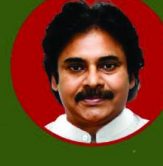




తన బిడ్డలను చదివించుకోవాలని తపన పడే తల్లికి వందనం



ఇచ్చిన హామీని నిలబెట్టుకుంటూ
రెండో ఏడాది తల్లికి వందనం

“ఇంట్లో ఎంతమంది
పిల్లలు చదువుతుంటే అంతమందికీ
ఏడాదికి రూ.15,000 చొప్పున విద్యార్థుల
తల్లుల ఖాతాల్లో నేరుగా నిధులు జమ”

ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రివర్యులు
గౌ|| శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారిచే
22 జూలై, 2026న 'తల్లికి వందనం'
రెండో ఏడాది నిధుల విడుదల



'తల్లికి వందనం'తో చదువుల పండగ



1వ తరగతి నుండి
12వ తరగతి చదివే
విద్యార్థులకు ఏటా
రూ.15,000లు



మొదటి ఏడాది
(2025-26)
రూ.10,091 కోట్లతో
67,27,164 మందికి
తల్లికి వందనం



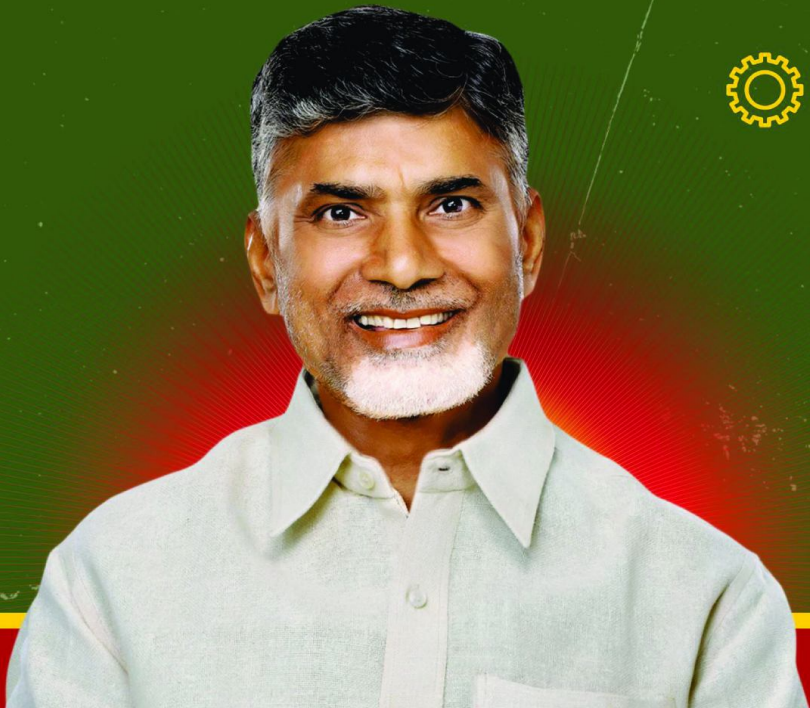
రెండో ఏడాది
(2026-27)
రూ.10,120.78 కోట్లు
పంపిణీకి సిద్ధం



లబ్ధి
పొందనున్న
విద్యార్థులు
67,47,190



లబ్ధి పొందనున్న
తల్లులు/సంరక్షకులు
42,70,802



“పేదరికం చదువుకు అడ్డంకి కారాదు.
పిల్లలందరూ బాగా చదువుకుని వృద్ధిలోకి
రావాలన్నదే నా ఆకాంక్ష.”

- శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారు
ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రివర్యులు



సంపాదకీయం

ఏఐ ఒక సాధనం కావాలి

కాలగమనంలో వచ్చే ప్రతి వైజ్ఞానిక విప్లవమూ చట్టపరమైన ప్రశ్నలెన్నింటినో లేవనెత్తుతుంది. వాటికి బదులు చెప్పగలిగిన సత్తా పాత శాసనాలకు సహజంగానే ఉండదు. అనూహ్యంగా పురోగమించే ఆధునిక సాంకేతికతలను అర్థం చేసుకుంటూ... ఆవిష్కరణలను స్వాగతಿಸ్తున్నే, వాటివల్ల ప్రభావితమయ్యే మానవ హక్కులను పరిరక్షించాలంటే- కొత్త చట్టాలను రూపొందించుకోక తప్పదు. శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాల్లో అభివృద్ధి మూలంగా మానవాళి శక్తిసామర్థ్యాలు పెరుగుతున్నకొద్దీ, వాటిని ఎవరూ దుర్వినియోగం చేయకుండా నిరోధించాల్సిన అవసరమూ అధికమవుతుంది. అందుకుగానూ సంబంధిత శాసన చట్టాలను బలోపేతం చేసుకోవాల్సి వస్తుంది. ఊహలూ ప్రయోగాల దశను దాటేసి, దాదాపుగా అన్ని రంగాల్లో కృత్రిమమేధ (ఏఐ) విస్తృతంగా వాడుకలోకి వస్తున్న నేపథ్యంలో దాన్ని న్యాయబద్ధంగా నియంత్రించడానికి ప్రభుత్వపరంగా ప్రత్యేక వ్యవస్థలు ఉండాలన్న చర్చ నేడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా సాగుతోంది. కేంద్ర ఎలక్ట్రానిక్స్, ఐటీ మంత్రిత్వశాఖ కార్యదర్శి ఎన్.కృష్ణన్ ఇటీవల 'పేర్కొన్నట్లు- దేశీయంగానూ ఏఐ నియంత్రణకు విడిగా ఒక చట్టాన్ని పట్టాలిక్కోవాల్సిన సమయం ఆసన్నమైంది. ప్రపంచ ఏఐ మానవ వనరుల్లో సుమారు 16శాతం వాటా కలిగిన భారతావనిలో ప్రస్తుతం 87శాతం సంస్థలు ఏదో ఒక రూపంలో కృత్రిమమేధను వాడుతున్నాయి. దేశ జీడీపీలో 17శాతం సంపదను సమకూర్చుతూ 2.7కోట్ల మందికిపైగా ఉపాధి కల్పిస్తున్న తయారీ రంగంలోని కర్మాగారాలు- వైఫల్యాల అంచనా, నాణ్యతా నిర్ధారణ, సరఫరాగోలుసుల స్థిరీకరణలకోసం ఏఐను వేగంగా అందిపుచ్చుకుంటున్నాయి. ఏఐ సేవలను అందించడం ద్వారా భారత టెక్నాలజీ కంపెనీలు ఏడాదికి వెయ్యి నుంచి పన్నెండోందల కోట్ల డాలర్ల ఆదాయాన్ని ఆర్జిస్తున్నాయి. విద్య, వైద్యం, వ్యవసాయం, బ్యాంకింగ్, రిటైల్, ఈ-కామర్స్ ల నుంచి పౌరసేవల వరకు ఇప్పుడు ప్రతిచోటా ఏఐ ప్రధానపాత్ర పోషిస్తోంది. జనజీవితాలపై ఏదో ఒక రూపంలో ప్రభావం చూపగలిగే నిర్ణయాలను తీసుకునే స్థానంలోకి అది వచ్చేస్తోంది. ఈ క్రమంలోనే అల్లారిధిమేల పక్షపాతాలను నివారించగలమా, ఏఐ వేసే అంచనాలూ చేసే నిర్ధారణలకు ఆధారాలేంటి, వాటివల్ల ఏదైనా హాని సంభవించినప్పుడు పూచీ హాించేవారెవరు, ఏఐ ద్వారా వెల్లువెత్తుతున్న తప్పుడు సమాచారం, డిప్ ఫేక్ వీడియోలను ఎలా కట్టడి చేయగలం వంటి అంశాలెన్నో చర్చనీయాంశాలవుతున్నాయి. ప్రస్తుతం ఉనికిలో ఉన్న ఐటీ నిబంధనలు, వ్యక్తిగత సమాచార భద్రతా చట్టం నియమాలు వంటివి ఈ సవాళ్లకు సమగ్ర సమర్థ పరిష్కారాలను చూపించలేవు. అందువల్ల సమకాలీన అవసరాలకు తగినట్లుగా నూతన శాసనానికి రూపకల్పన చేయడం అత్యావశ్యకం. సమాజానికి ఏఐ వల్ల పొంచిఉన్న ప్రమాదాలను నివారిస్తూనే, దేశాభివృద్ధికి దాన్ని గరిష్ఠంగా ఉపయోగించుకోవాలన్నది కేంద్రం తలంపు. అందుకోసం ఏఐ పాలనలో తీసుకురావాల్సిన మార్పుచేర్పులపై అధ్యయనానికి నిరుడు ఒక కమిటీని ఏర్పాటుచేసింది. సమృద్ధిత ప్రగతికోసం సవ్యావిష్కరణలను ప్రోత్సహిస్తూనే- జవాబుదారీతనం, నిష్పాక్షికత, భద్రతలకు ప్రాధాన్యమిస్తూ పాలనా చట్టాన్ని నిర్మించుకోవాలని ఆ కమిటీ సిఫార్సు చేసింది. విధాన నిర్ణయాల్లో సమన్వయంకోసం ఏఐ గవర్నెన్స్ గ్రూప్ ను ఏర్పాటుచేయాలని సూచించింది. జాతీయ ప్రాధాన్యాలు, వ్యూహాత్మక లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా కార్యచరణ ప్రణాళికను రూపొందించుకుని ప్రభుత్వం ఈ విషయంలో ముందడుగు వేయాలి. చట్టపరమైన అన్యష్టతను తొలగించి బాధ్యతాయుతమైన ఏఐకు బాటలుపరచాలి. స్వేచ్ఛ, సమానత్వం, న్యాయం, వ్యక్తిగ్రావం అనే రాజ్యాంగ పునాదులపై నిర్మితమైన భారత ప్రజాస్వామ్యాన్ని పటిష్ఠపరిచేందుకు ఏఐ ఒక సాధనం కావాలి తప్ప సామాజిక ఆర్థిక అసమానతలను అది మరింతగా ఎగదోయకూడదు.

రాష్ట్రంలో 'యూఏఈ' ఫుడ్ క్లస్టర్

-ముదటగా రూ.100 కోట్లతో చిత్తూరు జిల్లాలో యూనిట్ -ఏవీ ఈడీబీ- యూఏఈ మధ్య అవగాహన ఒప్పందం

అమరావతి: రాష్ట్రంలో ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ రంగంలో ఎగుమతులు, వాణిజ్యం, పెట్టుబడులు పెట్టేలా ఏవీ ఎకనమిక్ డెవలప్ మెంట్ బోర్డు(ఈడీబీ) - యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్(యూఏఈ)కి చెందిన ఫుడ్ క్లస్టర్ అవగాహన ఒప్పందాన్ని కుదుర్చుకున్నాయి. సచివాలయంలో సీఎం చంద్రబాబు, యూఏఈ ఆర్థిక, పర్యాటక విభాగం మంత్రి అబ్దుల్లా బిన్ తౌక్ అల్ మర్రి సమక్షంలో ఒప్పందంపై ఇరుపక్షాలు సంతకాలు చేశాయి. దీంతో ఉద్యాన ఉత్పత్తులను అంతర్జాతీయ మార్కెట్లకు ఎగుమతి చేయడం, విదేశీ వాణిజ్యం సహా యూఏఈకి చెందిన సంస్థలు ఏవీలో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు అవకాశం ఏర్పడుతుంది. ఈ ఏడాది జనవరిలో దావోస్ లో జరిగిన ప్రపంచ దేశాల ఆర్థిక సదస్సులో రాష్ట్రంలో ఫుడ్ క్లస్టర్ ఏర్పాటుకు యూఏఈ సన్నిధిత వ్యక్తం చేసింది. దీనిపై సీఎం చంద్రబాబు, యూఏఈ ప్రతినిధుల బృందం చర్చలు జరిపింది. ఆహారశుద్ధి రంగంలో ఏవీలో వ్యాపార్య ఛైన్ ఏర్పాటుకు యూఏఈ అంగీకరించింది. మామిడి, ఆరటి, కోకో వంటి వివిధ ఉద్యాన ఉత్పత్తులకు సంబంధించి ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్ల ఏర్పాటు, విలువ జోడించిన ఉత్పత్తుల ఎగుమతులు, వాణిజ్యం వంటి అంశాల్లో పరస్పరం సహకరించుకుంటాయి. దీనికి తొలి అడుగుగా చిత్తూరు జిల్లా గంగాధర నెల్లూరులో రూ.100 కోట్ల పెట్టుబడితో ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్ ఏర్పాటుకు యూఏఈకి చెందిన 'ఫ్లోర్ మాస్టర్స్ ఇంటర్నేషనల్ సంస్థ' ముందుకొచ్చింది. దుబాయ్, యూఏఈ కేంద్రంగా ఉన్న ఈ సంస్థ 25 దేశాలకు తమ ఉత్పత్తులను



ఎగుమతి చేస్తోంది. ఏవీ-యూఏఈ మధ్య ఫుడ్ కారిడార్... యూఏఈ సంస్థ ఆరు నెలల్లోగా ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్ ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు సీఎం చంద్రబాబు తెలిపారు. సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. 'రూ.లక్ష కోట్ల ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు పెట్టుబడులతో రాయలసీమను ఉద్యాన హబ్ గా మారుస్తున్నాం. రిలయన్స్ భాగస్వామ్యంతో ఇండియన్ స్కూల్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్ ను ఏర్పాటు చేయనున్నాం. 200కు పైగా ఉద్యాన క్లస్టర్తో ఆక్వా, మిర్చి, పామాయిల్, కోకో, కాఫీ తదితర పంటలను ఎగుమతి చేస్తున్నాం. పోర్టులు, రైల్వే, రోడ్డు వ్యవస్థతో ఏవీ లాజిస్టిక్స్ కేంద్రంగా మారింది. ఆగస్టు ఒకటి నుంచి ఏవీలో మరో అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం అందుబాటులోకి వస్తోంది' అని యూఏఈ బృందానికి సీఎం వివరించారు. ఏవీలో ఏర్పాటు చేసే క్లస్టర్ ద్వారా డెయిరీ, పౌల్ట్రీ, సీఫుడ్, పప్పుదినుసులు తదితర ఉత్పత్తులను ఎగుమతి చేయడానికి దృష్టి పెడతామని యూఏఈ మంత్రి పేర్కొన్నారు. మంత్రి టీడీ భరత్, యూఏఈ ప్రతినిధులు, ఈడీబీ ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

