడు అందుకు తగ్గమోతాదులో ప్రోటీన్ పైబర్ 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 కేలరీలు, కొవ్వు కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే అరటిపండు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. అయితే రోజు రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక అరటిపండు తినడం వల్ల హాయిగా నిద్ర పట్టడమేకాకుండా, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల కలిగే ఇతర ప్రయోజనాలు ఇవే.. అరటిపండులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా ఉంటాయి. అవి కండరాల నడలింపు లక్షణాలకు మేలు చేసే మినరల్స్ కలిగి ఉంటాయి. అందుకే రాత్రి పడుకునే ముందు అరటి పండు తీసుకోవడం వల్ల కండరాలు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ప్రోత్సహించి, రిలాక్స్ మోడ్ లోకి తీసుకెళ్తుంది. అరటిపండులో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మెలటోనిన్ గా మారుతుంది. ఈ హార్మోన్ నిద్రను



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

# రెస్టారెంట్లలో పామ్ ఆయిల్ నే ఎందుకు వినియోగిస్తారో తెలుసా?

వీధుల్లో ఉండే చిరు తిక్క దుకాణాల నుంచి బేకరీల వరకు వివిధ ఆహార తయారీశాలల్లో, రెస్టారెంట్లలో అధికంగా వినియోగించే వంటనూనె.. పామాయిల్. పామాయిల్ తినడం నూనె. అందుకే ఇది వంట ప్రపంచంలో బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఈ నూనెను పామ్ ఆయిల్ పండ్ల నుంచి తయారు చేస్తారు. రోడ్డువకర్ల ఉన్న మార్కెట్లలో, గ్రీల్ షాపుల్లో, బేకరీల్లో వండడానికి ఈ నూనెను ఇప్పుడు సర్వత్రా వినియోగిస్తున్నారు. అయితే ఈ నూనె ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఈ విషయం అందరికీ తెలిసినా.. దీని వినియోగం మాత్రం ఎక్కడా ఆగడం లేదు. ప్రతిచోటా యదేచ్ఛగా వినియోగిస్తున్నారు. అసలంతకీ ఈ నూనె ఎందుకు అనారోగ్యకరమైనది? అనారోగ్యం అని తెలిసినా ఎందుకు వాడుతున్నారో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పామాయిల్ శరీరానికి ఏమాత్రం ఆరోగ్యకరం కాదని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ నూనెలోని అధిక సంతృప్తి కొవ్వు శరీరంలో %బూజా% కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అనేక రెట్లు పెంచుతుంది. అది ఒకటి వూదరు సంబంధ వ్యాధుల ప్రయాణాన్ని 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 కేలరీల సంఖ్య కూడా పెంచుతుంది. దీని వల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ



నూనె ఉత్పత్తి పర్యావరణంపై కూడా తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఖతారీలో 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 దేశాలలో ముఖ్యంగా భారతదేశంలో పామాయిల్ ను అత్యధికంగా వినియోగిస్తున్నారు. పామాయిల్లో వేయించి తింటే రుచిగా ఉండటమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఈ నూనెలో వండటం వల్ల ఆహారం రుచికరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రతిచోటా దీని ఉపయోగం అత్యధికంగా ఉంటుంది.

# వారానికోసారి క్యాబేజ్ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

క్యాబేజ్ లో సల్ఫీరేషన్, కాయంపెరార్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇంఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల క్యాబేజ్ ని తింటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపు సమస్యలు రాకుండా నివారించవచ్చు. క్యాబేజ్ లో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతో పాటు కొల్జాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుతుంది. క్యాబేజ్ నీటిని రోజూ తాగితే శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్లు దూరమవుతాయి. వివజ్జురాలు, బాక్టీరియా, వైరస్ ల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. దృష్టి సమస్యలు పోతాయి. కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. కంటి చూపు తగ్గిన వారు క్యాబేజ్ నీటిని వాడితే చాలా మంచిది. అలాగే ఈ నీటిని తాగితే ముఖంపై ఉన్న మచ్చలు పోతాయి. క్యాబేజ్ లోని కార్బోయం, మెగ్నీషియం, పొటాషియంలు ఉండడంతో ఎముకలకు బలాన్నిస్తాయి. అల్జూలో సేవించడం వల్ల కలిగే దుప్పరిణామాల నుంచి విముక్తి కలిగేలా చేస్తుంది. లివర్ శుభ్రపరుస్తుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. అల్జీతో బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే చాలా మంచిది. క్యాన్సర్ తో బాధపడుతున్న వారు క్యాబేజ్ వాడితే రక్షణపాత తొలగిపోతుంది. అలాగే క్రొవ్వు కలిగిపోతుంది. క్యాబేజ్ లో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని మెరుగుపర్చడంతో పాటు మలబద్ధకం సమస్యను నివారించడంలో దోహదపడుతుంది. ఎరుపురంగు క్యాబేజ్ లో ఆంథోసయానిన్ అనబడే శక్తివంతమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది గుండె జబ్బులు రాకుండా



