

మత్స్య సంపద ఎగుమతులో అగ్రగామిగా ఎపి

-మత్స్యకారులకు వేట నిషేధ పరిహారం రూ.261కోట్లు నిధులు విడుదల -అన్నం తగ్గించి చేపలు తినండి -తుమ్మలపెంటి సభలో సింఘం చంద్రబాబు

నెల్లూరు: మత్స్య సంపద ఎగుమతుల్లో ఎపిని అగ్రగామిగా నిలుపుతామని, మత్స్యకారులు జీవితాల్లో వెలుగు నింపే బాధ్యత తనదేనని, ఎవరూ అద్దెన్య పదాధిని సింఘం చంద్రబాబునాయుడు అన్నారు. నెల్లూరు జిల్లా కావలి నియోజకవర్గం తుమ్మలపెంటిలో జరిగిన 'మత్స్యకారుల సేవ-లో' కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. వేట నిషేధ పరిహారం కింద రాష్ట్రంలోని 1.30 లక్షల మత్స్యకారులకు రూ.261 కోట్లు విడుదల చేశారు. ఒక్కో కుటుంబానికి రూ.20 వేల చొప్పున ఇవ్వనున్నట్లు తెలిపారు. చంద్రబాబునాయుడు మాట్లాడుతూ రానున్న రోజుల్లో మత్స్యకారుల వేటలో సాంకేతిక విప్లవం రానున్నదన్నారు. శాటిలైట్ ద్వారా ఎక్కడ మత్స్య సంపద ఉందనేది నేరుగా మత్స్యకారులకు చేరే విధంగా చేస్తున్నామని తెలిపారు. అప్పుడు ఉత్పత్తి అత్యధికంగా పెరుగుతుందన్నారు. ఎపికి సమాను వెయ్యి కిలో మీటర్లు సముద్రం ఉందని, తమిళనాడు, ఇతర ప్రాంతాల నుంచి మత్స్యకారులు రాకుండా చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. పెట్రోలింగ్ కోసం నెల్లూరు జిల్లాకు నాలుగు బోట్లు కొనుగోలు చేశామన్నారు. మత్స్యకారులకు 200 మెకనెక్ట్ బోట్లు కొనుగోలు కోసం రానున్న రోజుల్లో 60 శాతం సబ్సిడీ ఇస్తామన్నారు. ఇక్కడి నుంచి విదేశాలకు చేపలు ఎగుమతి అయ్యేలా చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. ఎపి నుంచే అత్యధికంగా ఎగుమతులు చేసే మత్స్యకారుల జీవితాల్లో వెలుగు తీసుకొస్తామన్నారు. సముద్రంలో అందులో దొరికే చేపలు, వేట అంతా మత్స్యకారుల సొంతమని తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని ప్రతి మత్స్యకారుడికీ సొంత ఇల్లు, నిర్మాణం తమ బాధ్యతన్నారు. ఏట ఏప్రిల్ 15 నుంచి జూన్ 15 వరకు వేట నిషేధ సమయంలో కేవలం రూ.4 వేలు ఇస్తున్నదాన్ని ప్రస్తుతం రూ.20 వేలకు ఎంచినది టిడిపియేనన్నారు. నెల్లూరు జిల్లాలోని జువలదినెల్లోని పిపింగ్ హార్బరును సాగర్ రక్షణ శాఖ ఇస్తారని వైసిపి చేస్తోన్న ప్రచారంలో ఎలాంటి వాస్తవమూ లేదని వివరించారు. అది దేశ రక్షణకు సంబంధించిన ప్రాజెక్టు అని, అందులో పనిచేయడానికి మత్స్యకారుల పిల్లలకు శిక్షణిచ్చి నియమిస్తామన్నారు. ఇప్పుడు వైట్ రైస్ తినడం వల్ల కార్టోహైడ్రేట్లు పెరిగి సుగర్ వంటి జబ్బులు వస్తున్నాయని, చేపల్లో ఎక్కువ ప్రోటీన్ ఉంటుందని, దీనిని తినడం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనం ఉంటుందని చంద్రబాబు తెలిపారు. ఎక్కువ మంది చేపలు తినడానికి ముందుకు రావాలని



విలుపునిచ్చారు. చేపల వేట సమయంలో సముద్ర నాడు దొరుకుతుందని, ఇది ఎంతో ముఖ్యమైనదన్నారు. ఎక్కడైనా నీటి ద్వారానే నాగరికత వచ్చిందని, విశాఖపట్నం, విజయవాడ, నెల్లూరు, రాజమండ్రి నగరాలు నదులు ఉన్నందున బాగా అభివృద్ధి చెందాయని వివరించారు. ఎపి సముద్ర తీరాన్ని పర్యటక కేంద్రాలుగా మార్చడానికి ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని, బీట్ లు అభివృద్ధి చెందడం వల్ల విదేశీ పర్యాటకులు మన రాష్ట్రానికి వస్తారని తెలిపారు. అక్కా రంగానికి రూ.1.80 కరెంట్ ఇవ్వడం ద్వారా రంగం అభివృద్ధి చెందుతుందన్నారు. రాయలసీమ డిపెన్సీ, స్పేస్, ఆగ్రో పరిశ్రమల హాట్ గా మారుతుందని పేర్కొన్నారు. తిరుపతి వద్ద బుల్డైట్ తయారీ కంపెనీ వచ్చిందని, 18 నెలల్లో ఉత్పత్తి ప్రారంభం అవుతుందన్నారు. మత్స్యకారులనే కాదు చేనేత కుటుంబానికి 200 యూనిట్లు ఉచిత విద్యుత్ అందజేస్తున్నామని తెలిపారు. తుమ్మలపెంటిను ఆదర్శ గ్రామం చేస్తామని, రామాయపట్నం పోర్టు పూర్తి చేసి అందిస్తామన్నారు. నెల్లూరు జిల్లాకు కేవలం 50 రోజుల్లోనే రూ.10 వేల కోట్లు పెట్టుబడులు వచ్చాయని తెలిపారు. ప్రపంచంలో జరుగుతోన్న యుద్ధం కారణంగా పెట్రోల్ ధరలు పెరిగాయని, ఎరువులు, గ్యాస్ సమస్య ఉందన్నారు. తక్కువ వాడకం వల్ల ప్రయోజనం జరుగుతుందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో మంత్రి కె. ఆచార్యులు, సింఘి ఫరూక్, ఆనం రామనారాయణరెడ్డి, ఎంపి వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి, ఎంఎల్ఎ కావ్య కృష్ణారెడ్డి, ఎంఎల్ సి బీద రవిచంద్ర, ఎంఎల్ఎలు వేమిరెడ్డి ప్రశాంథిరెడ్డి, కోటంరెడ్డి శ్రీధర్ రెడ్డి, కాకర్ల సురేష్, కలెక్టర్ హిమాన్సు శుక్లా, తదితరులు పాల్గొన్నారు. సభలో మత్స్యకారులకు ముఖ్యమంత్రి చెక్కులు పంపిణీ చేశారు.

రేషన్ పంపిణీకి సీడీబీసీ విధానం

-విజయవాడ, విశాఖలో త్వరలో అమలు -మధ్యాహ్న భోజన పథకానికి స్టీమ్ జయ్యం -మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్

దిల్లీ: రేషన్ పంపిణీకి గుజరాత్లో అప్పాబాద్, సూరత్, ఆనంద్, వల్సాద్ జిల్లాల్లో ప్రయోగాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న సెంట్రల్ బ్యాంక్ డిజిటల్ కరెన్సీ (సీడీబీసీ) విధానాన్ని త్వరలో ఏపీలోని విజయవాడ, విశాఖపట్నంలలో అమల్లోకి తీసుకున్నట్లు రాష్ట్ర పౌరసరఫరాలశాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ ప్రకటించారు. ఆయన దిల్లీలో తమ శాఖ సమస్యలపై కేంద్ర ఆహార, ప్రజాపంపిణీ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి ప్రహ్లాద్ జోషితోపాటు, వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల కార్యదర్శులతో సమావేశమయ్యారు. అనంతరం ఏపీభవనలో వితేకర్తతో మాట్లాడారు. 'చౌకద్రవల దుకాణాల ద్వారా అందించే బియ్యం, పంచదారలాంటి వస్తువులను గుజరాత్ తరహాలోనే మేం కూడా సెంట్రల్ బ్యాంక్ డిజిటల్ కరెన్సీ (సీడీబీసీ) ద్వారా అందిస్తామని కేంద్ర మంత్రికి చెబితే సానుకూలంగా స్పందించారు. ఈ కొత్త విధానం కింద ప్రతి కుటుంబానికి ఒక డిజిటల్ వ్యాలెట్ ప్రారంభిస్తాం. డొక్కా సీతమ్మ మధ్యాహ్న భోజనం పథకం కింద రాష్ట్రంలోని 41 వేల ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, 4 వేల సంక్షేమ హాస్పిటల్స్ అందిస్తున్న సన్న బియ్యం స్థానంలో ఈ ఏడాది నుంచి నాణ్యమైన స్టీమ్ బియ్యం అందించాలనుకుంటున్నామని చెప్పగా కేంద్ర మంత్రి అంగీకరించారు. రాష్ట్రం నుంచి ఉప్పుడు బియ్యం ఉత్పత్తి పెరిగిన నేపథ్యంలో 2 లక్షల టన్నుల కొనుగోలుకు కేంద్రం



అంగీకరించింది. మరో రెండు లక్షల టన్నుల అదనపు సేకరణకు కూడా మంత్రి సానుకూలంగా స్పందించారు. వినియోగదారులకు తక్కువ ధరలకే సరకులు అందించేందుకు రాష్ట్రంలో వెయ్యి మిమిటార్లు ఏర్పాటు చేయడానికి, దేశంలోని అన్ని మిమిటారి క్యాంపైస్లో అరకు కాఫీ విక్రయించేందుకు నేషనల్ సెంట్రల్ కోఆపరేటివ్ ఫెడరేషన్ (ఎన్సీసీఎఫ్) అంగీకరించింది. చమురుసంస్థలు, పౌరసరఫరాల శాఖ మధ్య సమాచారలోపం కారణంగా రాష్ట్రంలో డిజిల్, పెట్రోల్, ఎలెక్ట్రిక్ కొరత వచ్చిందంటూ కేంద్ర పెట్రోలియం శాఖకు నివేదించాం'అని మనోహర్ చెప్పారు. ధాన్యం సేకరణ విషయంలో వైకాపా నాయకులు చేస్తున్న ఆరోపణలన్నీ అబద్ధమేనని ఆయన పేర్కొన్నారు.

మత్స్యకారుల సేవలో - గంగపుత్రులకు అండగా ప్రజా ప్రభుత్వం

-అనకాపల్లి జిల్లాలో 13,661 మత్స్యకారులకు రూ.27.32 కోట్ల ఆర్థిక సాయం

పరవాడ: వేట నిషేధ కాలంలో మత్స్యకారులకు కుటుంబాలు ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదురైతే అందుకు ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న 'మత్స్యకారుల సేవలో' పథకం కింద అనకాపల్లి జిల్లాలో మొత్తం 13,661 అర్హులైన మత్స్యకారులకు రూ.27,32,20,000 ఆర్థిక సహాయాన్ని ప్రభుత్వం వారి ఖాతాల్లో జమ చేసింది. అనకాపల్లి జిల్లా పరవాడ మండలం ముత్యాలమూలాలలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్, పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు లిద్దరూలకు ఆర్థిక సాయం పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ మాట్లాడుతూ, మత్స్యకారుల కుటుంబాలు వేట నిషేధ కాలంలో ఇబ్బందులు ఎదురైతే ప్రభుత్వం ప్రతి కుటుంబానికి రూ.20 వేల చొప్పున ఆర్థిక సాయం అందిస్తోందన్నారు. మత్స్యకారుల సంక్షేమం కోసం ప్రభుత్వం కట్టుబడి పనిచేస్తోందని తెలిపారు. మత్స్యకారుల ఆదాయం పెంపు కోసం సీవీడీ సాగు వంటి



పారదర్శకంగా క్షేత్రస్థాయి సర్వేలు

-గ్రామాల్లో పల్లెపండగ 1, 2తో వేగంగా మౌలిక వసతులు -మ్యూజిక్ డ్రైయింగు విస్తరించాలి -నిర్దేశించిన పనులకే 'ఉపాధి' -ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ ఆదేశాలు

అమరావతి: గ్రామాల సమగ్రాభివృద్ధి కోసం అత్యంత పారదర్శకంగా క్షేత్రస్థాయిలో సర్వే నిర్వహించాలని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ఆదేశించారు. క్యాంపు కార్యాలయంలో గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ ఉన్నతాధికారులతో ఆయన సమీక్ష నిర్వహించారు. ప్రతి గ్రామంలో ప్రస్తుతమున్న సౌకర్యాలేమిటి.. ఇంకా ఎలాంటి అవసరాలున్నాయనే వివరాలతో పాటు పంచాయతీ భూములు, పోరంబోకు స్థలాలు, పశువుల మేత మైదానాలు, శృశాన వాటికల పూర్తి వివరాలను సర్వేలో నమోదు చేయాలని సూచించారు. ఈ సర్వే నివేదికల ఆధారంగా గ్రామాల్లో భూములకు రక్షణ కల్పించడంతో పాటు ప్రతి గ్రామం స్వయంచచ్చు సాధించేలా నూతన ఆదాయ వనరులను సృష్టించవచ్చని తెలిపారు. పల్లెపండగ 1, 2 కార్యక్రమాలతో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మౌలిక సదుపాయాల కల్పన వేగంగా జరుగుతుందన్నారు. పల్లె పండగ తొలివిడతలో అనుకున్నట్లుగానే పూర్తి 4 వేల కి.మీ రోడ్ల నిర్మాణం పూర్తయిందని.. రెండో విడతలో 2750 కి.మీ నిర్మించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోగా, అంతకంటే ఎక్కువగా 3580 కి.మీ మేర రోడ్లను నిర్మించామని చెప్పారు. అలాగే మొదటి విడతలో 22,500 మిసీ గోకులాలు నిర్మించాలనే లక్ష్యానికి గాను 22,514 పూర్తి చేశామన్నారు. రెండో విడతలో 15 వేలు నిర్మించామని తెలిపారు. పశువుల తాగునీటి అవసరాల కోసం 15 వేల నీటి



తొట్టెలు నిర్మించామన్నారు. మ్యూజిక్ డ్రైయింగు విస్తరించాలి.. గ్రామాల్లో మురుగునీటి సమస్య శాశ్వత నివారణకు పల్లె పండగ 2.0 కింద సరికొత్తగా 59 కి.మీ మేర మ్యూజిక్ డ్రైయింగు నిర్మించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోగా, ఇప్పటికే క్షేత్రస్థాయిలో 32.30 కి.మీ మేర పనులు పూర్తయ్యాయని పవన్ కల్యాణ్ చెప్పారు. వీటిని మరిన్ని గ్రామాల్లో నిర్మించాలన్నారు. నల్లరేగడి నేలలు, డెల్టా ఏరియాలో నీరు ఎక్కువగా నిల్వ ఉంటుంది కాబట్టి అక్కడి భూములకు తగ్గట్లుగానే ఈ మ్యూజిక్ డ్రైయింగును నిర్మించాలని తెలిపారు. రోడ్ల నాణ్యతపై రాజీవ్ గౌడ్, నాణ్యతా ప్రమాణాలను కచ్చితంగా పాటించాలన్నారు. సీసీరోడ్లు వేసిన తర్వాత ఇరువైపులా అలాగే వదిలేయకుండా మట్టితో పక్కా వాలు చేయాలన్నారు.