కత్తులతో బెదిరించి దోపిడీకి యత్నం

-తొమ్మిది మంది అరెస్టు రాజానగరం: పశువులను తరలిస్తున్న వాహనాల డ్రైవర్లను కత్తులతో బెదిరించి దోపిడీకి యత్నించిన తొమ్మిది మందిని అరెస్టు చేసినట్లు ఉత్తర మండల డీఎస్పీ సి.హెచ్.జీవన తెలిపారు. రాజానగరం పోలీసుస్టేషన్ లో మంగళవారం నిర్వహించిన సమావేశంలో డీఎస్పీ, సీఐ ఎస్.ప్రసన్నవీరయ్యగౌడ్ వివరాలను వెల్లడించారు. శ్రీకాకుళానికి చెందిన ప్రసాద్ అనే వ్యక్తి పాతపట్నంలో రైతుల నుంచి ఆరు ఎద్దులను కొన్నారు. వాటిని అమరావతి పరిధిలోని కోనూరు సంతకు తీసుకెళ్లి వెలకట్టే అనే రైతుకు అప్పజెప్పాల్సి ఉంది. కొండపల్లి రవి, తాడేలా సవీన్, ఆలావన దాలిరాజు అనే డ్రైవర్లతో రెండు వాహనాల్లో వాటిని వంపించారు. ఈనెల 9న పాతపట్నం నుంచి ఎద్దులతో వాహనాలు బయలుదేరాయి. 10న తెల్లవారుజామున కాలక్యత్యాల కోసం రాజానగరం హైవేపై వారు ఆగారు. అంతలో రెండు వాహనాల్లో కొంతమంది వ్యక్తులు వచ్చి కత్తులు చూపి రవి, సవీన్, దాలిరాజును బెదిరించారు. పశువుల వాహనాలను పల్లకడియం వద్దకు తీసుకెళ్లి డబ్బులు డిమాండ్ చేశారు. తమ వద్ద డబ్బులు



లేవని, వదిలేయాలని ముగ్గురూ ప్రాధేయపడటంతో వారు వెళ్లిపోయారు. దీనిపై బాధిత డ్రైవర్లు ఇచ్చిన ఫిర్యాదుతో మేరకు కేసు నమోదు చేశారు. ఎస్సై జి.వి.సత్యనారాయణ కేసు దర్యాప్తు చేశారు. దీనికి సంబంధించి తొమ్మిది మందిని అరెస్టు చేసినట్లు చెప్పారు. వీరంతా రాజమహేంద్రవరంలోని వెండి, చరవాణులు, గిఫ్ట్ షోరూంలో పనిచేస్తున్నట్లు గుర్తించామన్నారు.

పి.జి.ఆర్.ఎస్ పై క్యూ.ఆర్ కోడ్ ద్వారా స్పందన తెలియజేయండి

-జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ అసకాపల్లి: ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక (పి.జి.ఆర్.ఎస్)పై ప్రజలు తమ స్పందన తెలియజేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ పిలుపునిచ్చారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికను మరింత పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం దిశగాను, నిరంతర అభిప్రాయ సేకరణ చేసి పౌరుల సంత్కృష్టిని మెరుగుపరచడం, వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కృతనిశ్చయంతో ఉందన్నారు. పి.జి.ఆర్.ఎస్ కేంద్రాలను సందర్శించే పౌరుల నుండి అభిప్రాయాన్ని సేకరించేందుకు జిల్లా, మండల స్థాయి పి.జి.ఆర్.ఎస్ కేంద్రాలలో, వివిధ మాధ్యమాల్లో ప్రజల అభిప్రాయ సేకరణకు క్యూఆర్ కోడ్ ను ప్రదర్శించాలని నిర్ణయించడం జరిగిందని చెప్పారు. ఈ మేరకు మంగళవారం ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. జిల్లా, మండల స్థాయి పి.జి.ఆర్.ఎస్ కేంద్రాల ప్రవేశ, నిష్క్రమణ ప్రాంతాలలో క్యూఆర్ కోడ్ ప్రముఖంగా ప్రదర్శించాలని ఆదేశించారు. క్యూఆర్ కోడ్ ను స్పష్టంగా, కంటికి కనిపించే పరిమాణంలో ముద్రించి, ప్రజలకు సులభంగా అందుబాటులో ఉండే ప్రాంతాలలో ఏర్పాటు చేయాలని స్పష్టం చేశారు. పౌరులు పి.జి.ఆర్.ఎస్ సేవలను పొందిన వెంటనే తమ మొబైల్ ఫోన్ ల ద్వారా క్యూఆర్ కోడ్ ను స్కాన్ చేసి తమ అభిప్రాయాన్ని సమర్పించవచ్చని చెప్పారు. ఎక్కువ సంఖ్యలో పౌరులు భాగస్వామ్యం అయ్యే విధంగా నోటీసు బోర్డులు, హెల్ప్ డెస్కులు, ఫిర్యాదుల కౌంటర్లు, తదితర ప్రదేశాల్లో పెట్టాలని సూచించారు. క్యూఆర్ కోడ్ వలన ప్రజల స్పందన అధికారిక పి.జి.ఆర్.ఎస్ పోర్టల్ <https://pgrs.ap.gov.in/Home/QRGrievance>

<https://pgrs.ap.gov.in/Home/QRGrievanceFeedback>
<https://qrify.io/r/UPoJaPzFB>

ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక(PGRS) మీకోసం

▶ PGRS FEEDBACK

పైన తెలిపిన క్యూఆర్ కోడ్ ను ఉపయోగించుకొని మీరు పెట్టుకున్న అర్థ నెంబర్ కి సిద్ థి బ్యాక్ ఇన్వీగలరు తర్వాత సంబంధిత అధికారి వారు మమ్రుల్ని సంద్రునిారు

Feedback కు చేరుతుందని అన్నారు. ఆర్టీల స్థితిగతులు తెలుసుకొనుటకు టోల్ ఫ్రీ నంబర్ 1100 కు ఫోన్ చేసి తెలుసుకోవచ్చని తెలిపారు. పి.జి.ఆర్.ఎస్ ను వినియోగించుకోవాలని, తమ అభిప్రాయాలను తెలియజేస్తూ మరింత మెరుగైన సేవలు అందించుటకు సహకరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రతీ సోమవారం జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలోను, మండల కార్యాలయాల్లోనూ నిర్వహించే పి.జి.ఆర్.ఎస్ లో ఆర్టీలు అందించండి, వాటిపై మీ స్పందన క్యూఆర్ కోడ్ ద్వారా తెలియజేయండి అని కోరారు.

సింహగిరి ప్రదక్షిణకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు

-భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా చర్యలు చేపట్టాలి -32 కి.మీ. మేర ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన కలెక్టర్ ఎం. లభిషిక్తి కిశోర్

విశాఖపట్నం: ఈ నెల 28, 29 తేదీల్లో నిర్వహించనున్న సింహాచలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహ స్వామివారి వార్షిక సింహగిరి ప్రదక్షిణకు వచ్చే భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. సింహగిరి ప్రదక్షిణ జరిగే 32 కిలోమీటర్ల మార్గాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ పోలీస్ కమిషనర్ శంఖుబ్రత బాగ్చి, జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధర్, జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్, దేవస్థానం ఈవో వెంకటరావు, ఇతర అధికారులతో కలిసి క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. లుంబినీ పార్కు నుంచి ఎంపీటీ నర్సిల్, ఇసుకతోట జంక్షన్, డబుల్ రోడ్ జంక్షన్, సీతమ్మధార, మురళీనగర్, మారియేట్ హోటల్ మీదుగా జాతీయ రహదారి, ఎన్ఎస్ఐఎల్, కుమారి కళ్యాణ మండపం నుంచి తొలి పావంచ వరకు గిరి ప్రదక్షిణ మార్గాన్ని బస్సులో ప్రయాణిస్తూ పరిశీలించారు. రహదారుల మరమ్మత్తులు, అభివృద్ధి పనులు, విద్యుత్ దీపాల ఏర్పాటు, భూగర్భ కేబులింగ్ పనులు, సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటు, భక్తుల కోసం వేచి ఉండే ప్రదేశాలు తదితర ఏర్పాట్లను పరిశీలించి అధికారులకు తగిన సూచనలు, ఆదేశాలు జారీ చేశారు. భూగర్భ కేబులింగ్ పనులను వేగంగా పూర్తి చేసి రహదారులను పూర్తిస్థాయిలో అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని ఆదేశించారు. రాత్రి వేళల్లో భక్తులకు ఇబ్బంది లేకుండా తగినంత లైటింగ్ ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. భక్తులకు అవసరమైన సహాయం అందించేందుకు ప్రదక్షిణ మార్గంలో 30 అసిస్టెన్స్ సెంటర్లను ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. ఆరు నుంచి ఏడు ప్రాంతీయ కంట్రోల్ రూమీలతో పాటు హనుమంతువాకలో ప్రధాన కమాండర్ అండ్ కంట్రోల్ రూమ్ ఏర్పాటు చేసి ఏర్పాట్లను నిరంతరం పర్యవేక్షించనున్నట్లు చెప్పారు. అసిస్టెన్స్ సెంటర్లలో పోలీసు, దేవస్థానం, రెవెన్యూ తదితర శాఖలకు చెందిన సీనియర్ అధికారులను అందుబాటులో ఉంచాలని సూచించారు. భక్తులకు తాగునీరు, పారిశుధ్యం, వైద్య సేవలు నిరంతరంగా అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు చేపట్టాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు.



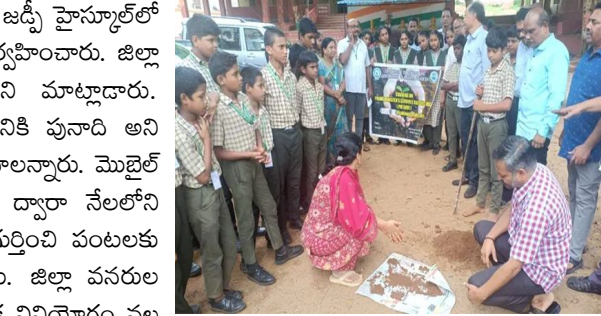
అవసరమైన ప్రాంతాల్లో వైద్య బృందాలు, అంబులెన్స్లు, అత్యవసర సేవలను సిద్ధంగా ఉంచాలని సూచించారు. భక్తుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని ట్రాఫిక్ నియంత్రణకు ప్రత్యేక ప్రణాళికను అమలు చేయాలని పోలీసు, రవాణా శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. జాతీయ రహదారి, శ్రీకాకుళం, అసకాపల్లి వైపు నుంచి వచ్చే వాహనాలకు అవసరమైన చోట ముందస్తు ట్రాఫిక్ మళ్లింపులు చేపట్టాలన్నారు. హనుమంతువాక నుంచి మద్దిలపాతల్ వరకు రద్దీని తగ్గించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, ట్రాఫిక్ మార్పులపై ప్రజలకు ముందుగానే విస్తృతంగా సమాచారం అందించాలన్నారు. ప్రదక్షిణ మార్గంలో ఉన్న హెల్త్ సీటీ, పారశాలలు, కళాశాలలు, ఐటీ సంస్థలతో సమన్వయం చేసుకుని ప్రత్యేక కార్యచరణ రూపొందించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. అత్యవసర వైద్య సేవలకు ఎలాంటి అంతరాయం కలగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని, ప్రదక్షిణ మార్గానికి ఆనుకుని ఉన్న విద్యాసంస్థలు, సంస్థలకు అవసరమైన సూచనలు, అడ్వైజరీలు జారీ చేయాలని ఆదేశించారు. ప్రతి శాఖ సమన్వయంతో పనిచేసి భక్తులు సురక్షితంగా, ప్రశాంతంగా గిరి ప్రదక్షిణ పూర్తి చేసుకునేలా అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాలని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. ఏటా భక్తుల సంఖ్య పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తూ ఏర్పాట్లను పూర్తి చేయాలని సూచించారు. నగర ప్రజలు, భక్తులు అధికార యంత్రాంగానికి సహకరించాలని ఆయన కోరారు. వివిధ విభాగాల అధికారులు క్షేత్రస్థాయి పరిశీలనలో పాల్గొన్నారు.

భూసార పరీక్షలతోనే లాభసాటి వ్యవసాయం

ఆనందపురం: భూసార పరీక్షలపై విశాఖ జిల్లా ఆనందపురం పీఎం శ్రీ జడ్చీ హైస్కూల్ లో విద్యార్థులకు వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి కె.అప్పలస్వామి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. ఆరోగ్యవంతమైన నేలే అధిక దిగుబడులకు, లాభసాటి వ్యవసాయానికి పునాది అని పేర్కొన్నారు. ప్రతి రైతు మూడేళ్లకోసారి భూసార పరీక్షలు చేయించుకోవాలన్నారు. మొబైల్ సాయిల్ టెస్టింగ్ ఏడీఏ టి. దాసు మాట్లాడుతూ.. మట్టి పరీక్షల ద్వారా నేలలోని పోషకాలు, చౌడు గుణం, సున్నం శాతం, నేల కాలుష్య స్థాయిని గుర్తించి పంటలకు అవసరమైన ఎరువులను శాస్త్రీయంగా వినియోగించవచ్చని తెలిపారు. జిల్లా వనరుల కేంద్రం ఏడీఏ జి. హరికృష్ణ మాట్లాడుతూ.. రసాయన ఎరువుల అధిక వినియోగం వల్ల నేల ఆమ్ల లేదా క్షార స్వభావానికి మారి పంటల ఎదుగుదల దెబ్బతింటుందని వివరించారు. అనంతరం మట్టి నమూనాలను సేకరించే విధానాన్ని విద్యార్థులకు ప్రత్యక్షంగా ప్రదర్శించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ అధికారులు సంధ్యా రత్నప్రభ, నాయక్, నీలవేణి ప్రసాద్, పీహెచ్ఐ రేఖ, ప్రధానోపాధ్యాయుడు కామేశ్వరరావు, ఉపాధ్యాయుడు శ్రీనివాసు పాల్గొన్నారు.