నివారిస్తుంది. క్యాబేజ్ లో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టకుండా నివారిస్తుంది. అలాగే గాయాలు అయినప్పుడు రక్తస్రావం ఆపకుండా చూస్తుంది. క్యాబేజ్ లో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీపీని నియంత్రిణలో ఉంచుతుంది. రక్తనాళాల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపర్చి గుండెకు రక్తసరఫరా మెరుగవడేలా చేస్తుంది. క్యాబేజ్ లో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను కరిగించడంలో సహాయపడుతాయి. తద్వారా పొట్ట మట్టా కొవ్వు కరిగిపోయి బరువు కూడా తగ్గుతారు. క్యాబేజ్ లో కార్బోయం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి అల్జూలో 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 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, మోల్ 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 బడింది. తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్ కి అత్యంత సాధారణ కెఫిన్ మూలాలను సోడా (73 శాతం), టీ (32 శాతం), కాఫీ (31 శాతం), ఎనర్జీ డ్రింక్స్ (22 శాతం) అని నివేదించారు. వారు ఎక్కువగా ఇంట్లో (81 శాతం), బయట తినే సమయంలో (43 శాతం), స్నేహితులతో (3 శాతం), పాఠశాలలో (25 శాతం) కెఫిన్ తీసుకుంటారని అధ్యయనంలో వెల్లడించారు. ఫూల్ ఫోర్డ్ ఇంకా మాట్లాడుతూ.. కెఫిన్ అనేది మెదడు, నాడీ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఒక ఔషధం. ఇది అధిక మొత్తంలో యువతలో అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అమెరికన్ ఆకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్ పిల్లలు, యుక్తవయస్సుల కెఫిన్

# 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 ప్రతిదీ కొనలేమని, ముఖ్యంగా డబ్బు ఆనందాన్ని కొనడని మేము గ్రహించాము. మనం ఒక నిర్దిష్ట వయస్సు వచ్చిన తర్వాత మాత్రమే దానిని గ్రహిస్తాము. అలాంటప్పుడు మన పిల్లలు సంపన్నులంటే అసూయపడితే దాన్ని హ్యాండిల్ చేసే పరిపక్వత మనలో ఉండాలి. సాధారణంగా ఈ విషయంలో వచ్చే అసూయ ఏంటంటే.. ఆమె/అతను మాత్రమే చక్కని డ్రెస్ వేసుకుంటాడు, వాళ్ల ఇంట్లో వాళ్లకే కారు ఉంటుంది కానీ మన ఇంట్లో వాళ్లకు బట్టలుంటే, వస్తువులంటే అసూయ కలుగుతుంది. దీన్ని నిర్వహించడానికి కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి. ఎందుకంటే నిరంతరం అసూయపడే పిల్లల బ్రెయిన్ బ్యాల్స్ 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 నిర్ణయించేయకుండా వైద్యుడిని వెంటనే సంప్రదించాలంటున్నారు నిపుణులు.



ఆర్డర్లెస్.. పెరుగుతున్న వయస్సుతో ప్రజలు ఆర్డర్లెస్ సమస్యను అభివృద్ధి చేస్తారు. దీని కారణంగా పాదాలలో నొప్పి, వాపు వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. అనారోగ్య నిరలు.. అనారోగ్య నిరలు విస్తించిన నిరలు. ఇది శరీరంలోని ఏదైనా సరాల పై ప్రభావం చూపుతుంది. కానీ ఇది పాదాల లేదా కాళి వేళ్లను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ నిరలు 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.