ట్రాఫిక్ పోలీసింగ్లో సమూల మార్పులు

విశాఖపట్నం: విశాఖ మెట్రో నగరంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న నేపథ్యంలో ట్రాఫిక్, పోలీసింగ్ వ్యవస్థలో సమూల మార్పులు చేయనున్నట్లు డీజీపీ హరీష్ కుమార్ గుప్తా పేర్కొన్నారు. మురిపాలెం రైతుబజార్ సమీపంలో రూ.3.5 కోట్లతో నూతనంగా నిర్మించిన జి01 భవనంలో కంచరపాలెం ట్రాఫిక్, ఎయిర్పోర్టు ట్రాఫిక్, క్రెమ్ పోలీస్ స్టేషన్లను ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా డీజీపీ మాట్లాడుతూ విశాఖ నగరం రానున్న ఐదేళ్లలో మెట్రో స్థాయికి చేరుతుందన్నారు. అందుకు అనుగుణంగా ట్రాఫిక్ సమస్యలను అధిగమించేందుకు ప్రత్యేక ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నామన్నారు. శాంతి భద్రతల పరిరక్షణకు మరిన్ని చర్యలు చేపట్టాల్సి ఉందన్నారు. నగర జనాభాతో పాటు పెరుగుతున్న నేరాల నియంత్రణ, సైబర్ నేరాల అదుపును ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టనున్నామన్నారు. అవసరమైతే అదనంగా మరో సైబర్ స్టేషన్ ను ఏర్పాటుచేస్తామన్నారు. అనంతరం నూతన భవనంలో తొలి పైలుపై సంతకం చేశారు. స్టేషన్ ఆవరణలో మొక్కను నాటారు. ఈ కార్యక్రమంలో నగర పోలీస్ కమిషనర్

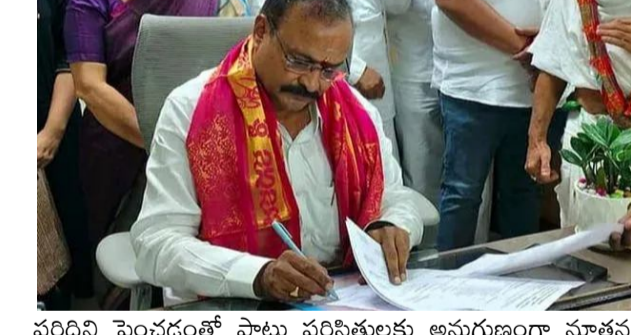


శంఖభరణ్, జోన్ 2 డీసీపీ మేరీ ప్రశాంతి, క్రెమ్ డీసీపీ లతామాధురి, అడ్మిన్ డీసీపీ పాపారావు, ఏడీసీపీ నారాయణరావు, జోన్-1 డీసీపీ (లా అండ్ ఆర్డర్) మణికంఠ, ట్రాఫిక్ ఏడీసీపీ ప్రవీణ్ కుమార్, ఏసీపీ ట్రాఫిక్ ఎం.శ్రీనివాసరావు, వెస్ట్ సబ్ డివిజన్ క్రెమ్ సీబి ఎం.చంద్రమౌళి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భక్తుల సౌకర్యాలలో రాజీ పడొద్దు

-అలయాల్లో విస్తృతంగా ఆన్లైన్ సేవలు - ఈవోలకు దేవదాయ కమిషనర్ ఆదేశాలు

అమరావతి: రాష్ట్రంలోని ప్రముఖ అలయాల్లో నూతన ఆర్థిక సేవలు, వేగవంతమైన డిజిటల్ సేవలు ప్రారంభించాలని దేవదాయ శాఖ కమిషనర్ కె.రామచంద్రమోహన్ ఆదేశించారు. భక్తులకు సౌకర్యాలు కల్పించే విషయంలో ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ రాజీపడొద్దని చెప్పారు. గొల్లపూడిలోని ఆ శాఖ ప్రధాన కార్యాలయంలో 22మంది ప్రముఖ అలయాల ఈవోలతో ఆయన ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష చేపట్టారు. కమిషనర్ మాట్లాడుతూ బయో గ్యాస్, పైప్లైన్ గ్యాస్ ఫ్లాంట్లు, రూఫ్ టాప్ వాటర్ హార్వెస్టింగ్ లను నెల రోజుల్లోగా ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. ఒక అలయంలో విజయవంతమైన విధానాన్ని మిగిలిన అన్ని అలయాలకూ వర్తింపజేయాలన్న సీఎం ఆదేశాలను కచ్చితంగా అమలు చేయాలని స్పష్టం చేశారు. భక్తులకు మరింత సులభంగా, వేగంగా సేవలు అందించేందుకు అలయాల్లో ఆన్లైన్ సేవల



పరిధిని పెంచడంతో పాటు పరిస్థితులకు అనుగుణంగా నూతన ఆర్థిక సేవలు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని ఆదేశించారు. అలయాల నుంచి సేకరించిన చెత్తను వేస్ట్ డంపింగ్ యార్డులకు తరలించారు. జీరో వేస్ట్ డిస్పోజిట్ పాలసీని అమలు చేయాలని సూచించారు. భక్తుల సంతుష్టిస్థాయిని పెంచేలా దర్శన ఏర్పాటు, పారిశుధ్యం, తాగునీటి సదుపాయాలు, ప్రసాదం రుచి పెంచే విషయంలో శ్రద్ధ వహించాలని పేర్కొన్నారు.

సంపాదకీయం

వ్యూహాత్మక ఆలోచనలు సాగాలి

చైనా వక్రబుద్ధి మరోసారి బట్టబయలుచేసింది. నిరుదు ఆపరేషన్ సిందూర్ సమయంలో పాకిస్థాన్కు సాంకేతికంగా తోడ్పడినట్లు డ్రాగన్ తొలిసారిగా అంగీకరించింది. ఆ సమయంలో తాను పాక్కు వెళ్లి సాయపడినట్లు చైనాకు చెందిన యుద్ధవిమాన తయారీ సంస్థ చెంగ్గు ఎయిర్క్రాఫ్ట్ డిజైన్ అండ్ రీసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్కు చెందిన వివియోషన్ ఇండస్ట్రీ కార్పొరేషన్ ఇంజనీర్ రుంగ్ హెంగ్ వెల్లడించారు. భారత సైనికాధికారులు ఈ విషయాన్ని నిరుదే బయటపెడితే చైనా ఖండించింది. ఇప్పుడు మునుగు తొలగించి, తన నిజస్వరూపాన్ని చాటుకుంది. భారత్కు స్నేహహస్తం అందిస్తున్నట్లు నటిస్తూ మరో చేతో పాక్కు ఆయుధాలు ఇవ్వడం చైనా నైజం. భారత్ను ఎప్పుడూ అడకతెర్రలో ఇరికించి ఉంటున్నది ఆ దేశ దుష్ట పన్నాగం. ఆపరేషన్ సిందూర్కు కారణమైన పహ్లాం ఉగ్ర దాడిపై చైనా స్పందన చూస్తే, ఆ దేశ దురుద్దేశాలు అర్థమవుతాయి. 'దాడిపై వేగంగా, నిష్పక్షపాతంగా దర్యాప్తు జరగాలి. న్యాయబద్ధమైన పాక్ భద్రతా ఆందోళనలను మేం పూర్తిగా అర్థం చేసుకున్నాం' అంటూ చైనా అప్పట్లో సెలవిచ్చింది. పాక్లోని ఉగ్రవాద స్థావరాలపై భారతదేశ దాడులు విచారకరమని చైనా విదేశాంగ శాఖ పేర్కొంది. ఐరాస భద్రతా మండలి ప్రతికా ప్రకటనలో పహ్లాం దాడికి కారణమైన పాక్ ప్రేరేపిత 'రిసిస్టెంట్ ఫ్రంట్' ప్రస్తావన లేకుండా చూసేందుకు ఇస్లామాబాద్తో కలిసి బీజింగ్ కుట్రపన్నింది. నిరుదు షాంఘై సహకార సంస్థ ప్రకటనలో ఉగ్రదాడి అంశాన్ని మాయం చేసేందుకు ప్రయత్నించింది. ఆపరేషన్ సిందూర్లో పాక్కు చైనా మద్దతు సాంకేతిక సాయానికి పరిమితం కాలేదు. పాక్ ప్రయోగించిన డ్రోన్లు, సైబర్ కార్యకలాపాలు, నెట్వర్క్ ఆధారిత యుద్ధవిమానాలు చైనా సైనిక వ్యూహాలను ప్రతిబింబించాయి. ఆ పోరులో పాకిస్థాన్ కట్టుకథలను విస్తృతంగా ప్రచారం చేయడంలో చైనా మీడియా కీలకపాత్ర పోషించింది. పాక్కు తాము సరఫరా చేసిన ఆయుధాలు అద్భుతంగా పనిచేశాయంటూ హంగామా చేసింది. చైనా సైనిక హార్డవేర్కు పాక్ అతిపెద్ద కొనుగోలుదారు అన్నది జగపరిగిన సత్యం. గత అయిదేళ్లలో ఇస్లామాబాద్ కొన్న ఆయుధాల్లో డ్రాగన్ దేశం వాటా 81 శాతం. చైనా సాఫ్ట్వేర్ కూడా ఇస్లామాబాద్కు బాసటగా ఉంటున్నట్లు ఆపరేషన్ సిందూర్లో బహిష్కరణమైంది. చైనాకు చెందిన నిపు, గూఢచర్య (ఐఎన్ఆర్) వ్యవస్థలు పాక్కు రియల్ టైమ్ డేటాను అందించాయి. పాక్ యుద్ధనౌకలు తీరం దాటి వచ్చే పరిస్థితి లేకపోవడంతో భారత నౌకాదళ కడలికలను పర్యవేక్షించడానికి తన మత్స్యకార పడవలను డ్రాగన్ రంగంలోకి దించినట్లు తెలుస్తోంది. పోరు సమయంలో భారత సైనిక కడలికలపై పాక్కు పూర్తి అవగాహన ఉంది. ఇరు దేశాల సైనిక కార్యకలాపాల డైరెక్టర్ జనరల్ (డీజిఎంపీ) సమావేశంలో ఇది బట్టబయలుచేసింది. అందులో... 'మీకు సంబంధించిన ఫలానా ఆయుధ వ్యవస్థను మాపై దాడికి సిద్ధం చేశారు. దాన్ని ఉపసంహరించుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం' అని పాక్ డీజిఎంపీ భారత్ను అభ్యర్థించారు. ఇదంతా చైనా నుంచి అందిన సమాచారమేనని ఇట్టే తెలిసిపోతోంది. ఆపరేషన్ సిందూర్ సమయంలో చైనా ఆయుధాలనే పాక్ ఎక్కువగా ఉపయోగించింది. దృశ్యపరిధి అవతలి లక్ష్యాలను ఛేదించే పీఎల్15 క్షిపణులతో కూడిన జె-10ని యుద్ధవిమానాలను వాడింది. హెచ్క్యూ-9 గగనతల రక్షణ వ్యవస్థలను రంగంలోకి దించింది. చైనాతో కలిసి గత కొన్నేళ్లలో నిర్వహించిన షహీన్ శ్రేణి సంయుక్త విన్యాసాల ద్వారా వీటి వినియోగంపై పాక్ పట్టు సాధించింది. మొత్తంమీద పాక్కు చైనా ఒక 'సజీవ ప్రయోగశాల'గా మలచుకొంది. వాస్తవ పోరాట పరిస్థితుల్లో తన ఆయుధాల పనితీరును విశ్లేషించుకునేందుకు దానితో అవకాశంగా ఉపయోగించుకుంది. ఆ డేటా ఆధారంగా తన ఆయుధాలను మరింత మెరుగుపరచడానికి చైనాకు వీలు కలిగింది. ఆ ఆధునిక వెర్షన్లు భవిష్యత్తులో పాక్కు అందుబాటులోకి వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఈ విషయాన్ని భారత్ గమనంలోకి తీసుకోవాలి. చైనాకు చెందిన అంతరిక్ష ఆధారిత దిక్సూచి వ్యవస్థ 'జెయిడో' కూడా పాక్కు సాయపడింది. ఇది భారత ఆయుధ వ్యవస్థలను నిరంతరం పర్యవేక్షించింది. ఆ డేటాను పాక్ యుద్ధవిమానాల్లోని ఆయుధ ప్రయోగ వ్యవస్థల్లోకి ఫీడ్ చేసింది. తద్వారా పీఎల్-15 క్షిపణులకు భారత లక్ష్యాల దిశగా మార్గనిర్దేశం చేసింది. స్పీడ్ నుంచి పాక్ కొనుగోలు చేసిన సాబ్ 2000 ఎలీఐ గగనతల ముందస్తు హెచ్చరిక వ్యవస్థను చైనా వ్యవస్థతో అనుసంధానించింది. వాటి ద్వారా భారత యుద్ధవిమానాలపై గురిపెట్టినట్లు తెలుస్తోంది. చైనా టెక్నాలజీ సాయంతోనే ఈ అనుసంధానం జరిగినట్లు స్పష్టమవుతోంది. నిరుదు భారత్పై పోరులో తుర్కీయే కూడా పాక్కు సాయమందించింది. ఔరకత్ డ్రోన్లు, సుశీకృత సిబ్బందిని ఇస్లామాబాద్కు పంపింది. పోరు సాగుతుండగానే అనేక ఇతర డ్రోన్లను అందించింది. దీంతో భారత్... ఒక సరిహద్దు వెంటి ది ముగ్గురు ప్రత్యర్థులతో ప్రత్యక్షంగానో, పరోక్షంగానో తలపడాల్సి వచ్చింది. గిల్గిట్-బాల్టిస్థాన్లోని షాక్షగమ్ లోయను 1963లో చైనాకు పాక్ ధారాదత్తం చేయడం... ఆ రెండు దేశాల మధ్య బలమైన సంబంధాలకు పునాదులు వేసింది. 1965లో భారత్తో పోరులో పాక్కు చైనా పూర్తి బాసటగా నిలిచింది. నాటి నుంచి అన్ని అంతర్జాతీయ వేదికల్లో పాక్కు డ్రాగన్ మద్దతు అందిస్తూనే ఉంది. అధునాతన క్షిపణి, అణు పరిజ్ఞానాలనూ ఇస్లామాబాద్కు బదలాయించింది. పాక్ తరహాలో తనకూ భారత్తో అపరిష్కృత సరిహద్దు వివాదాలు ఉండటం ఇందుకు కారణం. శత్రువు శత్రువు మిత్రుడన్న రీతిలో ఈ దేశాలు వ్యవహరిస్తున్నాయి. దీనికితోడు పాక్ ఉన్న భౌగోళిక ప్రదేశం దృష్ట్యా ఆ దేశాన్ని చైనా తన వ్యూహాత్మక అవసరాల కోసం మచ్చిక చేసుకుంటోంది. చైనా-పాక్ ఆర్థిక సహకారం (సీపెక్), సముద్ర సిల్క్ మార్గం ద్వారా డ్రాగన్కు వ్యూహాత్మక సందానం లభిస్తోంది. చైనా-పాక్ కుమ్మక్క వేపధ్యంలో భారత్ తగిన రీతిలో ముప్పు అంచనాలను వేసుకోవాలి. బలగాల ఆధునికీకరణ, వ్యూహాత్మక ఆలోచనలు కూడా ఆ కోణంలో సాగాలి. ఆ రెండు దేశాలకు గట్టిగా బదులిచ్చేలా మన ఆయుధ పాటవాన్ని, ఆర్థిక వ్యవస్థను పెంచుకోవాలి.

రేడియో వింటా విజానం వినోదం అందిపుచ్చుకున్నా

- జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ జి. విద్యాధరి

విశాఖపట్నం: ఆకాశవాణి 90 ఏళ్ల మనుగడతో బహుజనం హితం కోరి నడుస్తున్న గొప్ప వ్యవస్థ అని జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ జి విద్యాధరి పేర్కొన్నారు. 90 వసంతాల ఆకాశవాణి ఉత్సవాల్లో భాగంగా తలపెట్టిన వాక్యానీ ను జేసీ విద్యాధరి జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జేసీ తన ప్రసంగాన్ని కొనసాగిస్తూ క్రమశిక్షణకు నిబద్ధతకు రేడియో అద్దంలాంటిదని అన్నారు. చిన్నప్పటి నుండి తాను కూడా రేడియో వింటా పెరిగానని చెప్పారు. రేడియో వింటా జీవితాల్ని ఉన్నతంగా మలచుకునే వీలుందన్న ఆమె మా అమ్మ తో పాటూ తమ కుటుంబం అంతా రేడియో అభిమానులమేఅన్నారు. 90 వసంతాల ఆకాశవాణి ఉత్సవాలలో భాగం అయ్యేందుకు స్వయంగా తాను తన మాతృమూర్తి ఇతర కుటుంబ సభ్యులు తో పాటు వాక్యానీ ప్రారంభోత్సవంలో పాల్గొన్నానని అన్నారు. ఆకాశవాణి విశాఖపట్నం కేంద్రం డిప్యూటీ డైరెక్టర్ జనరల్, రిజినల్ ఛానెల్ మేనేజర్ ఆర్. హర్షలత మాట్లాడుతూ 32 ఏళ్ల నా ఆకాశవాణి ఉద్యోగి జీవితం లో 90 వసంతాల ఆకాశవాణి ఉత్సవం నిర్వహించే అవకాశం అద్భుతం అన్నారు. ఎందరికో ప్రత్యక్షం గా పరోక్షంగా స్ఫూర్తిదాయకంగా ఉన్న రేడియో ఎప్పటికీ ఇదే ప్రమాణాలతో విలసిల్లుతోంది అన్నారు. రేడియో ప్రతిష్ట మరింత పెరిగేలా జన బాహుళ్యానికి మరింత చేరువ చేస్తామన్నారు. డైరెక్టర్ ఇంజనీరింగ్ జె. కృష్ణారావు , డిప్యూటీ డైరెక్టర్ ఇంజనీరింగ్ బి . వేణు లు మాట్లాడుతూ వందేళ్ల ఉత్సవం కూడా మరింత జనరంజకంగా శ్రోతలకు చేరువగా మంచి కార్యక్రమాలను నాణ్యత తో అందించి నిర్వహిస్తామన్నారు.



కార్యక్రమ విభాగాధిపతి పి.వి. రాంగోపాల్ మాట్లాడుతూ ఆకాశవాణి విశాఖపట్నం కేంద్రం లో విభిన్న కార్యక్రమాల రూపకల్పనతో అతనిని సంఖ్యలో శ్రోతల ను సంపాదించుకున్నామన్నారు.అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ ప్రోగ్రామ్స్ కె. ఇందిర మాట్లాడుతూ 90 వసంతాల ఆకాశవాణి ప్రయాణం లో భాగస్వామి వారందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఆకాశవాణి కార్యనిర్వాహకులు సంఘమిత్ర, ఎన్. సుధాకరరెడ్డి, తేతలి దిలీప్ కమార్ రెడ్డి, సీనియర్ అనౌన్సర్ రాంభట్ల సునీల్ హార్య, కృష్ణాచల్ అనౌన్సర్ లు, పలువురు న్యూస్ రీడర్లు, రేడియో జాకీలు, బ్రాడ్కాస్ట్ అసిస్టెంట్లు వివిధ విభాగాల అధిపతులు ఇతర సిబ్బంది పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. జాయింట్ కలెక్టర్ జి విద్యాధరి బంగ్లా ఎదురుగా నిలిపురం కూడలిలో ఉన్న ఆకాశవాణి కేంద్రం వద్ద ప్రారంభమైన 90 వసంతాల ఆకాశవాణి సంబరాల వాక్యానీ పాండురంగ పురం, బీబీ రోడ్, ఎల్వీఆర్ విగ్రహం, రామ కృష్ణ మిషన్ మీదుగా సాగి ఆకాశవాణి కేంద్రం వద్ద ముగిసింది.