‘చట్టాలపై అవగాహనతో రక్షణ’

నరసన్నపేట: న్యాయవ్యవస్థ, చట్టాలపై అవగాహన కలిగి ఉండడం వల్ల మహిళలకు మరింత రక్షణ ఉంటుందని జిల్లా న్యాయసేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి, సీనియర్ సివిల్ న్యాయాధికారి హరిబాబు అన్నారు. వెలుగు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. మహిళా రక్షణ చట్టాలను తెలుసుకోవడం ద్వారా హక్కులను వినియోగించు కోవడంతో పాటు బాధ్యతలను మరింత చక్కగా నిర్వహించేందుకు దోహదపడతాయన్నారు. బాల్య వివాహాల వల్ల కలిగే అసర్థాలు, పోక్సో చట్టం, వరకట్న వేధింపులు తదితర అంశాలపై ఆయన వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సివిల్ కోర్టు న్యాయాధికారి వాణి, డీఆర్డీఏ పీడీ కిరణ్కుమార్, తహసీల్దార్ ఆర్.సత్య నారాయణ, ఎస్ఐ గణేష్, విజయానంద్, గౌరి తదితరులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం సబ్ జైల్ ను పరిశీలించారు.



PASSPORT MISSING

I THIRUMALARAJU SRAVANTHI
D/o T.V.V.N.RAJU residing at plot
no.401, 4th floor, Laxmi Arsith sadan
Appartment, Gandhinagar, 4th street,
Anakapalle. I have lost my Original
passport. Bearing no. X4473623 Dt.
11/03/2024. valid upto 10/03/2034. at
my residence, Anakapalle on
18/07/2026. I had filed a complaint FIR
NO.MLDO12600701168 On 20/07/26 at
Anakapalle Rural Police Station.

8179908299

రోజుకు ఎన్ని అడుగులు నడవాలి..?

నడవడం చాలా మందికి ఇష్టం. భాగస్వామితో కలిసి నడుస్తుంటే ఆ నడక మరింత హాయిగా అనిపిస్తుంది కదా. ఇక ఈ నడక.. మిగతా వాటితో పోలిస్తే తేలికైన వ్యాయామం కూడా అవుతుంది.మనం వేసే ప్రతి అడుగు ఆరోగ్యదాయని అని, మన ఆయుష్షును పెంచుతుందని ఇప్పటికే ఎన్నో సార్లు ఎన్నో అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఇంతకీ ఆరోగ్యకర జీవనానికి రోజుకు ఎన్ని అడుగులు వేయాలి? అని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఆ విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఈ విషయం కోసం దాదాపు 2.26లక్షల మందితో 17 వేర్వేరు పరిశోధనలు జరిపారు. అయితే వేసే అడుగుల సంఖ్యను బట్టి విభిన్న ప్రయోజనాలుంటాయని వివరించారు పరిశోధకులు. “రోజుకు దాదాపు 4వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాలకు అరికట్టవచ్చట. ఇది అల్బీమర్స్, డిమెన్షియా వ్యాధుల ముప్పును తగ్గిస్తుంది. అధికబరువు/ఊబికాయం, డయాబెటీస్ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. 2337 అడుగులతో గుండె సంబంధిత జబ్బులతో మరణించే అవకాశాలు తగ్గుతాయి అని తెలిపింది పరిశోధన. ఇక రోజుకు వెయ్యి అడుగులు నడిస్తే గుండె జబ్బులను 15 శాతం తగ్గించవచ్చట. 500 అడుగులు పెంచితే.. అవి ఏడు శాతం మేర తగ్గుతాయి. ఇక మరో విషయం ఏంటంటే..60 ఏళ్లు పైబడినవారు రోజుకు ఆరు వేల అడుగుల నుంచి 10 వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాల ముప్పు 42 శాతం



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

బెల్లం, పెరుగు కలిపి తింటున్నారా?

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



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

డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు అలర్ట్..

కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని వైద్య నిపుణులు ఎల్లప్పుడూ చెబుతుంటారు.. ఎందుకంటే ఇది సహజమైన పానీయం.. టెట్రాప్యాక్లు లేదా సీసాలలో ప్యాక్ చేసిన జ్యూస్లు..శీతల పానీయాల కంటే ఇది చాలా మంచిది. గ్రామాలతో పాటు నగరాల్లోనూ దీన్ని ఎంతో ఇష్టంగా తీసుకుంటారు. ఇవే కాకుండా సముద్ర తీరానికి విహారయాత్రకు వెళ్లినప్పుడల్లా ఈ డ్రింక్ తాగుతుంటారు.. లేత లేదా ముదురు కొబ్బరి నీరు మనల్ని హైడ్రేట్ చేసి తక్షణ శక్తిని ఇస్తుందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు..అయితే మధుమేహ రోగులు కూడా కొబ్బరి నీటిని తాగవచ్చా? లేదా..? అనే సందేహం తరచూ తలెత్తుతుంటుంది. కొబ్బరి నీళ్లలో సహజమైన చక్కెర ఉంటుంది.. కొంచెం తీపిగా ఉంటుంది కాబట్టి, డయాబెటిక్ పేషెంట్లు దీనిని తాగడానికి ఎప్పుడూ భయపడిపోతుంటారు. అయితే.. షుగర్ పేషెంట్లు కొబ్బరి నీరు తాగితే ఏమవుతుంది..? మంచిదా..కాదా..? అనే విషయాలను ఇప్పుడు 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 కొబ్బరినీళ్ళు తాగవచ్చని డైబిటీయస్ చెబుతున్నారు. ఈ సహజ పానీయాన్ని ప్రతిరోజూ తాగితే.. ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందంటున్నారు. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జీఐ) తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. లేత కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి నీళ్లను తాగడం వల్ల శరీరంలో నీటి లోపం తొలగిపోయి అద్భుతమైన శక్తిని కూడా అందిస్తుంది.

నువ్వుల నూనె ప్రయోజనాలు..

నువ్వులకు వంటల్లో ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉంటుంది. వీటితోని ప్రత్యేకమైన వంటకాలు కూడా చేస్తుంటారు. వేసవి వచ్చింది మరి మీరు పచ్చళ్లు పిండి వంటలు అంటూ ఏమైనా స్పెషల్స్ చేశారా?మరి ఈ వంటకాలకు ఎక్కువగా ఏ నూనెను వాడుతారు?. అయినా వేరే నూనెను ఎందుకు వాడుతారు? నువ్వుల నూనె ఉంది కదా. పచ్చళ్లు అనగానే అందరికీ గుర్తొచ్చేది నువ్వుల నూనె కదా. అద్భుతమైన రుచితోపాటు, ఏడాది పాటు నిల్వ ఉండే పచ్చళ్ల కోసం నువ్వుల నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు.మన కాలంలోనే కాదు అమ్మమ్మల కాలం నుంచే ఈ నువ్వుల నూనె ఆనవాలుతీగా వస్తుంది. మరి ముఖ్యంగా ఎదిగే అమ్మాయిలకు, బాలింతలకు నువ్వులతో చేసిన వంటకాలను, పదార్థాలను తినిపిస్తుంటారు. పచ్చి బాలింత నుంచి ఆరు నెలల వరకు కూడా నువ్వుల నూనెతో వండిన ఆహారాలను అందిస్తారు. అంటే ఏ రేంజ్ లో నువ్వుల నూనెకు ప్రాధాన్యత ఉందో అర్థం చేసుకోండి. ఇక 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 మాత్ర పోషిస్తాయి. నువ్వుల నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఓమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ బీ, ఈ కాల్షియం, జింక్, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే నువ్వుల గింజలలో పైబర్ కూడా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా నువ్వులు తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్ , ట్రిగ్లిజెరైడ్లను తగ్గించుకోవచ్చు. కండరాల నుంచి హార్మ్స్ వరకు ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. ఇక ఈ కొరతను నువ్వుల ద్వారా తీర్చుకోవచ్చు. మరి తెలుసుకున్నారు కదా నువ్వుల నూనెతో ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో సో కాస్త మీ డైట్ లో ఈ నూనెను ఉపయోగించండి.

ఎండాకాలం పాలు తాగితే..

పాలు తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. శరీరానికి ఎంతో ముఖ్యమైన అనేక రకాల పోషకాలు పాలలో ఉంటాయి. పాలు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా పాలు తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్ని ఇస్తాయని చిన్నప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు వింటూనే ఉంటాం. అయితే వేసవిలో పాలు తాగితే పొట్టకు వేడి చేస్తుందని, ఎండాకాలంలో పాలు తాగడం పూర్తిగా మానేసేవాళ్ళు కొందరు ఉంటారు. ఈ రోజు మనం వేసవిలో పాలు తాగడానికి సరైన మార్గం ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, కడుపులో ఎసిడిటీని కలిగించే అవకాశం ఉన్నందున, ఖాళీ కడుపుతో పాలు ఎప్పుడూ తాగకూడదు. మీరు ఎప్పుడైనా ఖాళీ కడుపుతో పాలు తాగుతున్నట్లయితే, ఖచ్చితంగా దానితో ఏదైనా నట్స్ తినండి. ఇది మీ కండరాలను బలపరుస్తుంది. వేసవిలో, చల్లని పాలు తాగడం ద్వారా మీ రోజును ప్రారంభించండి. ఎందుకంటే వేడి పాలు తాగడం వల్ల కడుపు సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే వేసవిలో వేడి పాలకు బదులుగా చల్లని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. చలికాలంలో గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇలా చేయడం వల్ల రోజంతా ఎనర్జిటిక్ గా ఉంటారు. వ్యాయామం తర్వాత, ఎక్సర్ సైజ్ సమయంలో పొరపాటున కూడా పాలు తాగవద్దు. అలా కాకుండా మీ వ్యాయామం పూర్తైన అరగంట తర్వాత మాత్రమే పాలు తాగాలి. దీంతో శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందుతాయి. మీకు జలుబు లేదా ఫ్లూ ఉంటే, పొరపాటున కూడా చల్లని పాలు తాగవద్దు. అటువంటి పరిస్థితిలో గోరువెచ్చని, వేడి పాలు తాగాలి. దీంతో మీరు గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు. అలాగే, రాత్రి నిద్రపోయే ముందు పాలు తాగే అలవాటు ఉంటే చలికాలంలో తప్పనిసరిగా గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుతుంది . చలి నుండి రక్షిస్తుంది. వేడి పాలు జీర్ణ సమస్యలు, కడుపు నొప్పి, గ్యాస్ నుండి దూరంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. మీకు నిద్రలేమి



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

ఒక్కసారిగా మద్యం మానేస్తే..!

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



అకస్మాత్తుగా మద్యం మానేయడం వల్ల కొంతమందిలో తీవ్రమైన సమస్యలు కనిపిస్తాయి. దీన్ని విత్ డ్రాయల్ సిండ్రోమ్ అంటారు. మద్యం హఠాత్తుగా మానేసిన తర్వాత కొంతమందిలో టెన్షన్, ప్రకంపనలు, అలసట కనిపిస్తాయి. అదే సమయంలో కొన్నేళ్ల నుంచి మద్యం తాగుతూ, హఠాత్తుగా మానేస్తే మానసిక సమస్యలు తలెత్తవచ్చని వైద్యులు తెలిపారు. కొంతమంది మద్యం తాగడం మానేసిన తర్వాత వారికి చెప్పల్లో పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు వినిపిస్తుంటాయి. ఎవరో తమను పిలుస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీన్నే అల్కహాల్ ప్రేరేపిత ట్రాంతి అంటారు. ఏళ్ల తరబడి మద్యం తాగుతూ ఏదో ఒక కారణంతో హఠాత్తుగా మానేసినవారిలో మూడు రోజుల్లో మానసిక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అయోమయం, కోపం, తమ ముందు ఏముందో తెలియని పరిస్థితుల్లోకి జారి పోతారు.

నేరేడు పండ్ల ప్రయోజనాలు..