# 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 వండను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు.

# వేసవిలో డయాబెటిక్ పేషెంట్లలో షుగర్ లెవెల్ ఎందుకు పెరుగుతుంది ?

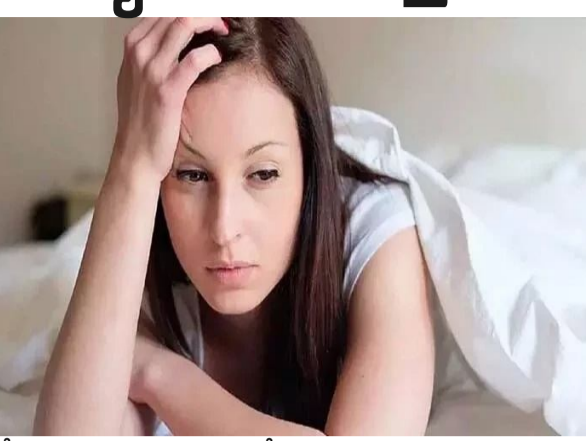
వేసవి కాలం మధుమేహ రోగులకు హాని కలిగిస్తుంది. పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతతో షుగర్ స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం కూడా ఉంది. చక్కెర స్థాయి పెరగడం వల్ల కిడ్నీ, కాలేయం, గుండెకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే సాధారణ వ్యక్తుల కంటే డయాబెటిక్ పేషెంట్లు వేడికి ఎక్కువగా గురవుతారు. అలాంటి పరిస్థితిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీని గురించి నిపుణుల ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. వైద్యుల ప్రకారం శరీరంలో నీరు లేకపోవడం వల్ల వేసవిలో షుగర్ స్థాయి పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రత కారణంగా శరీరం ఎక్కువగా చెమట పడుతుంది. ఇది నీటి సమస్యను దారి తీస్తుంది. అంతే కాదు సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం లేకపోవడం వల్ల కూడా చక్కెర స్థాయి ప్రభావితమవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించాల్సిన అవసరం ఉంది. ఇందుకోసం కొన్ని ముఖ్యమైన అలవాట్లను పాటించాలి. వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి తెలుసుకుందాం. వేసవిలో డైట్.. పుష్కలంగా నీరు తాగాలి - మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు వేసవిలో తమను తాము హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీంతో షుగర్ లెవెల్ అదుపులో ఉంటుంది.



అందువల్ల నీరు ఎక్కువగా తాగాలి.పెరుగు - పెరుగు, పెరుగుతో చేసిన వస్తువులను తినండి. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. అయితే పెరుగులో పంచదార వేయకూడదని గుర్తుంచుకోండి. సీజనల్ ఫ్రూట్స్ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో పుచ్చకాయ, బొప్పాయి, మామిడి వంటి సీజనల్ పండ్లను తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. వీటిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడదు. అయితే వాటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదు.

# 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 నిర్ణయించే వల్ల మహిళల్లో పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ డిజార్డర్, ఇతర వ్యాధులకు దారితీయవచ్చు, పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో మహిళలు



వేగంగా బరువు తగ్గడం లేదా పెరగడం వంటి సమస్యలు ఎదుర్కొంటారు. 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 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.

# 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 మనల్ని ఎనర్జిటిక్ గా ఉంచుతుంది. పుచ్చకాయను కోసి తినడమే కాకుండా, మీరు దాని నుండి రిఫ్రెష్ డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అలాగే నిమ్మ, పుదీనా వంటి కూలింగ్ ఏజెంట్లను డ్రింక్ లో చేర్చి ఆరోగ్యంగా ఉండండి. దోసకాయ.. సాధారణంగా సలాడ్ లో తినే దోసకాయలో 95 శాతం నీరు ఉంటుంది. హైడ్రేటింగ్ లక్షణాలతో పాటు, ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందువల్ల, దీన్ని తినడం ద్వారా మీరు అనేక ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఇందులో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. దోసకాయ సలాడ్ కాకుండా, మీరు దాని రైటా, శాండ్విచ్, 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 హైడ్రేటెడ్ 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. పుదీనా.. పొట్లకు చల్లదనాన్ని ఇచ్చే పుదీనాలో అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీని స్వభావం చల్లగా ఉంటుంది కాబట్టి దీన్ని కడుపునకు వరం అని భావిస్తారు. పొట్లలోని వేడిని శాంతపరిచే పుదీనా మన జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు పుదీనా పానీయం, దాని సలాడ్, పిప్పరమింట్ టీ, ఇతర పన్నులను కూడా తయారు చేసి తినవచ్చు. పచ్చని ఆకుకూరలు.. కూరగాయలు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యౌషధంలా 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.

# స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కన లేకపోతే నిద్ర పట్టడం లేదా?

ప్రస్తుతం ఫోన్ అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో భాగమైపోయింది. బంధాలు, బంధుత్వాలు వదులుకోవడానికైనా నిద్దపడుతున్నారు కానీ, స్మార్ట్ ఫోన్ వాడటం మాత్రం ఆపేయడం లేదు.అంతలా ఫోన్ కు అదెక్స్ అయిపోయారు. ఉదయం లేచినట్టే, నైట్ పడుకునే వరకు చేతిలో ఫోన్. వీరు వారు అనే తేడా లేకండా.. 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 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 సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా మెలటోనిన్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ రేడియేషన్ ను విడుదల చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ కారకమని, దీని వలన చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంటుంది. అందువలన నైట్ టైమ్ లో



మెలటోనిన్ 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 మొదలైన క్యాన్సర్ కు దారితీయడం లాంటిది జరుగుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందువలన సాధ్యమైనంత వరకు స్మార్ట్ ఫోన్ కు చాలా దూరంగా ఉండాలని వారు చెబుతున్నారు.