నూకాలమ్మ అమ్మవారి ట్రస్టు బోర్డు ప్రమాణ స్వీకారం

భీమిలి: భీమిలి నూకాలమ్మ అమ్మవారి దేవస్థానం ట్రస్టు బోర్డు సభ్యులతో భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. విశాఖలో సింహాచలం, కనక మహాలక్ష్మి అమ్మవారి తర్వాత అంతటి ప్రాముఖ్యం గల భీమిలి నూకాలమ్మ అమ్మవారి ఆలయ అభివృద్ధికి కృషి చేయాలని ఈ సందర్భంగా సూచించారు. చురకల రమణ, బిర్ల రాజు, కుప్పిలి దుర్గ, రామాయణం రాజ్యలక్ష్మి, గునివాడ ప్రవల్లిక, గరికిన సత్యం, నక్కెళ్ల వెంకటేశ్వరరావు, దౌలుపల్లి త్రినాథరావులను సభ్యులుగా ప్రమాణ స్వీకారం చేయించిన అనంతరం, వారి అభిప్రాయం తీసుకుని చురకల రమణను చైర్మన్ గా సభా ముఖంగా గంటా ప్రకటించారు. అంతకు ముందు గంటా నూకాలమ్మ అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. కార్యక్రమంలో కూలమి నాయకులు పంచకర్ల సుందీప్, కురుమిన రామస్వామి నాయుడు, కైలాష్ రెడ్డి, కె. రామానాయుడు, గాడు వెంకటప్పడు, చిక్కల విజయ్ బాబు, గంటా నూకరాజు, గొలగాని నరేంద్ర, కనకల



అప్పలనాయుడు. సరగడ అప్పారావు, గాడు చిన్ని కుమారి లక్ష్మి, కొప్పుల రమేష్, దండి వెంకటేశ్, శాఖారి శ్రీనివాస్, వై.అనిల్ ప్రసాద్, గరే గుర్జాఫ్, బోని ప్రసాద్, పీపీ సరసింహం, కాకర రమణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్వర్ణాంధ్ర పి.4 ఫౌండేషన్కు పరిశ్రమలు విరాళాలు ఇవ్వాలి



పేదరిక నిర్మూలనకు పరిశ్రమలు భాగస్వాములు కావాలి -అనకాపల్లి జిల్లాలో 1.34 లక్షల బంగారు కుటుంబాలు -జిల్లాను పారిశ్రామిక పాటగా మార్చేందుకు కృషి చేయాలి -జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి: రాష్ట్ర సమగ్ర అభివృద్ధి మరియు పేదరిక నిర్మూలన లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్న 'స్వర్ణాంధ్ర పి.4 ఫౌండేషన్' కు జిల్లాలోని పారిశ్రామికవేత్తలు మరియు కార్పొరేట్ సంస్థలు తమ వంతు మద్దతుగా విరాళాలు అందించాలని, అనకాపల్లి జిల్లాలో 1.34 లక్షల బంగారు కుటుంబాలను గుర్తించడం జరిగిందని, పరిశ్రమలు దత్తత తీసుకోవాలని అనకాపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ పిలుపునిచ్చారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో వివిధ కులపేసీల పారిశ్రామికవేత్తలతో జరిగిన 'స్వర్ణాంధ్ర విజన్ 2047' సదస్సులో జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ శార్వ మాన్ వబేల్, స్వర్ణాంధ్ర పి.4 ఫౌండేషన్ స్టేట్ డైరెక్టర్ సాంబశివరావు లతో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ పాల్గొన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ పరిశ్రమల ప్రతినిధులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ..... పరిశ్రమలు ఏదైనా ఒక గ్రామాన్ని లేదా మండలాన్ని దత్తత తీసుకుని, అక్కడ మౌలిక వసతుల కల్పన మరియు ప్రజల ఎమోషనల్, మెంటల్ స్పేస్ను అందగా నిలుస్తూ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టవచ్చని తెలిపారు. ఒకవేళ వ్యక్తిగతంగా సమయాన్ని కేటాయించలేకపోయినా, ఈ పథకం కింద అనుమతించబడిన క్రోడ్ ఫండింగ్ లేదా క్రోడ్ సోర్సింగ్ ద్వారా పరిశ్రమలు మరియు వ్యక్తులు తమ భాగస్వామ్యాన్ని అందించవచ్చన్నారు. పరిశ్రమలు నేరుగా స్వర్ణాంధ్ర పి.4 ఫౌండేషన్కు నిధులను విరాళంగా ఇవ్వవచ్చని, రాష్ట్ర స్థాయిలో ఉండే ఈ ఫౌండేషన్కు ఏ జిల్లాలో ఏ రంగానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలో, ఎక్కడ నిధులు అవసరమో భౌగోళికంగా, ఆర్థికంగా స్పష్టమైన అవగాహన ఉంటుందని కలెక్టర్ వివరించారు. పరిశ్రమలు తమ కార్పొరేట్ సామాజిక బాధ్యత కమిటీ సమావేశాలలో ప్రభుత్వం యొక్క ఈ అవసరాలను, 'స్వర్ణాంధ్ర పి.4 ఫౌండేషన్' యొక్క క్యాన్సెస్ను చర్చించి, సానుకూల నిర్ణయం తీసుకోవాలని కలెక్టర్ కోరారు. పరిశ్రమలు ఒక నిర్దిష్టమైన టాస్క్ ను ఎంచుకుని ముందుకు వెళ్లవచ్చని లేదా నేరుగా ఫౌండేషన్కు



నిధులు సమకూర్చడం ద్వారా ఫౌండేషన్ అధికారులే ప్రాధాన్యత క్రమంలో ఆయా రంగాల అభివృద్ధికి ఆ నిధులను వినియోగిస్తారని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్రంలో వుట్టి పెరిగిన ప్రతి ఒక్కరూ సామాజిక బాధ్యతతో ఈ మహత్తర పరివర్తనలో భాగస్వాములు కావాలని కలెక్టర్ పిలుపునిచ్చారు. 'స్వర్ణాంధ్ర పి.4 ఫౌండేషన్' స్టేట్ డైరెక్టర్ సాంబశివరావు మాట్లాడుతూ..... రాష్ట్రాన్ని అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి పథంలో నడిపేందుకు వీలుగా ప్రభుత్వం రూపొందించిన 'స్వర్ణాంధ్రప్రదేశ్ ట్రాన్స్ఫార్మేషన్ విజన్' సాధనలో పారిశ్రామికవేత్తలు, కార్పొరేట్ సంస్థల భాగస్వామ్యం అత్యంత కీలకమని స్వర్ణాంధ్ర పి.4 ఫౌండేషన్ డైరెక్టర్ సాంబశివరావు పిలుపునిచ్చారు. 2047 నాటికి స్వర్ణాంధ్రప్రదేశ్ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి ప్రభుత్వం పది సూత్రాల విధానాన్ని అమలు చేస్తోందని తెలిపారు. ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తున్న ఈ పది సూత్రాలలో 'పేదరిక నిర్మూలన' అత్యంత కీలకమైన అంశమని స్పష్టం చేశారు. పబ్లిక్, ప్రైవేట్, పీపుల్స్ పార్టనర్షిప్ (పి.4) విధానం ద్వారా పేదరికాన్ని ఎలా నిర్మూలించవచ్చో వివరిస్తూ, ఈ పరివర్తనలో పారిశ్రామికవేత్తలు భాగస్వాములు కావాలని కోరారు. 2047 నాటికి రాష్ట్రాన్ని సరికొత్తగా మార్చడంలో పరిశ్రమల పాత్రను ఆయన రేఖాచిత్రం ద్వారా వివరించారు. కార్పొరేట్ సామాజిక బాధ్యత నిధులు మరియు కార్యక్రమాల ద్వారా పి.4 ఫౌండేషన్తో పరిశ్రమలు ఏ విధంగా కలిసి నడవవచ్చో సవివరంగా వివరించారు. ఈ లక్ష్యాన్ని సాధన కోసం మరియు పరిశ్రమలకు పూర్తి స్థాయిలో సహకరించడం కోసం ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన సంస్థాగత సౌకర్యాలను ఆయన పారిశ్రామికవేత్తలకు వివరించారు. రాజీయే రోజుల్లో పారిశ్రామిక సంఘాలతో ఏ విధంగా కలిసి ముందుకు సాగాలి, ఉమ్మడి వ్యూహాల ద్వారా స్వర్ణాంధ్ర విజన్ను ఎలా సాకారం చేయాలనే అంశంపై ఈ సమావేశంలో పారిశ్రామికవేత్తలకు వివరించారు. ఈ సమావేశంలో సిపిఓ రామారావు, ఇండస్ట్రీస్ జనరల్ మేనేజర్ పి కె పి ప్రసాద్, జిల్లా పరిధిలోని ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్తలు, వివిధ పారిశ్రామిక సంఘాల ప్రతినిధులు మరియు ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

రాబోయే 3 ఏళ్లలో 5 వేల కోట్లతో విశాఖ ఎకనామిక రీజియన్ లో పలు అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులు

-కలెక్టర్. అభిషిక్త కిషోర్

విశాఖపట్నం: రాబోయే 3 ఏళ్లలో 5 వేల కోట్ల రూపాయలతో విశాఖ ఎకనామిక రీజియన్ లో పలు అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులు చేపట్టనున్నట్లు జిల్లా కలెక్టరు యం.అభిషిక్త కిషోర్ వెల్లడించారు. మంగళవారం మత్స్యకారుల సేవలో కార్యక్రమం అనంతరం కలెక్టరేట్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ హాలులో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ సీటి ఎకనామిక రీజియన్ పేరున దేశంలో నాలుగు నగరాలను భారత ప్రభుత్వం ఎంపిక చేయగా దానిలో విశాఖపట్నం నగరానికి చోటు దక్కిందని ఆయన అన్నారు. సీటి అయోగ్ నూచనల మేరకు రీజియన్ లో 49 ప్రాజెక్టులతో పాటు స్థానిక అవసరాలకు అనుకూలంగా మరిన్ని ప్రాజెక్టులు చేపడతామన్నారు. భోగాపురం ఎయిర్ పోర్టు ఏర్పాటు వల్ల విశాఖ రీజియన్ లో అభివృద్ధి అవకాశాలు విస్తరిస్తున్న నేపథ్యంలో ఋషికొండ, ఎందాడ తదితర ప్రాంతాలలో పోటీస్థియల్ పెరుగుతుందన్నారు. ఈ నిధులతో నగర ప్రజల ఆశయమును అనుగుణంగా విశాఖ సమగ్ర అభివృద్ధి దిశగా సాగుతుందని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. డిజాస్టర్ మేనేజ్మెంట్ క్రింద జివిఎంసికి 200 కోట్లతో ఒక ప్రాజెక్టు, విఎంఆర్ఎకు 100 కోట్లతో మరొక ప్రాజెక్టు మంజూరు కానున్నాయని అభిషిక్త కిషోర్ తెలిపారు. ఈ ప్రాజెక్టులకు సంబంధించిన డిపిఆర్ లు రాష్ట్ర



ప్రభుత్వం ద్వారా కేంద్ర ప్రభుత్వానికి పంపినట్లు ఆయన వెల్లడించారు. సముద్ర తీర ప్రాంతంలో చాల చోట్ల రిటైనింగ్ వాల్స్ దెబ్బ తిన్నాయని వాటిని పునర్నిర్మాణం చేయడంతో పాటు ఋషికొండ వరకు రిటైనింగ్ వాల్స్ ఎక్కడ అవసరమో అర్బన్ చాలెంజ్ ఫండ్ కింద జివిఎంసికి 3 ప్రాజెక్టుల కోసం 1500 కోట్లు నిధులు మంజూరైనట్లు కలెక్టర్ విలేకరులు అడిగిన పలు ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇచ్చారు.

తహసిల్దార్లు, సర్వేయర్లు బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలి

విశాఖపట్నం: భూ వివాదాల పరిష్కారంలో తహసిల్దార్లు, సర్వేయర్లు బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని జాయింట్ కలెక్టర్ జి.విద్యాధరి అన్నారు. కలెక్టరేట్ మీటింగ్ హాలులో జిల్లాలో తహసిల్దార్లు, డి.టి.లు, సర్వేయర్లతో రీ సర్వే ఆర్ అండ్ ఆర్ ప్రజా ఫిర్యాదులు పరిష్కారం తరితర అంశాలలో వ్యవహరించాల్సిన తీరుపై జాయింట్ కలెక్టర్ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ రీ సర్వే, ఫీల్డ్ సర్వేలపై సమైక్య దరఖాస్తులను నిబంధనల ప్రకారం పరిష్కరించి పరిష్కారమైనట్లుగా వారికి తెలియజేయాలన్నారు. ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కారములో ఆర్డీ దారులతో మర్యాదగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. ఆర్ అండ్ ఆర్ లో మ్యూటీషన్లు జరిగితే ఆ రైతుకు తెలియజేయాలని, తిరస్కరిస్తే అందుకు కారణాలను కూడా రైతులకు



తెలియజేయాలని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో ఉప సంచాలకులు సర్వే కే.రమణ మూర్తి, అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ సర్వే రామకృష్ణ, డిప్యూటీ కలెక్టర్ గోవింద్, కో ఆర్డినేషన్ పర్యవేక్షకులు శ్యాం రామప్రసాద్ , తహసిల్దార్లు పాల్గొన్నారు.

భూ సమస్యల పరిష్కారానికి మన రిజిస్ట్రేషన్-మన బాధ్యత

- జిల్లాలో అవగాహన కార్యక్రమాలు
- జిల్లా రిజిస్ట్రార్ మన్నధరావు వెల్లడి

అసకాపల్లి: జిల్లాలో భూ సమస్యలు పరిష్కారానికి మన రిజిస్ట్రేషన్ -మన బాధ్యత కార్యక్రమాన్ని మంగళవారం, శుక్రవారం జిల్లాలో సబ్ రిజిస్ట్రేషన్ కార్యాలయాల్లో నిర్వహించడం జరుగుతుందని జిల్లా ఇన్‌చార్జ్ రిజిస్ట్రార్ కె.మన్నధరావు అన్నారు. మండలంలో జాతీయ రహదారి కొత్తూరు రిజిస్ట్రేషన్ కార్యాలయంలో మన రిజిస్ట్రేషన్-మన బాధ్యత కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ జిల్లాలో పీజీఆర్ఎస్ కు ఎక్కువగా భూ సమస్యలపై అర్జీలు వస్తున్నాయని, వాటిని తగ్గించేందుకు రాష్ట్రంలో మొదటి సారిగా మన రిజిస్ట్రేషన్-మన బాధ్యత కార్యక్రమాన్ని జిల్లాలో ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని అన్నారు. ప్రజలు స్వచ్ఛందంగా వచ్చి వారి సమస్యలను తెలియజేయవచ్చని ఆయన పేర్కొన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వంశపర్యాపరంగా వచ్చిన వ్యవసాయ భూమిని యజమాని మృతిచెందినట్టుయితే మృతుడి దేత నర్టిఫికేట్, ఫ్యామిలీ నంబర్ నర్టిఫికేట్, సెల్ఫ్ డిక్లరేషన్తో ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు రిజిస్ట్రేషన్ చేయడం జరుగుతుందని, ప్రభుత్వానికి కొంత నగదు చెల్లించాలన్నారు. రిజిస్ట్రేషన్ కార్యాలయం వద్ద 2004 తరువాత డాక్యుమెంట్ రైటర్లకు ప్రభుత్వం లైసెన్సులు రద్దు చేయడం జరిగిందన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో గ్రామ కంఠం భూమిలో నివసిస్తున్న వ్యక్తులకు అక్కడ గృహానికి సంబంధించిన ఇంటివస్తు, కరింట్ బిల్లు, సెల్ఫ్ డిక్లరేషన్ ద్వారా ప్రభుత్వానికి నగదు చెల్లించినట్టుయితే గృహ యజమానికి సొంత గృహంగా రిజిస్ట్రేషన్ చేస్తామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అసకాపల్లి సబ్ రిజిస్ట్రార్ శ్రీకాంత్ పాల్గొన్నారు.



డిక్లరేషన్తో ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు రిజిస్ట్రేషన్ చేయడం జరుగుతుందని, ప్రభుత్వానికి కొంత నగదు చెల్లించాలన్నారు. రిజిస్ట్రేషన్ కార్యాలయం వద్ద 2004 తరువాత డాక్యుమెంట్ రైటర్లకు ప్రభుత్వం లైసెన్సులు రద్దు చేయడం జరిగిందన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో గ్రామ కంఠం భూమిలో నివసిస్తున్న వ్యక్తులకు అక్కడ గృహానికి సంబంధించిన ఇంటివస్తు, కరింట్ బిల్లు, సెల్ఫ్ డిక్లరేషన్ ద్వారా ప్రభుత్వానికి నగదు చెల్లించినట్టుయితే గృహ యజమానికి సొంత గృహంగా రిజిస్ట్రేషన్ చేస్తామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అసకాపల్లి సబ్ రిజిస్ట్రార్ శ్రీకాంత్ పాల్గొన్నారు.

