

సంపాదకీయం

అమ్మభాషకు పట్టం కట్టాలి

అమెరికా, యూకే, కెనడా, ఆస్ట్రేలియా వంటి చోట్ల బయటివారు ఎవరైనా ఉన్నత విద్యను అభ్యసించాలన్నా... అక్కడ కొన్ని రకాల కొలువులు ఒడిసిపట్టాలన్నా ఆంగ్ల భాషలో ప్రావీణ్యాన్ని నిరూపించుకోవాలి. అందుకోసం టోఫెల్, ఐకాఎల్టీఎస్ వంటి వాటిలో ఉత్తీర్ణులవ్వాలి. విదేశీ విద్యార్థులు స్థానికులతో మమేకమవుతూ చదువులు ఉపాధుల్లో రాణించేలా చూడాలన్న ఉద్దేశంతో ప్రాన్స్, జర్మనీ, రష్యా, ఇటలీ వంటివి తమ భాషల్లో కనీస నైపుణ్య సాధనను ప్రోత్సహిస్తున్నాయి. తద్వారా సామరస్యపూర్వక సాంఘిక జీవనంలో, వ్యక్తుల సర్వతోముఖాభివృద్ధిలో దేశీయ భాషల అవశ్యకతను అవి చాటిచెబుతున్నాయి. అందుకు పూర్తి భిన్నంగా ఇండియాలో మాత్రం మాతృభాషలో చదవడం, రాయడం రాకపోయినా పైచదువులను పూర్తిచేయగలిగిన పరిస్థితులు రాజ్యమేలుతున్నాయి. ఫలితంగా పాఠశాల దశ నుంచే మాతృభాషలను నిర్లక్ష్యం చేసే ధోరణి దేశీయంగా ప్రబలుతోంది. ఈ విషయంలో ముఖ్యంగా తెలుగు రాష్ట్రాల స్థితిగతులను పరిశీలిస్తే ఆవేదనే మిగులుతుంది. ఏపీలో ఇటీవల పదే తరగతి పరీక్షలు తప్పినవారిలో 41శాతం మంది తెలుగులో ఉత్తీర్ణులు కానివారేనంటే తప్పవరది. తెలంగాణలోనూ భాషా సబ్జెక్టులలో దాదాపు పదివేల మంది ఫెయిలయ్యారు. చదువులను కేవలం ఆర్థిక కోణంలో చూస్తూ భావవ్యక్తికరణకు, మేధా వికాసానికి కీలకమైన భాషాశాలను విస్మరిస్తుండటం నవతరానికి చాలా చేటుచేస్తోంది. అసలే నివేదిక-2024 ప్రకారం తెలంగాణలోని గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో అరో తరగతి పిల్లల్లో 41శాతమే రెండో తరగతి తెలుగు పుస్తకం చదవగలరు. ఇక అయిదో క్లాసు పిల్లల్లో అక్షరాలను సక్రమంగా గుర్తించగలిగినవారు 12శాతమే. ఏపీ ఏడో తరగతి విద్యార్థుల్లో సగంమందే రెండో క్లాసు పుస్తకాన్ని చదివి చెప్పగలరు. ఎనిమిదో క్లాసులో 11శాతం మందే తప్పులేకుండా తెలుగు పదాలు చదవగలరు. అమ్మభాషలో విద్యాప్రమాణాలు ఇలా నానాటికీ దిగజారిపోవడానికి బోధనలో లోపాలతో పాటు భాషాభిమానం కొరవడటమూ కారణమే. విద్యారంగంలో అంగాధిపత్యం అధికమైన నేపథ్యంలో తెలుగులో మాట్లాడితే జరిమానాలు విధిస్తామని ప్రైవేట్ పాఠశాలల యాజమాన్యాలు బెదిరించేంతగా చాలాచోట్ల పరిస్థితులు అభ్యుద్ధిస్తున్నాయి. ఇలాంటి దుర్భరపద్ధతిలో బడిలో ప్రాధాన్యం లేని ఒక సబ్జెక్టుగా మిగిలిపోతున్న తెలుగుకు ఆ పైస్థాయిలో ఆ మాత్రం చోటు కూడా దక్కట్లేదు. అటు ఆంగ్లాన్ని శాస్త్రీయంగా బోధించకపోతుండటంతో అసలు ఏ భాషా సరిగ్గా రాని తరాలు తయారవుతున్నాయి. ఉపాధివేటలో నెగ్గకొచ్చే నైపుణ్యాలు యువతలో కరవవుతున్నాయి. మాతృభాషపై పట్టున్న వ్యక్తుల్లో ఉత్పాదకత ఎక్కువగా ఉంటుందని పలు దేశాల్లో నిర్వహించిన అధ్యయనాలు గతంలోనే స్పష్టం చేశాయి. నిజానికి డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లు... ఎవరైనా సరే, అమ్మభాషపై సరైన అవగాహన ఉన్నప్పుడే స్థానిక జనసమాహారకు మరింత చేరువై మెరుగైన సేవలు అందించగలరు. తద్వారా వృత్తి జీవితంలో అత్యున్నత స్థాయికి చేరుకోగలరు. ఈ వాస్తవాన్ని ఎవరూ పట్టించుకోకపోతుండటంతో పాఠశాల దశ తరవాత చదువుల్లో తెలుగు క్రమంగా కనుమరుగవుతోంది. దాంతో ఆర్థిక కార్యకలాపాల్లోంచి తెలుగు మాయమవుతూ, కేవలం మౌఖిక భాషగా మిగిలిపోయే దుర్భర దాపురిస్తోంది. మాతృభాష అంటే విస్తృత భావవ్యక్తికరణకు వారధి కాదు. అది సంబంధిత జనవర్గపు అస్తిత్వ సంకేతం కూడా. వాడుకలోంచి ఒక భాష అంతర్జాతీయమైతే దానితో ముడిపడిన సాంస్కృతిక వారసత్వ జ్ఞానసంపద మొత్తం లుప్తమైపోతుంది. ఈ విషయాన్ని గుర్తించి ఏపీ, తెలంగాణ ప్రభుత్వాలు విద్యార్థుల్లో తెలుగు నైపుణ్యాల పెంపునకు ప్రత్యేకంగా శ్రద్ధ వహించాలి. పాలనలో, న్యాయవితరణలోనూ అమ్మభాషకు పట్టం కట్టాలి.

యాంటీ బయాటిక్ మందుల అతి వినియోగానికి అడ్డుకట్ట

- యాంటీమైక్రోబయల్ స్టీవార్డ్ షిప్ పేరుతో ప్రత్యేక కార్యక్రమం

అమరావతి: వైద్యుల నూచనలు లేకుండా విచ్చలవిడిగా యాంటీబయాటిక్స్ వినియోగానికి అడ్డుకట్ట వేసే చర్యలను రాష్ట్రప్రభుత్వం చేపట్టింది. వైద్య నిపుణులకు ప్రత్యేక శిక్షణలు ఇచ్చి ప్రజల్లో అవగాహన పెంచాలని నిర్ణయించింది. ఈకో-ఇండియా సంస్థ సహకారంతో సెకండరీ హెల్త్ డైరెక్టర్ (డీసీహెచ్) కార్యాలయం ఆధ్వర్యంలో 'యాంటీమైక్రోబయల్ స్టీవార్డ్ షిప్' కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టింది. హబ్ అండ్ స్పోక్ విధానంలో దీన్ని అమలు చేయనుంది. మంగళగిరిలోని ఎయిమ్స్ ను ఎకడమిక్ హబ్ గా ఏర్పాటుచేసి, పార్వతీపురం మన్యం, అనకాపల్లి, రామచంద్రపురం, తెనాలి, హిందూపురం, ప్రొద్దుటూరు జిల్లా ఆసుపత్రులను స్పోక్ కేంద్రాలుగా ఎంపిక చేశారు. మూడేళ్ల పైలట్ ప్రాజెక్టు కింద వైద్య నిపుణులతోపాటు నర్సులు, ల్యాబ్ టెక్నిషియన్లు తదితర 200 మందికి శిక్షణ ఇస్తారు. సరైన యాంటీబయాటిక్స్ వినియోగం, చికిత్స విధానాలు, ఇన్సెక్షన్ల నివారణ చర్యలు, ఆసుపత్రి స్థాయిలో యాంటీబయోగ్రామ్ అభివృద్ధి లాంటి అంశాలపై అవగాహన



కల్పిస్తారు. అతిగా వాడితే అసర్దు: డీఎస్ హెచ్ చక్రధరబాబు... తాడేపల్లిలోని సెకండరీ హెల్త్ కార్యాలయంలో ఈ కార్యక్రమాన్ని సెకండరీ హెల్త్ డైరెక్టర్ చక్రధరబాబు ప్రారంభించారు. యాంటీబయాటిక్స్ ను విచక్షణారహితంగా వినియోగిస్తే ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఈకో ఇండియా ప్రాజెక్టు వైస్ ప్రెసిడెంట్ డాక్టర్ సందీప్ భట్టా, జీఎం పరోమితి దాస్, ఎయిమ్స్ మైక్రోబయాలజీ విభాగాధిపతి సుమిత్రా మా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేజిహెచ్ లో రోగులకు మెరుగైన సేవలందించేందుకు సమగ్ర చర్యలు అవసరం: ఎంపీ మతుకుమిల్లి శ్రీభరత్

-జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.అభిషిక్త కిషోర్ తో కలిసి ఆంధ్రవైద్యకళాశాలలో ఆసుపత్రి అభివృద్ధి కమిటీ సమావేశం నిర్వహణ

విశాఖపట్నం: ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో ప్రజలకు మరింత మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించేందుకు పరిపాలనలో బాధ్యత, పర్యవేక్షణ, సిబ్బంది వినియోగం, రోగులకు మార్గదర్శక వ్యవస్థ బలోపేతం కావాలని విశాఖపట్నం పార్లమెంట్ సభ్యులు మతుకుమిల్లి శ్రీభరత్ వైద్యులకు ఉద్బోధ చేశారు... ఆంధ్ర వైద్యకళాశాలలో కేజిహెచ్ అభివృద్ధి కమిటీ సమావేశాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్త కిషోర్ తో కలిసి నిర్వహించారు... దీనికి కొద్దిగంటల ముందు కేజిహెచ్ లో ఓపీ, డ్రీలవ్యాధులు, ప్రసూతి వైద్య ఓపీ భాగాగం, టాయిలెట్లు, పిల్లల ఓపీ విభాగం, ప్రొఫెసర్స్ రూమ్, HMPV ఐసోలేటర్ల వార్డు, ఫిజియో థెరపీ, ఆర్థోపెడిక్ వార్డు, ఆల్బుహాల్ డీ అడిక్షన్ సెంటర్, మడికల్ టెస్ట్ ల సెంటర్, పిల్లల వార్డు, రాజీంద్రప్రసాద్ వార్డులను సందర్శించి అక్కడి పరిస్థితులను స్వయంగా గమనించారు. సాయంత్రం జరిగిన సమావేశంలో ఎంపీ శ్రీభరత్ ఆసుపత్రి సేవలపై ప్రజల నుంచి వస్తున్న ఫిర్యాదులు, సమస్యలను అధికారుల దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. సిబ్బంది కొరత లేదా అందుబాటులో లేకపోవడం వల్ల రోగులు ఎక్కువసేపు వేచి ఉండాలి వస్తోందని, ఎంఆర్ఐ, సీటీ స్కాన్, ల్యాబ్ పరీక్షల్లో జాప్యం జరుగుతుందా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు... కొన్ని విభాగాల్లో పడకల కొరత కారణంగా ఇద్దరు రోగులు ఒకే బెడ్ ను వినియోగించే పరిస్థితులు ఉన్నప్పటికీ, మరోవైపు కొన్ని విభాగాల్లో పడకలు ఖాళీగా కనిపించడం ఆశ్చర్యం కలిగించిందని ఎంపీ పేర్కొన్నారు. అత్యవసర విభాగాల్లో సౌకర్యాల విస్తరణ, ఎయిర్ కండిషనింగ్ సమస్యల పరిష్కారం, మరుగుదొడ్ల నిర్వహణ, డ్రైక్షర్లు, పార్కింగ్ వంటి అంశాలపై కూడా ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. పేద రోగులకు ఆసుపత్రి వ్యవస్థలో ఎలా ముందుకు వెళ్లాలో సరైన సమాచారం, మార్గదర్శకత్వం అందక ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని ఆయన అన్నారు. ఉచితంగా ఇవ్వాలి మందులు లేదా ఇతర సామగ్రి స్టాక్ లో లేకపోవడంతో బయట కొనుగోలు చేయాల్సిన పరిస్థితులు పునరావృతం కాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. కొంతమంది సిబ్బంది లేదా అవుట్ సోర్సింగ్ సిబ్బంది ద్వారా అక్రమ వసూళ్లు జరుగుతున్నాయనే ఆరోపణలపై ఎంపీ తీవ్రంగా స్పందించారు. మృతదేహాల తరలింపు, పోస్టుమార్టం వంటి సేవల్లో