# రాంకీ యాజమాన్యం తవ్వకాలు చేస్తున్న చెరువులను వెంటనే మూసివేయాలి

-గ్రీన్ బెల్టును అభివృద్ధి చేయాలి సిబిటియు రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యులు గని శెట్టి డిమాండ్

పరవాడ: పరవాడ ఫార్మసీటీ లో తాడి నమీపంలో ఏలేరు కాలువ అనుకొని విశాఖ ఫార్మా సిటీ లిమిటెడ్ (రాంకీ) యాజమాన్యం అక్రమంగా రసానికి వ్యర్థ జలాలను నిలవ చేయడానికి తవ్వకాలు చేస్తున్న చెరువును వెంటనే మూసివేయాలని సిబిటియు రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యులు గని శెట్టి సభ్యులారాయణ డిమాండ్ చేశారు. లంకెలపాలెం లో జరిగిన నిరసన కార్యక్రమంలో గని శెట్టి మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం వెంటనే రాంకీ యాజమాన్యంపై చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. గ్రీన్ బెల్ట్ ను తొలగించి అక్రమంగా చెరువుని నిర్మించి రసానికి వ్యర్థజలాలను నిల్వ చేయాలని యాజమాన్య ప్రయత్నాలను అడ్డుకోవాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. దీనివల్ల లంకెలపాలెం, తాడి, సాలాపు వాని పాలెం గ్రామాలు పూర్తిగా కాలుష్యం కి గురి అవుతాయన్నారు. భూగర్భ జలాలు ఇప్పటికే కాలుష్యాన్ని అన్నారు. మరింత కార్యకర్తలను పెరుగుతుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. విశాఖపట్నం కి తాగునీటి అవసరాలు తీరుస్తున్న ఏలేరు కాలువ కాలుష్యాన్ని గురవుతుందని అన్నారు. దీనివల్ల ప్రజలు అనారోగ్యాలకు జబ్బులకు గురవుతారని



తెలిపారు. వెంటనే తానం వక్రస్, తాడి వక్రస్ తవ్వకాలను వెంటనే మూసివేసి గ్రీన్ బెల్ట్ నిర్మించాలని డిమాండ్ చేశారు. లేని వక్రంలో ఆందోళన చేస్తామని గని శెట్టి హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిబిటియు నాయకులు బద్దపు శ్రీనివాసరావు, గుండి సూరప్పారావు, తురిశాల నర్సింగరావు, అప్పికొండ గణేష్, బొద్దుప మణిచంద్ర, పచ్చి కుర్ర వెంకటేశ్, అప్పికొండ నాగేష్, గుంటపల్లి తిరునాథ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# కూటమి నాయకుల అండతో విశాఖలో 150 కోట్లు విలువగల ప్రభుత్వ భూమిని ప్రవేటు వ్యక్తులు కబ్జా..

-సంబంధిత అధికారులపై మరియు వ్యక్తులపై చర్యలు తీసుకోవాలి.. -భూకబ్జా స్థలాన్ని స్థానిక ప్రజలు, వైసీపీ నాయకులతో కలిసి పరిశీలించిన - శ్రీ కె.కె.రాజు గారు..

విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నం నగరంలో ఇటీవల జరుగుతున్న భూకబ్జాలు, అక్రమ నిర్మాణాలు మరియు ప్రభుత్వ ఆస్తుల దుర్వినియోగంపై తీవ్రమైన ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నాము. ప్రత్యేకంగా, జోడిగుల్లపాలెం ప్రాంతంలో, కైలాసగిరి సమీపంలో ఉన్న సుమారు 84 సెంట్లు నుండి 71 సెంట్లు వరకు విస్తరించిన, ఇక్కడ 2024 సంవత్సరంలో జనరల్ ఎన్నికల్లో 91, 92, 93 పోలింగ్ బూత్ లలో ఎన్నికలు నిర్వహించారు. కాని దాదాపు 150 కోట్ల విలువైన ప్రభుత్వ భూమిని అక్రమంగా ప్రైవేటు వ్యక్తులకు కట్టబెట్టే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నట్లు సమాచారం అందింది. ఈవ్యవహారంలో కొంతమంది రాజకీయ నాయకులు, ముఖ్యంగా తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు, స్థానిక శాసన సభ్యులు మరియు కొందరు రెవెన్యూ అధికారులు కలిసి వ్యవహరిస్తున్నారనే ఆరోపణలు తీవ్రంగా వినిపిస్తున్నాయి. నకిలీ దాక్యుమెంట్లు సృష్టించడం, కోర్టు వ్యవహారాల్లో సహకరించడం, ప్రభుత్వ ఆస్తులను రక్షించాల్సిన బాధ్యతను విస్మరించడం వంటి చర్యలు ప్రజాస్వామ్యానికి హానికరం. రెవెన్యూ శాఖ, జీపీఐఐసీ అధికారులు ఈ విషయంపై నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నారని స్థానిక ప్రజలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రభుత్వ భూములపై అక్రమ నిర్మాణాలు జరుగుతున్నప్పటికీ, సంబంధిత అధికారులు స్పందించకపోవడం గమనార్హం. ప్రజల ఆస్తులను కాపాడటం ప్రతి ప్రభుత్వ అధికారి బాధ్యత. ఈ నేపథ్యంలో, మేధావులు, సామాజిక కార్యకర్తలు మరియు ప్రజాస్వామ్యాన్ని విశ్వసించే ప్రతి పౌరుడు ఈ అక్రమాలపై గళమెత్తాలని పిలుపునిస్తున్నాము. వై.యస్.ఆర్