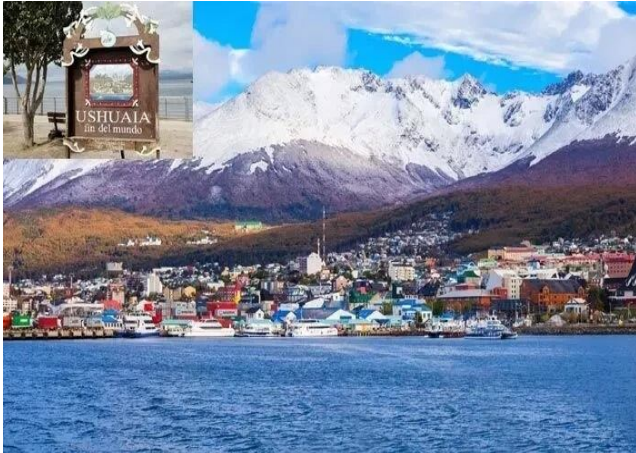
వేసవి ముగింపు దశకు చేరుకుంది. ఈ క్రమంలో అప్పుడప్పుడు చిరుజల్లులు పడుతూ కాస్త చల్లదనాన్ని కలిగిస్తాయి. ఈ సమయంలో కొన్ని సీజనల్ ఫ్రూట్స్ మార్కెట్లో అందుబాటులోకి వస్తుంది.అవి తినడం వల్ల మానవ శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. కానీ కొందరు ఏదైనా అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తినడానికి సంకోచిస్తుంటారు. అయితే మే, జూన్, జూలై నెలల్లో మార్కెట్లో ఎక్కడ చూసినా నల్లగా నిగనిగలాడుతూ నేరేడు పండ్లు దర్శనమిస్తుంటాయి. వాటిని బ్లాక్ బెర్రీ అని పిలుస్తుంటారు. కానీ ఆ పేరు ఎక్కువ మందికి తెలియదు కాబట్టి నేరేడు పండ్లు అంటేనే తొందరగా గుర్తొస్తుంటాయి. తీపి, వగరు కలిపి వెర్రిటి టేస్ తో ఉండే నేరేడు పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా లాభాలను కలిగిస్తాయి. కానీ కొందరు వగరుగా ఉంటాయని తినడానికి పెద్దగా ఇష్టపడరు. అయితే నేరేడు పండ్లు తినడం వల్ల చాలా రకాలు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, సోడియం, విటమిన్ సీ, థయామిన్, పొటాషియం రైబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బి 6, విటమిన్ ఏ, అనేక వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. నేరేడు పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీరాడికల్స్ లో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలను వృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకుంటాయి. అలాగే శ్వాస నాళాలు, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరిచి పలు సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతాయి.డయాబెటిస్ తో బాధపడేవారు తినడానికి నేరేడుపండ్లను ఎంచుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో గ్లైసెమిక్ తక్కువగా ఉండి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉండటానికి సహాయపడతాయి.ఈ పండ్లలో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ



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

ప్రపంచంలోనే చిట్ట చివరి నగరం

భూమి గుండ్రంగా ఉందని, తన చుట్టూ తాను పరిభ్రమిస్తుందని మనకు తెలిసిందే. దీనివల్ల చివరి అంచును గుర్తించడం కష్టం. కానీ ఈ ప్రపంచంలోనే ‘ది లాస్ట్ సిటీ’ ఒకటి ఉందని మీకు తెలుసా? దక్షిణ అమెరికాలోని దక్షణ కొనవద్ద గల అర్జెంటీనాలోని ఉషుయా నగరం ఈ ప్రపంచంలోనే చివరి నగరంగా భూ విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొన్నారు. వాస్తవానికి ఉషుయా ఒక చిన్న పట్టణం. దీని విస్తీర్ణం 23. చ.కి.మీ. ప్రస్తుతం ఇక్కడి జనాభా 57 వేలు మాత్రమే. ఎత్తైన పర్వతాలు, లోతైన సముద్రాలతో కఠినమైన వాతావరణాలతో చుట్టబడి ఉంటుంది. ఈ పట్టణం గురించి 1873 నుంచే అక్కడి ప్రజలకు తెలుసు. అప్పట్లో అర్జెంటీనాలో దేశ బహిష్కరణకు గురయ్యే రాజకీయ ఖైదీలను ఇక్కడి జైళ్ళకే పంపేవారట. అనేక వివాదాల తర్వాత 1947లో ఖైదీలను ఉషుయా సిటీలోని జైళ్ళకు పంపడం నిలిపివేశారట. దీంతో అక్కడి పురాతన జైలును ఇప్పుడు హిస్టారికల్ మ్యూజియంగా మార్చారు. ఉషుయా సిటీ పరిధిలోని అండీస్ పర్వతాల మధ్యలో ఉన్న ఏరియాను సిటీ ఆఫ్ ఫైర్ అని పిలుస్తారు.



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

బాబోయ్ గురక.. ఇంత డేంజరా..?

చాలా మందికి నిద్రలో గురకపెట్టే అలవాటు ఉంటుంది. నిద్రలో వచ్చే ఈ సమస్యకు మీతో పాటు ఇతరులు కూడా ఇబ్బంది పడతారు. అయితే, గురక సాధారణ సమస్యగా తీసుకుంటే పొరపాటే..ఎందుకంటే గురకకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు.ఒక్కోసారి ఇది చాలా తీవ్రమైన వ్యాధులకు సంకేతం కావచ్చు. మీరు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో సకాలంలో చికిత్స పొందడం అవసరం. గురక నిద్రలో అంతరాయాలను కలిగిస్తుంది. మీకు చిరాకుగా అనిపిస్తుంది. నిద్రలేమి ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో గురక రావడానికి గల కారణాలను తెలుసుకుందాం.. దాని వల్ల ఎలాంటి వ్యాధులు వస్తాయో చూద్దాం.. నిద్రలో శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు మీ గొంతులో గాలి ప్రవహిస్తే గురక వస్తుంది. ఇది గొంతులో పదులుగా ఉండే కణజాలాలని కంపిస్తుంది. దీంతో శబ్దం వస్తుంది. నిద్రపోతున్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తలెత్తివచ్చుడు 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 పెంతుతుంది. ఇది గొంతు కండరాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. దీని వల్ల వాయుమార్గాల్లో అడ్డంకి ఏర్పడుతుంది. ఇది నిద్రలేమి ప్రమాదాన్ని పెంచి, నిద్రకి



భంగం కలిగిస్తుంది.గురక ఈ వ్యాధులకు సంకేతం: సైనస్ సమస్యలు, అబ్రిక్విట్ స్లీప్ అప్నియా, ఆందోళన, మధుమేహం, మెదడులో ఆక్సిజన్ తక్కువగా ఉండటం, స్ట్రోక్ ప్రమాదం ఉంది. గురకకు ముక్కు మూసుకుపోవడమే కారణం అయితే లేట్ చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించి వెంటనే ఈ సమస్యకు చికిత్స చేయించుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. దీనితో సమస్యను దాని మూలాల నుండి తొలగించవచ్చు. గురక సమస్య శాశ్వతంగా మారుమవుతుంది. అంతే కాకుండా బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అధిక బరువు గురకకు కారణమవుతుందని, అందుకే బరువును మెయింటైన్ చేయడంపై శ్రద్ధ వహించాలని చెప్పారు. అంతే కాకుండా రోజూ వ్యాయామం చేయడం, ఫిట్నెస్పై శ్రద్ధ పెట్టడం ద్వారా ఈ సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

వెల్లుల్లి కారం అంటే నచ్చదా..

..కానీ క్యాన్సర్ కు మంచి మెడిసన్ ఇదే!

వేడి వేడి అన్నంలో వెల్లుల్లి కారం పచ్చడి తింటే ఆ బోన్స్ 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 అమ్మవాళ్ళు వెల్లుల్లి కారం తినమని చెబుతారు. ఎందుకంటే దీని తినడం వలన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో జలుబు, ఫీవర్ సమస్యల నుంచి బయటపడుతాం. అంతే కాకుండా ఇది రక్తపోటును కూడా కంట్రోల్ లో ఉంతుంది 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 ఉన్నాయంట. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ కు ఔస్ట్ మెడిసన్ ఇదే అంటున్నారు నిపుణులు. అసలు విషయంలోకి వెళితే.. వెల్లుల్లిలో ఆర్గానో సల్ఫర్ సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే హానికర కణాలను నాశనం చేస్తుందంట. రొమ్ము క్యాన్సర్, కడుపు, ఊపిరితిత్తుల?, మెదడు భాగాలకు వచ్చే వివిధ రకాల



క్యాన్సర్లను నివారిస్తుంది. అంతేకాకుండా శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్?ను తగ్గిస్తుంది. గుండె సమస్యలను కూడా దూరం చేస్తుంది. రక్తప్రసరణ మెరుగు పడేలా చేస్తుంది. అంతే కాకుండా బాలింతలు వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి, ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అలాగే ప్రస్తుతం చాలా మంది బాలింతలు పాలు పడక చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. తమ పసిబిడ్డలకు ఫార్ముల మిల్కు పెడుతున్నారు. అయితే వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన పాలు కూడా సమృద్ధిగా పడుతాయంట. 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 బ్రదీనాథ్ కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం ఉత్తరాఖండ్ హిమాలయాల్లో ఉంది. అత్యంత పవిత్ర పరమైన ఆలయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దేశ నలుమూలల నుంచి ఈ ఆలయానికి పోతిత్తి వస్తారు. ఈ ఆలయాన్ని దర్శిస్తే.. మీకు మోక్షం ప్రాప్తిస్తుంది. మీకు మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో ద్వారక కూడా ఒకటి. ద్వారక కృష్ణుడు పాలించిన నగరంగా చెప్తారు. ఇక్కడ అందుకు సంబంధించి అనవాళ్ళ కూడా కనుగొన్నారు. ఇక్కడ కృష్ణుడి అలయంలో విగ్రహానికి మ్యాగ్నెటిక్ శక్తి ఉందని నమ్ముతారు. ఒరిస్సాలోని జగన్నాథ్ ఆలయానికి కూడా ఎంతో భక్తులు పోటిత్తి వస్తారు. ఆ ఆలయంలో జగన్నాథుడు, బాల రాముడు, సుభద్రలు ఉంటారు.



ప్రతీ ఏడాది ఇక్కడ అంగరంగ వైభవంగా రథయాత్రను నిర్వహిస్తారు. ఈ ఆలయం సందర్శించినా కూడా మోక్షం లభిస్తుంది. మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో రామేశ్వరం కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం తమిళనాడులో ఉంది. ఇక్కడ ఆలయంలో శివుడు కొలువై ఉంటాడు. ద్వారక 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 పొలింఛడం, తెలిసి తెలియని వారి సలహాలు పాటిస్తే మీ బరువులో ఏ మాత్రం తేడా కనిపించదు. రోజు మీరు చేసే కొన్ని తప్పుల వల్ల కూడా మీరు బరువు పెరుగుతుంటారు. అయితే మీరు రోజు ఉదయం చేసే కొన్ని పొరపాట్ల గురించి తెలుసుకుంటే బరువు సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. ఉదయం పూట చాలా మంది బ్రేక్ ఫాస్ట్ తీసుకోవడం మానేస్తారు. బ్రేక్ ఫాస్ట్ కూడా మానేసి తక్కువ తినాలి అనుకుంటారు . ఇలా చేస్తే బరువు తగ్గుతారని అనుకుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా పెద్ద తప్పు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా చేస్తే మీ బరువు మరింత పెరిగే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేయడం వల్ల జీవక్రియ దెబ్బతింటుంది. దీని వల్ల హెల్థిగా ఉండే జీవక్రియ మందగించి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ స్థో మెటబాలిజం మిమ్మల్ని బరువు పెరిగేలా చేస్తుంది. ఇక బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయకుండా ఉంటే లంఛ్ వరకు వెయిట్ చేయాల్సిందే. మధ్యలో ఆకలి వేసినా సరే కూడా ఏదో ఒకటి తినేస్తారు. ఇలా తినడం వల్ల కూడా మీ బరువు పెరుగుతుంది. కొందరు



ఉదయం సమయం లేదని అల్పాహారం మానేస్తుంటారు. దీని వల్ల చాలా సమస్యలు వస్తాయని, బరువు కూడా పెరుగుతారని అంటున్నారు నిపుణులు. ఇక ఈ సమస్య నుంచి బయటపడటానికి ఓట్స్ తీసుకోవడం బెటర్. సమయం దాటి ఎప్పుడు కూడా తినకూడదు. ప్రతి 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 అలెర్జి కారకాలు కావు. కానీ వాటిలో ఉండే చనిపోయిన సూక్ష్మ పురుగుల వల్ల కలుగుతాయి. కొన్ని రకాల రేణువుల నుంచి కూడా ఈ సమస్య పెరిగేలా చేస్తాయి. ముఖ్యంగా చలికాలంలో పూలు, చెట్లు, గడ్డి నుంచి కూడా డస్ట్ అలర్జిక్ రియాక్షన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. గాలిలో ఉండే పుప్పొడి కణాలు, జంతువుల వెంట్రుకలు, చుండ్రు, ఫంగస్ ఇలా అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా కూడా అలర్జీకి కారణమవుతాయి. శ్వాస ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే ప్రోటీన్ వల్ల డస్ట్ మైట్ అలర్జీ వస్తుంది. హిస్టామిన్ కారణంగా శరీరంలో అలెర్జి ప్రతిచర్య సంభవిస్తుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ముక్కు కారడం, కళ్ల వాపు, ముక్కు గొంతులో దురద, దగ్గు, తలనొప్పి, అలసట, బలహీనత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది.డస్ట్ ఎలర్జితో సమస్యలు ఉన్నవారికి డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. డస్ట్ మైట్ అలర్జీ వల్ల జలుబు, సైనస్, ముక్కు ఇన్ఫెక్షన్లు



వస్తాయి. డస్ట్ అలర్జీ వల్ల తుమ్ములు, ముక్కు కారడం, జలుబు, ఎరుపు, దురద, ముక్కు నుండి నిరంతరంగా నీరు కారడం వంటి వాటికి కారణమవుతుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జీలు, ఆస్తమా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ బిగుతును కలిగిస్తుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జీలు, ఆస్తమా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ పట్టేసినట్టుగా బాధపడాల్సి 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 సూనె, అనారోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలను తీసుకుంటే, శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది ప్రమాదానికి కారణం అవుతుంది. ఈ సమస్యను సకాలంలో గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం.. కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు మన శరీరం కొన్ని సంకేతాలు ఇస్తుంది.. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి..