కార్పొరేట్ కు మేలు చేయడమే కేంద్రం లక్ష్యం

మాకవరపాలెం: కార్పొరేట్ కంపెనీలకు మేలు చేయడమే లక్ష్యంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం పనిచేస్తుందని నేషనల్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా రోడ్ ట్రాన్స్పోర్ట్ జాతీయ వర్కింగ్ కమిటీ సభ్యుడు జి.వసువరాజ్ అరోపించారు. మాకవరపాలెంలో ఆటో కార్మికులతో కలిసి ఆయన మాట్లాడారు. 2014లో ఎన్నో హామీలు అధికారంలోకి వచ్చిన కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇప్పటివరకు 36 సార్లు పెట్రోల్, డీజిల్, గ్యాస్ ధరలు పెంచి సామాన్యులపై పెనుభారం మోపిందన్నారు. విదేశాల్లో సబ్సిడీలు తెలిపిన పేదల అకౌంట్లలో వేస్తామని ఇచ్చిన హామీ ఏమైందని ప్రశ్నించారు. పశ్చిమానియోల్ యుద్ధాన్ని బాచిగా చూపి పెట్రోల్, డీజిల్, గ్యాస్ ధరలు పెంచినందుకు ఆరోపించారు. ఈ ధరలను వెంటనే తగ్గించాలని డిమాండ్ చేశారు. అదానీ, అంబానీ వంటి వారిపై ఎలాంటి అక్షయ లేకుండా సామాన్యులపై భారం మోపడం సరికదానన్నారు. ఆటో,



మాటలు కార్మికులకు సంక్షేమ బోర్డు ఏర్పాటు చేయడంతోపాటు వీరికి భారంగా ఉన్న జీవోలను రద్దు చేయాలన్నారు. కార్యక్రమంలో ఏబీఐఎస్ఎస్ నేతలు రవి, కృష్ణ, దేవరాజు, దేవుడు, స్థానిక ఆటో యూనియన్ సభ్యులు శేషు, సూరిబాబు, చిన్నబాయి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గురుకుల సిబ్బందికి కెపాసిటీ బిల్డింగ్ లో శిక్షణ

సబ్బవరం: విశాఖ, అసకాపల్లి జిల్లాల గురుకుల విద్యా సంస్థల ప్రిన్సిపాల్స్ తోపాటు నాన్ టీచింగ్ సిబ్బందికి కెపాసిటీ బిల్డింగ్ ప్రోగ్రాం రాష్ట్రంలోనే తొలిసారిగా స్థానిక డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ గురుకుల పాఠశాలలో నిర్వహించారు. విశాఖపట్నం-అసకాపల్లి జిల్లాల సమన్వయకర్త(డీసీవో) జి.కే.గ్రీన్ మాట్లాడుతూ ఇలాంటి శిక్షణను సద్వినియోగం చేసుకుని విద్యార్థుల అవసరాలు మరింత మెరుగ్గా తీర్చడంతోపాటు, పరిపాలనా విధుల్లో సమర్థత పెంపొందించుకోవాలన్నారు. ప్రతి ఉద్యోగి తమ వైపున ఉన్న అభివృద్ధి చేసుకుని, విద్యాసంస్థల పరిపాలనను సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలన్నారు. శిక్షణలో భాగంగా కార్యాలయ నిర్వహణ, ఫైల్ మెయింటెనెన్స్, ఈ ఆఫీస్ విధానం, రికార్డుల సంరక్షణ, సమయావలన, కమ్యూనికేషన్ స్కెల్డ్, ప్రభుత్వ ఉత్తర్వుల అమలు, డిజిటల్ సేవల వినియోగం తదితర అంశాలపై ప్రత్యేక అవగాహన



కల్పించారు. ప్రిన్సిపాళ్లు ఎస్.రామకృష్ణ, పి.శ్రీనివాస రావు, రత్నవల్లి, మృదుల ప్రియదర్శిని, ఉషారాణి, సత్యవతి, పద్మకమారి, రాజేశ్వరి, ఎం.కోటేశ్వరరావుతోపాటు సూపరింటెండెంట్లు ఎస్. శ్రీనివాసరావు, నరేష్, రాజేష్, అనిత పాల్గొన్నారు.

వైఎస్సార్ పేరు చెప్పి రాష్ట్రాన్ని దోచుకుతున్నారు

- కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు వైఎస్ షర్మిల
విజయవాడ: వైఎస్సార్ పేరు చెప్పి ప్యాకెట్లను కట్టకొని రాష్ట్రాన్ని దోచుకుంటున్నారని వైకాపా నేతలపై కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు వైఎస్ షర్మిల ఆరోపించారు. ఇంట్లో కూర్చోని బలన్ నొక్కి, పాదయాత్ర చేసినంత మాత్రాన ఆయన వారసులు కారని దుయ్యబట్టారు. విజయవాడలో కాంగ్రెస్ కార్యకర్తల విస్తృత స్థాయి సమావేశం నిర్వహించారు. కొంతమంది పార్టీలో చేరారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ.. 'వైఎస్సార్ ఆశయాలు, సిద్ధాంతాలను పాటించే వారే ఆయనకు నిజమైన వారసులు. కాంగ్రెస్ ను బలపరచడం అంటే వైఎస్సార్ ఆశయాలను నిలబెట్టడమే. ఆయన సులువుగా సీఎం కాలేదు. అయ్యాక కూడా ఎంతో కష్టపడ్డారు. ఈ మధ్య నాయకులు ఒకసారి సీఎం అయితే ప్రజలకు అందజాటులో ఉండరు. సొంత పార్టీ నాయకులకూ కనపడరు. సీఎం అంటే ఎలా ఉండాలి వైఎస్సార్ చూపించారు. రాహుల్ నీ ప్రధాని చేయాలని వైఎస్సార్ కోరుకున్నారు. ఆయన కల నిజం చేయడానికే నేను కాంగ్రెస్ లో ఉన్నా. వైఎస్సార్ బతికి



అంటే రాష్ట్ర విభజన జరిగింది కాదు. తెలంగాణ ఉద్యమంలో ఎక్కువ మంది పనిపోకూడదనే రాష్ట్రాన్ని కాంగ్రెస్ విభజించింది' అని షర్మిల అన్నారు. సమావేశంలో కేంద్ర మాజీ మంత్రులు పల్లంరాజు, జేడీ శీలం, ఏబీసీ సభ్యుడు గిడుగు రుద్రరాజు, పీసీసీ మాజీ అధ్యక్షుడు రఘువీరాద్రి, మస్తానీవలీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అనుకున్న సమయానికి రామాలయం పూర్తి

- ఏపీ డిప్యూటీ స్పీకర్ రఘురామకృష్ణరాజు
కాళ్ల: పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా ఆకివీడు పెదపేటలో రామాలయం నిర్మాణాన్ని అన్ని అనుమతులతోనే ప్రారంభించామని అనుకున్న సమయానికి అలయం పూర్తి చేస్తామని ఏపీ డిప్యూటీ స్పీకర్ రఘురామకృష్ణరాజు అన్నారు. తన క్యాంప్ కార్యాలయంలో మంగళవారం ఆయన విలేజ్ కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ అలయ నిర్మాణంపై సుప్రీం కోర్టు స్టే విధించిందని అయితే సీనియర్ న్యాయవాదులను నియమించి తర్ఫీదగతిన పనులు చేయడానికి అనుమతి తీసుకొస్తామని చెప్పారు. "ఏదో అయిపోయిందనుకుని కొన్ని క్రైస్తవ సంఘాలు నృత్యాలు చేసుకున్నారని తెలిసింది. వాళ్లు తీర్పు వచ్చేవరకూ అక్కడ ఏ పని జరగదని అయితే రామాలయం నిర్మాణం అనుకున్న సమయానికి పూర్తవుతుంది" అని అన్నారు. పబ్లిక్ స్థలాల్లో అనుమతి లేకుండా కట్టిన చర్చిలు కోకొల్లలుగా ఉన్నాయని రానున్న రెండు నెలల్లో తన దృష్టి వారిపైనే ఉంటుందని చెప్పారు. "క్రైస్తవ సోదరులకు నచ్చదని నేను.. నాకు



ఓటయ్యడం మానేయండి.. మీ పోరాటానికి నేను అడ్డంగా ఉండను. రాజ్యాంగంలో మీరు కోరుకుంటున్న మార్పు రావాలని కోరుకుంటున్నాను. అదాచేవరకూ నేను మిమ్మల్ని ఓటు అడగను.. జీన్స్ పై ప్రామిస్ చేసి చెబుతున్నా" అని రఘురామకృష్ణరాజు అన్నారు.

దేశ సమగ్రతకు పరీక్షగా 'డిలిమిటేషన్'

- ఉత్తర-దక్షిణది రాష్ట్రాల పురుణగా మారకుండా చూడాలి - కేంద్ర ఎన్నికల కమిషన్ మాజీ ప్రధానాధికారి ఎన్వై ఖురేషి

హైదరాబాద్: భారత సమాఖ్య స్ఫూర్తికి రాబోయే రోజుల్లో అత్యంత కీలకమైన, సున్నితమైన పరీక్షగా మారనున్న 'నియోజకవర్గాల పునర్విభజన' (డిలిమిటేషన్) అంశంపై దేశవ్యాప్తంగా లోతైన చర్చ జరుగుతున్న అవసరం ఉందని కేంద్ర ఎన్నికల కమిషన్ మాజీ ప్రధానాధికారి ఎన్వై ఖురేషి అన్నారు. హైదరాబాద్ బాగ్లింగంపల్లిలోని సుందరయ్య విజ్ఞాన కేంద్రంలో దివంగత కమ్యూనిస్టు అగ్రనేత పుచ్చలపల్లి సుందరయ్య 41వ స్మారకోపన్యాస కార్యక్రమం మంగళవారం నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఖురేషి.. 'నియోజకవర్గాల పునర్వ్యవస్థీకరణ- సమాఖ్య భారత భవిష్యత్తు' అనే అంశంపై ప్రసంగం చేశారు. ఎన్వై కార్యదర్శి ఎస్.వి.వి.యకుమార్ తెలుగులోకి అనువదించిన 'నా సొంతగడ్డపైనే నేనొక పరాయివాణ్ణి' అనే పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించారు. సప్తపాతాళంనే ఉద్దేశంలేనే నాడు వాయిదా... "జనాభా నియంత్రణ, విద్య, వైద్యరంగాల్లో జాతీయ లక్ష్యాలను సమర్థంగా అమలు చేసిన దక్షిణది రాష్ట్రాలకు.. ఆ అభివృద్ధి శాపంగా మారి, పార్లమెంట్ లో రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం తగ్గిపోయే ప్రమాదం పొంచి ఉందనే ఆందోళన సమర్థవంతమే. జనాభా పెరుగుదలను అదుపు చేసిన రాష్ట్రాలు రాజకీయంగా సప్తపాతాళంనే ఉద్దేశంలేనే ఇందిరాగాంధీ ప్రభుత్వం 2001 వరకు డిలిమిటేషన్ ను వాయిదా



వేసింది. వాణ్ణి ప్రభుత్వం దీన్ని 2026 తర్వాత వచ్చే మొదటి జనాభా లెక్కల వరకు పోషించింది. డిలిమిటేషన్ తర్వాత లోక్ సభ సీట్ల సంఖ్యను 850కి పెంచాలని కేంద్రం భావిస్తోంది. తమిళనాడు సీట్లు 39 నుంచి 60కి పెరిగితే నిష్పత్తి సమానంగా ఉంటుంది. సీట్లు పెరిగినప్పుడు యూపీ, తమిళనాడు మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసం ప్రస్తుతమున్న 40 సీట్ల నుంచి 60 సీట్లకు పెరుగుతుంది. దీనివల్ల కేంద్రంలో ప్రభుత్వాలను ఏర్పాటు చేసే క్రమంలో దక్షిణది రాష్ట్రాల రాజకీయ ప్రాధాన్యం తగ్గిపోయే అవకాశముంది. జనాభాతో నిమిత్తం లేకుండా ఎగువనభ(సెనేట్)లో అన్ని రాష్ట్రాలకూ అమరికా, ఆస్ట్రేలియా దేశాలు సమాన ప్రాతినిధ్యం కల్పిస్తున్నాయి. మన దేశంలో ఈ సంక్షోభ నివారణకు ప్రస్తుతం ఉన్న 'ఫ్రీజ్ ను మరో 10-15 ఏళ్లు పొడిగించడం ఉత్తమమార్గం' అని అభిప్రాయపడ్డారు. కార్యక్రమంలో సీపీఎం పొలిట్ బ్యూరో సభ్యుడు బీవీ రాఘవులు, సుందరయ్య విజ్ఞాన కేంద్రం కార్యదర్శి ఎస్.వి.వి.యకుమార్ పాల్గొన్నారు.

బెల్లం, పెరుగు కలిపి తింటున్నారా?

కొందరు డిఫరెంట్ డిఫరెంట్ టేస్టులను ఇష్టపడుతుంటారు. టీ తో పాటు కొందరు బిస్కెట్లు తింటే కొందరు ఏకంగా స్వీట్లు కూడా తింటారు. స్వీట్ టీ కాంబినేషన్ మీకు సచ్చుతుందా? కానీ కొందరికి ఈ కాంబో చాలా ఇష్టం. ఇదిలా ఉంటే కొందరికి పెరుగు బెల్లం కాంబినేషన్ ఇష్టం. దీని వల్ల ప్రయోజనాలు కూడా మెండేనండోయ్.. బెల్లం, పెరుగులో దాగివున్న పోషకాలు తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోవడమే కాదు ఇప్పుడే తినాలి అనుకుంటారు. ఈ రెండింటి కలయిక రక్తహీనత సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. ఈ కాంబినేషన్ ఇమ్మ్యూనిటీ పవర్ ను 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 నివారించుకోవడానికి కాంబినేషన్ మీరు రక్తహీనతతో బాధపడుతుంటే పెరుగు, బెల్లం కలిపి రోజూ తింటే శరీరంలో రక్తం పెరిగి రక్తహీనత సమస్య దూరమవుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ సరిగా పని చేయనప్పుడు మలబద్ధకం, కడుపు ఉబ్బరం,



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

డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు అలర్ట్..

కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని వైద్య నిపుణులు ఎల్లప్పుడూ చెబుతుంటారు.. ఎందుకంటే ఇది సహజమైన పానీయం.. బెల్లంపాకెట్లు లేదా సీసాలలో చాక్లెట్ చేసిన జ్యూస్ లు.. శీతల పానీయాలే అంటే 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.. కానెం తీపిగా ఉంటుంది కాబట్టి, డయాబెటిక్ పేషెంట్లు దీనిని తాగడానికి ఎప్పుడూ భయపడిపోతుంటారు. అయితే.. షుగర్ పేషెంట్లు కొబ్బరి నీరు తాగితే ఏమవుతుంది..? మంచిదా..? కాదా..? అనే విషయాలను ఇప్పుడే తెలుసుకోండి.. డైబిటీయస్ ప్రకారం.. పాల కంటే కొబ్బరి నీటిలో ఎక్కువ పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇందులోని కొవ్వు పరిమాణం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.. క్రమం తప్పకుండా తీసుకునే వ్యక్తులు వారి శరీరంలో పొటాషియం, సోడియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం..



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

నువ్వుల నూనె ప్రయోజనాలు..

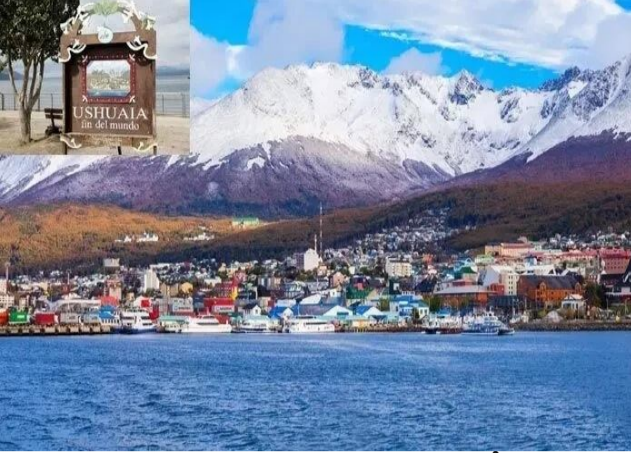
నువ్వులకు వంటల్లో ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉంటుంది. వీటితోనే ప్రత్యేకమైన వంటకాలు కూడా చేస్తుంటారు. వేసవి వచ్చింది మరి మీరు పచ్చళ్లు పిండి వంటలు అంటూ ఏమైనా స్పెషల్స్ చేశారా? మరి ఈ వంటకాలకు ఎక్కువగా ఏ నూనెను వాడుతారు?. అయినా వేరే నూనెను ఎందుకు వాడుతారు? నువ్వుల నూనె ఉంది కదా. పచ్చళ్లు అనగానే అందరికీ గుర్తొచ్చేది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



మధుమేహం, ఆర్థరైటిస్ వంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షణ పొందవచ్చు. ఇక ఈ నూనె సౌందర్యపోషణలోనూ ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. నువ్వుల నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఓమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ బీ, ఈ కాల్షియం, జింక్, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే నువ్వుల గింజలలో ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా నువ్వులు తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లైజరైడ్లను తగ్గించుకోవచ్చు. కండరాల నుంచి హాలోన్ల వరకు ప్రోటీన్ చాలా మంది అవలంబిస్తారు. ఇక ఈ కొంతమంది నువ్వుల ద్వారా తీర్చుకోవచ్చు. మరి తెలుసుకున్నారు కదా నువ్వుల నూనెతో ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో సో కాన్ మీ డైట్ లో ఈ నూనెను ఉపయోగించండి.