కాంగ్రెస్ పార్టీ తరపున, ప్రజల ఆస్తులను రక్షించేందుకు, భూకబ్జాలను అడ్డుకోవడానికి మరియు బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకునే వరకు నిరంతర పోరాటం కొనసాగించబడుతుంది. జోడిగుల్లపాలెం ప్రాంతంలో జరుగుతున్న భూకబ్జాలపై తక్షణ విచారణ చేసి, సంబంధిత రెవెన్యూ అధికారులపై చర్యలు తీసుకోవాలి అలాగే నకిలీ దాక్యుమెంట్లపై క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేయాలని ప్రభుత్వ భూములను తిరిగి స్వాధీనం చేసుకోవాలని గౌరవ కలెక్టర్ గారిని, పోలిస్ కమిషనర్ గారిని డిమాండ్ చేస్తున్నాము. ఈకార్యక్రమంలో కోరుకుండ స్వామి ఉమ్మడి దాస్, పళ్ళ దుర్గ, పేర్ విజయచంద్ర, అంబలి శైలష్, యం.సునీల్, సనవల రవీంద్ర భర్త, రామన్న పాత్రుడు, ఈశ్వర్, హరికృష్ణ సాగర్, రిసు అనురాధ, చోళగి నాగేశ్వరరావు, ఉమ్మడి కళ్యాణ్, నీలి రెడ్డి, గ్రామ ప్రజలు, స్థానిక నాయులుకు పాల్గొన్నారు.

# స్వర్ణాంధ్ర విజన్ ఏ 2047 పి 4 అమలులో అధికారులు బాధ్యతగా వ్యవహరించాలి

-పెండుర్ల ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు

పెండుర్ల : పెండుర్ల నియోజకవర్గం పెండుర్ల స్వర్ణాంధ్ర 2047 నియోజకవర్గ దార్శనిక కార్యచరణ ప్రణాళిక కార్యాలయాన్ని సందర్శించి స్వర్ణాంధ్ర విజన్ 2047 పి 4 యూనిట్ సభ్యులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించిన జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షులు పెండుర్ల నియోజకవర్గం శాసనసభ సభ్యులు శ్రీ పంచకర్ల రమేష్ బాబు గారు. ఈ సందర్భంగా ఇప్పటివరకు పెండుర్ల నియోజకవర్గం నుండి గుర్తించిన బంగారు కుటుంబాలు, మార్గదర్శకుల వివరాలను అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఏ ఏ కుటుంబాలకు ఎలాంటి ప్రయోజనాలు చేకూరుస్తున్నారో అరా తీశారు. 2029 నాటికి ఆంధ్రప్రదేశ్ పూర్తిగా పేదరికాన్ని పూర్తిగా నిర్మూలించి, 2047 నాటికి దేశంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ను అగ్రగామిగా నిలపాలన్న సంకల్పంతో ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రివర్గం శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారు మరియు ఉప ముఖ్యమంత్రివర్గం శ్రీ కొణిదల పవన్ కళ్యాణ్ గారి నాయకత్వంలోని ఎన్డీఏ కూటమి ప్రభుత్వం ప్రధాన సంకల్పంతో ముందుకు సాగుతుందని, అందుకు తగ్గట్టుగా అధికారులు పనిచేయాలని సూచించారు పి 4 అమలులో పెండుర్ల నియోజకవర్గాన్ని రాష్ట్రంలో ఉన్నతంగా నిలపడానికి అందరం కలిసికట్టుగా పని చేద్దామని పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం



ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన (పి.ఆర్.జి.ఎస్) ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి అధికారులు బాధ్యతగా పనిచేయాలని ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు సూచించారు. ఇటీవల కాల్వలో ప్రజల నుండి వస్తున్న అనేక విజ్ఞప్తులకు సరైన స్పందన కనిపించడం లేదన్న ఆరోపణలు పస్తున్నాయని, అలాంటి అలసత్వాన్ని ఉపేక్షించబోమని అధికారులను, ఎమ్మెల్యే హెచ్చరించారు. పిఆర్జిఎస్ విజ్ఞప్తులు పరిష్కారానికి అధికారులు ప్రత్యేక చొరవ చూపాలని సూచించారు. ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో విజన్ యాక్ష్ ప్లాన్ టీం యంగ్ ప్రొఫెషనల్స్ పావని గారు, పి4 యూనిట్ సభ్యులు తేజ గారు, విశాలాక్షి గారు, రమాదేవి గారు, లలితా కుమారి గారు ఉప శ్రీ గారు, జోన్న గారు తదితరులు పాల్గొన్నారు .