ఛాతీ నొప్పి: కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణం పెరిగితే.. ఛాతీలో నొప్పి కనిపిస్తుంది.. ఇది ప్రధాన లక్షణం. మీకు అకస్మాత్తుగా ఛాతీ నొప్పి వచ్చినప్పుడు, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఈ నొప్పి కొన్ని రోజులపాటు ఉంటుంది.. ఛాతీ నొప్పి కూడా గుండె జబ్బుల లక్షణం.. కాబట్టి ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది. నిర్లక్ష్యం చేయకండి.. చెమటలు పట్టడం: సమూర్ సీజన్ లో, విపరీతంగా వ్యాయామం చేసిన తర్వాత చెమటలు పట్టడం సాధారణం.. అయితే సాధారణ పరిస్థితుల్లో లేదా శీతాకాలంలో కూడా విపరీతంగా చెమటలు పడుతుంటే.. ఇది అధిక కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బుల లక్షణాలు అని అర్థం చేసుకోండి.బరువు పెరుగుట: మీ బరువు వేగంగా పెరుగుతుంటే, చెడు

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

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 మట్లాడండి: స్వీయ-నిరాశ లేదా అసూయపడే విల్లలకు కష్టపడి పని యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి మట్లాడండి. మనం కష్టపడితే ఉ ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోగలం కాబట్టి పని ఉన్నతమైనదని గమనించండి.

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.



ఆర్థరైటిస్.. పెరుగుతున్న వయస్సుతో ప్రజలు ఆర్థరైటిస్ సమస్యను అభివృద్ధి చేస్తారు. దీని కారణంగా పాదాలలో నొప్పి, వాపు వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. అనారోగ్య సీరలు.. అనారోగ్య సీరలు విస్తరించిన సీరలు. ఇది శరీరంలోని ఏదైనా నరాల పై ప్రభావం చూపుతుంది. కానీ ఇది పాదాలు లేదా కాలి 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 కాళ్లు వాచిపోతాయి. కాలేయ వ్యాధి.. కాలేయ వ్యాధి, సిర్రోసిస్ 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 డీహైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉండవచ్చు. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వేసవిలో ప్రజలు తమ భోజన సమయాల విషయంలో చాలా అజాగ్రత్తగా ఉంటారని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా మంది ఏ సమయంలోనైనా ఆకలిగా అనిపించినప్పుడు ఆహారం తీసుకుంటారు. అలాంటప్పుడు ఉష్ణోగ్రత పెరిగేకొద్దీ, వారు అనేక రకాల జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కోవడం ప్రారంభిస్తారు. ఏ సమయంలో తినాలి.. వేసవిలో మీరు అల్పాహారం, భోజనం, రాత్రి భోజనాల సమయాన్ని నిర్ణయించుకోవాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అన్నింటిలో మొదటిది, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన 2 గంటలలోపు అల్పాహారం తీసుకోవాలి. దీని అర్థం మీరు 10-11 గంటల వరకు అల్పాహారం తీసుకోవాలని కూడా కాదు. మీరు మీ అల్పాహారాన్ని 8 గంటలకు ముగించడానికి ప్రయత్నించాలి. తేడా ఏమిటి.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అల్పాహారం, భోజనం తర్వాత 5 గంటల విరామం అవసరం. కాబట్టి మీరు మధ్యాహ్నం 1 గంటలలోపు భోజనం చేయాలి.



మధ్యాహ్న 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 హైడ్రేటెడ్గా 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 పరిస్థితిల్లో 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 తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం. వేసవిలో డైట్..పుష్కలంగా నీరు తాగాలి - మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు వేసవిలో తమను తాము హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీంతో షుగర్ లెవెల్ అదుపులో ఉంటుంది.



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

శరీరంలో హార్మోన్స్ అసమతుల్యత సంభవిస్తుందా..

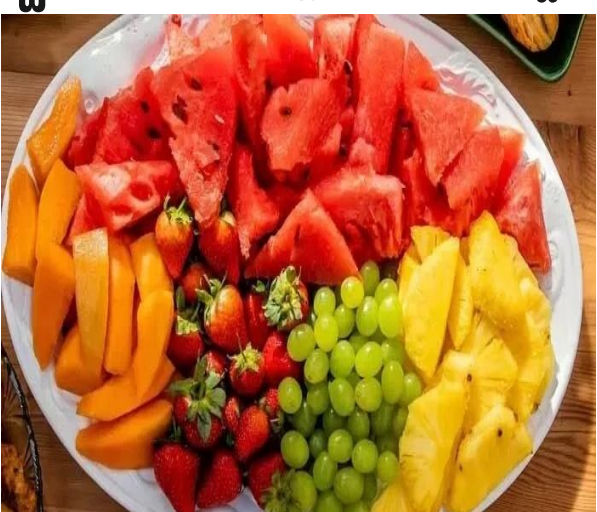
శరీరం అన్ని విధులలో హార్మోన్లు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. జీవితం, జీవనశైలిని మెరుగుపరచడంలో హార్మోన్లు చాలా సహాయపడతాయి. కానీ బిజీగా, తీవ్రమైన జీవితంలో, మానసిక లేదా భావోద్వేగ సమస్యల కారణంగా, హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది.అంతే కాకుండా పరిస్థితులు, వర్గావరణం కూడా హార్మోన్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మానసిక మార్పుల వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఆధునిక శాస్త్రం శరీరంలో వివిధ విధులను నిర్వహించే 50 కంటే ఎక్కువ రకాల హార్మోన్లను గుర్తించింది. ఈ హార్మోన్ల స్థాయి ఎక్కువగా పెరిగినప్పుడు లేదా తగ్గినప్పుడు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. ఫిట్నెస్ గురు, సంపూర్ణ నిపుణుడు మిక్కి మెహతా హార్మోన్ల అసమతుల్యత దశలు, దాని లక్షణాలు, తెలెత్తే సమస్యను తగ్గించే మార్గాలను తెలియజేస్తున్నారు. కొమారదశ, 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 సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. దీనితో పాటు నెమ్మదిగా గుండె కొట్టుకోవడం, అలసట, అధిక చెమట, చేతులు జలదరింపు, థైరాయిడ్ గ్రంధి 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 థైరాయిడిజమ్కు 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 స్ట్రోక్కు గురైనప్పుడు, శరీర ఉష్ణోగ్రత వేగంగా పెరుగుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎలక్ట్రొలైట్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో కొన్ని ఆహారపదార్థాలు తినడం ద్వారా శరీర ఉష్ణోగ్రతను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగు, పుచ్చకాయ వంటి అనేక ఆహార పదార్థాలు మంచి హైడ్రేషన్ స్థాయిని కలిగి ఉంటాయి. అంతే కాదు వీటిలో పోషకాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. పుచ్చకాయ..పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరికీ ఇష్టమైన పుచ్చకాయలో 90% కంటే ఎక్కువ నీరు ఉంటుంది. శరీరంలో నీటి స్థాయిని పెంచేందుకు దీన్ని తినవచ్చు. పుచ్చకాయలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. సహజంగా తీపి పుచ్చకాయ వేసవిలో మనల్ని ఎనర్జిటిక్గా 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 సలాడ్లో తినే దోసకాయలో 95 శాతం నీరు ఉంటుంది. హైడ్రేటింగ్ లక్షణాలతో పాటు, ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందువల్ల, దీన్ని తినడం ద్వారా మీరు అనేక ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఇందులో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. దోసకాయ సలాడ్ కాకుండా, మీరు దాని రైటా, శాండ్విచ్, డిటాక్స్ వాటర్ కూడా తాగవచ్చు. కొబ్బరి నీరు.. ఎలక్ట్రొలైట్స్ ఉత్తమ మూలం, కొబ్బరి నీరు పొటాషియం, సోడియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు, పోషకాల లోపాన్ని తీరుస్తుంది. ఇది తక్కువ కేలరీలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ వేసవిలో తాగడం వల్ల మీరు డీహైడ్రేషన్ ను నివారించడమే కాకుండా మీ చర్మం మెరుస్తుంది. కొబ్బరినీళ్లు తాగడమే కాకుండా అందులో విత్తనాలను నానబెట్టి స్నాతీని తినవచ్చు. పుల్లని పండ్లు.. వేసవిలో రోగ నిరోధక శక్తిని పటిష్టంగా



ఉంచుకోవాలంటే విటమిన్ సి సరైన మోతాదులో తీసుకోవాలి. కివి, నిమ్మ వంటి సిట్రస్ పండ్లు వంటివి. ఇవి శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్గా ఉంచడమే కాకుండా యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉన్నందున వ్యాధుల వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. కివీని నేరుగా తినడమే కాకుండా, దాని రసం కూడా తాగవచ్చు. అంతే కాదు లెమన్ వాటర్ వేసవిలో బెస్ట్ డ్రింక్. పెరుగు.. ప్రోటీన్, ప్రోబయోటిక్స్, క్యాలియం, పొటాషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలకు మూలం పెరుగు. మన జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా ఉంచడానికి ఇది పనిచేస్తుంది. వేసవిలో మీ జీర్ణక్రియ సరిగ్గా ఉంటే, మీకు వ్యాధుల ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. లంచ్లో తప్పనిసరిగా ఒక గిన్నె పెరుగు తినాలని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. పుదీనా.. పొట్టుకు చల్లదనాన్ని ఇచ్చే పుదీనాలో అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీని స్వభావం చల్లగా ఉంటుంది కాబట్టి దీన్ని కడుపునకు వరం అని భావిస్తారు. పొట్టలోని వేడిని శాంతపరిచే పుదీనా మన జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు పుదీనా సానియం, దాని సలాడ్, పిప్పరమింట్ టీ, ఇతర వస్తువులను కూడా తయారు చేసి తినవచ్చు.వచ్చని ఆకుకూరలు.. కూరగాయలు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యోషధంలా పనిచేస్తాయి. వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి, ఐరన్, క్యాలియం 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 సిద్ధపడుతున్నారు కానీ, స్మార్ట్ ఫోన్ వాడటం మాత్రం ఆపేయడం లేదు.అంతలా ఫోన్కు అడ్డెక్ట్ అయిపోయారు. ఉదయం లేచిందంటే, నైట్ పడుకునే వరకు చేతిలో ఫోన్. వీరు వారు అనే తేడా లేకుండా.. చిన్న పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ ఇదే దారిలో వెళ్తున్నారు. స్మార్ట్ ఫోన్ను అతిగా యూస్ చేయకూడదు, ఆరోగ్యానికి చెది 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 పక్కనేనే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముట్టే అవకాశం ఉన్నదంటున్నారు. కాగా, ఆ సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. స్మార్ట్ ఫోన్ నుంచి వచ్చే నీలి 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 టైమోలో



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

జూలై 27న సాత్ జోన్ లో బహిరంగ వేలం

-జీవీఎంసీ సాత్ జోన్ లో కమిషనర్ ఎం.మల్లయ్య నాయుడు

విశాఖపట్నం: జీవీఎంసీ సాత్ జోన్ పరిధిలో గల పలు ప్రాంతాల్లో పావు రూములు, మార్కెట్ లు, కళ్యాణ మండపములను లీజుకు ఇచ్చుటకు 2026 జూలై 27 న ఉదయం 11.00 గంటలకు సాత్ జోన్ సూర్యబాగ్ కార్యాలయంలో బహిరంగ వేలం నిర్వహించబడునని జీవీఎంసీ సాత్ జోన్ లో కమిషనర్ ఎం.మల్లయ్య నాయుడు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ బహిరంగ వేలంలో పావ్ రూములు... ట్రింగ్ రోడ్ డ్రైక్స్ ట్యాంక్ వాణిజ్య సముదాయం గ్రౌండ్ ఫ్లోర్ , ఫస్ట్ ఫ్లోర్ , జగదాంబ వాణిజ్య సముదాయం, పాత బస్ స్టాండ్ ఫేస్-X ౧x౧ లో, వద్దనగర్ , సూర్యబాగ్ వాణిజ్య సముదాయము ఫస్ట్ ఫ్లోర్ లో, టి.ఎన్.ఆర్. వాణిజ్య సముదాయము, డైమండ్ పార్క్ ,ఆశిల్ మెట్ట వాణిజ్య సముదాయములలో పావుకు, 2)మార్కెట్ లు ఏవిఎస్ కాలేజీ దరి (రోడ్ సైడ్) ఫిష్ మార్కెట్, నెహ్రూ బజార్ మార్కెట్ , శ్రీ నగర్ మార్కెట్ లకు, 3)కళ్యాణ మండపములు...నైలాడ పైడితల్లి నాయుడు, శ్రీ పొట్టి శ్రీరాములు కళ్యాణమండపములకు లీజుకు ఇచ్చుటకు బహిరంగ వేలం నిర్వహించబడునన్నారు. కావున, ఆసక్తి గల వ్యక్తులు/సంస్థలు సదరు బహిరంగ వేలం నందు



పాల్గొనవలసినదిగా కోరుతూ ఇతర వివరముల కొరకు సాత్ జోన్ లో కార్యాలయ పర్యవేక్షకులను పని వేళలలో ఉదయం 10.00 గంటల నుండి సాయంత్రం 5.00 గంటల లోపు సంప్రదించవచ్చునని జోన్ లో కమిషనర్ తెలియజేశారు.