డబ్బులు దిమాండ్ చేయడం సహించబోమని స్పష్టం చేశారు. "ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో అందించే సేవలు పూర్తిగా ఉచితం. ఎవరైనా డబ్బులు అడిగితే వెంటనే ఫిర్యాదు చేయాలి" అని తెలిపారు... ప్రజలకు ఆసుపత్రిలో మంచి అనుభవం కల్పించడం కూడా వైద్య సేవల్లో భాగమే. అందుబాటులో ఉన్న సిబ్బందిని సమర్థంగా వినియోగించాలి. ఎవరి పని వారు మాత్రమే చేయాలనే భావన కాకుండా, అవసరమైన చోట్ల సిబ్బందిని పునర్విభజించి ప్రజా సేవలను మెరుగుపరచాలి" అని సూచించారు. అత్యుత్తమ సేవలు అందిస్తున్న వైద్యులు, సిబ్బందిని గుర్తించి ప్రోత్సహించడంతో పాటు, బాధ్యతారాహిత్యంగా వ్యవహరించే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటేనే ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో మంచి సంస్కృతి ఏర్పడుతుందని ఎంపీ శ్రీభరత్ అన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్త కిషోర్ మాట్లాడుతూ రోగులకు సరైన మార్గదర్శకత్వం అందించేందుకు ఆసుపత్రి పరిధిలో ఎనిమిది "మే ఐ బాల్స్ యూ" డెస్కులు ఏర్పాటు చేసినట్లు అధికారులు వివరించారు. ఓపీ విభాగం, ల్యాబ్ కేంద్రాలు, ఇతర ప్రధాన ప్రాంతాల్లో నర్సింగ్ విద్యార్థులు, భద్రతా సిబ్బంది, పారిశుధ్య సిబ్బందితో సహాయక వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. ఆసుపత్రి విస్తీర్ణం ఎక్కువగా ఉండటంతో పూర్తి స్థాయి సమాచార కేంద్రాల ఏర్పాటు దశలవారీగా చేపడుతున్నామని చెప్పారు. రోగుల ఫోలోఅప్ వ్యవస్థను బలోపేతం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఆసుపత్రి సేవలు పొందిన రోగులకు రెగ్యులర్ ఫోన్ కాల్స్, మెసేజ్లు పంపిస్తూ వారి ఆరోగ్య పరిస్థితిని తెలుసుకునే విధానాన్ని అభివృద్ధి చేయాలని సూచించారు. ఇందుకు అవసరమైన సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని వినియోగించుకునేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. కేజిహెచ్ జాతీయ స్థాయిలో మంచి ర్యాంక్ సాధించడం అభినందనీయమని పేర్కొంటూ, ఇంకా మెరుగైన స్థాయికి తీసుకోవడం ప్రతి విభాగం సమస్యయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. "మన లక్ష్యం దేశంలో అత్యుత్తమ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో ఒకటిగా నిలవడం కావాలి" అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ బి.వాణి మాట్లాడుతూ ఫిర్యాదుల పరిష్కారం కోసం పలు చోట్ల కంప్లెంట్ బాక్సులు, టోల్ ఫ్రీ నంబర్లు ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. ఫిర్యాదులు అందిన వెంటనే విచారణ జరిపి చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, ఇప్పటికే కొంతమంది అవుట్ సోర్సింగ్ సిబ్బందిపై సస్పెన్షన్, టర్నినెషన్ చర్యలు తీసుకున్నామని చెప్పారు. ఆసుపత్రి ఉద్యోగులపై వచ్చిన ఫిర్యాదులపై కూడా విచారణలు కొనసాగుతున్నాయని వెల్లడించారు... సమావేశంలో విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే పంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ ఎన్సిఆర్ వైద్య సేవ బ్రస్ట్ చైర్మన్ సీతమ్మరాజు సుధాకర్, ఆంధ్ర వైద్య కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ సంధ్యాదేవి వివిధ విభాగాల అధిపతులు వైద్యులు పాల్గొన్నారు...

శత శాతం ఫలితాలే లక్ష్యం



-కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ అనకాపల్లి: పడవ తరగతి సప్లిమెంటరీ పరీక్షల్లో శత శాతం ఫలితాలే లక్ష్యమని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ విద్య అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరములో జిల్లా కలెక్టర్ అధ్యక్షతన జిల్లాలోని అన్ని మండల విద్యా అధికారులతో 10వ తరగతి పబ్లిక్ పరీక్ష ఫలితాలపై సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ప్రతి మండలానికి సంబంధించిన పాస్ శాతం మరింత ఫెయిల్ శాతం వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఫలితాల్లో వెనుకబడిన మండలాలపై



ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. అలాగే, ఫెయిల్ అయిన విద్యార్థి విద్యార్థులకు ప్రత్యేక శిక్షణ ఇవ్వాలని, ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలని ఆదేశించారు. తల్లిదండ్రులతో కూడా సమన్వయం చేసుకుని విద్యార్థులను ప్రోత్సహించాలని సూచించారు. ప్రత్యేకంగా పరీక్షల్లో సతశాతం పాస్ సాధించాలి అని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. అందుకు అవసరమైన అన్ని చర్యలు వెంటనే చేపట్టాలని ఎమ్.ఇ.బి.లకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి అప్పారావు నాయుడు, ఎమ్.ఇ.బి.లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ ప్రాధాన్య కార్యక్రమాల అమలుపై ప్రత్యేక దృష్టి

-జామ్ కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా వివిధ అంశాలపై సమీక్షించిన జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్త కిషోర్

విశాఖపట్నం: జిల్లాలో ప్రభుత్వ ప్రాధాన్య కార్యక్రమాల అమలుపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని, సత్ఫలితాలు సాధించేలా కార్యాచరణతో ముందుకు సాగాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త కిషోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. తన ఛాంబర్ నుంచి నిర్వహించిన జామ్ కాన్ఫరెన్స్ లో ఆయన వివిధ శాఖల అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించి, ఎన్నికల వార్డుల మ్యాపింగ్, మన మిత్ర శిక్షణలు, యూనిఫైడ్ ఫ్యామిలీ సర్వీస్ మిషింగ్ వివరాల సమూహ, మత్స్యకార లబ్ధిదారుల ఈ-కేవైసీ తదితర అంశాల పురోగతిని పరిశీలించారు. ప్రజల్లో ప్రభుత్వంపై సానుకూల అభిప్రాయం పెంపొందేలా అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో మరింత సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. స్వర్ణ గ్రామం - స్వర్ణ వార్డు సేవలు, షీ4- బంగారు కుటుంబాల అనుసంధానం, కౌశలం పరీక్షలు, ఉద్యోగ మేళాల నిర్వహణ, ఆధార ప్రత్యేక శిబిరాల ఏర్పాటు తదితర కార్యక్రమాలను వేగవంతం చేయాలని ఆదేశించారు. ఉద్యోగుల హాజరు పర్యవేక్షణతో పాటు ఏపీసేవా సేవలు, ఫీల్డ్ పెండెన్సీల పరిష్కారంపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలన్నారు. అలాగే స్వర్ణ వార్డు - స్వర్ణ గ్రామం సేవలను విస్తృతం చేయాలని, సంబంధిత అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో తనిఖీలు నిర్వహించి నివేదికలు సమర్పించాలని సూచించారు. పౌరుల ఈ-కేవైసీ ప్రక్రియను లక్ష్యాలు అనుగుణంగా పూర్తి చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఎన్నికల వార్డుల మ్యాపింగ్ ప్రక్రియను వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలని, గణాంకాలలో అధిక పెండింగ్ ఉండటంపై సంబంధిత జోనల్ కమిషనర్ కు ప్రత్యేక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. మనమిత్ర పాట్నావ్ లాగిస్తు ఎక్కువ అయ్యేలా చూడాలన్నారు. దానిపై



ప్రజలకు విస్తృత అవగాహన కల్పించాలన్నారు. స్వర్ణవార్డు, స్వర్ణ గ్రామాల ద్వారా సేవలను విస్తరించాలని, ప్రభుత్వ పథకాలు, కార్యక్రమాలపై కరపత్రాల ద్వారా ప్రచారం చేయాలని చెప్పారు. కౌశలం కార్యక్రమం ద్వారా సుమారు 90 వేల మందికి పరీక్షలు నిర్వహించడానికి చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. దిగువ స్థాయిలో కార్యక్రమాలపై పర్యవేక్షణ ఉండాలని, అధికారులు క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలు చేయాలని సూచించారు. సెన్సస్ ప్రక్రియతో పాటు చేయాల్సిన ఇతర కార్యకలాపాలను నిర్వహించాలని చెప్పారు. స్వర్ణ గ్రామం - స్వర్ణ వార్డు సచివాలయాల నేమ్ బోర్డును ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. ఎవరైనా సచివాలయాలను తనిఖీ చేసే తనకు సమాచారం ఇచ్చి వెళ్లాలని కాన్ఫరెన్స్ లో భాగంగా కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. స్వర్ణ గ్రామం-స్వర్ణ వార్డుల ద్వారా అందే సేవలపై శిక్షణలు ఏర్పాటు చేయాలని సంబంధిత అధికారికి సూచించారు. జిల్లా స్వర్ణగ్రామ - స్వర్ణవార్డు అధికారి పూర్తిమీదే, జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ సత్యవేణి, విశాఖపట్నం డిడివీ ఉషారాణి, జడ్పీ సీజీవో నారాయణమూర్తి, వర్చువల్ గా అన్ని జోనల్ కమిషనర్లు, ఎంపీడీవోలు పాల్గొన్నారు.

ఏపీలో ఉపాధి పనులపై తెలంగాణ అధికారుల పరిశీలన

అమరావతి: ఉపాధి హామీ పథకంలో భాగంగా రాష్ట్రంలో చేపడుతున్న వివిధ పనులను తెలంగాణ అధికారులు అధ్యయనం చేశారు. ఆ రాష్ట్ర గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ ప్రత్యేక కమిషనర్ పి.శ్రీలక్ష్మి ఆధ్వర్యంలోని బృందం కృష్ణా జిల్లా గన్నవరంలో చెరువు పనులు, ఎన్సిఆర్ జిల్లా సందిగామ మండలం సోమవరంలో మ్యాజిక్ డ్రెయిన్ పనితీరును పరిశీలించింది. ఉపాధి శ్రామికులకు సంబంధించి ఎంఎంఎస్ యాబిలో హాజరు సమూహకు అనుసరిస్తున్న విధానాన్ని రాష్ట్ర గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ సంయుక్త కమిషనర్ సునీతను అడిగి తెలుసుకుంది. ఉపాధి హామీ పథకం అమల్లో పలు ఉత్తమ విధానాలు అమలు చేయడం, పని దినాలు అత్యధికంగా వినియోగించుకుంటున్న రాష్ట్రాల్లో ఏపీ ముందుంటోంది. దీనిపై క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలనతో పాటు శ్రామికులతో తెలంగాణ అధికారులు మాట్లాడారు. అనంతరం రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ కమిషనర్ కృష్ణతేజతో



భేటీ అయ్యారు. ఉపాధి హామీ పథకం అమలుకు అనుసరిస్తున్న విధానాలు, కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సహకారం తదితర విషయాలపై ఆయనతో చర్చించారు.