ప్రపంచంలోనే చిట్ట చివరి నగరం

భూమి గుండ్రంగా ఉందని, తన చుట్టూ తాను పరిభ్రమిస్తుందని మనకు తెలిసిందే. దీనివల్ల చివరి అంచును గుర్తించడం కష్టం. కానీ ఈ ప్రపంచంలోనే 'ది లాస్ట్ సిటీ' ఒకటి ఉందని మీకు తెలుసా? దక్షిణ అమెరికాలోని దక్షణ కొనవద్ద గల అర్జెంటీనాలోని ఉషుయా నగరం ఈ ప్రపంచంలోనే చివరి నగరంగా భూ విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొన్నారు. వాస్తవానికి ఉషుయా ఒక చిన్న పట్టణం. దీని విస్తీర్ణం 23. చ.కి.మీ. ప్రస్తుతం ఇక్కడి జనాభా 57 వేలు మాత్రమే. ఎత్తైన పర్వతాలు, లోతైన సముద్రాలతో కఠినమైన వాతావరణాలతో చుట్టబడి 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 పూతన జైలును ఇప్పుడు హిస్టారికల్ మ్యూజియంగా మార్చారు. ఉషుయా సిటీ పరిధిలోని ఆండీస్ పర్వతాల మధ్యలో ఉన్న ఏరియాను సిటీ ఆఫ్ ఫైర్ అని పిలుస్తారు.



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

బాబోయ్ గురక.. ఇంత డేంజరా..?

చాలా మందికి నిద్రలో గురకపెట్టే అలవాటు ఉంటుంది. నిద్రలో వచ్చే ఈ సమస్యకు మీతో పాటు ఇతరులు కూడా ఇబ్బంది పడతారు. అయితే, గురక సాధారణ సమస్యగా తీసుకుంటే పొరపాటే.. ఎందుకంటే గురకకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఒక్కోసారి ఇది చాలా తీవ్రమైన వ్యాధులకు సంకేతం కావచ్చు. మీరు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో సకాలంలో చికిత్స పొందడం అవసరం. గురక నిద్రలో అంతరాయాలను కలిగిస్తుంది. మీకు చిరాకుగా అనిపిస్తుంది. నిద్రలేమి ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో గురక రావడానికి గల కారణాలను తెలుసుకుందాం.. దాని వల్ల ఎలాంటి వ్యాధులు వస్తాయో చూద్దాం.. నిద్రలో శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు మీ గొంతులో గాలి ప్రవహిస్తే గురక వస్తుంది. ఇది గొంతులో వదులుగా ఉండే కణజాలాలని కంపిస్తుంది. దీంతో శబ్దం వస్తుంది. నిద్రపోతున్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తలెత్తిస్తున్నప్పుడు గురక వస్తుంది. ఇది శ్వాసనాళంలో అడ్డంకి కారణంగా ఉత్పన్నమయ్యే ధ్వని. చాలా మంది అలసట కారణంగా గురక పెడతారు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. గురకకు గల కారణాలు అనేకం ఉన్నాయి. వీటిలో నాసికా ఎముకలు పెరగడం, కండరాల పెరుగుదల, అధిక బరువు, అలసట, చిన్న ముక్కు, అధికంగా మధ్యం సేవించడం, స్లీప్ అప్నియా, జన్మపరమైన అంశాలు కూడా కారణం అవుతాయి. సరైన నిద్ర లేకపోవడం కూడా గురక ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది గొంతు కండరాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. దీని వల్ల వాయుమార్గాల్లో అడ్డంకి ఏర్పడుతుంది. ఇది నిద్రలేమి ప్రమాదాన్ని పెంచి, నిద్రకి



భంగం కలిగిస్తుంది. గురక ఈ వ్యాధులకు సంకేతం: సైనస్ సమస్యలు, అల్బర్క్లివ్ స్లీప్ అప్నియా, ఆండోళన, మధుమేహం, మెదడులో ఆక్సిజన్ తక్కువగా ఉండటం, స్ట్రోక్ ప్రమాదం ఉంది. గురకకు ముక్కు మూసుకుపోవడమే కారణం అయితే లేట్ చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించి వెంటనే ఈ సమస్యకు చికిత్స చేయించుకోవాలంటారు 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 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 అమ్మవాళ్లు వెల్లుల్లి కారం తినమని చెబుతారు. ఎందుకంటే దీని తినడం వలన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో జలుబు, ఫ్లీవర్ 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 మెడిసన్ 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 పనిబద్ధలకు 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 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 మ్యూజిక్ శక్తి ఉందని సమ్మతారు. 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 తగ్గి ఆస్కారం ఉంటుంది. కానీ ఎవరో చెప్పింది పాటించడం, తెలిసి తెలియని వారి సలహాలు పాటిస్తే మీ బరువులో ఏ మాత్రం తేడా కనిపించదు. రోజూ మీరు చేసే కొన్ని తప్పుల వల్ల కూడా మీరు బరువు పెరుగుతుంటారు. అయితే మీరు రోజూ ఉదయం చేసే కొన్ని పొరపాట్ల గురించి తెలుసుకుంటే బరువు సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. ఉదయం పూట చాలా మంది బ్రేక్ ఫాస్ట్ తీసుకోవడం మానేస్తారు. బ్రేక్ ఫాస్ట్ కూడా మానేసి తక్కువ తినాలి అనుకుంటారు. ఇలా చేస్తే బరువు తగ్గుతారని అనుకుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా పెద్ద తప్పు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా చేస్తే మీ బరువు మరింత పెరిగి అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేయడం వల్ల జీవక్రియ దెబ్బతింటుంది. దీని వల్ల హెల్మిగా ఉండే జీవక్రియ మందగించి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ స్టో 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 ఆల్టాహారం 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 ఒక్కటి కూడా సమయం ప్రకారమే తినాలి. 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 సూక్ష్మ పురుగుల వల్ల కలుగుతాయి. కొన్ని రకాల రేణువుల నుంచి కూడా ఈ సమస్య పెరిగేలా చేస్తాయి. ముఖ్యంగా చలికాలంలో పూలు, చెట్లు, గడ్డి నుంచి కూడా డస్ట్ అలర్జిక్ రియాక్షన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. గాలిలో ఉండే పుప్పొడి కణాలు, జంతువుల వెంట్రుకలు, 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 మైట్ల 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 మైట్ల వల్ల అలర్జీలు, ఆస్మా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ బిగుతును కలిగిస్తుంది. డస్ట్ మైట్ల వల్ల అలర్జీలు, ఆస్మా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ పట్టినట్టుగా బాధపడతాల్సి వస్తుంది.

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

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



కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల ఇలా జరుగుతుందని అర్థం చేసుకోండి. ఈ లక్షణాన్ని అన్వయ నిర్లక్ష్యం చేయకండి. శారీరక శ్రమను వీలైనంతగా పెంచుకోండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం ప్రారంభించండి. చర్మం రంగులో మార్పు: కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు, మన శరీరం అనేక సంకేతాలను ఇస్తుంది. ఇందులో చర్మం రంగు కూడా మారుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మంపై పసుపు దద్దుర్లు కనిపించే అవకాశం ఉంది.. కావున వీలైనంత త్వరగా సకాలంలో లిపిడ్ ప్రొఫైల్ పరీక్ష చేయడం చాలా ముఖ్యం.

నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తింటున్నారా?

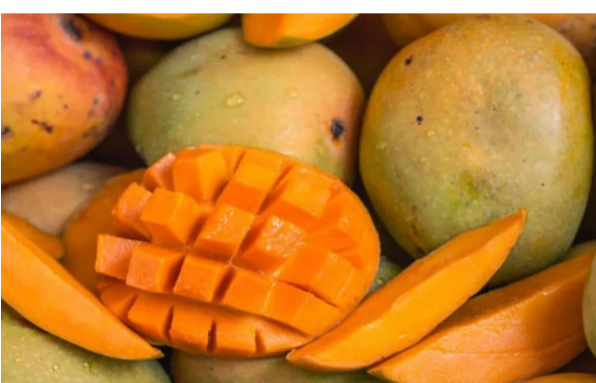
ఐస్ క్రీమ్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరంటారు. పెద్దల నుంచి పిల్లల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. అయితే చాలా మందికి రాత్రి సమయంలో ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా ఇష్టం. నైట్ తొమ్మిది తర్వాత నడుచుకుంటూ వెళ్లి ఐస్ క్రీమ్ బండి వద్ద ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా మంచి ఫీలింగ్ ను ఇస్తుందని ఎంతో మంది చెప్పుకొస్తుంటారు. అయితే దీనిపై ఆరోగ్యనిపుణులు మాత్రం షాకింగ్ కామెంట్స్ చేశారు. నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తినడం రొమాంటిక్ అనుకోకుండా.. ఇది చాలా ప్రమాదకరం అంటున్నారు వారు. రాత్రి అన్నం తిన్న తర్వాత ఐస్ క్రీమ్ తినడం వలన ఆరోగ్యం దెబ్బతినడమే కాకుండా విపరీతంగా బరువు పెరిగి, ఊబకాయం బారిన పడే ఛాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుందంటుంది. అంతే కాకుండా ఐస్ క్రీమ్ లో కెలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. చక్కెర చక్కెర కొవ్వు 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 తలెత్తుతాయంటుంది. అందువలన రాత్రి సమయంలో



అన్నం తిన్న తర్వాత 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, కావర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియంలాంటి మినరల్స్ అధిక మోతాదులో ఉంటాయి. శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా ఎక్కువే. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు షుగర్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. దయాబెటీస్ ఉన్నవారు మామిడికాయ తినవచ్చు, కానీ కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ పండులో ఉండే షుగర్ లెవెల్స్ కారణంగా మీరు షుగర్ సమస్యల బారిన 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 దయాబెటీస్ ఉన్నవారికి కొన్ని ప్రయోజనాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. మామిడిలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మామిడి పండ్లను పరిమిత మోతాదులో తినడమే కాకుండా, రోజులో ఎన్నిసార్లు తింటున్నాం, ఎంత



గాప్ తో తింటున్నామో గమనించుకోవాలి. మామిడిపండు ద్వారా మనం కాల్షియం లోపం తీసుకుంటున్నప్పుడు అందుకు తగ్గిన మోతాదులో ప్రోటీన్ ఫైబర్ తప్పకుండా తినాలి. అందుకోసం గుడ్లు, గింజలూరి వంటి వాటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. మామిడిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. మామిడిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మంచి ఆరోగ్యానికి అవసరం. మీకు దయాబెటీస్ ఉంటే మీరు మామిడి తినడం సురక్షితమైనదా అని మీ వైద్యుడిని సంప్రదించటం మంచిది.

పడుకునే ముందు అరటి పండు తింటే..!

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



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

రెస్టారెంట్ లో పామ్ ఆయిల్ నే ఎందుకు వినియోగిస్తారు తెలుసా?

వీధుల్లో ఉండే చిరు తిళ్ళ దుకాణాల నుంచి బేకరీల వరకు వివిధ ఆహార తయారీశాలల్లో, రెస్టారెంట్ లో అధికంగా వినియోగించే వంటనూనె.. పామాయిల్. పామాయిల్ తినడం నూనె. అందుకే ఇది వంట ప్రపంచంలో బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఈ నూనెను పామ్ ఆయిల్ పండ్ల నుంచి తయారు చేస్తారు. రోడ్డువక్కన ఉన్న హోటళ్లలో, గ్రీల్ షాపుల్లో, బేకరీల్లో వండడానికి ఈ నూనెను ఇప్పుడు సర్వత్రా వినియోగిస్తున్నారు. అయితే ఈ నూనె ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఈ విషయం అందరికీ తెలిసినా.. దీని వినియోగం మాత్రం ఎక్కడా ఆగడం లేదు. ప్రతిచోటా యదేచ్ఛగా వినియోగిస్తున్నారు. అసలంతకీ ఈ నూనె ఎందుకు అనారోగ్యకరమైనది? అనారోగ్యం అని తెలిసినా ఎందుకు వాడుతున్నారో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పామాయిల్ శరీరానికి ఏమాత్రం ఆరోగ్యకరం కాదని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ నూనెలోని అధిక సంతృప్తి కొవ్వు శరీరంలో %బాణా% కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అనేక రెట్లు పెంచుతుంది. అది ఒకటి హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని చాలా రెట్లు పెంచుతుంది. అలాగే ఉష్ణోగ్రత పెరిగినప్పుడు, పామాయిల్ వివిధ రకాల సమ్మేళనాలు ఏర్పడతాయి. పామాయిల్ ఈ విధంగా గైసిడిల్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ వంటి సమ్మేళనాలను ఏర్పరుచుకోవడం ద్వారా శరీరానికి వివిధ విధాలుగా హాని కలిగిస్తుంది. అలాగే ఈ నూనె తింటే కేలరీల సంఖ్య కూడా పెంచుతుంది. దీని వల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ



నూనె ఉత్పత్తి పర్యావరణంపై కూడా తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఖతార్ లో పామ్ చెట్లను సరికి పామాయిల్ ఉత్పత్తి చేస్తారు. దీని వల్ల పర్యావరణ సమతుల్యత కూడా దెబ్బతింటుంది. ఆగ్నేయాసియాలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ నూనెలో ఎక్కువ భాగం ఆగ్నేయాసియా దేశాల్లోనే ఉత్పత్తి చేస్తారు. కానీ ఎన్ని ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉన్నప్పటికీ వివిధ ఆసియా దేశాలలో ముఖ్యంగా భారతదేశంలో పామాయిల్ ను అత్యధికంగా వినియోగిస్తున్నారు. పామాయిల్ 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 సల్ఫరఫేన్, కాయంపెరాల్ 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 కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుతుంది. క్యాబేజ్ నీటిని రోజూ తాగితే శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్స్యులన్ 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 కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియంలు ఉండడంతో ఎముకలకు బలాన్నిస్తాయి. అల్జూల్ సేవింపడం వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాల నుంచి విముక్తి కలిగిలా చేస్తుంది. లివర్ శుభ్రపరుస్తుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాల తొలగిపోతాయి. అల్బర్తో బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే చాలా మంచిది. క్యాన్సర్ తో బాధపడుతున్న వారు క్యాబేజ్ వాడితే రక్తహీనత తొలగిపోతుంది. అలాగే క్రొవ్వు కరిగిపోతుంది. 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 నియంత్రించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. రక్తనాళాల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపర్చి గుండెకు రక్తసరఫరా మెరుగవడేలా చేస్తుంది. క్యాబేజ్ లో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు కరిగిపోయి బరువు కూడా తగ్గుతారు. క్యాబేజ్ లో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి అల్జూల్ సేవింపడం వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాల నుంచి లివర్ ను కాపాడతాయి. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను శుభ్రం చేసి కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

మెలకువగా ఉండేందుకు కాఫీలను తెగ తాగేస్తున్న యువత..!

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



వినియోగాన్ని నిరుత్సాహపరుస్తుందన్నారు. ఇతర నిపుణులు టీనేజ్ లకు రోజుకు 100ఎస్ పరిమితిని నిశ్చయించేస్తున్నారని అధ్యయనం తెలిపింది. దాదాపు 60 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు అధిక కెఫిన్ కలిగిన ఉత్పత్తుల ప్రమాదాల గురించి తాము విన్నామని చెప్పారు. అయితే దాదాపు సగం మంది తమ టీనేజ్ కోసం పానీయాలు కొనుగోలు చేసేటప్పుడు కెఫిన్ కంటెంట్ పై చాలా అరుదుగా శ్రద్ధ చూపుతారని చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు ఎక్కువ కెఫిన్ ప్రతికూల ప్రభావాల గురించి వారి టీనేజ్ లతో మాట్లాడాలి. వారు ఇంట్లో, పాఠశాలలో లేదా స్నేహితులతో కలిసి ప్రయత్నించగల కెఫిన్ లేని ఉత్పత్తులకు ప్రత్యామ్నాయాలను కనుగొనాలని ఫూల్ఫోర్డ్ చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు కెఫిన్ ప్రమాదాలను, దానిని తగ్గించే వ్యూహాలను వివరించడంలో టీనేజ్ హెల్త్ కేర్ ప్రొవైడర్ ను కూడా చేరుకోవచ్చు అని పేర్కొన్నారు.

పిల్లలు సంపన్నుల పట్ల ఈర్ష్య పడతారా..?

మనమందరం చిన్నతనంలో ఈ పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నాము. ఒకానొక సమయంలో మనకంటే మెరుగైన స్థితిలో ఉన్న వారి పట్ల మనం స్వల్పంగా అసూయపడతాము. కానీ కాలక్రమేణా మనం దాని గురించి ఆలోచించి నవ్వుతాము. అవును, మనం మన స్వంతంగా నిలబడి చాలా డబ్బు సంపాదించడం ప్రారంభించినప్పుడు, మనకు డబ్బు ఒక వస్తువుగా తెలియదు. డబ్బు దేనినైనా కొనగలదని మన చిన్ననాటి ఆలోచనలు తప్పు , డబ్బుతో ప్రతిది కొనలేమని, ముఖ్యంగా డబ్బు అనందాన్ని కొనదని మేము గ్రహించాము. మనం ఒక నిర్దిష్ట వయస్సు వచ్చిన తర్వాత మాత్రమే దానిని గ్రహిస్తాము. అలాంటప్పుడు మన పిల్లలు సంపన్నులంటే అసూయపడితే దాన్ని హ్యాండిల్ చేసే పరిపక్వత మనలో ఉండాలి. సాధారణంగా ఈ విషయంలో వచ్చే అసూయ ఏంటంటే.. ఆమె/అతను మాత్రమే చక్కని డ్రెస్ వేసుకుంటాడు, వాళ్ల ఇంట్లో వాళ్లకే కారు ఉంటుంది కానీ మన ఇంట్లో వాళ్లకు బట్టలంటే, వస్తువులంటే అసూయ కలుగుతుంది. దీన్ని నిర్వహించడానికి కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి. ఎందుకంటే నిరంతరం అసూయపడే పిల్లల బ్రెయిన్ బ్యాల్ అన్స్ దెబ్బతింటుంది కాబట్టి దీనికి సరైన మార్గం, నిర్ణయం తీసుకోవాలి అంటుంది తల్లిదండ్రులే. 1. భావాలను గౌరవించండి: మొదట, మీ పిల్లలతో కార్యోంది , 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 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 నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యుడిని వెంటనే సంప్రదించాలంటున్నారు నిపుణులు.



