

మన మిత్ర సేవలు భేష్ ప్రజలకు మరింత చేరువ కావాలి

అమరావతి: 'మన మిత్ర' వాట్సాప్ ద్వారా పౌరులకు అందిస్తున్న బాగున్నాయని, అయితే.. మరింత మందికి ఈ సేవలు చేరువ కావాలని సీఎం చంద్రబాబు సూచించారు. సచివాలయంలో సమీక్ష సందర్భంగా రియల్ టైమ్ గవర్నెన్స్ సొసైటీ(ఆర్టిజీఎస్) నెలవారీ సేవలను ఆయన ఆవిష్కరించారు. ఈ మాధ్యమం ద్వారా 32 శాఖలకు సంబంధించిన 1100కు పైగా పౌర సేవలను ఆర్టిజీఎస్ అందిస్తోంది. గత నెల రోజుల్లో 60 లక్షల మందికి మనమిత్ర వాట్సాప్ గవర్నెన్స్ ద్వారా సేవలందించారు. శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో భాగంగా ప్రధాన కూడళ్లలో సీసీ కెమెరాల ద్వారా నిరంతర నిఘా కొనసాగించడంలో ఆర్టిజీఎస్ కీలకపాత్ర పోషిస్తోంది. రోడ్ల ప్రమాదాల సమాచారాన్ని పోలీసులకు చేరవేస్తోంది. వాహనాలతో ఢీకొట్టి పారిపోయినవారి సమాచారాన్ని అందిస్తోంది. డ్రోన్ల ద్వారా నేరాలను అరికట్టడంలోనూ ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తోంది. తీరప్రాంతంలోనూ ఆర్టిజీఎస్ ద్వారా గస్తీ కొనసాగుతోంది. వాతావరణ మార్పుల సమయంలో విస్తరించే



వ్యాధుల సమాచారాన్ని వైద్య ఆరోగ్య శాఖకు వివరిస్తోంది. విద్యార్థులకు పరీక్షా ఫలితాలు, కులద్రువీకరణ పత్రాలు, మార్కుల జాబితాలు మన మిత్ర ద్వారా అందిస్తున్నారు. ఏబి ద్వారా ప్రజల వివరాలను పరిష్కరిస్తోంది.

మత్స్యకారుల కన్నీళ్లతో జగన్ రాజకీయాలు



-మీ హయాంలోని పెండింగ్ క్లెయిమ్లను మేం పరిష్కరించాం - తెదేపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు

విశాఖపట్నం: 'గల్లంతైన మత్స్యకారుల కోసం ప్రాణాలు పణంగా పెట్టి గాలించిన నౌకాదళ సిబ్బంది మనోధైర్యం దెబ్బతీసేలా జగన్ మాట్లాడటం దారుణం. కోస్ట్గార్డ్, నేవీ చర్యలను స్వార్థ రాజకీయాల కోసం విమర్శించడం సరికాదు. అధికారంలో ఉన్నప్పుడు మత్స్యకారుల కన్నీళ్లు పట్టించుకోని జగన్.. ఇప్పుడు పరామర్శల పేరుతో రాజకీయ లబ్ధికి ప్రయత్నించడం దారుణం' అని తెదేపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు ధ్వజమెత్తారు. విశాఖలోని తెదేపా కార్యాలయంలో ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడారు. 'వైకాపా అధికారంలో ఉన్న ఐదేళ్లలో మత్స్యకారులకు ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు పార్టీ తరపున రూ.లక్ష కూడా ప్రకటించని జగన్.. ఇప్పుడు రూ.కోటి ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేయడం వెనుక మానవత్వం లేదు. రాజకీయ కోణం మాత్రమే ఉంది. అప్పట్లో మత్స్యకారులు వేటకు వెళ్లి మరణిస్తే రూ.10 లక్షల ఎక్స్గ్రేషియా ఇస్తామని చెప్పారు. తొలి రెండేళ్లలో వచ్చిన 116 క్లెయిమ్స్లో 52 దరఖాస్తులకు ఐడెంటిటీ లేదని పక్కన పెట్టారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఆ బకాయిలు చెల్లించింది' అని పల్లా గుర్తుచేశారు. విశాఖ ఫిషింగ్ హార్బర్లో అగ్ని ప్రమాదం జరిగితే నాడు సీఎంగా ఉన్న జగన్ బాధితులను ఎందుకు పరామర్శించలేదని ప్రశ్నించారు. వైకాపా ప్రభుత్వం తెచ్చిన జీవో