రోజుకు ఎన్ని అడుగులు నడవాలి..?

నడవడం చాలా మందికి ఇష్టం. భాగస్వామిత్వో కలిసి నడుస్తుంటే ఆ నడక మరింత హాయిగా అనిపిస్తుంది కదా. ఇక ఈ నడక.. మిగతా వాటితో పోలిస్తే తేలికైన వ్యాయామం కూడా అవుతుంది. మనం వేసే ప్రతి అడుగు ఆరోగ్యదాయని అని, మన ఆయుష్షును పెంచుతుందని ఇప్పటికే ఎన్నో సార్లు ఎన్నో అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఇంతకీ ఆరోగ్యకర జీవనానికి రోజుకు ఎన్ని అడుగులు వేయాలి? అని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఆ విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఈ విషయం కోసం దాదాపు 2.26లక్షల మందితో 17 వేర్వేరు పరిశోధనలు జరిపారు. అయితే వేసే అడుగుల సంఖ్యను బట్టి విభిన్న ప్రయోజనాలుంటాయని వివరించారు పరిశోధకులు. "రోజుకు దాదాపు 4వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాలకు అరికట్టవచ్చు. ఇది 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 ఉండాలి. వ్యాయామాన్ని ఆస్వాదించడం నేర్చుకోవాలి.

బెల్లం, పెరుగు కలిపి తింటున్నారా?

కొందరు డిఫరెంట్ డిఫరెంట్ టేస్టులను ఇష్టపడుతుంటారు. టీ తో పాటు కొందరు బిస్కెట్లు తింటే కొందరు ఏకంగా స్వీట్లు కూడా తింటారు. స్వీట్ల టీ కాంబినేషన్ మీకు సచ్చుతుందా? కానీ కొందరికి ఈ కాంబో చాలా ఇష్టం. ఇదిలా ఉంటే కొందరికి పెరుగు బెల్లం కాంబినేషన్ ఇష్టం. దీని వల్ల ప్రయోజనాలు కూడా మెండేనండోయ్.. బెల్లం, పెరుగులో దాగివున్న పోషకాలు తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోవడమే కాదు ఇప్పుడే తినాలి అనుకుంటారు. ఈ రెండింటి కలయిక రక్తహీనత సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. ఈ కాంబినేషన్ ఇమ్మ్యూనిటీ పవర్ను పెంచేందుకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్యానికి అవసరమైన అనేక వ్యాధుల నుంచి శరీరానికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇక బెల్లంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయనేది తెలిసిందే. ఇది ఆరోగ్యానికి అవసరమైన కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ ల మిశ్రమం. మీరు ఒకవేల రోగనిరోధక శక్తి లేక బలహీనంగా ఉంటే, మీరు తరచుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నా.. పెరుగు, బెల్లం తీసుకుంటే చాలు. రోగనిరోధక శక్తి ఇట్టే వస్తుంది.. జలుబు, దగ్గు వంటి వ్యాధులను 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 తిమ్మిర నుంచి కూడా దూరంగా ఉండవచ్చు.

డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు అలర్ట్..

కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని వైద్య నిపుణులు ఎల్లప్పుడూ చెబుతుంటారు.. ఎందుకంటే ఇది సహజమైన పానీయం.. టెట్రాప్యాక్టు లేదా సీసాలలో ప్యాక్ చేసిన జ్యూస్లు.. శీతల పానీయాల కంటే ఇది చాలా మంచిది. గ్రామాలలో పాటు నగరాల్లోనూ దీన్ని ఎంతో ఇష్టంగా తీసుకుంటారు. ఇవే కాకుండా సముద్ర తీరానికి విహారయాత్రకు వెళ్లినప్పుడల్లా ఈ డ్రింక్ తాగుతుంటారు.. లేత లేదా ముదురు కొబ్బరి నీరు మనల్ని హైడ్రేట్ చేసి తక్షణ శక్తిని ఇస్తుందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు.. అయితే మధుమేహ రోగులు కూడా కొబ్బరి నీటిని తాగవచ్చా? లేదా..? అనే సందేహం తరచూ తలెత్తుతుంటుంది. కొబ్బరి నీళ్లలో సహజమైన చక్కెర ఉంటుంది.. కొంచెం తీపిగా ఉంటుంది కాబట్టి, డయాబెటిక్ పేషెంట్లు దీనిని తాగడానికి ఎప్పుడూ భయపడిపోతుంటారు. అయితే.. ఘృగర్ 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. గైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జీబి) 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 ఎందుకూ 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, పదార్థాలను తినిపిస్తుంటారు. పచ్చి బాలింత నుంచి ఆరు నెలల వరకు కూడా నువ్వుల నూనెతో వండిన ఆహారాలను అందిస్తారు. అంటే ఏ రేంజ్ లో నువ్వుల నూనెకు ప్రాధాన్యత ఉందో అర్థం చేసుకోండి. ఇక వండుగుల పబ్బాలు వచ్చాయంటే నువ్వుల నూనెతో చాలా వంటకాలు చేస్తుంటారు కదా. మరి మీ ఇంట్లో కూడా ఇవే ఉపయోగిస్తారా? మరో విషయం ఏంటంటే.. ఈ నువ్వుల నూనె ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు అందానికి కూడా మెరుగైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుందట. ఈ నువ్వులతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయనే విషయం తెలిసిందే. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, ఆర్థరైటిస్ వంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షణ



పొందవచ్చు. ఇక ఈ నూనె సౌందర్యపోషణలోనూ ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. నువ్వుల నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఓమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ బీ, ఈ కాల్షియం, జింక్, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే నువ్వుల గింజలలో పైబర్ కూడా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా నువ్వులు తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లిజెరైడ్లను తగ్గించుకోవచ్చు. కండరాల నుంచి హార్మోన్ల వరకు ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. ఇక 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 నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం, కడుపులో ఎసిడిటీని కలిగించే అవకాశం ఉన్నందున, ఖాళీ కడుపుతో పాలు ఎప్పుడూ తాగకూడదు. మీరు ఎప్పుడైనా ఖాళీ కడుపుతో పాలు తాగుతున్నట్లయితే, ఖచ్చితంగా దానితో ఏదైనా నట్స్ తినండి. ఇది మీ కండరాలను బలపరుస్తుంది. వేసవిలో, చల్లని పాలు తాగడం ద్వారా మీ రోజును ప్రారంభించండి. ఎందుకంటే వేడి పాలు తాగడం వల్ల కడుపు సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే వేసవిలో వేడి పాలకు బదులుగా చల్లని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. చలికాలంలో గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇలా చేయడం వల్ల రోజంతా ఎనర్జిటిక్ గా ఉంటారు. వ్యాయామం తర్వాత, ఎక్సర్సైజ్ సమయంలో పొరపాటున కూడా పాలు తాగవద్దు. అలా కాకుండా మీ వ్యాయామం పూర్తైన అరగంట తర్వాత మాత్రమే పాలు తాగాలి. దీంతో శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందుతాయి. మీకు జలుబు లేదా ప్లూ ఉంటే, పొరపాటున కూడా చల్లని పాలు తాగవద్దు. అటువంటి పరిస్థితిలో గోరువెచ్చని, వేడి పాలు తాగాలి. దీంతో మీరు గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు. అలాగే, రాత్రి నిద్రపోయే ముందు పాలు తాగే అలవాటు ఉంటే చలికాలంలో తప్పనిసరిగా గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుతుంది. చలి నుండి రక్షిస్తుంది. వేడి పాలు జీర్ణ సమస్యలు, కడుపు నొప్పి, గ్యాస్ నుండి దూరంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. మీకు నిద్రలేమి



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

ఒక్కసారిగా మద్యం మానేస్తే..!

మద్యానికి అలవాటు పడ్డవారు అకస్మాత్తుగా తాగడం మానేస్తే వారి శరీరంలో పలు మార్పులు సంభవిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగుతున్న మద్యం ధరల కంటే శరీరం మీద మద్యం చూపించే ప్రభావం చాలా ఎక్కువ. మద్యం వల్ల అనారోగ్యానికి గురైతే ఏమాత్రం ఆలోచించకూడదు. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. మద్యం రోజూ తాగినా.. అప్పుడప్పుడూ తాగినా.. అది శరీరంలోని కీలక అవయవాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. మద్యం తాగిన తర్వాత అది నేరుగా పొట్టలోకి వెళ్లి మూత్రం రూపంలో శరీరాన్ని వదిలి వెళుతుందని చాలా మంది భావిస్తారు. అది శరీరంలోకి వెళ్లిన తర్వాత అవయవాల మీద ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందనే దానిపై చాలా మందికి అవగాహన ఉండదు. ఆల్కహాల్ తాగిన తర్వాత అది పొట్టలోని చిన్న పేగులోకి వెళుతుంది. అక్కడ అది అల్కహాల్ అనే రసాయనంగా విడిపోతుంది. పొట్ట, పేగుల్లోని రక్తం లివర్ ద్వారా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు చేరుతుంది. కాలేయం మనం తిన్న ఆహారంలో పోషకాలను వేరు చేసి రక్తంలో కలిపి, ఆ రక్తాన్ని శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు సరఫరా చేస్తుంది. అలాగే ఆహారంలో పనికిరాని వాటిని వేరు చేసి మలం, మూత్రం రూపాల్లో బయటకు పంపిస్తుంది. అల్కహాల్ చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఇది రక్తం ద్వారా కాలేయానికి చేరుకుని కాలేయాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. అందుకే మీరు తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తాగితే శరీరంలో అల్కహాల్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. దీంతో కాలేయం పని చేయడం ఆపిస్తుంది. మద్యం తాగడం వల్ల మానసికంగా, శారీరకంగా ప్రభావం పడుతుంది. అయితే



అకస్మాత్తుగా మద్యం మానేయడం వల్ల కొంతమందిలో తీవ్రమైన సమస్యలు కనిపిస్తాయి. దీన్ని విత్ డ్రాయల్ కొంతమందిలో టెన్షన్, ప్రకంపనలు, అలసట కనిపిస్తాయి. అదే సమయంలో కొవ్వేళ్ల నుంచి మద్యం తాగుతూ, హఠాత్తుగా మానేస్తే మానసిక సమస్యలు తలెత్తవచ్చని వైద్యులు తెలిపారు. కొంతమంది మద్యం తాగడం మానేసిన తర్వాత వారికి చెప్పల్సే పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు వినిపిస్తుంటాయి. ఎవరో తమను పిలుస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీన్నే ఆల్కహాల్ ప్రేరేపిత ట్రాంజి 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 గుర్తుకుంటాయి. టీపి, వగరు కలిపి వైరల్ టేస్ట్ ఉండే నేరేడు పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా లాభాలను కలిగిస్తాయి. కానీ కొందరు వగరుగా ఉంటాయని తినడానికి పెద్దగా ఇష్టపడరు. అయితే నేరేడు పండ్లు తినడం వల్ల చాలా రకాలు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, సోడియం, విటమిన్ సీ, థయామిన్, పొటాషియం రైబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బీ 6, విటమిన్ ఏ, అనేక వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. నేరేడు పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీరాడికల్స్లో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలను వృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకుంటాయి. అలాగే స్వాస్థ్య 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 మాగెల్లాన్ జలసంధి, దక్షిణాన బీగల్ ఛానల్ ప్రాంతాలు రెండు మహా సముద్రాలను కలుపుతాయి. ఉష్ణోగ్రతల విషయానికి వస్తే ఆయా సందర్భాలను బట్టి 12 డిగ్రీల సెల్సియస్ నుంచి 20 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు సమోదవుతూ ఉంటాయి. దక్షిణి ధ్రువానికి వెళ్లే నౌకల 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 తలెత్తినప్పుడు 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, అల్బర్సిక్ స్లీప్ అప్నియా, 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..