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

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

వేసవిలో ఏ సమయంలో ఆహారం తినాలి ?

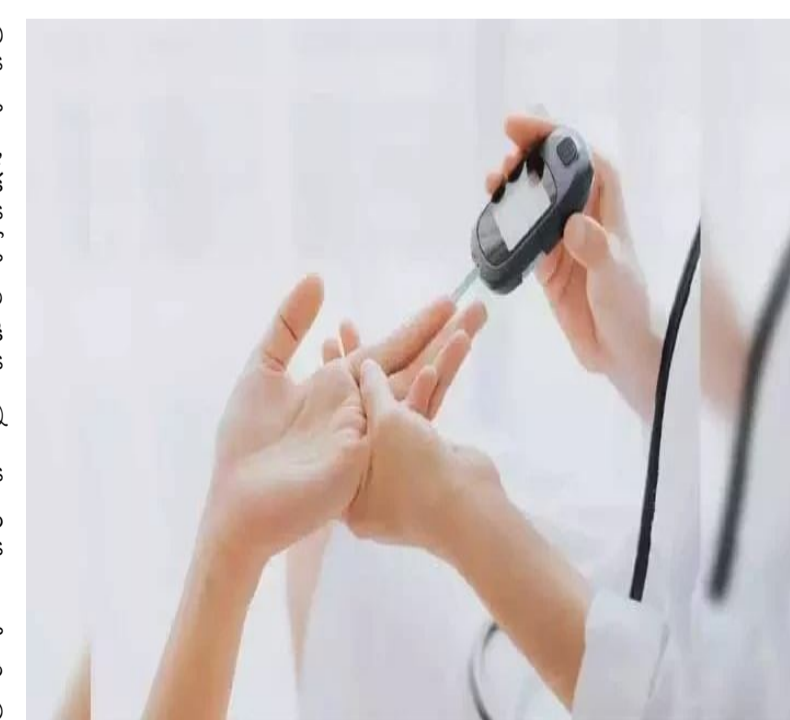
మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సరైన సమయంలో ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మనం ఏ సమయంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్నా దాని ప్రభావం మన ఆరోగ్యం పై ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా సమూర్ సీజన్లో ఆహారం విషయంలో ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ సీజన్లో డిహైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉండవచ్చు. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వేసవిలో ప్రజలు తమ భోజన సమయాల విషయంలో చాలా అజాగ్రత్తగా ఉంటారని 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 గంటలలోపు భోజనం చేయాలి.



మధ్యాహ్నం భోజనం అలస్యం చేయడం వల్ల శరీరంలో గ్లూకోజ్ లోపం ఏర్పడుతుంది. ఇది అలసట, బలహీనతను కలిగిస్తుంది. కాబట్టి సరైన సమయానికి భోజనం చేయడం చాలా ముఖ్యం. రాత్రి భోజనం, నిద్ర సమయం మధ్య 3 గంటల గ్యాప్ ఉండాలి. కాబట్టి మీరు మీ రాత్రి భోజనం 8 గంటలకు చేయాలి. రాత్రి భోజనం చేశాక అర్ధరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండకూడదు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం వేసవి కాలంలో వీలైనంత ఎక్కువగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి. దీని వల్ల వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత ఉండదు. దీనివల్ల వాంతులు, వికారం సమస్య ఉండదు. అలాగే హైడ్రేటింగ్ పండ్లను 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 సప్లైని 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 పన్నుపులను తినండి. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. అయితే పెరుగులో పంచదార వేయకూడదని గుర్తుంచుకోండి. సీజన్ల ఫ్రూట్స్ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో పుచ్చకాయ, బొప్పాయి, మామిడి వంటి సీజన్ల పండ్లను తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. వీటిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడదు. అయితే వాటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదు.

శరీరంలో హార్మోన్స్ అసమతుల్యత సంభవిస్తుందా..

శరీరం అన్ని విధాలలో 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 విధాలను 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 నిర్లక్ష్యం చేయడం 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, ఆందోళన, నిరాశ కూడా సంభవిస్తాయి. శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ప్రతి వ్యక్తి వివిధ సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఈ అసమతుల్యత జీవక్రియ కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. హైపో థైరాయిడిజమ్ కు కారణమవుతుంది. అంతే కాకుండా మధుమేహం కూడా రావచ్చు. శరీరంలోని జీవక్రియ రేటు మందగించడం, కొవ్వు సులభంగా శక్తిగా మారకపోవడం వల్ల శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ఊబకాయం ఏర్పడుతుంది. దీని వల్ల కొవ్వు పేరుకుపోయి బరువు పెరుగుతుంది. ఇది ఊబకాయం సమస్యను సృష్టిస్తుంది.

ఈ ఆహార పదార్థాలతో హీట్ స్ట్రోక్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు..

ధీర్ఘితో సహా భారతదేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రత 46-47 డిగ్రీలకు చేరుకుంది. ఇలాంటి సమయంలో శరీరం చల్లగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండాలంటే ఆహారం పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. %జణజ% ప్రకారం ఒకరు హీట్ స్ట్రోక్ కు గురైనప్పుడు, శరీర ఉష్ణోగ్రత వేగంగా పెరుగుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎలక్ట్రోలైట్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో కొన్ని ఆహారపదార్థాలు తినడం ద్వారా శరీర ఉష్ణోగ్రతను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చని వైద్యునిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగు, పుచ్చకాయ వంటి అనేక ఆహార పదార్థాలు మంచి హైడ్రేషన్ స్థాయిని కలిగి ఉంటాయి. అంతే కాదు వీటిలో పోషకాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. పుచ్చకాయ.. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరికీ ఇష్టమైన పుచ్చకాయలో 90% కంటే ఎక్కువ నీరు ఉంటుంది. శరీరంలో నీటి స్థాయిని పెంచేందుకు దీన్ని తినవచ్చు. పుచ్చకాయలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. సహజంగా తీపి పుచ్చకాయ వేసవిలో మసల్ని ఎన్నోటికీగా 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 వాలర్ 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 స్నాక్స్ తినవచ్చు. పుల్లని పండ్లు.. వేసవిలో రోగ నిరోధక శక్తిని పటిష్టంగా



ఉంచుకోవాలంటే విటమిన్ సి సరైన మోతాదులో తీసుకోవాలి. కివి, నిమ్మ వంటి సిట్రస్ పండ్లు వంటివి. ఇవి శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచడమే కాకుండా యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉన్నందున వ్యాధుల వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. కివీని నేరుగా తినడమే కాకుండా, దాని రసం కూడా తాగవచ్చు. అంతే కాదు లెమన్ వాలర్ వేసవిలో బెస్ట్ డ్రింక్. పెరుగు.. ప్రోటీన్, ప్రోబయోటిక్స్, కాలియం, 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 చల్లదాన్ని 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 లీ, ఇతర వస్తువులను కూడా తయారు చేసి తినవచ్చు. పచ్చని ఆకుకూరలు.. కూరగాయలు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యుషధలా పనిచేస్తాయి. వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి, ఐరన్, కాలియం 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 పదులుకోవడానికైనా నిద్రపడుతున్నారా కానీ, స్మార్ట్ ఫోన్ వాడటం మాత్రం ఆపేయడం లేదు. అంతలా ఫోన్ కు అదక్కి అయిపోయారు. ఉదయం లేచినట్టే, నైట్ పడుకునే వరకు చేతిలో ఫోన్. వీరు వారు అనే తేడా లేకుండా.. చిన్న పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ ఇదే దారిలో వెళ్తున్నారు. స్మార్ట్ ఫోన్ ను అతిగా యూస్ చేయకూడదు, ఆరోగ్యానికి అది మంచిది కాదు అని ఎంత మంది ఎన్ని చెప్పినా వాటిని ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. ముఖ్యంగా రాత్రి పడుకునే సమయంలో కూడా దానిని తలకు దగ్గరగా లేదా, పక్కనే పెట్టుకొని పడుకుంటున్నారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కనే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముట్టే అవకాశం ఉన్నదంటున్నారు. కాగా, ఆ సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. స్మార్ట్ ఫోన్ నుంచి వచ్చే నీటి కాంతి అనేది మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. దీని వలన నిద్రలేమి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా మొబైల్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ రేడియేషన్ ను విడుదల చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ కారకమని, దీని వలన చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంటుంది. అందువలన నైట్ టైమ్ లో



మొబైల్ ఫోన్ కు చాలా దూరంగా ఉండాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ హెచ్చరిస్తుంది. అంతే కాకుండా స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కనే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన సరాల బలహీనత, నదుము 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.

రాష్ట్రంలో జర్నలిస్టుల సొంత ఇంటి కల నెరవేర్చండి

-తెలంగాణలో పూర్వచరిత్రలో జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాలు -ప్రమాద బీమాను పునరుద్ధరించండి - ముగిసిన ఫెడరేషన్ సభ్యత్వ సమావేశం గుర్తు.. 800 మందితో జాబితా -జర్నలిస్ట్ రవికుమార్ మృతి పట్ల ఫెడరేషన్ ఘన నివాళులు -కార్యవర్గ సమావేశంలో జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనివాసుని

అక్కయ్యపాలెం: రాష్ట్రంలో జర్నలిస్టుల సొంత ఇంటి కల నెరవేర్చాలని.. కూటమి ప్రభుత్వం ఆ దిశగా కృషి చేయాలని జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి.. ఆంధ్ర ప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు గంట్ల శ్రీనివాసుని.. విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు పి నారాయణ లు కోరారు.. మంగళవారం ఇక్కడ అక్కయ్యపాలెం జంక్షన్ లో ఉన్న ఒక ప్రైవేట్ హోటల్ లో ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ ఏపీ బ్రాడ్ కాస్ట్ జర్నలిస్టు అసోసియేషన్ ఏపీ స్కాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ కార్యవర్గ సమావేశం నిర్వహించారు.. ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్న వీరు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ ప్రభుత్వం అక్కడ జర్నలిస్టులకు సూత్రంగా నిర్ణయించిన పూర్వచరిత్రలో ఇళ్ల స్థలాలు కేటాయించేందుకు దరఖాస్తులు స్వీకరిస్తున్నట్లు చెప్పారు.. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో కూడా అదే రీతిని వర్కింగ్ జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాలు కేటాయించాలన్నారు.. గతంలో రెండు ప్రభుత్వాలు జర్నలిస్టుల నుంచి ఆన్ లైన్.. ఆఫ్ లైన్ పద్ధతుల్లో దరఖాస్తులు స్వీకరించడం జరిగిందన్నారు.. అయినప్పటికీ వర్కింగ్ జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాలు కేటాయింపు జరగలేదన్నారు.. తాజాగా రాష్ట్ర సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి తో పాటు కూటమి ముఖ్య నేతలకు తమ వినతులను అందజేసి పరిస్థితులను తెలియజేశామన్నారు.. అలాగే వర్కింగ్ జర్నలిస్టులకు అత్యంత కీలకమైన ప్రమాద బీమా పాలీసీని వెంటనే పునరుద్ధరించాలన్నారు. హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ ప్రీమియం వెంటనే చెల్లించాలని ఈ విషయంలో నిర్ణయం పడిందన్నారు.. విశాఖ జిల్లాలో తెల్ల రేషన్ కార్డు కలిగి ఉన్న జర్నలిస్టులు తగిన వివరాలతో డిజిఆఫ్డి కార్యదర్శిని సంప్రదించవచ్చునన్నారు.. 2026 సంవత్సరానికి సంబంధించి విశాఖ జిల్లా వర్కింగ్



జర్నలిస్టులు ఫెడరేషన్ సభ్యత్వ సమావేశం కార్యక్రమం ముగిసినదన్నారు.. సుమారు 800 మంది జర్నలిస్టులు తమ యూనియన్ లో సభ్యత్వ సమావేశం చేయించుకున్నట్లు వీరు చెప్పారు.. ఈ జాబితాను రాష్ట్ర కార్యవర్గానికి పంపించాలని సమావేశంలో తీర్మానించడం జరిగింది అన్నారు.. ఈ కార్యవర్గ సమావేశంలో విశాఖ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి జి శ్రీనివాసరావు.. ఆర్డెనెజింగ్ సెక్రటరీ ధవలేశ్వరపు రవికుమార్.. ఉపాధ్యక్షులు పి నగేష్ బాబు.. బ్రాడ్ కాస్ట్ అధ్యక్షులు ఇరోతి ఈశ్వరరావు.. కార్యదర్శి కింజాడ మదన్..స్కాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు జగన్మోహన్.. కార్యదర్శి కే శ్రీనివాసరావు.. సంఘ ప్రతినిధులు బొబ్బిల ప్రసాద్.. హరి..కోశాధికారి కేపీ శర్మ.. గణేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. రవికుమార్ మృతికి ఘన నివాళులు.. ఎన్ఏడి ప్రాంతానికి చెందిన జర్నలిస్టు పి. రవికుమార్ మృతి పట్ల వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ కార్యవర్గ సభ్యులు తీవ్ర సంతాపం వ్యక్తం చేశారు.. ఈ సందర్భంగా రవికుమార్ మృతి పట్ల వీరంతా మౌనం పాటించి ఘన నివాళులర్పించారు.. రవికుమార్ అత్యుక్త పవిత్ర శాంతి కలగాలని వారి కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేశారు.

దక్షిణ నియోజకవర్గంలో జీవీఎంసీ కమిషనర్ విస్తృత పర్యటన

-దక్షిణ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ సూచించిన ప్రజా సమస్యల ప్రాంతాల్లో పర్యటించిన జీవీఎంసీ కమిషనర్ -ఆయా సమస్యలకు అనుగుణంగా పరిశీలించి సమగ్ర నివేదిక సమర్పించాలని అధికారులకు కమిషనర్ ఆదేశాలు

విశాఖపట్నం: దక్షిణ నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ సూచించిన పలు ప్రజా సమస్యలకు సంబంధించి దక్షిణ నియోజకవర్గంలో పలు వార్డులలో పర్యటించి గుర్తించిన సమస్యలపై అధికారులు క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి సమగ్ర నివేదికను సమర్పించాలని జీవీఎంసీ జోనల్ కమిషనర్ కు, అధికారులకు జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ ఆదేశించారు. ఆయన సౌత్ జోన్ లో గల 29 ,30 ,31, 35 ,37 39 వార్డులలో బీచ్ గోకుల్ పార్క్ నుండి, నావెల్ క్యాంటీన్, జాలారిపేట, టౌన్ హాల్, లైట్ హౌస్ , పోర్ట్ ఏరియా, కోటవీధి, పాత పోస్ట్ ఆఫీస్, ఇందిరా ప్రియదర్శిని స్టేడియం పరిసరాలు, రామకృష్ణ రైతు బజార్, జగదాంబ జంక్షన్ రేజిమెంటల్ లైన్ సెమెంటరీ తదితర ప్రాంతాలలో దక్షిణ నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్, జోనల్ కమిషనర్ మల్లయ్య నాయుడు, ఇంజనీరింగ్ అధికారులతో కలిసి విస్తృతస్థాయి పర్యటన చేశారు. ఈ పర్యటనలో ముందుగా దక్షిణ నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ పలు ప్రజా సమస్యలను కమిషనర్ దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. బీచ్ రోడ్ లో గోకుల్ పార్క్ నుండి ఆర్మీ బీచ్ వరకు రక్షణ కూడా నిర్మాణం, నేవల్ క్యాంటీన్ జాలారిపేట ప్రాంతంలో పార్కు ఏర్పాటు, బీచ్ నుండి కరణ, మత్స్యకారుల కొరకు వలలు అల్లుకునేందుకు తగినన్ని షెడ్ల నిర్మాణం, ఎన్ ఎల్ కెనాల్ ను త్వరితగతినే అధునికీకరించి సుందరీకరణ పనులు, కోటవీధిలో పాల్టీ శ్రీరాములు కళ్యాణమండపం ఇండోర్ స్టేడియం గా మార్పు చేయుట, వన్ టౌన్ పాత పోస్ట్ ఆఫీస్ వద్ద సబ్ రిజిస్టర్ కార్యాలయం భవనం అధునికీకరణ, సి హార్వ్ జంక్షన్లో ఉన్న ఎస్పీఐకి అనుకూల నూతనంగా మార్కెట్ నిర్మాణం, ఇందిరాగంధీ మున్సిపల్ స్టేడియం వద్ద కొత్తగా దుకాణం సముదాయాల నిర్మాణం, రామకృష్ణ మార్కెట్లో మౌలిక వసతులు రైతుబజారుగా మార్పు చేయుట, జగదాంబ జంక్షన్ వద్ద రేజిమెంటల్ సెమిటరీ అధునికీకరణ తదితర సమస్యలను పరిష్కరించాలని కమిషనర్ కు ఎమ్మెల్యే సూచించారు. అయా ప్రాంతాల్లో సమస్యలకు కమిషనర్ స్వయంగా పరిశీలించి , జాలారిపేటలో, ఎన్ ఎల్ కెనాల్ వద్ద స్థానికులు వివరించిన సమస్యలను కూడా కమిషనర్ తెలుసుకొని