# జూట్ మిల్లు ఒప్పందం 3 నెలల్లో అమలు: గంటా

విశాఖపట్నం: చిట్టివలస జూట్ మిల్లు ఒప్పందంలో పేర్కొన్న అంశాలను 3 నెలల్లో అమలు చేయాలని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు ఆదేశించారు. యాజమాన్యం, కార్మిక సంఘాల ప్రతినిధులతో ఎంపీవీ కాలనీ క్యాంప్ కార్యాలయంలో ఆయన సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ఒప్పందం అమలులో చోటు చేసుకుంటున్న అసవసర జాప్యాన్ని నివారించాలని సూచించారు. జూట్ మిల్లు చెల్లింపుల విషయంలో ఇరు వర్గాల మధ్య చాలాకాలంగా చర్చలు జరుగుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఎమ్మెల్యే అధ్యక్షులతో యాజమాన్యం, కార్మికులు, కార్మిక శాఖ, పీఎస్ అధికారులతో ఇప్పటికే మూడు, నాలుగు దఫా సమావేశాలు జరిగాయి. కార్మికుల పీఎస్, గ్రాంటుల చెల్లింపుల గురించి ఆ శాఖ అధికారులతో చర్చిస్తానని గంటా హామీ ఇవ్వడంతో కార్మిక సంఘాల నాయకులు సంతృప్తి వ్యక్తం



చేశారు. చర్చలు ఫలవంతంగా జరగడంతో యాజమాన్యం, కార్మికులు స్వీట్లు తినిపించుకున్నారు. జూట్ మిల్లు తరపున బజోరియా, లలిత్, వివిధ కార్మిక సంఘాల ప్రతినిధులు ఈశ్వరరావు, రామ్ వైడి, ఆదినారాయణ, వరహాలాజు, దేవుళ్లు, రామారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# సింగపూర్లో ఏపీ మంత్రులు

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర అభివృద్ధి, మౌలిక వసతుల కల్పన, అత్యాధునిక పరిపాలనా విధానాల అభ్యయనం కోసం మంత్రుల బృందం చేపట్టిన సింగపూర్ పర్యటన సానుకూల వాతావరణంలో సాగుతోంది. పర్యటనలో భాగంగా మంత్రులు మొదటి రోజైన పౌర సౌకర్యాలు, స్మార్ట్ సిటీ మేనేజ్మెంట్, పెట్టుబడుల ఆకర్షణపై దృష్టి సారించారు. తొలుత సింగపూర్ విదేశీ వ్యవహారాలు, వాణిజ్య పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి గన్ సియో హువాంగ్తో ఏపీ మంత్రులు భేటీ అయ్యారు. భారత్ హైకమిషనర్ సమక్షంలో జరిగిన ఈ సమావేశంలో మంత్రులు నారాయణ, బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి, వంగలపూడి అనిత, కింజరావు అచ్చెన్నాయుడు, సత్యకుమార్ యాదవ్, అనగాని సత్యప్రసాద్ పాల్గొన్నారు. భారత్-సింగపూర్ మధ్య ఉన్న దీర్ఘకాలిక స్నేహాన్ని, ఆర్థిక భాగస్వామ్యాన్ని మరింత బలోపేతం చేయడం, మౌలిక వసతులు, లాజిస్టిక్స్, పునరుత్పాదక శక్తి రంగాల్లో పరస్పర సహకారం, ఫిన్ టెక్, ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్, స్మార్ట్ సిటీస్, అర్బన్ ఫ్లానింగ్, వ్యూహ నిర్వహణలో సింగపూర్ నైపుణ్యాన్ని ఏపీలో వినియోగించుకోవడం, ఏపీ యువతకు వృత్తిపరమైన విద్య, శిక్షణ కార్యక్రమాల్లో సింగపూర్ సహకారంపై చర్చలు జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా భవిష్యత్తులో ఇరు దేశాల మధ్య సంబంధాలు మరింత విస్తృతమవుతాయని నేతలు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. అనంతరం మంత్రుల బృందం అవర్ టాంపెస్ట్ హాల్ ను