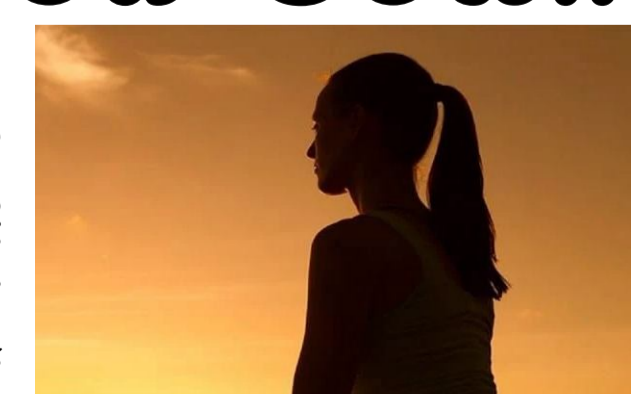
..కానీ క్యాన్సర్ కు మంచి మెడిసిన్ ఇదే!
వేడి వేడి అన్నంలో వెల్లుల్లి కారం పచ్చడి తింటే ఆ టేస్టే వేరు. చాలా మంది ఈ పచ్చడి అంటే ఇష్టం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా అమ్మమ్మలు, తాతయ్యలు ఎక్కువగా ఎంతో ఇష్టంగా ఈ వెల్లుల్లి కారం తింటుంటారు. మనల్ని కూడా వెల్లుల్లి తినండి, ఆరోగ్యానికి మంచిదని చెబుతారు. మరి ముఖ్యంగా జలుబు లేదా జ్వరం ఉన్నప్పుడు మన అమ్మమ్మలు వెల్లుల్లి కారం తినమని చెబుతారు. ఎందుకంటే దీని తినడం వలన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో జలుబు, ఫివర్ సమస్యల నుంచి బయటపడుతాం. అంతే కాకుండా ఇది రక్తపోటును కూడా కంట్రోల్లో ఉంచుతుంది అంటారు. దీని వలన యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఉంటాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అందుకే పెద్ద వారు బాలింతలకు ఎక్కువగా వెల్లుల్లి కారం పెడుతుంటారు. కానీ కొంత మంది దీనిని తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ దీనిని తినడం వలన అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటు. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ కు బెస్ట్ మెడిసిన్ ఇదే అంటున్నారు నిపుణులు. అసలు విషయంలోకి వెళితే.. వెల్లుల్లిలో ఆర్గానో సల్ఫర్ సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే హానికర కణాలను నాశనం చేస్తుందంటు. రొమ్ము క్యాన్సర్, కడుపు, ఊపిరితిత్తుల?, 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 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. 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 పోవెత్తి వస్తారు. ఈ ఆలయాన్ని దర్శిస్తే.. మీకు మోక్షం ప్రాప్తిస్తుంది. మీకు మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో ద్వారక కూడా ఒకటి. ద్వారక కృష్ణుడు పాలించిన నగరంగా చెబుతారు. ఇక్కడ అందుకు సంబంధించిన ఆనవాళ్లు కూడా కనుగొన్నారు. ఇక్కడ కృష్ణుడి ఆలయంలో విగ్రహానికి మ్యాగ్నెటిక్ శక్తి ఉందని నమ్ముతారు. ఒరిస్సాలోని జగన్నాథ్ ఆలయానికి కూడా ఎంతో భక్తులు పోవెత్తి 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 ఉంటాడు. ద్వారక భృత్తిర్లింగాల్లో 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 పాపించడం, 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 పెరిగే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేయడం వల్ల జీవక్రియ దెబ్బతింటుంది. దీని వల్ల హెల్మిగా 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 అలర్జీకి కారణం ఏంటో తెలుసా..?

అలర్జీ అనేది దుమ్ము వల్ల కాదు, దుమ్ములో ఉండే చనిపోయిన పురుగులు, వాటి మురికిలో ఉండే ప్రోటీన్ల వల్ల వస్తుంది. అలర్జీ అనేది ప్రతి ఒక్కరూ ఎదుర్కొనే ఒక సాధారణ సమస్య. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా బలహీనపడుతుంది. దుమ్ము వల్ల చాలా మందికి అలర్జీ సమస్యలు వస్తుంటాయి. అలాగే, ఈ దుమ్ము వల్ల అనేక రకాల అలర్జీలు వస్తుంటాయి. ధూళి కణాలు స్వయంగా అలెర్జిక్ 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, చంద్రు, ఫంగస్ ఇలా అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా కూడా అలర్జిక్ కారణమవుతాయి. శ్వాస ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే ప్రోటీన్ల వల్ల డస్ట్ మైట్ అలర్జి వస్తుంది. హిస్టామిన్ కారణంగా శరీరంలో అలెర్జిక్ ప్రతిచర్య సంభవిస్తుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ముక్కు కారడం, కళ్ల వాపు, ముక్కు గొంతులో దురద, దగ్గు, తలనొప్పి, అలసట, బలహీనత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. డస్ట్ అలర్జిక్ సమస్యలు ఉన్నవారికి డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జిక్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. డస్ట్ మైట్ అలర్జిక్ వల్ల జలుబు, సైనస్, ముక్కు ఇన్ఫెక్షన్లు



వస్తాయి. డస్ట్ అలర్జిక్ వల్ల తుమ్ములు, ముక్కు కారడం, జలుబు, ఎరుపు, దురద, ముక్కు నుండి నిరంతరంగా నీరు కారడం వంటి వాటికి కారణమవుతుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జీలు, ఆస్మా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ బిగుతును కలిగిస్తుంది. డస్ట్ మైట్స్ 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 పెరుగుతోందానికి 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 అసలు 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 దుర్బురు 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 క్రొవ్వు కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన బరువు పై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాగే హార్ట్ వ్యాధి నివారణకు సామర్థ్యం కోల్పోయేలా చేస్తుందంటుంది. అంతేకాకుండా నిద్ర లేమి సమస్య కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉన్నదంటుంది. అలాగే గ్యాస్, అసిడిటీ, అజీర్ణం లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయంటుంది. అందువలన రాత్రి సమయంలో



అన్నం తినడం అంటున్నారు నిపుణులు. ఒక వేళ మీకు నైట్ టైమ్ స్వీట్ తినాలనిపిస్తేనే, స్వీట్ ఫ్రూట్స్, డార్క్ చాక్లెట్ మొదలైన వంటి వాటిని తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీని వలన ఆరోగ్యం బాగుండటమే కాకుండా, ఆతి బరువు, ఊబకాయం నుంచి బయటపడవచ్చునంటుంది.

మధుమేహులు మామిడి పండు తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదా..?

మామిడి పండ్లలో పోషకాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో ఎ, బి, సి విటమిన్లతో పాటు ప్రోటీన్లు, పీచులు, కావర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియంలాంటి మినరల్స్ అధిక మోతాదులో ఉంటాయి. శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా ఎక్కువే. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు షుగర్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు మామిడికాయ తినవచ్చు, కానీ కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ పండులో ఉండే షుగర్ లెవెల్స్ కారణంగా మీరు షుగర్ సమస్యల బారిన పడొచ్చు 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, గింజలలో వాటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. మామిడిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. మామిడిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మంచి ఆరోగ్యానికి అవసరం. మీకు డయాబెటిస్ ఉంటే మీరు మామిడి తినడం సురక్షితమైనదా అని మీ వైద్యుడిని సంప్రదించటం మంచిది.

పడుకునే ముందు అరటి పండు తింటే..!

అరటి పండులో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అరటిపండులో పొటాషియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఫైబర్, మాంగనీస్ వంటి అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. వాటిలో కేలరీలు, కొవ్వు కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే అరటిపండు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. అయితే రోజు రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక అరటిపండు తినడం వల్ల హాయిగా నిద్ర పట్టడమేకాకుండా, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల కలిగే ఇతర ప్రయోజనాలు ఇవే.. అరటిపండులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా ఉంటాయి. అవి కండరాల 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 గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటాయి. అంటే నెమ్మదిగా శక్తిని విడుదల చేస్తుంది. పడుకునే ముందు ఒకటి తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు రాత్రి పూట పెరగకుండా నివారిస్తుంది. అరటిపండులో ఫైబర్ అత్యధికంగా ఉంటుంది. పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల రాత్రిపూట ఆకలి దప్పులను నివారిస్తుంది. ఫలితంగా కలత లేకుండా రాత్రంతా నిద్రపోయేలా చేస్తుంది.

రెస్టారెంట్లలో పామ్ ఆయిల్ నే ఎందుకు వినియోగిస్తారో తెలుసా?

వీధుల్లో ఉండే చిరు తిక్క దుకాణాల నుంచి బేకరీల వరకు వివిధ ఆహార తయారీశాలల్లో, రెస్టారెంట్లలో అధికంగా వినియోగించే వంటనూనె.. పామాయిల్. పామాయిల్ తినదగిన నూనె. అందుకే ఇది వంట ప్రపంచంలో బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఈ నూనెను పామ్ ఆయిల్ పండ్ల నుంచి తయారు చేస్తారు. రోడ్డువకస ఉన్న హోటళ్లలో, గ్రీల్ షాపుల్లో, బేకరీల్లో వందలాదికి 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 యుద్ధంగా వినియోగిస్తున్నారు. అసలంతకీ ఈ నూనె ఎందుకు అనారోగ్యకరమైనది? అనారోగ్యం అని తెలిసినా ఎందుకు వాడుతున్నారో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పామాయిల్ శరీరానికి ఏమాత్రం ఆరోగ్యకరం కాదని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ నూనెలోని అధిక సంతృప్తి కొవ్వు శరీరంలో %బాణా% కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అనేక రెట్లు పెంచుతుంది. అది ఒకటే హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని చాలా రెట్లు పెంచుతుంది. అలాగే ఉష్ణోగ్రత పెరిగినప్పుడు, పామాయిల్ వివిధ రకాల సమ్మేళనాలు ఏర్పడతాయి. పామాయిల్ ఈ విధంగా గైసిడైల్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ వంటి సమ్మేళనాలను ఏర్పరుచుకోవడం ద్వారా శరీరానికి వివిధ విధాలుగా హానిని కలిగిస్తుంది. అలాగే ఈ నూనె తింటే కేలరీల సంఖ్య కూడా పెంచుతుంది. దీని వల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ



నూనె ఉత్పత్తి పర్యావరణంపై కూడా తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఖతారోల్ పామ్ చెట్లను నరికి పామాయిల్ ఉత్పత్తి చేస్తారు. దీని వల్ల పర్యావరణ సమతుల్యత కూడా దెబ్బతింటుంది. ఆగ్నేయాసియాలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ నూనెలో ఎక్కువ భాగం ఆగ్నేయాసియా దేశాల్లోనే ఉత్పత్తి చేస్తారు. కానీ ఎన్ని ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉన్నప్పటికీ వివిధ ఆసియా దేశాల్లో ముఖ్యంగా భారతదేశంలో పామాయిల్ ను అత్యధికంగా వినియోగిస్తున్నారు. పామాయిల్ వేయింది 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 సల్ఫీరఫేస్, కాయెంఫెరాల్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇంఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇందువల్ల క్యాబేజ్ ని తింటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపు సమస్యలు రాకుండా నివారించవచ్చు. క్యాబేజ్ లో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతో పాటు కొల్జెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుతుంది. క్యాబేజ్ నీటిని రోజూ తాగితే శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్లు దూరమవుతాయి. విషజ్వరాలు, బాక్టీరియా, వైరస్ ల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. దృష్టి సమస్యలు పోతాయి. కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. కంటి చూపు తగ్గిన వారు క్యాబేజ్ నీటిని వాడితే చాలా మంచిది. అలాగే ఈ నీటిని తాగితే ముఖంపై ఉన్న మచ్చలు పోతాయి. క్యాబేజ్ లోని కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియంలు ఉండడంతో ఎముకలకు బలాన్నిస్తాయి. అల్జూలో సేవింపడం వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాల నుంచి విముక్తి కలిగేలా చేస్తుంది. లివర్ శుభ్రపరుస్తుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. అల్జీర్ తో బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే చాలా మంచిది. క్యాన్సర్ తో బాధపడుతున్న వారు క్యాబేజ్ వాడితే రక్తహీనత తొలగిపోతుంది. అలాగే క్రొవ్వు కలిగిపోతుంది. క్యాబేజ్ లో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని మెరుగుపర్చడంతో పాటు మలబద్ధకం సమస్యను నివారించడంలో దోహదపడుతుంది. ఎరువురంగు 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 అవకుండా చూస్తుంది. క్యాబేజ్ లో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీపీని నియంత్రించే ఉంచుతుంది. రక్తనాళాల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపర్చి గుండెకు రక్తసరఫరా మెరుగవడేలా చేస్తుంది. క్యాబేజ్ లో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు కలిగిపోయి బరువు కూడా తగ్గుతారు. క్యాబేజ్ లో కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి అల్జూలో సేవింపడం వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాల నుంచి లివర్ ను కాపాడతాయి. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను శుభ్రం చేసి కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

మెలకువగా ఉండేందుకు కాఫీలను తెగ తాగేస్తున్న యువత..!