గోకుల్ పార్క్ నుండి ఆర్మీ బీచ్ వరకు రక్షణ గోడ నిర్మాణం, కోస్టల్ బ్యాటరీ, నేవల్ కాంటీన్ కాంటీన్ జాలారిపేట ప్రాంతాల్లో ఓపెన్ జిమ్, ఫుడ్ పాత్ మరమ్మత్తు , పార్కు అభివృద్ధి సుందరీకరణ పనులు, మత్స్యకారులకు షెడ్ లు నిర్మాణం, కమ్యూనిటీ హాల్ మరమ్మత్తు, జాలారిపేట జంక్షన్ అభివృద్ధి, స్కాల్డ్ నీటి పనులు కింద టౌన్ హాల్ టాయిలెట్స్ రిపేరు, లీజు ప్రతిపాదనలు, లైట్ హౌస్ అభివృద్ధి, టౌన్ హాల్ వద్ద భవన నిర్మాణాల వ్యర్థాలు తొలగింపు చర్యలు, పాత పోస్ట్ ఆఫీస్ వికీరీయా రాజీ విగ్రహం జంక్షన్, క్లీన్ మేరీ స్కూల్ పునరాభివృద్ధి, పాత రిజిస్టర్ కార్యాలయం అభివృద్ధి, సానిటరీ కార్యాలయం పునర్నిర్మాణం, సి హార్వ్ జంక్షన్ వద్ద మార్కెట్ నిర్మాణానికి ప్రతిపాదనలు, ఇందిరా ప్రియదర్శిని స్టేడియం వద్ద రోడ్డుకు ఇరువైపులా వాణిజ్య సముదాయానికి షాపుల నిర్మాణం, ఎన్ ఎల్ కెనాల్ అధునికీకరణ, రామకృష్ణ మార్కెట్లో మౌలిక వసతులు కల్పన తదితర పనులను, సమస్యలను పూర్తిగా పరిశీలించి పరిష్కార మార్గం దిశగా అవసరమగు చర్యలను ప్రణాళికాయంతంగా చేపట్టాలని , సమస్యలు పరిష్కారానికి అడ్డంకులుగా ఉన్న సంబంధిత శాఖలకు అవసరమగు లేఖలను సమర్పించి తగిన చర్యలు చేపట్టాలని, సమగ్ర నివేదిక సమర్పించాలని జోనల్ కమిషనర్ మల్లయ్య నాయుడుకు, ఉప కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్ వెంకటేశ్వరరావుకు, అసిస్టెంట్ సీటీ ప్లానర్ రూస్సా లక్ష్మి కమిషనర్ ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఈ పర్యటనలో పర్యవేక్షక ఇంజనీర్ తిరుమలరావు, సహాయక వైద్యాధికారి డాక్టర్ కృష్ణారాజు, ఏపీ డి పద్మావతి, రెవెన్యూ ఆఫీసర్ డి ఎన్ ఎన్ రాజు, మాజీ కార్పొరేటర్ల అప్పలకొండ, పోతురాజు, కనకమాలక్ష్మి దేవస్థానం మాజీ క్రెయిన్ కొల్లి నింహాదలం, జనసేన పార్టీ కార్యకర్తలు, ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సింహాద్రి నాథుడు సేవ పూర్వజన్మ సుకృతం

-అందరి సహకారంతోనే దేవాలయాల అభివృద్ధి -గంట్ల శ్రీనివాసుని సత్కరించిన వేదల దక్షిణామూర్తి

అక్కయ్యపాలెం: భక్తులు.. దాతలు.. ఇలా అందరి సహకారంతోనే దేవాలయాల అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందని సింహాచలం దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి.. మాజీ సభ్యులు.. ప్రత్యేక ఆహ్వానితులు.. జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనివాసుని అన్నారు.. సింహాచలం దేవస్థానం ట్రస్ట్ బోర్డు ప్రత్యేక ఆహ్వానితులుగా ఇటీవల నియమితులైన వేదల దక్షిణామూర్తి గంట్ల శ్రీనివాసుని అక్కయ్యపాలెం లోని తన కార్యాలయంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలుసుకొని ఘనంగా సత్కరించారు.. ఈ సందర్భంగా గంట్ల శ్రీనివాసుని మాట్లాడుతూ సింహాద్రి నాథుడు అత్యంత మహిమాన్వితులన్నారు.. అటువంటి దేవదేవుడు సేవ చేసుకునే భాగ్యం అందరికీ రాదని ఆ ఆచారం దక్షిణామూర్తికి దక్కినందుకు ప్రత్యేకంగా అభినందిస్తున్నట్లు చెప్పారు.. సింహాచలం దేవస్థానం అభివృద్ధికి పూర్తిస్థాయిలో సేవలు అందించాలని.. భక్తులకు మంత్రగా మెరుగైన సదుపాయాలు కల్పించాలని ఆ దిశగా దక్షిణామూర్తి తన వంతు కృషి చేయాలని గంట్ల శ్రీనివాసుని ఆకాంక్షించారు.. ఈ సందర్భంగా దక్షిణామూర్తి మాట్లాడుతూ అప్పన్న దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి సభ్యుడిగా.. ప్రత్యేక



ఆహ్వానితులుగా.. చందనోత్సవం కమిటీ సభ్యులుగా.. వివిధ అనుబంధాలయాల గౌరవ అధ్యక్షులుగా గంట్ల శ్రీనివాసుని అందిస్తున్న సేవలు ఎంతోమందికి ఆదర్శప్రాయం అన్నారు.. జర్నలిస్టుగా సామాజిక సేవా కార్యక్రమాల నిర్వహిస్తూ అలాగే ఎంతోమందికి ఆపన్న హస్తం అందిస్తున్న గంట్ల శ్రీనివాసుని సేవలు ప్రశంసనీయమన్నారు. తాను కూడా శక్తివంతమైన లేకుండా సింహాచలం అలయ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తానన్నారు.. ఈ సందర్భంగా దక్షిణామూర్తిని గంట్ల శ్రీనివాసుని మర్యాదపూర్వకంగా సత్కరించి అభినందనలు తెలిపారు.. ఈ కార్యక్రమంలో ధార్మిక సెల్ రాష్ట్ర కన్వీనర్ విజయ్ శంకర్ ఫణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని నిరోధిద్దాం

- గుడ్ల సంచల వినియోగాన్ని అలవాటు చేసుకుందాం -స్వచ్ఛ నగరాలలో విశాఖ నగరం ప్రథమ స్థానం పొందేందుకు ప్రజలు సహకరించాలి - జీవీఎంసీ సిఎంఓహెచ్ డాక్టర్ ఈ.ఎన్.వి.నరేష్ కుమార్

విశాఖపట్నం: విశాఖ నగర పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని పూర్తిగా నియంత్రించి, పర్యావరణ హిత ప్రత్యామ్నాయ వస్తువులను వినియోగించాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ సూచనలతో జీవీఎంసీ సిఎంఓహెచ్ డాక్టర్ ఈ.ఎన్.వి.నరేష్ కుమార్ ప్రజలకు విలువునిచ్చారు. ఆయన ఈస్ట్ జోన్ పరిధిలోని ఎంవిపి రైతు బజార్లో నిర్వహించిన “క్లాత్ బ్యాగ్ వినియోగిద్దాం” అనే అవగాహన కార్యక్రమాన్ని ఎంఓహెచ్ డాక్టర్ ఈ.ఎన్.వి.నరేష్ కుమార్ ప్రజలకు విలువునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో శానిటరీ సెక్రటరీలు, పారిశుధ్య కార్యకర్తలతో కలిసి పాల్గొని మార్కెట్లకు వచ్చిన కొనుగోలుదారులు, వ్యాపారస్తులు, వినియోగదారులకు వస్త్ర సంచలను పంపిణీ చేస్తూ సిఎంఓహెచ్ అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ సంచలు పర్యావరణానికి, మానవ ఆరోగ్యానికి తీవ్ర హానికరమని తెలిపారు. ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాల వల్ల కాలుష్యం పెరగడమే కాకుండా, జలవనరులు, భూమి కూడా కలుషితమవుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. అందువల్ల ప్రతి ఒక్కరూ నిత్యావసరాల కొనుగోళ్లకు పునర్నియోగం చేయగల గుడ్ల సంచలను మాత్రమే ఉపయోగించాలని సూచించారు. విశాఖను పరిశుభ్ర నగరంగా ప్రపంచ దేశాలు సూచిస్తున్నాయని, స్వచ్ఛ నగరాల 2025-26 విశాఖ నగరం దేశంలోనే పరిశుభ్ర నగర పోటీలలో ప్రథమ స్థానం



పొందేందుకు ప్రజలందరూ తమ అమూల్యమైన అభిప్రాయాలతో సహకరించాలని తెలిపారు. ప్లాస్టిక్ రహిత విశాఖ లక్ష్య సాధనలో ప్రజల భాగస్వామ్యం ఎంతో కీలకమని, పర్యావరణ హిత సగరంగా విశాఖను అభివృద్ధి చేయడానికి అందరూ బాధ్యతతో ముందుకు రావాలని కోరారు. జీవీఎంసీ చేపడుతున్న స్వచ్ఛత మరియు ప్లాస్టిక్ నియంత్రణ కార్యక్రమాలకు ప్రజలు సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ అవగాహన కార్యక్రమం ద్వారా ప్రజల్లో పర్యావరణ పరిరక్షణపై చైతన్యం పెంపొందించడంతో పాటు, సుస్థిర జీవన విధానాల వైపు మళ్లించే సందేశాన్ని అందించారు. ఈ అవగాహన కార్యక్రమంలో పారిశుధ్య కార్యకర్తలు ప్రకారంతో పర్యావరణహిత నగరానికి సహకరించాలని అవగాహన కార్యక్రమం లో పాల్గొన్నారు.

కార్మికుల సమస్యలపై యూనియన్ ప్రతినిధులతో జీవీఎంసీ కమిషనర్ సమావేశం



విశాఖపట్నం: పారిశుధ్య కార్యకర్తల సంక్షేమం వారికి కల్పించే మౌలిక సదుపాయాలు జీతభత్యాలకు ఎటువంటి ఇబ్బందు లేకుండా చూస్తామని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ పేర్కొన్నారు. ఆయన జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలోని సమావేశ మందిరంలో జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ పి.నల్లనయ్య, ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఈ.ఎన్.వి. నరేష్ కుమార్, జీవీఎంసీ కాంట్రాక్ట్ వర్కర్స్ యూనియన్ (సిబిఐయూ) గౌరవ అధ్యక్షులు పి. వెంకటరెడ్డి ఇతర ప్రతినిధులతో కలిసి సమావేశం నిర్వహించారు. ముందుగా యూనియన్ ప్రతినిధుల సమస్యలను తెలపాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ సిబిఐయూ ప్రతినిధులను కోరగా జీవీఎంసీ వర్కర్స్ యూనియన్ (సిబిఐయూ) గౌరవ అధ్యక్షులు మాట్లాడుతూ, జీవీఎంసీ కమిషనర్ పై మాకు పూర్తి నమ్మకం ఉందని, కమిషనర్ ఒప్పుదాటలు, మినిట్స్ అమలు చేస్తారని ఆశిస్తున్నామని తెలిపారు. ముఖ్యంగా నీటి సరఫరా, వెటర్నరీ, పార్కులలో కార్మికులు, రిటైర్డ్, ఆకాల మరణం పొందిన కార్మికుల కుటుంబంలోని ఒకరికి ఉద్యోగ కల్పన, లోడర్లకు వేతనాలు పెంపుదల, పారిశుధ్య కార్యకర్తల సంక్షేమం మౌలిక సదుపాయాలు మహిళా పారిశుధ్య కార్యకర్తల రక్షణ, అలవెన్స్ లపై ఉన్న బకాయిలు, విలీన కార్యకర్తలకు పీఎఫ్ సొమ్ము, కార్మికుల సంప్రమేయం జీతాలు మొదలైన సమస్యలను కమిషనర్ దృష్టికి తీసుకురాగా.. కమిషనర్ స్పందిస్తూ, జీవీఎంసీ కాంట్రాక్ట్ వర్కర్స్ యూనియన్ (సిబిఐయూ) జీవీఎంసీలో అంతర్భాగంగా పనిచేయాలని ముఖ్యంగా కార్మికుల సంక్షేమానికి పనిచేయడం అభినందనీయమని కమిషనర్ తెలిపారు. పారిశుధ్య కార్యకర్తల వలనే నగర పరిశుభ్రతతో పాటు నగరానికి మంచి గుర్తింపు వస్తుందని అటువంటి కార్మికుల హక్కుల పరిరక్షణకు జీవీఎంసీ సిద్ధంగా ఉందని, ప్రస్తుతం కౌన్సిల్ కాలం లేనందున సైషల్ ఆఫీసర్ పాలనలో ఉన్నందున మీరు అందించే జీవీఎం, మెమోలు మాకు సపోర్టుగా ఉంటాయని తెలిపారు. అదనంగా నియమించిన కార్మికుల జీతాలు నిర్ణీత సమయంలో ఇచ్చేందుకు ప్రతి నెల 20వ తేదీ నుండి 26వ తేదీ లోపల జీతాల బిల్లులను సిద్ధం చేయాలని అధికారులకు తెలిపారు. యూనియన్ ప్రతినిధులు కార్మికుల సంక్షేమం కోసం ఇచ్చిన మినిట్స్ లో ప్రతి అంశాన్ని పరిశీలించేందుకు జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్, ప్రధాన వైద్యాధికారి, ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీ ఆకౌంట్స్, తాగునీటి విభాగం పర్యవేక్షక ఇంజనీర్లతో ఒక కమిటీని ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతుందని, కార్మికులు ప్రతి అంశం వారితో చర్చించి ప్రభుత్వం జీవీ లేదా మెమో ప్రకారం అమలు చేసేందుకు ఈ కమిటీ నిర్ణయం తీసుకుంటుందని యూనియన్ ప్రతినిధులకు తెలిపారు. మీరు మినిట్స్ లో ఇచ్చిన ప్రతి అంశం సాధ్యమైనంత



వరకు అమలు చేసే చేస్తామని కమిషనర్ యూనియన్ ప్రతినిధులకు కమిషనర్ భరోసాను ఇచ్చారు. ఈ సమావేశంలో ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీ ఆకౌంట్స్ సి.వాసుదేవ రెడ్డి సహాయక ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీ ఆకౌంట్స్ అరుణకుమారి, పర్యవేక్షక ఇంజనీర్లు పల్లారాజు, రాయల్ బాబు, సంపత్ కుమార్, ఏ డి హెచ్ వాసుకి, స్పోర్ట్స్ డైరెక్టర్ (ఇన్చార్జ్) ఈ.వి.రాజు, అడ్మినిస్ట్రేషన్ ఆఫీసర్ పద్మజ, యూనియన్ అధ్యక్షులు టి.నూకరాజు ప్రధాన కార్యదర్శి యు.రాజు ఇతర ప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. విశాఖపట్నం: విశాఖ నగర పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని పూర్తిగా నియంత్రించి, పర్యావరణ హిత ప్రత్యామ్నాయ వస్తువులను వినియోగించాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ సూచనలతో జీవీఎంసీ సిఎంఓహెచ్ డాక్టర్ ఈ.ఎన్.వి. నరేష్ కుమార్ ప్రజలకు విలువునిచ్చారు. ఆయన ఈస్ట్ జోన్ పరిధిలోని ఎంవిపి రైతు బజార్లో నిర్వహించిన “క్లాత్ బ్యాగ్ వినియోగిద్దాం” అనే అవగాహన కార్యక్రమాన్ని ఎంఓహెచ్ డాక్టర్ ఈ.ఎన్.వి.నరేష్ కుమార్ ప్రజలకు విలువునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో శానిటరీ సెక్రటరీలు, పారిశుధ్య కార్యకర్తలతో కలిసి పాల్గొని మార్కెట్లకు వచ్చిన కొనుగోలుదారులు, వ్యాపారస్తులు, వినియోగదారులకు వస్త్ర సంచలను పంపిణీ చేస్తూ సిఎంఓహెచ్ అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ సంచలు పర్యావరణానికి, మానవ ఆరోగ్యానికి తీవ్ర హానికరమని తెలిపారు. ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాల వల్ల కాలుష్యం పెరగడమే కాకుండా, జలవనరులు, భూమి కూడా కలుషితమవుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. అందువల్ల ప్రతి ఒక్కరూ నిత్యావసరాల కొనుగోళ్లకు పునర్నియోగం చేయగల గుడ్ల సంచలను మాత్రమే ఉపయోగించాలని సూచించారు. విశాఖను పరిశుభ్ర నగరంగా ప్రపంచ దేశాలు సూచిస్తున్నాయని, స్వచ్ఛ నగరాల 2025-26 విశాఖ నగరం దేశంలోనే పరిశుభ్ర నగర పోటీలలో ప్రథమ స్థానం పొందేందుకు ప్రజలందరూ తమ అమూల్యమైన అభిప్రాయాలతో సహకరించాలని తెలిపారు. ప్లాస్టిక్ రహిత విశాఖ లక్ష్య సాధనలో ప్రజల భాగస్వామ్యం ఎంతో కీలకమని, పర్యావరణ హిత సగరంగా విశాఖను అభివృద్ధి చేయడానికి అందరూ బాధ్యతతో ముందుకు రావాలని కోరారు. జీవీఎంసీ చేపడుతున్న స్వచ్ఛత మరియు ప్లాస్టిక్ నియంత్రణ కార్యక్రమాలకు ప్రజలు సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ అవగాహన కార్యక్రమం ద్వారా ప్రజల్లో పర్యావరణ పరిరక్షణపై చైతన్యం పెంపొందించడంతో పాటు, సుస్థిర జీవన విధానాల వైపు మళ్లించే సందేశాన్ని అందించారు. ఈ అవగాహన కార్యక్రమంలో పారిశుధ్య కార్యకర్తలు ప్రకారంతో పర్యావరణహిత నగరానికి సహకరించాలని అవగాహన కార్యక్రమం లో పాల్గొన్నారు.