ఫిల్మ్ నగర్ భూ కేటాయింపుపై ప్రభుత్వ సానుకూలత

విశాఖపట్నం: ఫిల్మ్ నగర్ కల్చరల్ సెంటర్ నిర్మాణం కోసం భూమి కేటాయింపడానికి ప్రభుత్వం సానుకూలంగా ఉందని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు చెప్పారు. తిమ్మాపురంలోని కల్చరల్ సెంటర్ కార్యవర్గంతో ఆయన సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 2014-19 లో తిమ్మాపురంలో ఫిల్మ్ నగర్ కల్చరల్ సెంటర్ కోసం 5 ఎకరాల స్థలాన్ని కేటాయించి, శంకుస్థాపన కూడా చేయడం జరిగిందని గుర్తు చేశారు. అయితే జీడి లో లీజు గడువు పేర్కొనని కారణంగా సాంకేతిక సమస్య తలెత్తినదన్నారు. తర్వాత అధికారంలోకి వచ్చిన వైసీపీ ప్రభుత్వాన్ని కార్యవర్గం ఎన్నిసార్లు కోరినా పట్టించుకోలేదని చెప్పారు. ఇటీవల మంత్రి నారా లోకేష్ దృష్టికి తీసుకెళ్ళగా సానుకూలంగా స్పందించారని, గడువు పేర్కొంటూ తొందరనే జీడి జారీ చేయడానికి హామీ ఇచ్చారన్నారు. భూమి కేటాయింపు కోసం కృషి చేస్తున్న గంటాకు కార్యవర్గం కృతజ్ఞతలు తెలియజేసింది. అధ్యక్షుడు ఆర్.వి. చంద్రమౌళి ప్రసాద్,



కోశాధికారి కె.బాలాజీ శివప్రసాద్, సంయుక్త కార్యదర్శి ఎన్.ఆర్.కె. రెడ్డి, జూనిర్ శ్రీకాంత్, అశోక్ కుమార్, హరివర్మ, ఎ.ఎల్.ఎన్. రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పంచదారల కొండపై అక్రమ మైనింగ్ ను అడ్డుకుంటాం



-నో మైనింగ్ జోన్ గా జీవో విడుదల చేయాలి... శాసనమండలి ప్రతిపక్ష నేత బొత్త సత్యనారాయణ రాంబిల్లి, చైతన్యవారధి: అనకాపల్లి జిల్లా రాంబిల్లి మండలంలో గల పంచదారల ఫణిగిరి పర్వతంపై అక్రమ మైనింగ్ ను అడ్డుకుంటామని, నో మైనింగ్ జోన్ గా ప్రకటించి జీవో విడుదల చేసే వరకు వైయస్సార్సీపీ ధర్మపోరాటం చేస్తుందని ఆంధ్ర ప్రదేశ్ శాసనమండలి ప్రతిపక్ష నేత బొత్త సత్యనారాయణ అన్నారు. వైయస్సార్సీపీ ఎలమంచిలి నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త కరణం ధర్మశ్రీ ఆధ్వర్యంలో చలో పంచదారల కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అనకాపల్లి నుంచి పంచదారల వరకు భారీగా కార్లు, బైకుల రాల్చి నిర్వహించారు. అనంతరం బొత్త సత్యనారాయణ, వైయస్సార్సీపీ రీజనల్ కోఆర్డినేటర్లు కురసాల కన్నబాబు, గుడివాడ అమర్నాథ్, వైఎస్ఆర్సీపీ జిల్లా అధ్యక్షులు బొడ్డేద ప్రసాద్ పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు ఫణిగిరి పర్వతంపై జరిగిన అక్రమ మైనింగ్ను పరిశీలించారు. పంచదారల పుణ్యక్షేత్రాన్ని నందర్పించి శ్రీ ఉమాధర్మలింగేశ్వర స్వామిని దర్శించుకున్నారు. పుణ్య ధారల నుంచి వస్తున్న పవిత్రమైన నీరును పరిశీలించారు. అనంతరం నిర్వహించిన సభలో బొత్త మాట్లాడుతూ, ధర్మ శ్రీ ఆధ్వర్యంలో



నిర్వహిస్తున్న ఉద్యమానికి పార్టీ అండగా ఉంటుందన్నారు. సనాతన ధర్మం గురించి మాట్లాడే ఎంపీ, ఎమ్మెల్యేలు అక్రమ మైనింగ్ పాల్పడి పుణ్యక్షేత్రం పవిత్రతను దెబ్బతీయడంతో పాటు పుణ్యధార లకు ముచ్చు వాటిల్లే చర్యలకు పాల్పడటం దారుణం అన్నారు. మాజీమంత్రులు కన్నబాబు, అమర్నాథ్ లు మాట్లాడుతూ అక్రమమైనందు ద్వారా కోట్లు రూపాయలు సంపాదించుకుంటూ సంపద దోచుకోవడమే కాకుండా శతాబ్దాల చరిత్ర కలిగిన పంచదారల పుణ్యక్షేత్రాన్ని నాశనం చేయడానికి పూనుకోవడం దారుణం అన్నారు. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ తమ ఉద్యమం ఆపే ప్రసక్తి లేదన్నారు. అవసరమైతే రాష్ట్రవ్యాప్త ఉద్యమంగా తీసుకువెళ్లి పోరాటం చేస్తామన్నారు. ధర్మ శ్రీ మాట్లాడుతూ, అక్రమ మైనింగ్ కు పాల్పడిన వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఎంపీ, ఇక్కడ ఎమ్మెల్యే చేస్తున్న దోపిడీపై పోరాటం తప్పదని హెచ్చరించారు. ఈ ధర్మ పోరాటాన్ని తీవ్రతరం చేస్తామన్నారు. నో మైనింగ్ జోన్ గా జీవో జారీ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అంతేగాక ఈ అక్రమ మైనింగ్ కు అనుమతులు ఇచ్చిన అధికారులపై తక్షణం చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జడ్పీ చైర్ పర్సన్ సుభద్ర, వైఎస్ఆర్సీపీ నాయకులు దూలి నాగరాజు, శ్రీనుబాబు, కిషోర్ రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వానుపత్రుల్లో పారిశుధ్య లోపాన్ని సహించం

-స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ పట్టాభిరామ్

అనంతపురం: స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రభుత్వ ఆనుపత్రుల్లో పారిశుధ్యానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నట్లు స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ పట్టాభిరామ్ తెలిపారు. ఆనుపత్రుల్లో బయో వ్యర్థాల సేకరణ, నిర్వహణ, తరలింపులో ప్రమాణాలు పాటించకుంటే సహించేది లేదని స్పష్టం చేశారు. అనంతపురం జిల్లా ఆనుపత్రు బయో వ్యర్థాలను మున్సిపల్ డంపింగ్ యార్డులో పడేస్తున్నారన్న ఫిర్యాదుల నేపథ్యంలో ఆయన పరిశీలనకు వచ్చారు. ఆనుపత్రు సిబ్బంది నిర్లక్ష్యంతోపాటు తరలింపు ఏజెన్సీల తీరుపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రతి నెలా మూడో శనివారం తలపెట్టిన స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమాన్ని ఆనుపత్రుల్లో మొక్కుబడిగా కాకుండా.. బాధ్యతగా కొనసాగించాలని సూచించారు. వారంలో ఆనుపత్రు అంతటినీ పరిశుభ్రంగా మార్చాలని, లేనివెళ్లంలో సంబంధిత ఏజెన్సీలను బ్లాక్ లిస్ట్లో పెడతామని హెచ్చరించారు. జగన్రెడ్డి ప్రజలపై చెత్తపన్నులు వేసి వ్యర్థాల కొండలు మిగిల్చి పోతే కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత చెత్త రహిత డంపింగ్ యార్డులను సాకారం చేయబోతున్నామని పట్టాభిరామ్ పేర్కొన్నారు. అనంతపురం డంపింగ్ యార్డును ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటిప్రసాద్తో కలిసి



పరిశీలించారు. రాష్ట్రంలో కోటి 50 లక్షల టన్నుల చెత్త ఉంటే ఇప్పటికీ 80 శాతం పూర్తి చేశామన్నారు. డంపింగ్ యార్డుల్లో పడే ఏరోజు చెత్తను ఆరోజే శుద్ధి చేయడానికి 107 షెన్ వేస్ట్ ప్లాంట్లు రూ.550 కోట్లతో ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు వివరించారు. 107 ప్లాంట్లతో ప్రతి రోజూ 5,500 మెట్రిక్ టన్నుల చెత్తను ప్రాసెస్ చేసి రాష్ట్రంలో డంపింగ్ యార్డుల కన్నించకుండా చేస్తామన్నారు. అనంతపురంలో రూ.17.50 కోట్లతో ఆగస్టు 15 లోపు కొత్త షెన్ వేస్ట్ ఏర్పాటు చేసి డంపింగ్ యార్డు సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపుతామన్నారు.

పర్యావరణ హితంగా గోదావరి పుష్కరాలు

రాజమహేంద్రవరం: గోదావరి పుష్కరాలను పర్యావరణహితంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నామని కలెక్టర్ కీర్తి చేకూరి అన్నారు. పుష్కరాల ఏర్పాట్లపై రాష్ట్రస్థాయి పర్యావరణ పరిరక్షణ కమిటీ నిర్వహించిన వీడియో కాన్ఫరెన్స్లో రాజమహేంద్రవరంలోని క్యాంపు కార్యాలయం నుంచి కలెక్టర్, జేసీ మేఘాస్వరూప్, నగరపాలక సంస్థ కమిషనర్ రాహుల్మీనా, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు. గోదావరి సాగు, తాగునీటి సరఫరా వ్యవస్థలు కలుషితం కాకుండా.. రూ.300 కోట్ల అంచనాలతో డెడికేటెడ్ ఛానల్ ఏర్పాటుకు ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేసి, ఇప్పటికే ప్రభుత్వానికి డీమీఆర్ సమర్పించినట్లు తెలిపారు.ఈలోపు రాజమహేంద్రవరం నగరం, కొవ్వూరు పట్టణాల్లో డ్రెయిన్ వాటర్ను తాత్కాలికంగా బ్యారేజీ దిగువకు తరలించేలా ప్రతిపాదిస్తున్నామన్నారు. పుష్కరాల దృష్ట్యా అన్ని ఘాట్లలో నిరంతర నీటి నాణ్యత పర్యవేక్షణ, ప్లాస్టిక్ రహిత చర్యలు అమలు చేస్తామన్నారు. మునికూడలి ఘాట్ ఆధునికీకరణ పనులు ప్రారంభమయ్యాయని కలెక్టర్ వివరించారు. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ... పారిశ్రామిక వ్యర్థాలు, జనావాసాల నుంచి వచ్చే మురుగు, ఘన వ్యర్థాలతో గోదావరి జలాలు కలుషితం కాకుండా



నదీ పరీవాహక పట్టణాలు, గ్రామాల్లో వివిధ శాఖల సమన్వయంతో నియంత్రణ చర్యలు చేపడుతున్నామన్నారు. జిల్లాలో 17 రెడ్ కేటగిరి పరిశ్రమల నుంచి వ్యర్థాలు వెలువడుతుండగా వాటిల్లో రెండు పరిశ్రమల వ్యర్థాలను గోదావరిలోకి వదులుతున్నారని, వాటిని నూరుశాతం ట్రీట్మెంట్ చేసేలా ఆదేశాలు జారీ చేస్తామన్నారు. నదీ, కాలువలకు సమీపంలో ఉన్న గ్రామాల్లో సివరీజ్ ట్రీట్మెంట్ ప్లాంట్లు, మ్యూజిక్ డ్రెస్సు, సోక్ పిట్లు ఏర్పాటుకు ప్రతిపాదించామన్నారు.

సోషల్ మీడియా పోకడలపై అసెంబ్లీలో చర్చిస్తాం

ఏలూరు: సోషల్ మీడియా పోకడలపై అసెంబ్లీలో చర్చిస్తామని ప్రభుత్వ విప్, తాడేపల్లిగూడెం ఎమ్మెల్యే బొలిశెట్టి శ్రీనివాస్ తెలిపారు. హత్యలు చేసే వారిని, రౌడీలను సోషల్ మీడియాలో హీరోలుగా చూపిస్తున్నారని, దీని వల్ల సమాజానికి ఏం సంతోషం ఇస్తున్నారని ప్రశ్నించారు. సోషల్ మీడియాపై నియంత్రణ అవసరమని వ్యాఖ్యానించారు. ఏలూరులో సోషల్ మీడియా-సామాజిక బాధ్యత అనే అంశంపై జరిగిన రౌండ్ టేబుల్ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. గత ప్రభుత్వంలో ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ ఉద్దేశించి సోషల్ మీడియాలో చిన్న కామెంట్ పెట్టినా, ఏదైనా చిన్న మాట అన్నా వెంటనే పోలీసులు బాధ్యులను అరెస్టు చేసి జైలుకు పంపేవారని అన్నారు. ఇప్పుడు ముఖ్యమంత్రి, డిప్యూటీ సీఎం, వారి కుటుంబ సభ్యులను, పిల్లలను లక్ష్యంగా చేసుకుని సోషల్ మీడియాలో తిడుతున్నా.. ఏవేవో పోస్టులు పెడుతున్నా పోలీసులు పట్టించుకోవడం లేదన్నారు. ఇంత ఉదాసీనంగా ఉంటే తప్పు చేసే వారికి ఏం భయం



ఉంటుందన్నారు. తప్పు ఎవరు చేసినా తప్పేనని, శిక్ష పడినప్పుడే మరొకరు తప్పు చేయరని అన్నారు. ఇలాంటి వాటిపై త్వరలో జరిగే అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో చర్చించి సోషల్ మీడియాపై ఒక విధానపరమైన నిర్ణయం తీసుకోవాలని యోచిస్తున్నామన్నారు. సమాజానికి ఉపయోగపడే మంచి కంటెంట్ను సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం చేయాలని సూచించారు.