ప్రజలు తరచుగా టీ లేదా కాఫీ సిప్ తో ఉదయం ప్రారంభిస్తారు. కొందరికి బ్రేక్ ఫాస్ట్ తో పాటు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే మరికొందరికి బెడ్ మీద నుంచే టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. పెద్ద పిల్లలు కూడా టీ లేదా కాఫీకి అలవాటు పడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తాజాగా ఓ పరిశోధనలో అత్యుత్కరమైన 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), ఎస్ డ్రి (డ్రీంక్స్) (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

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 హ్యూండ్ లో చేసే పరిపక్వత మనలో ఉండాలి. సాధారణంగా ఈ విషయంలో వచ్చే అసూయ ఏంటంటే.. ఆమె/అతను మాత్రమే చక్కని డ్రెస్ వేసుకుంటాడు, వాళ్ల ఇంట్లో వాళ్లకే కారు ఉంటుంది కానీ మన ఇంట్లో వాళ్లకు బట్టలంటే, వస్తువులంటే అసూయ కలుగుతుంది. దీన్ని నిర్దుహించడానికి కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి. ఎందుకంటే నిరంతరం అసూయపడే పిల్లల బ్రెయిన్ బ్యాలెన్స్ దెబ్బతింటుంది కాబట్టి దీనికి సరైన మార్గం, నిర్ణయం తీసుకోవాల్సింది తల్లిదండ్రులే. 1. భావాలను గౌరవించండి: మొదట, మీ పిల్లలతో కుర్చోండి, హృదయపూర్వకంగా ఉండటానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి. వారి మనసులో ఏముందో తెలుసుకోండి. వారి భావాలకు



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

పాదాల్లో వాపు కనిపిస్తుందా..

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



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

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

శరీరంలో హార్మోన్స్ అసమతుల్యత సంభవిస్తుందా..

శరీరం అన్ని విధులలో హార్మోన్లు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. జీవితం, జీవనశైలిని మెరుగుపరచడంలో హార్మోన్లు చాలా సహాయపడతాయి. కానీ బిజీగా, తీవ్రమైన జీవితంలో, మానసిక లేదా భావోద్వేగ సమస్యల కారణంగా, హార్మోన్స్ అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. అంతే కాకుండా పరిస్థితులు, పర్యావరణం కూడా హార్మోన్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మానసిక మార్పుల వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఆధునిక శాస్త్రం శరీరంలో వివిధ విధులను నిర్వహించే 50 కంటే ఎక్కువ రకాల హార్మోన్లను గుర్తించింది. ఈ హార్మోన్ల స్థాయి ఎక్కువగా పెరిగినప్పుడు లేదా తగ్గినప్పుడు, హార్మోన్స్ అసమతుల్యత లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. ఫిట్నెస్ గురు, సంపూర్ణ నిపుణుడు మిక్కి మెహతా హార్మోన్స్ అసమతుల్యత దశలు, దాని లక్షణాలు, తెలిస్తే సమస్యను తగ్గించే మార్గాలను తెలియజేస్తున్నారు. కౌమారదశ, గర్భధారణ, పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో హార్మోన్స్ అసమతుల్యత సర్వసాధారణం. కాలక్రమేణా ఈ అసమతుల్యత అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. హార్మోన్స్ అసమతుల్యత లక్షణాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. యుక్తవయస్సులో సాధారణంగా శరీరంలో హార్మోన్స్ అసమతుల్యత కారణంగా ముఖం పై మెటిమలు ఏర్పడతాయి. ఈ సమస్యకు ఇది మొదటి సంకేతం. అలాగే చిరాకు, మూడ్ బ్యాడ్, ఏకాగ్రత లేకపోవడం, అలసట వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. హార్మోన్స్ అసమతుల్యతను నిర్ణయించేందుకు వల్ల మహిళల్లో పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ డిజాస్, ఇతర వ్యాధులకు దారితీయవచ్చు. పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో మహిళలు



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

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. అన్నింటికీ 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.. నిపుణులు 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. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం వేసవి కాలంలో వీలైనంత ఎక్కువగా హైడ్రేటింగ్ గా ఉండండి. దీని వల్ల వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత ఉండదు. దీనివల్ల వాంతులు, వికారం సమస్య ఉండదు. అలాగే హైడ్రేటింగ్ పండ్లను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు.

ఈ ఆహార పదార్థాలతో హీట్ స్ట్రోక్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు..

ఢిల్లీలో సహా భారతదేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రత 46-47 డిగ్రీలకు చేరుకుంది. ఇలాంటి సమయంలో శరీరం చల్లగా హైడ్రేటింగ్ గా ఉండాలంటే ఆహారం పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. %బజబజ% ప్రకారం ఒకరు హీట్ స్ట్రోక్ కు గురైనప్పుడు, శరీర ఉష్ణోగ్రత ఒకటిగా పెరుగుతుంది. నిపుణులు 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. నిపుణులు 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 డిహైడ్రేషన్ను నివారించడమే కాకుండా మీ చర్మం మెరుగుస్తుంది. కొబ్బరినీళ్ళు తాగడమే కాకుండా అందులో విత్తనాలను నానబెట్టి స్నాకీని తినవచ్చు. పుల్లని చండ్లు.. వేసవిలో రోగ నిరోధక శక్తిని పటిష్టంగా



ఉంచుకోవాలంటే విటమిన్ సి సరైన మోతాదులో తీసుకోవాలి. కివి, నిమ్మ వంటి సిట్రస్ పండ్లు వంటివి. ఇవి శరీరాన్ని హైడ్రేటింగ్ గా ఉంచడమే కాకుండా యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉన్నందున వ్యాధుల వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. కివీని నేరుగా తినడమే కాకుండా, దాని రసం కూడా తాగవచ్చు. అంతే కాదు లెమన్ వాటర్ వేసవిలో బెస్ట్ డ్రింక్. పెరుగు.. ప్రోటీన్, ప్రోబయోటిక్స్, కాల్షియం, పొటాషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలకు మూలం పెరుగు. మన జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా ఉంచడానికి ఇది పనిచేస్తుంది. వేసవిలో మీ జీర్ణక్రియ సరిగ్గా ఉంటే, మీకు వ్యాధుల ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. లంచ్ లో తప్పనిసరిగా ఒక గిన్నె పెరుగు తినాలని డైటీషియన్లు 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 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 నిపుణులు 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 దారితీస్తుంది. 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 తీసుకోవాలో 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. సీజన్లో ఫ్రూట్స్ - డియాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో పుచ్చకాయ, బొంబాయి, మామిడి వంటి సీజన్లో 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 అడెక్ట్ అయిపోయారు. ఉదయం లేచినట్లు, నైట్ పడుకునే వరకు చేతిలో ఫోన్. వీరు వారు అనే తేడా లేకుండా.. చిన్న పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ ఇదే దారిలో వెళ్తున్నారు. స్మార్ట్ ఫోన్ ను అతిగా యూస్ చేయకూడదు, ఆరోగ్యానికి అది మంచిది కాదు అని ఎంత మంది ఎన్ని చెప్పినా వాటిని ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. ముఖ్యంగా రాత్రి పడుకునే సమయంలో కూడా దానిని తలకు దగ్గరగా లేదా, పక్కనే పెట్టుకొని పడుకుంటున్నారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కననే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టూముట్టే అవకాశం ఉన్నదంటున్నారు. కాగా, ఆ సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. స్మార్ట్ ఫోన్ నుంచి వచ్చే నీటి కాంతి అనేది మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. దీని వలన నిద్రలేమి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా మొబైల్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ రేడియేషన్ ను విడుదల చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ కారకమని, దీని వలన చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంటుంది. అందువలన నైట్ టైమ్ లో



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

ఆదర్శంగా బిసి సంక్షేమ విద్యా సంస్థలు

- మంత్రి సవిత

అమరావతి: రాష్ట్రంలో బిసి సంక్షేమ విద్యా సంస్థలు నాణ్యమైన విద్య, ఆధునిక సౌకర్యాలతో ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నాయని ఆ శాఖ మంత్రి ఎస్.సవిత చెప్పారు. ఇటీవల విడుదలైన పదవ తరగతి, ఇంటర్మీడియట్ ఫలితాల్లో బిసి సంక్షేమ విద్యా సంస్థలు రాష్ట్రంలో నెంబర్ వన్ గా నిలవడం గర్వకారణమని తెలిపారు. విజయవాడ తుమ్మలపల్లి వారి క్షేత్రయ్య కళాక్షేత్రంలో మంగళవారం నిర్వహించిన అభినందన సభలో ఆమె మాట్లాడుతూ.. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత బిసి వసతి గృహాల్లో పరిస్థితులను పూర్తిగా మార్చేకామని తెలిపారు. రూ.110 కోట్ల డైట్ బిల్లుల బకాయిలను విడుదల చేసి, విద్యార్థులకు సన్నబియ్యంతో నాణ్యమైన భోజనం అందిస్తున్నామని చెప్పారు. హాస్టళ్లలో ఆర్ట్స్ ప్లాంట్లు, మస్జిద్ మెన్లు, ఇన్స్ట్రుమెంట్ విద్యాబం చేయడంతో పాటు, 1,500 కొత్త మరుగుదొడ్ల నిర్మాణం చేపడుతున్నామని వెల్లడించారు. పారిశుధ్య నిర్వహణ కోసం 1,291 మంది సిబ్బందిని త్వరలో నియమించనున్నట్లు తెలిపారు. ఎంజెపి గురుకులాల శాశ్వత భవనాల నిర్మాణానికి రూ.500 కోట్లు మంజూరు చేసినట్లు చెప్పారు. వచ్చే ఏడాది మరో 10 గురుకుల పాఠశాలలు ప్రారంభించనున్నట్లు, అరు పాఠశాలలను కళాశాలలుగా అప్గ్రేడ్ చేయనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా



ఎంపిసి, బైపిసి, ఎంజిసి, సిజిసి గ్రూపుల్లో టాప్ లో నిలిచిన విద్యార్థులకు రూ.10 వేల చొప్పున, డిస్టియట్ స్థానంలో నిలిచిన వారికి రూ.5 వేల చొప్పున నగదు బహుమతులు అందించారు. మంత్రి తండ్రి పేరుతో ఏర్పాటు చేసిన ఎస్ఆర్ఆర్ ట్రస్ట్ ద్వారా 400 మంది విద్యార్థులకు ఉచితంగా స్కూల్ బ్యాగ్లు పంపిణీ చేశారు. విద్యార్థులు భవిష్యత్లో ఐఎస్, ఐపిఎస్, వైద్యులు, ఇంజనీర్లుగా ఎదగాలని మంత్రి ఆకాంక్షించారు. విద్యార్థులు ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించేలా కృషి చేసిన డిడిసిడబ్ల్యులను మంత్రి సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ కార్పొరేషన్ల వైద్యులు వీరంకి గురుమూర్తి, పేరేపి ఈశ్వర్, మల్లె ఈశ్వరరావు, ఎంజెపి కార్యదర్శి మాధవీలత, అదనపు డైరెక్టర్ చంద్రశేఖర్ రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జలధార-జలహారతితో కోమటిగుండం చెరువుకు కొత్తరూపు

-పద్మనాభం మండలం రెడ్డిపల్లిలో 40 ఎకరాల సాగుకు ఊతం, అన్నదాతలకు ఆర్థిక భరోసా -వరి, రాగి, మినప, మొక్కజొన్న పంటలకు ఆధారమైన చెరువు పనులకు రూ.9.92 లక్షలు కేటాయింపు



విశాఖపట్టణం: పద్మనాభం మండలంలోని రెడ్డిపల్లి పంచాయతీ పరిధిలో ఉన్న కోమటిగుండం చెరువు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న జలధార జలహారతి కార్యక్రమంతో కొత్త రూపు సంతరించుకోనుంది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నీటి వనరుల పరిరక్షణ, చెరువుల పునరుద్ధరణ, రైతులకు సాగునీటి భద్రత కల్పించడమే లక్ష్యంగా చేపడుతున్న ఈ కార్యక్రమం స్థానిక రైతుల్లో కొత్త ఆశలు నింపుతోంది. ఈ మేరకు సుమారు 10 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ఉన్న ఈ చెరువు అభివృద్ధికి అధికార యంత్రాంగం పటిష్ట చర్యలు తీసుకుంటోంది. 450 మీటర్ల మేర గట్టును బోలపేతం చేస్తూ పనులు ఇప్పటికే కొనసాగుతున్నాయి. రోజు వారీ 125 మంది కూలీలు పనుల్లో భాగస్వామ్యం అవుతున్నారు. చెరువు అభివృద్ధి కోసం ప్రభుత్వం రూ.9.92 లక్షలు కేటాయించింది. పనులు జోరుగా సాగేలా ఉపాధి హామీ పథక అధికారులు, సిబ్బంది, ఇరిగేషన్ శాఖ అధికారులు సమన్వయం వహిస్తూ పర్యవేక్షణ చేస్తున్నారు. చెరువు బోలపేతం కావడంతో వర్షపు నీటి నిల్వ సామర్థ్యం పెరిగి, భూగర్భ జలాలు మెరుగుపడటంతో పాటు వ్యవసాయానికి ఏడాది పొడవునా ఉపయోగం కలగనుంది. సుమారు 40 ఎకరాల ఆయకట్టుకు ప్రధాన ఆధారంగా నిలుస్తుంది. సుమారు 45 నుంచి 50 రైతు కుటుంబాలకు ప్రత్యక్ష పరోక్ష రూపంలో ప్రయోజనం కలుగుతుంది. ఈ చెరువు ఆధారంగా వరి, రాగి, మినములు, మొక్కజొన్న వంటి పంటలు సాగు చేస్తున్న రైతులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చెరువుల పునరుద్ధరణ ద్వారా నీటి సరఫరాతో పాటు వ్యవసాయ రంగానికి బలమైన మద్దతు అందించాలన్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సంకల్పానికి జలధార జలహారతి కార్యక్రమం ప్రతీకగా నిలుస్తోందని గ్రామస్థులు, రైతులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. చెరువు అభివృద్ధి పనులు చేయటం ఆనందంగా ఉంది -విప్పాడ శంకరావు, రైతు, రెడ్డిపల్లి

ఎక్కువ నీరు నిల్వ ఉండే అవకాశం ఏర్పడుతుంది. దీంతో చివరి భూముల వరకూ రైతులకు సాగునీరు అందుతుంది. 40 ఎకరాల వరకు సాగు భూమి ఉంది. 40 నుంచి 50 రైతు కుటుంబాలు దీనిపై ఆధారపడి జీవిస్తున్నాయి. ఎక్కువగా చిన్న, సన్నకారు రైతులే. ఈ నీటితో వరి, రాగి, మినపు వంటి పంటలు పండిస్తుంటాం. గతంలో నీటి సమస్య ఉండేది. ఇప్పుడు పూడికతీత వల్ల వర్షపు నీరు ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉండటంతో రైతులకు సాగులో ఎంతో ఉపయోగం కలుగుతుంది. ఉపాధి కూడా మెరుగుపడుతుంది. పేదకూలీలకు, రైతులకు ఎంతో భరోసా -సుంకరి లక్ష్మి, రైతు, రెడ్డిపల్లి

మేమంతా ఈ చెరువు అభివృద్ధి పనుల వల్ల ఎంతో లాభపడుతున్నాం. నూటపాతిక రోజుల ఉపాధి కల్పించడం వల్ల మా కుటుంబాలు ఆర్థికంగా నిలదొక్కుకుంటున్నాయి. పని చేస్తూ జీవనం సాగిస్తున్నాం. ప్రస్తుతం ఈ జలధార పనుల్లో సుమారు 250 మంది వరకు పని చేస్తున్నాం. ఈ పనులు ప్రాంతభ్రమైన తర్వాత మా కుటుంబాలకు ఉపాధి లభించింది. ఉపాధి పనుల వల్ల ఆదాయం పెరిగి జీవనం మెరుగుపడింది. చెరువులో నీటి నిల్వ సామర్థ్యం పెరగడంతో పంట పొలాలకు సాగునీరు అందుతుంది. వరి పంట బాగా పండే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ జలధార పనుల వల్ల తాగునీటి సమస్య కూడా తగ్గుతుంది. వ్యవసాయానికి అవసరమైన నీరు అందుబాటులో ఉండటంతో రైతులకు శ్రమ తగ్గి ఎంతో మేలు జరుగుతోంది. ప్రభుత్వం చేపట్టిన ఈ కార్యక్రమం గ్రామ ప్రజలకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంది.

194 కిలోల గంజాయి పట్టివేత

అనకాపల్లి: గుట్టుపప్పుడు కాకుండా తరలుతున్న గంజాయిని అనకాపల్లి జిల్లా పోలీసులు పట్టుకున్నారు. ఈ కేసు వివరాలను జిల్లా ఎస్పీ తుహినా సిన్హా తన కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో వెల్లడించారు. ఈ నెల 11న ఈగల్ డివీ, స్పెషల్ బ్రాంచ్, బుచ్చయ్యపేట పోలీసులు కలిసి బంగారుమొట్టె - అనకాపల్లి రోడ్డులోని గొన్నవానిసాతెం జంక్షన్ వద్ద వాహన తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఆ సమయంలో అనకాపల్లి వైపు వేగంగా వస్తున్న స్కూటీ, మారుతి కారును ఆపి తనిఖీ చేయగా అందులోని 198 కిలోల గంజాయి పట్టుపడింది. నిందితులైన చీడికాడ మండలం జైలపూడికి చెందిన గుమ్మాల పేరునాయుడు, గొల్లవెల్లి గణేష్, అల్లూరి జిల్లా పెదబెయలు మండలం,గణేడు గ్రామానికి చెందిన మండిపల్లి సత్తిబాబులను



అదుపులోకి తీసుకున్నారు. కారును, స్కూటీని, మూడు మొబైల్ ఫోన్లను స్వాధీనం చేసుకున్నారు.

ఆత్మపరిశీలన చేసుకోండి

- పాక్ కు చైనా మద్దతుపై భారత్ స్పందన

దిల్లీ: 'ఆపరేషన్ సిందూర్' సమయంలో పాకిస్థాన్ సాంకేతిక సాయంతో చైనా అండగా నిలిచినట్లు వెలుగులోకి వచ్చిన మీడియా నివేదికలు ఇదివరకే తమకు తెలిసిన విషయాన్ని ధ్రువీకరిస్తున్నాయని భారత్ పేర్కొంది. తమను తాము బాధ్యతాయుతమైనవిగా చెప్పుకోనే దేశాలు ఉగ్రవాద మౌలిక సదుపాయాలను పరిరక్షించే ప్రయత్నాలకు మద్దతు ఇవ్వడం వారి ప్రతిష్టను దెబ్బతీస్తుందో, లేదో ఆలోచించుకోవాలని వ్యాఖ్యానించింది. మీడియా సమావేశంలో భారత్ విదేశీ వ్యవహారాల శాఖ అధికార ప్రతినిధి రణధీర్ జైస్వాల్ ఒక ప్రశ్నకు సమాధానమిస్తూ వైవిధ్యంగా స్పందించారు. "చైనా మీడియాలో వచ్చిన ఈ నివేదికలు మేము గమనించాం. పహల్గాలో జరిగిన ఉగ్రదాడికి 'ఆపరేషన్ సిందూర్' అనేది ఓ ప్రణాళికాబద్ధమైన ప్రతిస్పందన. పాకిస్థాన్ ఆదేశాల మేరకు పనిచేస్తున్న ప్రభుత్వ ప్రాయోజిత ఉగ్రవాద మౌలిక సదుపాయాలను నాశనం చేయడమే దీని ఉద్దేశం" అని వివరించారు. చైనా మీడియాలో వచ్చిన



కథనాల ప్రకారం.. ఆపరేషన్ సిందూర్ వేళ నాలుగు రోజులపాటు భారత్లో జరిగిన పోరులో పాక్ కు తాము క్షేత్రస్థాయి సాంకేతిక సాయాన్ని అందించినట్లు చైనా తొలిసారిగా గత వారం ధ్రువీకరించింది.

కొబ్బరి ఆధారిత పరిశ్రమల అభివృద్ధిపై దృష్టి పెట్టాలి

- మంత్రి కొండపల్లి

అమరావతి: రాష్ట్రంలో కొబ్బరి ఆధారిత పరిశ్రమలు, ఉత్పత్తుల అభివృద్ధికి ఉన్న అవకాశాలను పరిశీలించాలని మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ పేర్కొన్నారు. కొబ్బరి ఆధారిత ఉత్పత్తులు, కొబ్బరి పీచు, నార, ఇతర అనుబంధ పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు ఉన్న అవకాశాలపై కాయర్ బోర్డు, సెర్ప్, ఎంఎస్ఎంఈ, ఉద్యానశాఖ అధికారులతో విజయవాడలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో మంత్రి మంగళవారం సమీక్షించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ.. "కోనసీమ జిల్లాలో సాగు విస్తీర్ణం ఎక్కువగా ఉన్నందున ఆ జిల్లాలో కొబ్బరి ఆధారిత పరిశ్రమలు ఏర్పాటుకు అవకాశముంది. కొబ్బరి ఉత్పత్తుల నాణ్యత పెంచి దేశీయంగా.. అంతర్జాతీయంగా ఎగుమతులను ప్రోత్సహించాలి. రైతులకు అదనపు ఆదాయం కల్పించేందుకు ఉన్న అవకాశాలను పరిశీలించాలి. కొబ్బరి పంట సాగు, ఉత్పత్తి, అనుబంధ పరిశ్రమల స్థితిగతులను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి



నివేదిక సిద్ధం చేయాలి" అని అధికారులను ఆదేశించారు. సమావేశంలో ఏపీ ఘోష ప్రాసెసింగ్ సొసైటీ సీఈవో శేఖర్బాబు, సెర్ప్ డైరెక్టర్ శంకర్ ప్రసాద్ పాల్గొన్నారు.