సందర్శించింది. అక్కడ క్రిడలు, థియేటర్లు, లైబ్రరీలు, పాపింగ్ మాల్స్ వంటి ప్రజా సౌకర్యాలన్నీ ఒకేచోట చేర్చి ఒక గొప్ప రిక్రియేషన్ హబ్ గా తీర్చిదిద్దిన విధానాన్ని మంత్రులు పరిశీలించారు. వాటితోపాటు ఫెస్టివ్ ఆర్ట్స్ థియేటర్ ను సందర్శించి సింగపూర్ సామాజిక నిర్మాణం, ప్రజలకు కల్చుర్ ను అత్యాధునిక సౌకర్యాలపై అధికారుల ద్వారా ప్రజెంటేషన్ తీసుకున్నారు. అనంతరం సింగపూర్ మంత్రి గన్ సియో హువాంగ్ అక్కడి విశిష్ట పరిపాలనా విధానమైన మీట్ డి పీపుల్ సెషన్ గురించి మంత్రుల బృందానికి ప్రత్యేకంగా వివరించారు.

# దేవదాయ శాఖ ఏసీ శాంతి రిమాండ్ పొడిగింపు

విజయవాడ: ఆదాయానికి మించిన ఆస్తులు కలిగి ఉన్న కేసులో రిమాండ్ ఖైదీగా ఉన్న దేవదాయ శాఖ సహాయ కమిషనర్ కాళింగిరి శాంతికి వచ్చే నెల ఐదో తేదీ వరకు న్యాయస్థానం రిమాండ్ పొడిగించింది. విజయవాడ జిల్లా జైల్లో ఉన్న ఆమెకు రిమాండ్ గడువు ముగియడంతో కోర్టులో హాజరుపరిచారు. ఆమెకు వచ్చే నెల ఐదో తేదీ వరకు రిమాండ్ పొడిగిస్తూ న్యాయాధికారి పి.భాస్కరరావు ఉత్తర్వులు ఇచ్చారు. కాగా.. శాంతిని రెండోసారి మూడు రోజులపాటు కస్టడీకి ఇవ్వాలని ఏసీబీ అధికారులు దాఖలు చేసిన పిటిషన్ పై విచారణ 24వ తేదీకి వాయిదా పడింది. ఏసీబీ పిటిషన్ పై శాంతి తరపు న్యాయవాది గోలి నరసింహారావు కొంటర్ దాఖలు చేశారు. న్యాయాధికారి పి.భాస్కరరావు తదుపరి విచారణను 24వ తేదీకి వాయిదా వేస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు.



# రామాలయ నిర్మాణానికి మునిసిపల్ కౌన్సిల్ తీర్మానం

ఆకివీడు: పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా ఆకివీడు పెదపేటలో రామాలయ నిర్మాణానికి కుల మతాలకు అతీతంగా మద్దతు పలుకుతూ మునిసిపాలిటీ తీర్మానం చేసినది డిప్యూటీ సీక్రెటరీ రఘురామకృష్ణదాజు తెలిపారు. కాళ్ల మండలం పెద అమిరం క్యాంపు కార్యాలయంలో ఆయన విలేజ్ కులలో మాట్లాడారు. 'ప్రభుత్వ అనుమతులతోనే అలయాల నిర్మాణాలు ఉండాలన్న విశ్రాంత న్యాయాధికారి శ్రవణ్ కుమార్ వాదనతో నేను ఏకీభవిస్తున్నా. పెదపేట రామాలయ నిర్మాణానికి మద్దతుగా ఆకివీడు మునిసిపాలిటీలో ఒక్క కౌన్సిలర్ మినహా మిగిలిన సభ్యులందరూ ఓటు వేశారు. ఇది నీలి కుమారుల కాటుకు చెప్పి దెబ్బ. రామాలయ నిర్మాణానికి కోర్టు అడ్డు చెప్పిందని నీలి కుమారులు సోషల్ మీడియాలో చెబుతున్నప్పటికీ అబద్ధాలే. అన్ని అనుమతులతోనే రామాలయం నిర్మాణం జరుగుతుంది. శంకుస్థాపన ఎప్పుడు చేస్తామనేది మే మొదటి వారల్లో నిర్ణయిస్తాం. ఇటీవల నరసాపురానికి చెందిన పార్సల్ వద్ద రూ.రెండు కోట్ల నగదు దొరికింది. దీని వెనుక కుట్ర ఉంది. సస్పెండ్ అయిన ఐపీఎస్ పోలీస్ అధికారి హస్తం ఉండవచ్చు. ఆ పార్సల్ వెనుక ఉన్న వారందరూ ఆకివీడు ఘర్షణలో ముఖ్యపాత్ర



పోషించిన వారే. వారికి, సస్పెండ్ అయిన పోలీసు అధికారికి సత్సంబంధాలు ఉన్నాయి. ఆ ఘటనలో నేర కోణం దాగి ఉంది. ఆ దిశగా పోలీసులు విచారణ చేయాలి. నాకు శాసనసభ్యులు ఎవరైనా ఫిర్యాదు చేస్తే కచ్చితంగా విచారణ చేయిస్తా' అని రఘురామ చెప్పారు.