వైద్య ఆరోగ్యశాఖలో అక్రమాలపై సీరియస్

- డీఎంహెచ్వో డి.కృష్ణమూర్తి నాయక్ సస్పెన్షన్ - జీవో జారీ చేసిన వైద్య ఆరోగ్యశాఖ కార్యదర్శి వీరపాండ్లన్ - అక్రమాలు నిర్ధారణ కావడంతో ఎట్టకేలకు శాఖాపరమైన చర్యలు

పాడేరు: జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖలో అక్రమాలపై ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంది. అక్రమాలకు పాల్పడిన జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖాధికారి డాక్టర్ డి.కృష్ణమూర్తి నాయక్ను సస్పెండ్ చేస్తూ జీవో జారీ చేసింది. దీనికి సంబంధించి బాధితుల కథనం, విచారణాధికారుల నివేదికల ఆధారంగా వివరాలిలా ఉన్నాయి. జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ కార్యాలయంలో ప్రతి పనికి డబ్బులు డిమాండ్ చేస్తున్నారని వైద్యులు మొదలుకుని పారా మెడికల్ సిబ్బంది వరకు ఉన్నతాధికారులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ప్రధానంగా వైద్యుల రెగ్యులరైజేషన్, ఇతర సిబ్బంది సర్వీసు అంశాల క్రమబద్ధీకరణ, డిప్యూటీషన్లు, కాంట్రాక్ట్ సిబ్బంది వార్షిక రెన్యూవల్స్ వంటి ప్రక్రియలను చేపట్టేందుకు ముక్కు పిండి డబ్బులు వసూలు చేస్తున్నారని బాధిత వైద్య ఆరోగ్యశాఖ సిబ్బంది ఫిర్యాదులు చేశారు. అలాగే ఆస్పత్రులకు వచ్చే ప్రత్యేక అభివృద్ధి నిధులు, పల్స్ పోలియో వంటి జాతీయ కార్యక్రమాల నిర్వహణకు సంబంధించిన నిధులను పక్కదారి వట్టిస్తున్నారనే ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఆస్పత్రుల్లోని వ్యర్థాలను సేకరించే సంస్థల పేరిట అధిక మొత్తంలో నిధులు తప్పుడు బిల్లులతో స్వాహా చేశారని పలువురు ఉద్యోగులే ఉన్నతాధికారులకు ఫిర్యాదు చేశారు. అక్రమాలపై రెండు స్థాయిల్లో విచారణలు... స్థానిక జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖాధికారి కార్యాలయంలో అక్రమాలపై ఉన్నతాధికారులు మూడు స్థాయిల్లో విచారణలు చేపట్టారు. తమకు వచ్చిన ఫిర్యాదుల ఆధారంగా విశాఖపట్నంలోని వైద్య ఆరోగ్యశాఖ రీజనల్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ రాధారాణి మే నెలలో విచారణ చేపట్టారు. ఈ విచారణకు డీఎంహెచ్వో కృష్ణమూర్తినాయక్, బాధిత ఉద్యోగులు



హాజరయ్యారు. అలాగే జూన్ 22, 23 తేదీల్లో రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖ జాతీయ గ్రామీణ ఆరోగ్య కమిషన్ అడిషనల్ డైరెక్టర్ కేపీఎన్ఎస్.అనిలేకుమార్ విచారణ చేపట్టారు. ఉమ్మడి అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలో జాతీయ గ్రామీణ ఆరోగ్య మిషన్లో కమ్యూనిటీ హెల్త్ ఆఫీసర్లు, మిడ్లెలెవల్ హెల్త్ ప్రొవైడర్లుగా పని చేస్తున్న 353 మంది కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగుల వార్షిక రెన్యూవల్ సేసేందుకు ఒక్కొక్కరి నుంచి రూ.1,000 నుంచి రూ.1,500 వరకు వసూలు చేశారని ఆంధ్రప్రదేశ్ కాంట్రాక్ట్ వైద్య ఉద్యోగుల సంఘం నేతలు బి.నందివేకుమార్, ఎన్.పవన్కల్యాణ్, వాసు, వెంకట్, బాధిత ఉద్యోగులు లిఖిత పూర్వకంగా తెలిపారు. ఈ రెండు విచారణల నివేదికలను రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖ డైరెక్టర్ డాక్టర్ పద్మావతికి సమర్పించారు. అలాగే ఆమె సైతం అంతర్గత విచారణ చేపట్టారు. అన్ని విచారణల్లో డీఎంహెచ్వో కృష్ణమూర్తి నాయక్ అక్రమాలకు పాల్పడినట్లు నిర్ధారణ కావడంతో ఆయనపై సస్పెన్షన్ వేటు వేస్తూ రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖ కార్యదర్శి వీరపాండ్లన్ జీవో ఆర్డీ నంబర్ 669ను జారీ చేశారు. గతేడాది అక్టోబరులో ఇక్కడ డీఎంహెచ్వోగా బాధ్యులు చేపట్టిన కృష్ణమూర్తి నాయక్ కేవలం ఎనిమిది నెలల్లోనే అక్రమాల ఆరోపణలతో సస్పెండ్ కావడం జిల్లాలో చర్చనీయాంశంగా మారింది.

అప్పన్నదొరపాలెంలో భూముల పరిశీలన

-జాయింట్ కలెక్టర్తో కలిసి భూముల పరిశీలన -500 ఎకరాలు అవసరమన్న కంపెనీ ప్రతినిధులు

మాకవరపాలెం: మండలంలో మరో భారీ కంపెనీ ఏర్పాటు కానున్నది. ఇందుకు 500 ఎకరాలు అవసరం కావడంతో సదరు కంపెనీ ప్రతినిధులతోపాటు జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యమాన్ పటేల్ ఇక్కడకు వచ్చి పరిశీలించారు. మండలంలోని వైడిపాల, పెద్దిపాలెం, బూరుగుపాలెం, తూటిపాల రెవెన్యూ పరిధిలో 4,250 ఎకరాల డి.పట్టా భూములతో పాటు ప్రభుత్వ భూములను ల్యాండ్ బ్యాంకుగా అధికారులు గుర్తించారు. గతంలో ఈ భూములను ఏపీఐబిసి ఎండ్సీతోపాటు పరిశ్రమల శాఖ ముఖ్యకార్యదర్శి యువరాజ్, కలెక్టర్ విజయ్కృష్ణన్ పరిశీలించారు. అప్పట్లో బ్లాక్స్లో కంపెనీ ప్రతినిధులు ఇక్కడకు వచ్చి భూములను చూసి వెళ్లారు. తరువాత ఈ భూమికి ఎనిమిది కిలోమీటర్ల దూరపున, 100 అడుగుల వెడల్పుతో రోడ్డు నిర్మాణం చేపట్టేందుకు అధికారులు ప్రణాళికను తయారు చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో తూటిపాల రెవెన్యూ పరిధిలోని అప్పన్నదొరపాలెం వద్ద కంపెనీ ఏర్పాటుకు సుమారు 500 ఎకరాలు అవసరమంటూ సదరు



కంపెనీ ప్రతినిధులు వచ్చి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఈపీడీసీఎల్, జలవనరుల శాఖ అధికారులతో మాట్లాడారు. అయితే ఇక్కడ ఏర్పాటు చేయాలనుకుంటున్న కంపెనీ ఏమిటన్నది వెల్లడించకుండా గోప్యత పాటిస్తున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీఐబిసి అధికారులతోపాటు తహశీల్దార్ కాకర నూకరాజు, మండల సర్వేయి వెంకటేశ్వరరావు పాల్గొన్నారు.

జర్నలిస్టులు సమాజ ప్రగతి సాధకులు హృదయాల్ని కదిలించే ప్రణయం



-పాత్రికేయుల సమస్యలు పరిష్కారానికి సహకారం - పీవీ వర్మింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ సమావేశంలో - పద్మనాభం తానిల్దార్ దాడిశెట్టి శైలజ, సి ఐ చంద్ర మౌళి

భీమిలి, చైతన్యవారధి: జర్నలిస్టుల సమస్యలు పరిష్కారానికి తమ వంతు సంపూర్ణ సహకారం అందిస్తామని పద్మనాభం మండల తానిల్దార్ దాడిశెట్టి శైలజ, స్థానిక సీఐ మీసాల చంద్రమౌళి హామీ ఇచ్చారు.. పద్మనాభం గ్రామంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్మింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ అధ్యక్షులలో మండల పాత్రికేయుల సమావేశం నిర్వహించారు.. ఈ సందర్భంగా వీరు మాట్లాడుతూ జర్నలిస్టులతోనే ప్రజా సమస్యలు పరిష్కరించడానికి అవకాశం కలుగుతుందన్నారు.. నిరంతరం కష్టపడి గ్రామీణ ప్రాంతాల ప్రజల సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకువెళ్లి వాటి పరిష్కారానికి ఎంతగానో కృషి చేస్తున్నారని కొనియాడారు.. అలాగే జర్నలిస్టులకు ప్రభుత్వం నియమ నిబంధనల ప్రకారం ఇళ్ల స్థలాలు ఇండ్లు కేటాయించేందుకు తమ వంతు కృషి చేస్తామన్నారు.. పాత్రికేయులు అందరూ సమన్వయంతో ముందుకు సాగుతూ సమాజ ప్రగతికి మరింతగా తోడ్పాటు అందించాలని వారు ఆకాంక్షించారు.. సమావేశంలో జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి ఆంధ్ర ప్రదేశ్ వర్మింగ్ జర్నలిస్టులు ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు గంట్ల శ్రీనుబాబు మాట్లాడుతూ

మహిళల రక్షణపై దువ్వాడ ఎస్ ఐ వెంకట లక్ష్మి సూచనలు

గాజువాక, చైతన్యవారధి:- విశాఖపట్నం పోలీస్ కమీషనర్ శంకభ్రత బాగ్వి ఆదేశాల మేరకు సౌత్ నబ్ డివిజన్ ఏసీపీ శ్రీనివాసరావు ఆధ్వర్యంలో దువ్వాడ రైల్వే స్టేషన్ వద్ద మహిళలు కాలోజ్ స్టూడెంట్స్ తో ఆమె మాట్లాడుతూ సమాజంలో జరుగుతున్న పలు సంఘటనలను వారితో పంచుకుని అటువంటి అక్కర్తాల పట్ల మహిళలు అప్రమతంగా ఉండాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ మహిళలకు అవకాశాల సమయంలో రక్షణగా శక్తి యాఫ్ నిలుస్తుందని అన్నారు. శక్తి యాఫ్ శక్తి బాటాన్ నెంబర్ ద్వారా ఆకతాయిలు అగడాలు,సంఘ వ్యతిరేక కార్యకలాపాలను నిరోధించేందుకు ఉపయోగ పడతాయన్నారు. ఆపదలో ఉన్నప్పుడు గాని పని ప్రదేశంలో ఇబ్బంది ఉన్నా గాని లేదా మరే ఇతర ఇబ్బందికర పరిస్థితులలో అయినా మహిళలు ఎలా ఉండాలో పరిస్థితులను ఎలా ఎదుర్కోవాలో మరియు వారికి పలు చట్టాలు వాటి ఉపయోగాలు వివరించారు. ఆన్లైన్ పరిచయాలు, సోషల్ మీడియా



ద్వారా పరిచయాలు అటువంటి వారితో స్నేహం చేసినా జీవితం నాశనం అవుతుందని వాటి పరిణామాలు వివరిస్తూ అటువంటి వారికి దూరంగా ఉండాలన్నారు. కార్యక్రమంలో శక్తి టీమ్ ఏఎస్ఐ వినయ్, హేమ సుందర్, స్పందన తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కార్యకర్త కుటుంబానికి ఐదు 5లక్షలు చెక్కు పంపిణీ చేసిన పల్లా

గాజువాక, చైతన్యవారధి: ప్రమాదవశాత్తు మరణించిన 64వ గంగవరం తెలుగుదేశం పార్టీ క్రియాశీలక కార్యకర్త కంబాల మాధవరావు గారికి మృతిని కుటుంబానికి గాజువాక నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు, ఆంధ్రప్రదేశ్ తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లా శ్రీనివాసరావు ఐదు లక్షల రూపాయల కార్యకర్తల సంక్షేమ నిధి చెక్కును సతీపతి కంబాల కళ్యాణికి అందజేసి కార్యకర్త కుటుంబానికి అండగా నిలిచారు. పార్టీ కోసం అవిశ్రాంతంగా కృషి చేసిన కార్యకర్తకు ఆర్థిక సహాయంగా రూ 5లక్షల రూపాయల చెక్కును ఆయన స్వయంగా అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ పార్టీ కి కార్యకర్తలే మనకు బలం. వారి కుటుంబాల సంక్షేమం మా బాధ్యత.. ఏ కార్యకర్త కష్టంలో ఉన్నా తెలుగుదేశం పార్టీ, కూటమి ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుంది” కార్యకర్తల సంక్షేమానికి దేశంలో అధిక ప్రాథమిక ఇచ్చిన తెలుగుదేశం పార్టీకి దక్కుతుందని అన్నారు అధికారంలో ఉన్న ప్రతిపక్షంలో ఉన్న ప్రజలతాలకు సమస్యలను పరిష్కరించడంలో టిడిపి పార్టీ కార్యకర్తలు క్రియాశీలక పాత్ర పోసిస్తుందని తెలిపారు. పార్టీ కోసం పనిచేసిన కార్యకర్తకు ఇలా



పెద్ద మొత్తంలో ఆర్థిక సహాయం అందించడంతో కార్యకర్త కుటుంబ సభ్యులు, స్థానిక నాయకులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. కార్యక్రమంలో గాజువాక నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాస్, వార్డు అధ్యక్షులు, గోపదావాసు వియ్యపు కొండబాబు నల్లూరి సూర్యనారాయణ కర్లె దసేంద్ర కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఉద్యోగాలు కల్పించినప్పుడే నిజమైన స్టార్లు

విజయనగరం: విద్యార్థులు చిన్ననాటి నుంచి లక్ష్యాలతో ముందుకెళ్లాలని హోంమంత్రి అనిత సూచించారు. పైనింగ్ స్టార్లుగా ఎంపికైన వారికి విజయనగరం మండలం ముడిదాంలో ప్రశంసాపత్రాలు అందించారు. తల్లిదండ్రులు ఎన్నో కష్టాలు పడి చదివిస్తున్నారని, వారి కలలను నిజం చేయాలని కోరారు. ప్రభుత్వం అన్ని రకాల సౌకర్యాలు కల్పిస్తోందని, సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. ఉద్యోగాలు పొందడం ముఖ్యం కాదని, పది మందికి ఉపాధి కల్పించిన వారే నిజమైన స్టార్లు అని పేర్కొన్నారు. కలెక్టర్ రాంసుందర్ రెడ్డి, ఎమ్మెల్యేలు అదితి, నాగమాధవి, తూర్పుకాపు కార్మికేషన్ చైరెపర్సన్ యశస్వి, మార్కెఫెడ్ చైర్మన్ బంగార్రాజు, డీసీఎంఎస్ చైర్మన్ గొంప కృష్ణ, డీజివో మాణిక్యనాయుడు పాల్గొన్నారు. పదో తరగతిలో ప్రతిభ చూపిన 184 మంది, 39 మంది ఇంటర్ విద్యార్థులకు ప్రశంసాపత్రాలు, పతకాలు, నగదు బహుమతులను అందించారు.