కరువు సీమలో పారిశ్రామిక ప్రగతి

ఓర్వకల్లు: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తీసుకున్న విప్లవాత్మక మార్పులతో కరువు సీమలో పారిశ్రామిక ప్రగతి సాధిస్తుందని రాష్ట్ర పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి జీతే భరత్ అన్నారు. మండలంలోని గుట్టపాడు సమీపాన ఎంఎ?సంఎంఈ పార్కులో ఏ ర్యాలుకానున్న శ్రీమాత్రే గ్రీన్ ప్రూజ్ ప్రాసిసింగ్ యూనిట్ కు ఎమ్మెల్యే గౌరు చరితారెడ్డితో మంత్రి శిలాఫలకాన్ని ఆవిష్కరించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ సీఎం చంద్రబాబు చౌరసతో రాష్ట్రానికి భారీ స్థాయిలో పరిశ్రమలు వచ్చాయన్నారు. ఓర్వకల్లును పారిశ్రామిక హబ్ గా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తుందన్నారు. రానున్నరోజుల్లో రూ.50లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులను ఓర్వకల్లుకు తీసుకురావడమే లక్ష్యమన్నారు. శ్రీమాత్రే గ్రీన్ ప్రూజ్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ డైరెక్టర్ వేదవ్యాసరెడ్డి మాట్లాడుతూ 5.96ఎకరాలలో రూ.10కోట్ల పెట్టుబడులతో ఆధునిక గ్రీన్ ప్రూజ్ ప్రాసిసింగ్ యూనిట్ ను ఏర్పాటుచేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ పరిశ్రమతో ప్రత్యక్షంగా 30మందికి, పరోక్షంగా 2వేల మంది రైతులకు రాబోయే రోజుల్లో ఉపాధి అవకాశాలు కల్పిస్తున్నామన్నారు. జి.పుల్లారెడ్డి ఇంజనీరింగ్ కళాశాల చైర్మన్



సుబ్బారెడ్డి, విద్యా వెత్తేరి అండ్ డెవలప్ మెంట్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ నాగమణి, ఈవోఆర్ డి శాంతయ్య, జిల్లా ఉపా?ధ్యక్షుడు గోవిందరెడ్డి, మండల కన్సిల్ నాగిరెడ్డి, సింగిల్ విండ్ చైర్మన్లు సీఎస్ సుధాకర్ రెడ్డి, నాగేశ్వరరెడ్డి, సీ.సుధాకరయ్య, ఏపీఐసీ సిబ్బంది, కూటమి నాయకులు పాల్గొన్నారు.



లేబర్ కోడ్స్ రద్దుకై లంకెలపాలెం లో ఆందోళన

-సార్వజ్ఞ ఆటో, ముఠా కార్మికులతో రాస్ట్రాకో కో -లేబర్ కోడ్స్ పేరుతో 12 గంటలు పని విధానాన్ని తెన్న ప్రతికటిస్తాం -సిబిటియూ జిల్లా అధ్యక్షులు వివి శ్రీనివాసరావు లిలుపు

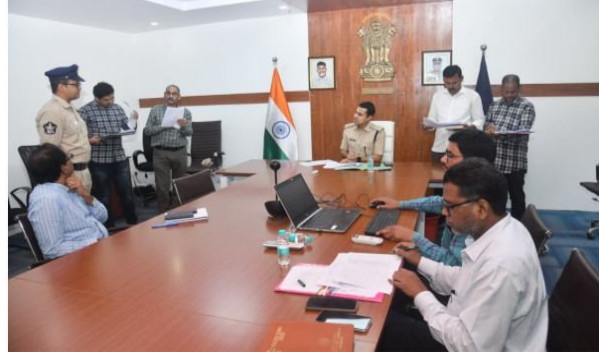


పరవాడ: కేంద్ర బిజెపి ప్రభుత్వం కార్మికులకు ద్రోహం చేసే విధంగా తెచ్చిన నాలుగు లేబర్ కోడ్స్ రద్దు చేయాలని 12 పని విధానానికి వ్యతిరేకంగా పోరాడుతున్న కార్మికులపై నిర్బంధాన్ని ఆపాలని లంకెలపాలెం జంక్షన్ లో సిబిటియూ ఆధ్వర్యంలో ఆందోళన నిర్వహించారు. ఈ ఆందోళనలో ఫార్మసిటీ కి వెళ్తున్న కార్మికుల ఉద్దేశించి సిబిటియూ జిల్లా అధ్యక్షులు వివి శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ కేంద్ర బిజెపి ప్రభుత్వం మే 8వ తేదీన 29 కార్మిక చట్టాలు రద్దుచేస్తూ నాలుగు లేబర్ కోడ్స్ ను అమలుకు రూల్స్ రూపొందించి నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసిందని ఇది కార్మికులకు అత్యంత ప్రమాదకరమైన చర్యని దీనిని వెనక్కి తీసుకోవాలని ఈ సందర్భంగా డిమాండ్ చేశారు. కేంద్రం తెచ్చిన నాలుగు లేబర్ కోడ్స్ లో 8 గంటల పని విధానం రద్దయి 12 గంటల పని విధానం రావడంతో పాటు ఓటి పేరుతో మరో 12 గంటల పని పని చేయించుకునే విధంగా ఈ రూల్స్ లో రూపొందించడం అత్యంత దుర్మార్గం అని అన్నారు. మహిళలు రాత్రి సమయంలో పని చేయాలని యజమానులకు ఊడిగం చేసే విధంగా కట్టు బానిసలుగా కార్మికులకు మార్చే విధంగా ఈ లేబర్ కోడ్స్ ఉన్నాయని అన్నారు. యజమానికి ఎప్పుడు ఇష్టం ఉంటే అప్పుడు పనిలో పెట్టకోవడం లేదనుకుంటే తనే ఎప్పుడు తొలగిస్తే

అప్పుడు ఇంటికి వెళ్లిపోయే విధంగా ఈ యొక్క లేబర్ కోడ్స్ లో తీసుకురావటం దుర్మార్గం అన్నారు. కేంద్ర బిజెపి ప్రభుత్వం అడుగుజాడల్లో రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం తెలుగుదేశం, జనసేన, బిజెపి ప్రభుత్వం ఈ లేబర్ కోడ్స్ ను అమల్లోకి తెచ్చి 12 గంటల పని విధానం అమలు చేసేసిన ప్రకటించిందని అన్నారు. దేశంలో సంపద సృష్టిస్తున్న కార్మికులు పెట్టుబడిదారులకు బానిసలుగా మార్చడమే ఈ లేబర్ కోడ్స్ ప్రధాన ఉద్దేశం అని దుయ్యబట్టారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిబిటియూ మండల కన్సిల్ రమణి జిల్లా కమిటీ సభ్యులు చలపతి, ముఠా వర్మన్ యూనియన్ నాయకులు వెంకట్రావు, ఆటో యూనియన్ నాయకులు.... రమణ ఫార్మ కార్మికులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

103 మంది పోలీస్ సిబ్బందికి బదిలీలు

కాకినాడ: జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో 103 మంది పోలీసు సిబ్బందికి బదిలీల ప్రక్రియను జిల్లా ఎస్పీ జి. బిందుమాధవ్ చేపట్టారు. వారిలో 9 మంది ఏపైలు, 10 మంది హెడ్ కానిస్టేబుల్లు, 84 మంది కానిస్టేబుల్లు కొన్ని కొన్ని ద్వారా బదిలీ అయ్యారు. వీరంతా ఒకే పోలీస్ స్టేషన్ లో 5 సంవత్సరాలు సర్వీస్ పూర్తి చేసుకుని ఉన్నారు. బదిలీల ప్రక్రియలో వీలైనంత వరకు అందరికీ కోరుకున్న చోట పోస్టింగ్ కల్పించినందుకు సిబ్బంది హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్పీ డిఎస్పీ కెవి సత్యనారాయణ, అడ్మినిస్ట్రేటివ్ ఆఫీసర్ ఎంవివి సత్యనారాయణ మూర్తి, సీసీ ఎస్ రాంబాబు, ఏ సెక్షన్ సూపరింటెండెంట్ కె. శ్రీనివాస్, ఏ 1 సీనియర్ అసిస్టెంట్ డివిజన్ సుబ్రమణ్యం, ఏ2



ఎంఎస్ఎస్ రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హనుమాన్ జయంతి సందర్భంగా 87వ వార్డులో ప్రత్యేక పూజలు



గాజువాక, చైతన్యవారం: జీవీఎంసీ 87వ వర్దిలో గల కణితి కలింగ వీధిలో శ్రీ గణపతి సాయినాథ్ సహిత అభయ కోదండ రామాలయంలో హనుమాన్ జయంతి సందర్భంగా ఆంజనేయస్వామి ఆలయంలో హనుమాన్ జయంతి సందర్భంగా ప్రత్యేక పూజలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఆలయ కమిటీ అధ్యక్షులు పాలాభిషేకం జలాభిషేకం, నిమ్మకాయలు దండలు, గారెలు దండలుతో పాటు 30వేలు తమలపాకులతో పూజలు సింధూర అభిషేకాలు నిర్వహించారు. అనంతరం బి కే ఇంద్రప్రస్థ సౌజన్యంతో చల్లని రస్మా మజ్జిగ చలివేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమం ఈ నెల రోజులు ఏర్పాటు చేస్తామని బి కే



ఇంద్రప్రస్థ సభ్యులు చెప్పారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా ఆలయ కమిటీ సభ్యులు పాల్గొని పూజలు నిర్వహించి తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు. కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ సభ్యులు ప్రగడ శ్రీనివాస్, బొడ్డ గోవిందా, ప్రగడ వేణుబాబు, ముద్దప దామోదర్, దుగ్గప దానప్పలు, బొడ్డ సన్యాసిరావు, ప్రగడ శంకర్ రావు, కె వి నారాయణ, బులైట్ రమణ, ప్రగడ రాము దాకా సత్తిబాబు, బొడ్డ లక్ష్మీనారాయణ, కే ప్రకాష్, ప్రగడ అప్పలనాయుడు, బి కే ఇంద్రప్రస్థులు ఉద్యోగులు మరియు అధిక సంఖ్యలో మహిళలు భక్తులు పాల్గొన్నారు.