# అటవీ, రెవెన్యూ శాఖల భూ వివాదాల పరిష్కారానికి కమిటీ

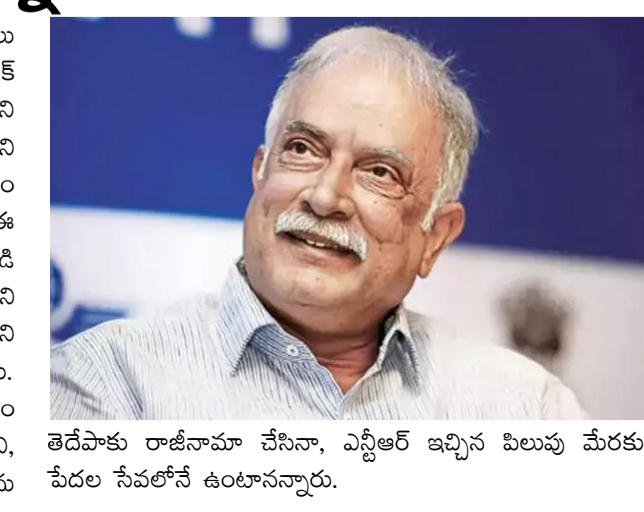
అమరావతి: అటవీ, రెవెన్యూ శాఖల మధ్య భూ వివాదాల పరిష్కారం కోసం రాష్ట్రస్థాయి కమిటీని ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసింది. అటవీ, రెవెన్యూ శాఖలకు సంబంధించిన పలు అంశాలు.. ఖనిజ భూముల నిర్వహణను ఖరారు చేయడంలో జాప్యానికి కారణమౌతున్నాయని ప్రభుత్వం గుర్తించింది. దీంతో రెండు శాఖల మధ్య భూ వివాదాలను పరిశీలించి, వివాదాలను పరిష్కరించేందుకు, ప్రభుత్వానికి స్పష్టమైన నిఘానాలు సమర్పించడానికి వీలుగా అటవీ, పర్యావరణ శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి అధ్యక్షతన రాష్ట్రస్థాయి కమిటీని నియమించింది. కమిటీ సభ్య కన్వీనర్ గా పీసీసీఎఫ్/హెచ్ఎఫ్ఎఫ్ సీసీఎల్ఐ, సర్వే, ల్యాండ్ రికార్డు, సెటిల్ మెంట్ డైరెక్టర్, అదనపు పీసీసీఎఫ్ సభ్యులుగా నియమిస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. సభ్య కన్వీనర్ గా వ్యవహరించే పీసీసీఎఫ్ సభ్యులతో సమన్వయం చేసుకుంటూ అటవీ, రెవెన్యూ శాఖల మధ్య ఉన్న భూ వివాదాలకు



సంబంధించిన కేసులపై నిర్దిష్ట సమయంలో నివేదికను కమిటీ ముందు ఉంచాలని ప్రభుత్వం నిర్దేశించింది.

# తెదేపాకు రాజీనామా చేసినా ఎన్టీఆర్ బాటలోనే: గోవా గవర్నర్ అశోక్ గజపతిరాజు

నెల్లిమర్ల: గత ప్రభుత్వ హయాంలో కొందరు నాయకులు నరకాసురుని శిష్యుల్లా వ్యవహరించారని గోవా గవర్నర్ అశోక్ గజపతిరాజు ఆరోపించారు. ఎన్నో తప్పులు చేశారని మండిపడ్డారు. విజయనగరం జిల్లా నెల్లిమర్ల మండలంలోని రామత్తీరం దేవస్థానంలో ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. నీలాచలం కొండపై కొలువుదీరిన రామలీలని దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. వైకాపా హయాంలో రామడి విగ్రహాన్ని ధ్వంసం చేసిన వారిని ఇప్పటికీ పట్టుకోలేకపోయారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. 24 గంటల్లోనే నిందితులను గుర్తిస్తామని చెప్పిన నాటి పాలకులు హామీని నిలబెట్టుకోలేకపోయారన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 200లకు పైగా అలయాలపై దాడులు జరిగాయి ఎం చేయలేకపోయారని గుర్తు చేశారు. కొన్ని అవశ్యతలు జరిగాయని, వాటన్నింటినీ సరిదిద్దాల్సిన అవసరం ఉందని కోరారు. తాను



తెదేపాకు రాజీనామా చేసినా, ఎన్టీఆర్ ఇచ్చిన పిలుపు మేరకు పేదల సేవలోనే ఉంటానన్నారు.