కిరణ్ అబ్బవరం, శ్రీగౌరిప్రియ జంటగా నటిస్తున్న ప్రేమకథా చిత్రం ‘చెన్నై లవ్ స్టోరీ’: రవి నంబూరి దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రానికి ఎన్కేఎన్, సాయిరాజేష్ నిర్మాతలు. ఈ నెల 24న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. తాజాగా ఈ సినిమా సెన్సార్ కార్యక్రమాల్ని పూర్తి చేసుకుంది. యు.ఏ సర్టిఫికేట్ లభించింది. ఇటీవల వచ్చిన ప్రేమకథా చిత్రాల్లో ఇది విభిన్నంగా ఉందని సెన్సార్ వారు ప్రశంసించారని, ప్రచార చిత్రాలకు కూడా అద్భుతమైన స్పందన లభిస్తున్నదని మేకర్స్ ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. చెన్నై నగర నేపథ్యంలో హృద్యమైన ప్రేమకథగా మనసుల్ని కదిలిస్తుందని దర్శకుడు తెలిపారు శ్రీగౌరిప్రియ, సిరి హన్మంతు, మహేందర్ తదితరులు నటించిన ఈ చిత్రానికి సంగీతం: మణిశర్మ, కథ: సాయిరాజేష్, స్ట్రీన్ షే, దర్శకత్వం: రవి నంబూరి.



నటి నుంచి వ్యాపారవేత్తగా సాక్షి అగర్వాల్.. పుట్టినరోజునే కొత్త కంపెనీ ప్రారంభం..!

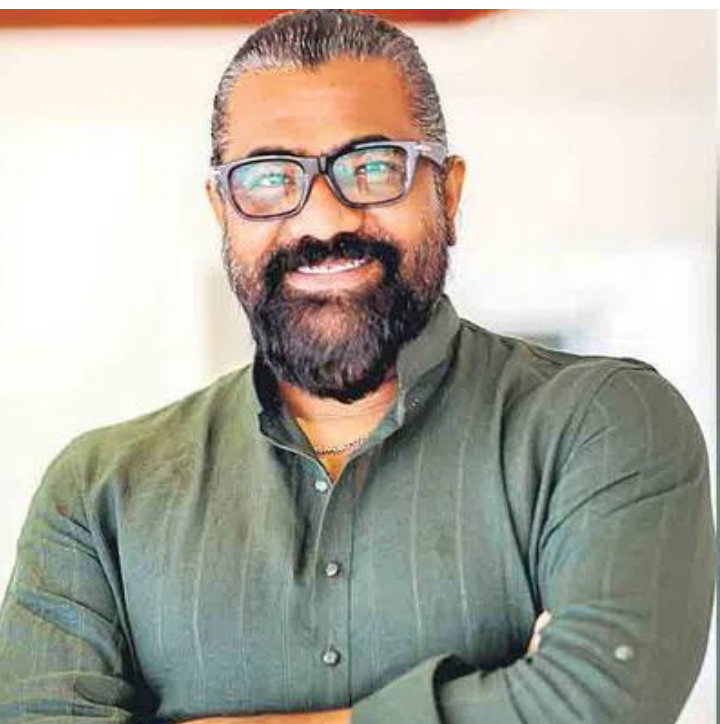
దక్షిణాది సినీ నటి సాక్షి అగర్వాల్ తన జీవితంలో మరో కీలక అడుగు వేశారు. నటిగా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ఆమె.. ఇప్పుడు వ్యాపార రంగంలోకి అడుగుపెట్టి తన చిరకాల కలను నిజం చేసుకున్నారు. తన పుట్టినరోజు సందర్భంగా ‘ఓకూ (౮౪౪)’ పేరుతో ప్రీమియం పెర్ఫార్మెన్స్ స్టూడియోస్ కంపెనీని అధికారికంగా ప్రారంభించారు. కొత్త సంస్థ ప్రారంభం సందర్భంగా సాక్షి అగర్వాల్ భావోద్వేగంగా స్పందించారు. ఈ ప్రాజెక్ట్ కోసం తాను గత ఐదేళ్లుగా నిరంతరం పరిశోధనలు నిర్వహిస్తూ, ఉత్పత్తుల నాణ్యత, అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టినట్లు తెలిపారు. ప్రజల అంచనాలకు తగ్గట్టుగా అత్యుత్తమ నాణ్యత కలిగిన పోషకాహార ఉత్పత్తులను రూపొందించడమే నా లక్ష్యం. ప్రతి ఉత్పత్తి విషయంలో నాణ్యతకు ఎలాంటి రాజీ పడకుండా ఎంతో శ్రద్ధతో పనిచేశాను అని ఆమె పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం మార్కెట్లో అనేక స్టూడియోస్ ఉత్పత్తులకు సినీ ప్రముఖులు బ్రాండ్ అంబాసిడర్లుగా వ్యవహరిస్తున్నారని, అయితే తాను ప్రారంభించిన సంస్థకు తానే బ్రాండ్ అంబాసిడర్గా ఉండటం ఎంతో గర్వంగా ఉందని సాక్షి తెలిపారు.



తర్వాత తమిళ సినీ పరిశ్రమలో తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించారు. ‘రాజా రాణి’, ‘కాలా’, ‘విశ్వాసం’, ‘సింద్రెల్లా’, ‘టెడ్డి’, ‘అరణ్యై 3’, ‘ది నైట్’ వంటి పలు చిత్రాల్లో కీలక పాత్రలు పోషించారు. అలాగే ‘బిగ్ బాస్ తమిళ’ రియాలిటీ షోలో పాల్గొని మరింత ప్రజాదరణ పొందారు. గ్లామర్ పాత్రలతో పాటు నటనకు ప్రాధాన్యం ఉన్న పాత్రలను ఎంచుకుంటూ ప్రేక్షకులను అలరిస్తున్న సాక్షి.. ఇప్పుడు వ్యాపారవేత్తగా కూడా కొత్త ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభించడం విశేషం. సినీ కెరీర్తో పాటు వ్యాపార రంగంలోనూ విజయవంతం కావాలని అభిమానులు, సినీ ప్రముఖులు ఆమెకు శుభాకాంక్షలు తెలుపుతున్నారు.

యుద్ధం తర్వాతే దేవుడు కిరీటం ఇస్తాడు

సినిమా మీద పాషన్తో నిర్మాణరంగంలోకి అడుగుపెట్టి అభిరుచి గల నిర్మాతల్లో కేవీఎస్ ప్రొడక్షన్స్ అధినేత వెంకట్ కె.నారాయణ ఒకరు. దళపతి విజయ్తో ‘జననాయగన్’, చిరంజీవితో ‘మెగా 158’, యశ్తో ‘టాక్సీక్’.. నిర్మాతగా ప్రస్తుతం ఆయన లైన్ప్ ఇది. దక్షిణాది సినీ నిర్మాణరంగంలో ఉవ్వెత్తున ఎగసిన కెరటంగా వెంకట్ కె.నారాయణను అభివర్ణించవచ్చు. తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి, ప్రముఖ నటుడు విజయ్ కథానాయకుడిగా హెచ్.విసోద్ దర్శకత్వంలో ఆయన నిర్మించిన ‘జననాయగన్’ చిత్రం ఒడిదుడుకులన్నింటినీ అధిగమించి ఈ నెల 23న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా మంగళవారం హైదరాబాద్లో విలేజరులతో వెంకట్ కె.నారాయణ ప్రత్యేకంగా మాట్లాడారు. కోవిడ్ వల్ల సినిమా పరిశ్రమ కూడా చాలా నష్టపోయింది. ఎన్నో సినిమాలు ఆగిపోయాయి. ఎంతమందో ఉపాధిని కోల్పోయారు. అప్పుడే పరిశ్రమకు ఏదైనా చేయాలనే ఆలోచన వచ్చింది. ఫిల్మ్ ఫైనాన్స్తో ప్రారంభించి డిస్ట్రిబ్యూషన్ కూడా మొదలుపెట్టాం. రాజమౌళి ‘ఆర్ఆర్ఆర్’ సినిమాను కర్నాటకలో డిస్ట్రిబ్యూట్ చేసింది మేమే. ఆ తర్వాత ప్రొడక్షన్ మొదలుపెట్టాం. ‘జగనాయగన్’ తమిళంలో మా తొలి సినిమా. సింగిల్ సిట్టింగ్తో ఈ కథను ఓకే చేశారు విజయ్. ‘భగవంత్ కేసరి’ సినిమా విజయ్కి బాగా నచ్చింది. అందులో అమ్మాయిని ఆర్మీలో చేర్చాలనే డ్రెడ్తో పాటు ముఖ్యమైన రెండు సన్నివేశాలను ప్రేరణగా తీసుకొని ఈ కథను దర్శకుడు హెచ్.విజయ్ తయారు చేశారు. ఈ విషయంపై అనిల్ రావిపూడితో కూడా మాట్లాడాం. ఏ విషయాన్నీ మేం రావలేదు. ట్రెలర్ని కూడా నిజాయితీగా కట్ చేశాం. కానీ సినిమా పరంగా చూస్తే ఇది పూర్తిగా కొత్త ప్రపంచం.. కొత్త సమస్య. ఓపెన్ మైండ్తో చూస్తే కొత్త అనుభూతి పొందుతారు. గర్ల్ చైల్డ్ ఎంపవర్మెంట్ , సమాజంలో మార్పు తీసుకురావాలనే సందేశంతో తెరకెక్కిన ‘భగవంత్ కేసరి’ సినిమా జాతీయ అవార్డు కూడా అందుకుంది. అదే స్ఫూర్తితో వస్తున్న ఈ సినిమాకు మొదట యు/ఏ సర్టిఫికేట్ ఇచ్చి, తర్వాత ఏ సర్టిఫికేట్ ఇవ్వడం కొంచెం బాధ అనిపించింది. ఎందుకంటే ఇది యువత, పిల్లలు చూడాల్సిన సినిమా. ఇక విడుదల ఆలస్యం వల్ల ఒక నిర్మాతగా ఎన్ని సమస్యలు ఫేస్ చేయాలో అన్నీ ఫేస్ చేశా. గమ్యం గొప్పదైనప్పుడు ప్రయాణం కఠినంగానే ఉంటుంది. విజయాలెప్పుడు సులభంగా రావు. దేవుడు యుద్ధం తర్వాతే కిరీటం ఇస్తాడు. ముఖ్యమంత్రిగా



బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత వస్తున్న విజయ్ సినిమా ఇది. అందుకే ప్రేక్షకుల్లో ఈ సినిమాపై ప్రత్యేకమైన ఆసక్తి నెలకొని ఉంది. ఈ తరం ప్రేక్షకులకు ఓ ముఖ్యమంత్రి నటించిన సినిమా థియేటర్లలో చూసే అవకాశం రావడం అరుదు. ఇది కచ్చితంగా మెమరబుల్ మూమెంట్. విజయ్ క్రమశిక్షణ గల వ్యక్తి. ‘నేను పాలిటిక్స్లోకి వెళ్తున్నాను. ఇది నా చివరి సినిమా. విడుదల విషయంలో ఇబ్బందులు రావచ్చు’ అని ముందే చెప్పారాయన. రిలీజ్ టైమ్లో ఇబ్బందులు రావచ్చని మాత్రమే భావించాం. కానీ రిలీజ్తో పాటు పైరసీ, కోర్టు వ్యవహారాలు, సెన్సార్.. ఇలా చాలా సమస్యలు ఎదురయ్యాయి. జనవరిలో విడుదల కావాల్సిన సినిమా జూలై 23న వస్తున్నది. ఈ విషయంలో విజయ్ మాకు అండగా నిలిచారు. ఆయనతో పనిచేయడం నిజంగా గొప్ప అనుభవం. విజయ్ సినీ ప్రయాణానికి ఓ బహుమతిగా.. 30దేశాల్లో 8వేల స్క్రీన్స్లో సినిమాను విడుదల చేస్తున్నాం. ప్రస్తుతం ప్రజాసేవలో ఉన్న విజయ్ మళ్లీ సినిమాలు చేసే అవకాశం ఉంటుందని మేం అనుకోవడంలేదు. ఒకవేళ అలాంటి అవకాశమే వస్తే మాత్రం వదులుకోం. నేను చిరంజీవి అభిమానిని. ఆయన సినిమాలు నాకెంతో ప్రేరణనిచ్చాయి. అందుకే తెలుగులో సినిమా చేస్తే ముందు చిరంజీవితోనే చేయాలని నిశ్చయించుకున్నా. అందులో భాగంగానే మెగాస్టార్తో బాటి దర్శకత్వంలో సినిమా చేస్తున్నా. అది చిరంజీవి కెరీర్లో గుర్తుండిపోయే సినిమా అవుతుంది.