87వ వార్డులో ఘనంగా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లా జన్మదిన వేడుకలు



- ముఖ్య అతిథులుగా టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్)

గాజువాక, చైతన్యవారం: గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డ్ పరిధిలో వార్డ్ తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయంలో రాష్ట్ర అధ్యక్షులు గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ముందుగా జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ అనంతరం వార్డ్ లో కళ్యాణ వెంకటేశ్వర్ స్వామి ఆలయంలో 108 కొబ్బరి కాయలతో ప్రత్యేక పూజలు, వడ్లపూడి శ్రీరామలింగేశ్వర్ సర్వాలయం ఆంజనేయ స్వామి ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో రోగులకు పండ్లు రొట్టె పంపిణీ అనంతరం పార్టీ



కార్యాలయం నందు కేక కటింగ్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ పార్టీ అధిష్టానం ఆయన సేవలను గుర్తించి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పదవి బాధితులు అప్పగించారని, వారు నియోజకవర్గంలో అన్ని వార్డులను అభివృద్ధి చేస్తూ రాష్ట్ర అభివృద్ధిలో కీలకపాత్ర పోషిస్తున్నారు. ఇలాంటి జన్మదిన వేడుకలు ఎన్నో జరుపుకోవాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు అధ్యక్షులు విజయరామరాజు, సెక్రటరీ బొట్టా ప్రకాష్, టెల్లంకొండ రాజన్ రాజు, డీవీ అప్పారావు, కళ్లపల్లి శ్రీనివాసవర్మ, ప్రగడ దానయ్య, పావడ రమణమూర్తి, కళ్యాణ్ చక్రవర్తి, బొండా ప్రకాష్, అప్పలనాయుడు, ఆదినారాయణ, వెంకటరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అక్కిరెడ్డిపాలెం స్వర్ణ వార్డును సందర్శించిన జిల్లా కలెక్టర్

విశాఖపట్నం: అక్కిరెడ్డిపాలెం స్వర్ణ వార్డు/సచివాలయాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. వార్డులో ప్రజలకు అందుతున్న సేవలు, పారిశుద్ధ్య నిర్వహణ, మౌలిక వసతుల పరిస్థితిని పరిశీలించారు. సచివాలయం ద్వారా ప్రజలకు అందిస్తున్న సేవలపై ఆరా తీసిన జిల్లా కలెక్టర్, ప్రజల వినతులు త్వరితగతిన పరిష్కరించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సిబ్బందికి సూచించారు. సిబ్బంది హాజరు, రికార్డుల నిర్వహణ, సేవల అమలు తీరును పరిశీలించారు. తాగునీరు, డ్రైనేజీ, వీధిదీపాల సమస్యలు లేకుండా నిరంతర పర్యవేక్షణ చేయాలని సూచించారు. ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించడంలో సమన్వయంతో పనిచేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. సంబంధిత అధికారులు, సచివాలయ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఎల్లయ్యకు గంటా అభినందన

విశాఖపట్నం: కనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారి భక్తులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు కల్పించడానికి కృషి చేయాలని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. కనకమహాలక్ష్మి దేవస్థానం (ట్రస్టు బోర్డు సభ్యుడిగా నియమితులై ఇటీవల ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన తిమ్మాపురానికి చెందిన గరికిన ఎల్లయ్య (కింగ్)ను ఎంపీపీ కాలనీ క్యాంప్ కార్యాలయంలో సన్మానించి అభినందించారు. పార్టీ కోసం పని చేసినవారికి గుర్తింపు ఉంటుందనడానికి ఎల్లయ్యకు సముచితమైన పదవి లభించడమే నిదర్శనమని ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నారు. మత్స్యకార వర్గానికి కూటమి ప్రభుత్వం సముచిత స్థానం కల్పిస్తుందన్నారు. భీమిలి నియోజకవర్గంలోని వివిధ దేవస్థాలకు త్వరలో ట్రస్టు బోర్డులు నియమించనున్నట్లు వెల్లడించారు. కార్యక్రమంలో టీడీపీ నాయకులు చిక్కా విజయ్ బాబు, పాసి త్రినాథ్, ఉప్పాడ రాము, వాసవలలి ఎల్లయ్య, సాంబ, అమర్ నాథ్, నర్సింగ్, వెంకట్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



రమణీ కల్యాణం కడు రమణీయం

సూర్య వశిష్ట, దీప్తిక జంటగా నటిస్తున్న ఎమోషనల్ డ్రామా 'రమణీ కల్యాణం'. విజయ్ ఆదిరెడ్డి స్వీయ దర్శకత్వంలో మనోజ్ చింతిరెడ్డి, శ్రీనాథ్ పసుపులేటి, సంజయ్ వెంపరాలతో కలిసి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ప్రచారంలో భాగంగా మంగళవారం హైదరాబాద్ లో సినిమా టీజర్ ని విడుదల చేశారు. సహజనటి జయసుధ టీజర్ లాంచ్ చేసి చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. 'కథను సమ్మి చేసిన సినిమా ఇది. హీరోహీరోయిన్లు సహజంగా పాత్రల్లో ఒదిగిపోయి నటించారు. సాంకేతికంగా కూడా సినిమా ఆకట్టుకుంటుంది' అని దర్శక,నిర్మాత విజయ్ ఆదిరెడ్డి సమ్మతంగా చెప్పారు. అరుదుగా ఇలాంటి కథలు వస్తాయని, డైరెక్టర్ ప్రాణం పెట్టి సినిమాను తెరకెక్కించారని, ఇందులో ఛాలెంజింగ్ రోల్ చేశానని, ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్ కి నచ్చే క్లీన్ మూవీ ఇదని హీరో సూర్య వశిష్ట అన్నారు. ఈ సినిమాలో భాగం కావడం పట్ల కథానాయిక దీప్తిక చంద్రన్ ఆనందం వెలిబుచ్చారు. ఇంకా నిర్మాత శ్రీనాథ్ పసుపులేటి కూడా మాట్లాడారు.



త్రిష కోసం స్పెషల్ షో!

ఇప్పుడు తమిళనాట ఎక్కడ చూసినా అగ్ర కథానాయిక త్రిష పేరే వినిపిస్తున్నది. ఇటీవల ముఖ్యమంత్రిగా విజయ్ ప్రమాణస్వీకారోత్సవ వేడుకలో ఈ భామ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచిన విషయం తెలిసిందే. దీంతో వీరిద్దరి అనుబంధం గురించి మరింత జోరుగా చర్చలు మొదలయ్యాయి. ఇకముందు తమిళ రాజకీయాల్లో త్రిష తెర వెనుక కీలక భూమిక పోషించనుందనే ప్రచారం జరుగుతున్నది. ఈ నేపథ్యంలో సూర్యతో కలిసి త్రిష నటించిన 'కరుప్పు' (తెలుగులో 'పీర్ భద్రుడు') చిత్రానికి తమిళనాడులో ప్రత్యేక షోకు అనుమతి ఇవ్వడం ప్రాధాన్యతను సంతరించుకుంది. ఈ సినిమాకుగాను ఐదు అటల అనుమతినిస్తూ తమిళనాడు ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. తమిళనాడులో గత కొన్నేళ్లుగా ప్రత్యేక షోలకు ప్రభుత్వం రద్దు చేసింది. సీఎంగా విజయ్ బాధ్యతలు చేపట్టిన రెండో రోజే 'కరుప్పు' సినిమా స్పెషల్ షోకు అనుమతి రావడం చెన్నై ఫిల్మ్ సర్కిల్స్ లో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. తన చిరకాల మిత్రురాలు త్రిష కోసం సీఎం విజయ్ ఈ నిర్ణయాన్ని తీసుకున్నారని అంటున్నారు. ఆరోజే బాలా జీ దర్శకత్వం



వహించిన 'కరుప్పు' చిత్రం ఈ నెల 14 న తమిళ, తెలుగు భాషల్లో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.

ప్రేమ, ఆశల కలబోతగా 'రమణీ కల్యాణం' టీజర్!

సహజనటి జయసుధ ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన 'రమణీ కల్యాణం' చిత్ర టీజర్ లాంచ్ వేడుక అత్యంత వైభవంగా జరిగింది. సూర్య వశిష్ట, దీప్తిక ప్రధాన పాత్రల్లో విజయ్ ఆదిరెడ్డి దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఈ ఎమోషనల్ డ్రామాను కెల్సీ క్రియేటివ్స్ బ్యానర్ పై విజయ్ ఆదిరెడ్డి, మనోజ్ చింతిరెడ్డి, శ్రీనాథ్ పసుపులేటి, సంజయ్ వెంపరాల సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా టీజర్ ని విడుదల చేసిన జయసుధ మాట్లాడుతూ, ఈ చిత్రాన్ని తాను స్వయంగా చూశానని, ఇది ఒక స్వప్నమైన ఫిల్ గుడి మూవీ అని ప్రశంసించారు. ఈ మధ్యకాలంలో చిన్న సినిమాల్లో కూడా అద్భుతమైన కథాబలాలు కనిపిస్తున్నాయని, రమణీ కల్యాణం కూడా ఆ కోవకు చెందినదేనని ఆమె పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా హీరో హీరోయిన్ల సహజ నటన, సంగీతం సినిమాకు పెద్ద ఆకర్షణగా నిలుస్తాయని, మే 22న విడుదల కానున్న ఈ చిత్రాన్ని ప్రేక్షకులు థియేటర్ లో చూసి ఆదరించాలని కోరారు. హీరో సూర్య వశిష్ట తన అనుభవాలను పంచుకుంటూ, వీల్ చైర్ కే పరిమితమై నటించడం ఒక సవాల్ తో కూడిన అనుభవమని, దర్శకుడు విజయ్ ఈ కథను ఎంతో ప్రాణం పెట్టి తెరకెక్కించారని తెలిపారు. హీరోయిన్ దీప్తిక ఇందులో చూపులేని అమ్మాయి పాత్రలో కనిపించనున్నట్లు చెబుతూ, ఈ కథ విన్నప్పుడు కలిగిన ఎమోషన్ సినిమా చూశాక కూడా అంతే బలంగా ఉందని ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. ప్రతి ఒక్కరికీ ఒక కొత్త ఆశను, పాజిటివ్ ఎనర్జీని ఇచ్చే ఈ సినిమా ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్ కు బాగా నచ్చుతుందని ఆమె ధీమా వ్యక్తం చేశారు. దర్శకత్వం వహించిన విజయ్ ఆదిరెడ్డి మాట్లాడుతూ, తన



మిత్రుడు రామ్ జగదీష్ అద్భుతమైన మాటలు అందించారని, ఒక మంచి టీమ్ సపోర్ట్ తో ప్యాషన్ కలిగిన నటీనటులతో ఈ సినిమాను రూపొందించామని వెల్లడించారు. జయసుధ గారు సినిమా చూసి మెచ్చుకోవడం తమ టీమ్ మొత్తానికి ఎంతో ఉత్సాహాన్ని ఇచ్చిందని పేర్కొన్నారు. నిర్మాత శ్రీనాథ్ పసుపులేటి కూడా సినిమాలోని సంగీతం, ఫ్యామిలీ ఎమోషన్స్ ప్రేక్షకులను కట్టిపడేస్తాయని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. శ్రీనివాస్ రెడ్డి, శ్యామల, చైతు జొన్నలగడ్డ వంటి పేరున్న నటులు నటించిన ఈ చిత్రానికి సూరజ్ ఎస్ కురుష్ సంగీతాన్ని, అరవింద్ తిరుకోవెల ఛాయాగ్రహణాన్ని అందించారు. రామ్ జగదీష్ సంభాషణలు, స్ట్రీన్ షే సినిమాకు ప్రధాన బలంగా నిలవనున్నాయి. అన్ని కార్యక్రమాలు పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం మే 22న గ్రాండ్ గా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.

ఆ వార్తలన్నీ అబద్ధం... రీహాట్ చేయలేదట

నాని తాజా పాస్ ఇండియా చిత్రం 'ది ప్యూర్ డైజ్' ఆగస్ట్ 21న ప్రేక్షకుల ముందుకురానున్న విషయం తెలిసిందే. శ్రీకాంత్ ఓదెల దర్శకత్వంలో సుధాకర్ చెరుకూరి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమాకు సంబంధించిన కొన్ని భాగాలను రీహాట్ చేస్తున్నారని, దాంతో షూటింగ్ ఆలస్యం కానుందని సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం జరుగుతున్నది. వీటిని చిత్రబృందం ఖండించింది. ఈ మేరకు ఎక్స్ (ట్విట్టర్) ఖాతాలో ఓ ప్రకటన విడుదల చేసింది. ఇప్పటివరకు ఈ సినిమాకు సంబంధించి ఒక్క సన్నివేశాన్ని కూడా రీహాట్ చేయలేదని, షూటింగ్ అనుకున్న షెడ్యూల్ ప్రకారం జరుగుతున్నదని, సృజనాత్మకంగా...సాంకేతికంగా అన్ని విభాగాల్లో ఈ సినిమా అద్భుతంగా రూపొందుతున్నదని ఆ ప్రకటనలో మేకర్స్ వివరణ ఇచ్చారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆగస్ట్ 21న భారీ స్థాయిలో విడుదల చేయబోతున్నామని తెలిపారు. సికింద్రాబాద్ నేపథ్యంలో పీరియాడిక్ యాక్షన్ డ్రామాగా ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఇందులో 'జడల్' పాత్రలో నాని కనిపించనున్నారు. ఇప్పటికే విడుదల చేసిన ప్రచార చిత్రాలు సినిమాపై భారీ హైపిని క్రియేట్ చేశాయి.