జిల్లాలో మత్స్యకారుల ఖాతాలో 27.19 కోట్లు జమ



-జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో జరిగిన వర్చువల్ సమావేశంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యేలు వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్, వెలగపూడి రామకృష్ణ బాబు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: మత్స్యకారుల వేట నిషేధిత భృతి కింద జిల్లాలో 13,597 మందికి 27 కోట్ల రూపాయలు ప్రభుత్వం వారి ఖాతాలో జమ చేసినది జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.అభిషిక్త కిషోర్ వెల్లడించారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు నెలలారా జిల్లా కావలిలో జరిగిన మత్స్యకారుల సేవ కార్యక్రమంలో పాల్గొనగా జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్త కిషోర్, జాయింట్ కలెక్టర్ జి.విద్యాధర్, శాసనసభ్యులు వెలగపూడి రామకృష్ణ బాబు, వంశీకృష్ణ యాదవ్, కలెక్టరేట్ సుంచి వర్చువల్ గా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వేట నిషేధితభృతి కింద మత్స్యకారులకు జిల్లాలో 27



కోట్ల 19 లక్షల 40 వేలు మోగా చెక్కును అందజేశారు. అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ మత్స్యకారుల కుటుంబాలకు ఆర్థిక భరోసా కల్పించేందుకే ప్రభుత్వం వేట నిషేధిత భృతి కింద కుటుంబానికి 20వేల వంతున విడుదల చేసింది అన్నారు. గత సంవత్సరం కంటే ఈ ఏడాది 1500 మంది లబ్ధిదారులను చేర్చినట్లు ఆయన తెలిపారు. ఇంతకు ముందు మెకావైస్ట్ బోట్లలో పనిచేసే సిబ్బంది 6గురికి మాత్రమే జీవన భృతి వర్తింపగా ప్రస్తుతం 8 నుండి 10 మంది వరకు ఈ పథకంలో చేరుస్తున్నామన్నారు. ఇంకెవరైనా మిగిలి ఉంటే వారిని కూడా గుర్తించి ఈ పథకంలో చేర్చేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మత్స్యశాఖ సంయుక్త సంచాలకులు లక్ష్మణరావు, మత్స్యకార బోట్ల ఓనర్లు, మత్స్యకారులు పాల్గొన్నారు..

శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారి ఆశీస్సులతో దేవస్థానం మరింత అభివృద్ధి సాధించాలి

- నూతన చైర్మన్ శ్రీ కందుల నాగరాజును అభినందించిన శ్రీ రెడ్డెమ్ యాదకుమార్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖపట్నం బురుజుపేటలో భక్తుల అపార విశ్వాసాన్ని సంపాదించుకున్న ప్రసిద్ధ శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారి దేవస్థానం బ్రస్ట్ బోర్డు నూతన చైర్మన్ గా నియమితులైన కందుల నాగరాజు ను టౌన్ కొత్తకోడెల సమీపంలోని పేరు గాంచిన విద్యాసంస్థ శ్రీ విష్ణు స్కూల్స్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ మరియు ప్రముఖ సినీ దర్శకుడు రెడ్డెమ్ యాదకుమార్ మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి ఘనంగా అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీ రెడ్డెమ్ యాదకుమార్ మాట్లాడుతూ, భక్తులు కోరిన వరాలను ప్రసాదించే తల్లిగా విశ్వసించే శ్రీకనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారి దివ్య ఆశీస్సులతో కందుల నాగరాజు గారి పదవీకాలంలో దేవస్థానానికి విచ్చేసే భక్తులకు మరింత సౌకర్యవంతమైన దర్శన ఏర్పాటు కలగాలని ఆకాంక్షించారు. అదేవిధంగా వారి సమర్థమైన నాయకత్వం, విలువైన సలహాలు, దూరదృష్టి కలిగిన సూచనలతో దేవస్థానం అన్ని రంగాలలో విశిష్ట అభివృద్ధిని సాధించాలని ఆభిలషించారు. అలాగే నిత్యం ఆధ్యాత్మిక, ధార్మిక, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తూ భక్తుల్లో భక్తి భావాన్ని పెంపొందించడంతో పాటు సమాజానికి సానుకూల సందేశాలను అందించే కేంద్రంగా దేవస్థానం మరింత గుర్తింపు పొందాలని ఆకాంక్షిస్తూ నూతన చైర్మన్ కు హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా బ్రస్ట్ బోర్డు చైర్మన్ కందుల నాగరాజు మాట్లాడుతూ, రెడ్డెమ్ యాదకుమార్ ఆధ్వర్యంలో కొనసాగుతున్న శ్రీ విష్ణు



విద్యాసంస్థలు విద్యారంగంలో మరింత పురోభివృద్ధి సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. అలాగే ఆయనకు ఎంతో ఇష్టమైన సినీ రంగంలో దర్శకుడిగా మరిన్ని విజయాలు, పేరు ప్రఖ్యాతలు సంపాదించాలని అమ్మవారి ఆశీస్సులు ఎల్లవేళలా మీ వెంట ఉండాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకున్నారు. దేవస్థానం తరపున చేయగలిగిన సహాయ సహకారాలను ఎల్లప్పుడూ అందిస్తామని హామీ ఇస్తూ, తమను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి అభినందించిన రెడ్డెమ్ యాదకుమార్ తో పాటు వారి బృందానికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీ విష్ణు స్కూల్ సిబ్బంది ఇన్చార్జ్ పి.వి.ఆర్. మూర్తి, విశాఖ, శ్రీమతి లీలాకుమారి, సూర్యప్రకాశ్ దేవస్థానం బ్రస్ట్ బోర్డు సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈర్ల అనిల్ కుమార్ కుటుంబానికి 5 లక్షల చెంద్రన్న బీమా

-ముఖ్య అతిథులుగా టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లా శ్రీనివాసరావు

గాజువాక, చైతన్యవారధి: గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డు పరిధి ఈర్లపనిపాలెం గ్రామానికి చెందిన ఈర్ల అనిల్ కుమార్ గత నెల రోడ్ ప్రమాదంలో ప్రమాదవశాత్తు మరణించడం జరిగింది. ఆయనకు తెలుగుదేశం పార్టీ సభ్యత్వం ఉన్నందున ఆ కుటుంబానికి ఐదు లక్షల బీమా ను మాజీ వార్డు కార్పొరేటర్ బోండా జగన్నాథం అధ్యక్షతన గౌరవనీయులు రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లా శ్రీనివాసరావు చేతుల మీదుగా చెక్ అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన చెంద్రన్న బీమా పథకం ద్వారా మరణించిన వ్యక్తి కుటుంబానికి భరోసా కల్పిస్తుందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు అధ్యక్షులు విజయరామరాజు, ప్రగడ దానయ్య, మల్లా రాము కడుపుట్ల శ్రీను, ఈర్ల దేముడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఆపరేషన్ సిందూర్ మన స్టార్ట్ పవర్ కు నిదర్శనం

-ఆర్మీ చీఫ్ జనరల్ ఉపేంద్ర ద్వివేది

దిల్లీ: పాకిస్థాన్ పై గత ఏడాది చేపట్టిన ఆపరేషన్ సిందూర్ భారతదేశ స్టార్ట్ పవర్ కు నిదర్శనమని ఆర్మీ చీఫ్ ఉపేంద్ర ద్వివేది అన్నారు. కచ్చితత్వంతో కూడిన దాడులు, దౌత్యం, సమాచార నియంత్రణ, ఆర్థిక పరిపుష్టి.. ఇలా అనేక ఆయుధాల సాయంతో శత్రువుకు సమాధానం ఇచ్చామని గుర్తుచేశారు. 'సెక్యూరిటీ టు ప్రాస్పెరిటీ: స్టార్ట్ పవర్ ఫర్ సస్టెయిన్డ్ నేషనల్ గ్రోత్' అంశంపై దిల్లీలోని మానిక్ షా సెంటర్లో నిర్వహించిన సెమినార్లో ఆయన మాట్లాడారు. 'గత ఏడాది మే 6, 7 తేదీల్లో చేపట్టిన ఆపరేషన్ సిందూర్ను 22 నిమిషాల్లో పూర్తి కచ్చితత్వంతో ముగించాం. ఆపరేషన్ లక్ష్యాలను సాధించడంతో 88 గంటల తర్వాత ఉద్దేశపూర్వకంగానే పోరాటాన్ని నిలిపివేశాం. ఈ మొత్తం పోరాటంలో వ్యూహాత్మక, దౌత్యపరమైన అంశాలను సమన్వయం చేసుకున్నాం.



గర్ల్ ఫ్రెండ్ అంటే బానిస కాదు

ప్రముఖ గేయ రచయిత జొన్నవిత్తుల రామలింగేశ్వరరావు దర్శకత్వంలో సుధీర్ రాజు, డి.వైష్ణవి నేహా నిర్మిస్తున్న చిత్రం 'లలిత'. 'గర్ల్ ఫ్రెండ్ అంటే బానిస కాదు' అనేది ఉపశీర్షిక. అభిలాష్ పీలా, ఆఖిల్ వివాస్, నందిని ప్రధానపాత్రధారులు. వ్యక్తిత్వం కోసం నిలబడే ఓ మహిళ కథగా ఈ చిత్రం రూపొందిందని, సామాజిక నేపథ్యంతో సందేశాత్మకంగా ఈ సినిమా సాగుతుందని మేకర్స్ వెల్లడించారు. రఘుబాబు, పృథ్వీరాజ్, తాగుబోతు రమేష్ తదితరులు ఇతర పాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: టి.సురేంద్రరెడ్డి, సంగీతం: మణి, నాగరాజు, నిర్మాణం: కాస్మిక్ పవర్ క్రియేట్స్ ఎల్ఎల్పీ.



నటనకు భాష ముఖ్యం

మరాఠీ మందారం భాగ్యశ్రీబోర్నేకి నరైన విజయాలు లేకపోయినా.. నరైన అవకాశాలు మాత్రం తలుపుతడుతూనేవున్నాయి. తమిళంలో శివకార్తికేయన్ కథానాయకుడిగా కమల్ హాసన్ నిర్మిస్తున్న 'సెయోస్' చిత్రంలో ఆమె కథానాయికగా ఎంపికైన విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఈ చిత్రంలోని తన పాత్ర గురించి భాగ్యశ్రీ బోర్నే మాట్లాడింది. 'ఈ సినిమాలోని నా పాత్ర గురించి ఇప్పుడే ఏం చెప్పలేను. అయితే.. ఈ కథలో నా పాత్ర కీలకమని మాత్రం చెప్పగలను. నన్ను ఉత్తమనటిగా ప్రేక్షకుల ముందు నిలబెట్టే పాత్ర ఇది. అందులో సందేహం లేదు. ఏదైనా పాత్ర చేస్తున్నప్పుడు ఆ పాత్రను పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవాలంటే భాష చాలా ముఖ్యం. కథలోని భావోద్వేగాలను అర్థం చేసుకోకుండా నటించే, అది నిరర్థకమే. అందుకే.. నిజాయితీగా ముందు భాష తెలుసుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తాను. తెలుగులో విజయ్ దేవరకొండతో కలిసి నటించిన 'కింగ్ డమ్' సినిమా నటించేటప్పుడు నా పాత్ర కోసం తెలుగు నేర్చుకొని, డబ్బింగ్ కూడా నేనే చెప్పుకున్నా. అదే విధంగా త్వరలో 'సెయోస్' కోసం తమిళం నేర్చుకొని, నా పాత్రకు నేనే డబ్బింగ్ చెబితా' అని పేర్కొన్నది భాగ్యశ్రీ బోర్నే.



వేసవి నాటి జాపకాల్లో..

చిన్ననాటి అందమైన జాపకాలను గుర్తుకు తెస్తూ వినోదప్రధానంగా రూపొందిస్తున్న బాలల చిత్రం 'సమ్మర్ హాలీడేస్'. మాస్టర్ రోహన్, మాస్టర్ అరుణ్, బేబీ ఖుషి ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. శ్రీకర్ దర్శకత్వంలో ధీరజ్ మొగిలినేని నిర్మిస్తున్నారు. త్వరలో ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. మంగళవారం బాలనటి, 'మనశంకర వరప్రసాద్ గారు' ఫేమ్ ఖుషి పుట్టినరోజు సందర్భంగా సైబల్ పోస్టర్ ను విడుదల చేశారు. ప్రతి ఒక్కరికి వేసవి సెలవుల్లోని బాల్య జ్ఞాపకాలను గుర్తుకు తెస్తూ ఆద్యంతం నాస్టాల్జిక్ ఫీల్ తో సాగే సినిమా ఇదని, చక్కటి వినోదంతో అలరిస్తుందని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: సింజిత్ యోగ్రమల్లి, నిర్మాణ సంస్థ: ధీరజ్ మొగిలినేని ఎంటర్టైన్మెంట్స్, కథ, దర్శకత్వం: శ్రీకర్.



ఇక తమిళం వంతు!

దక్షిణాది సంస్కృతి, సినిమాలు అంటే అమితమైన ఇష్టాన్ని ప్రదర్శిస్తుంది అగ్ర కథానాయిక జాన్వీకపూర్. తన తల్లి, లెజెండరీ నటి శ్రీదేవి తరహాలోనే ఇక్కడి ప్రేక్షకుల అభిమానాన్ని పొందాలన్నది తన లక్ష్యమని పలు సందర్భాల్లో చెప్పింది భామ. తెలుగు అరంగేట్ర చిత్రం 'దేవరత్' యువ హృదయాల్ని దోచుకున్న ఈ సాగసరి 'పెద్ది' చిత్రంతో త్వరలో ప్రేక్షకుల్ని పలకరించబోతున్న విషయం తెలిసిందే. ఇదిలావుండగా దక్షిణాదిలో తన మార్కెట్ ను మరింత విస్తృతం చేసుకునే దిశగా జాన్వీకపూర్ అడుగులు వేస్తున్నది. ఈ నేపథ్యంలో ఆమె తమిళ సినీరంగంలో ఎంట్రీ ఇవ్వబోతున్నట్లు తెలిసింది. అగ్ర నటుడు విక్రమ్ కుమారుడు ధృవ్ విక్రమ్ హీరోగా దర్శకుడు అరవింద్ కుమార్ ఓ న్యూఏజ్ లవ్ స్టోరీని తెరకెక్కించబోతున్నాడు. ఇందులో జాన్వీకపూర్ కథానాయికగా ఖరారైందని సమాచారం. కథలోని కొత్తదనం, తన పాత్ర తీరుతెనులు సచ్చదంతో కోలీవుడ్ అరంగేట్రానికి ఇదే సరైన చిత్రమని ఆమె భావిస్తున్నదట. త్వరలో ఈ సినిమాకు సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటన రానుందని సమాచారం. 'పెద్ది' చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్న మైత్రీ మూవీ



మేకర్స్ తమిళంలో ఈ సినిమాను తెరకెక్కిస్తుండటం విశేషం. 'పెద్ది'లో అచ్చియమ్మగా తన అందచందాలు, అభినయంతో ప్రేక్షకుల్ని అలరించేందుకు సిద్ధమవుతున్నది జాన్వీకపూర్.

దేశభక్తి అంశాలతో ఆర్ కే దీక్ష

స్వీయ దర్శకత్వంలో ప్రతాని రామకృష్ణ గౌడ్ రూపొందించిన చిత్రం 'ఆర్ కే దీక్ష'. కిరణ్, ఆకృష్ణా, అలేఖ్య ప్రధాన పాత్రల్లో నటించారు. జూన్ 12న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. గురువారం దర్శకనిర్మాత ఆర్.కె.గౌడ్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా టీజర్ తో పాటు పాటలను విడుదల చేశారు. అకుంతిత దీక్షతో ఏదైనా కార్యాన్ని సంకల్పిస్తే విజయం తథ్యమనే సందేశాన్ని అందించే చిత్రమిదని, వీర జవాన్ మురళీనాయక్ గొప్పతనాన్ని తెలియజేసేలా ఓ ప్రత్యేకమైన పాటను రూపొందించామని, సందేశం ప్రధానంగా ఈ సినిమా మెప్పిస్తుందని ఆర్.కె.గౌడ్ తెలిపారు. మంచి కాన్వెన్షన్ తో చిత్రాన్ని రూపొందించారని సీనియర్ నటుడు సుమన్ ప్రశంసించారు. సైనికుల ధైర్యసాహసాలను ఆవిష్కరించే ఓ పాట సినిమాలో హైలైట్ గా నిలుస్తుందని నటి తలసి చెప్పింది. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: రాజ్ కిరణ్, సమర్పణ: డీఎస్ రెడ్డి, దర్శకత్వం, నిర్మాణం: ప్రతాని రామకృష్ణగౌడ్.