217 మత్స్యకారుల జీవనోపాధిని దెబ్బతీసిందని దుయ్యబట్టారు. వెంటనే స్పందించిన మంత్రులు..... 'మత్స్యకారుల గల్లంతు విషయం ముందుగా తెలిసింది వైకాపా నేత జానకిరామ్మే. ఆయన ఆ సమాచారాన్ని వెంటనే గంగవరం పోర్టు సిబ్బందికి చెప్పకుండా.. అర్ధరాత్రి సమయంలో ఆధారీకార్లు, ఫోటోలను మీడియాకు పంపించారు. కానీ మంత్రులు అప్పెన్నాయుడు, అనిత ప్రమాద సమాచారం వారి దృష్టికి వచ్చిన వెంటనే స్పందించారు. వీడియోకాల్లో బాధిత కుటుంబాలతో మాట్లాడారు. సీఎంవో కూడా వేగంగా స్పందించింది' అని పల్లా గుర్తుచేశారు. వైకాపా హయాంలో మత్స్యకారుల ఆస్తులపై కన్నేసిన నాయకులు పెదజాలరిపేటలోని రూ.2,500 కోట్ల విలువైన 20.27 ఎకరాలను భూసేకరణ పేరుతో స్వాధీనం చేసుకోవాలని చూశారని ఆరోపించారు. సీడిరి అప్పలరాజు కుమారుడు బైక్ నడిపి ఒకరి మృతికి కారణమైతే ఆ కుటుంబానికి న్యాయం చేయకుండా కేసును పక్కదారి పట్టించే యత్నం చేశారని పల్లా విమర్శించారు. పరామర్శల పేరుతో నాటకాలు: మంత్రి డోలా శ్రీబాలవీరాంజనేయస్వామి.....పరామర్శల పేరుతో జగన్ దొంగ నాటకాలు ఆడుతున్నారు. వైకాపా ఐదేళ్ల పాలనలో 63 మంది మత్స్యకారులు సముద్రంలో గల్లంతుకాగా, వాళ్లకు మరణ ప్రువీకరణ పత్రాలు కూడా ఇవ్వకుండా పరిహారం ఎగ్గొట్టారు. వారి కుటుంబాలకు కూటమి ప్రభుత్వమొచ్చాక రూ.3.15 కోట్ల పరిహారం చెల్లించింది. తాజా ప్రమాద ఘటనలోనూ ప్రభుత్వం వెంటనే ఒక్కో కుటుంబానికి రూ.10 లక్షల పరిహారం అందించింది.

జల జీవన్ మిషన్, గ్రామీణ తాగునీటి పథకాల పనులను వేగవంతం చేయాలి

-అధికారులకు జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ ఆదేశాలు

విశాఖపట్నం: జిల్లాలో జల జీవన్ మిషన్, గ్రామీణ తాగునీటి సరఫరా పథకాలు, 15వ ఆర్థిక సంఘం నిధులతో చేపట్టిన అభివృద్ధి పనుల పురోగతిని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ కలెక్టరేట్ సమావేశం మందిరంలో సమీక్షించారు. పథకాల అమలులో జాప్యానికి తావులేకుండా నిర్దేశిత గడువులో పనులు పూర్తి చేసి ప్రజలకు నాణ్యమైన తాగునీటి సేవలు అందేలా చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. 15వ ఆర్థిక సంఘం నిధులతో చేపట్టిన పథకాల మరమ్మతుల పురోగతిపై అడిగి తెలుసుకున్నారు. అధికారులు అందరూ సమన్వయంతో పనిచేసి పనులు సకాలంలో పూర్తయిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. మండలంలో జరిగే ప్రతి అభివృద్ధి పనులు పై ఎంపీడివోలు సమీక్ష నిర్వహించుకుని, పనుల పురోగతిని ఎప్పుడు కప్పుడు తెలుసుకోవాలన్నారు. మండలాల్లో ఇతర డిపార్ట్మెంట్లు చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులు పై అవగాహన కూడా కలిగి ఉండాలని ఎంపీడివోలకు సూచించారు. మరమ్మతుల పనులను వేగవంతం చేసి, ఎక్కడా తాగునీటి సరఫరాకు అంతరాయం కలగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. గ్రామీణ తాగునీటి సరఫరా పథకాల నిర్వహణ కోసం ప్రతి పథకానికి ప్రత్యేక బ్యాంకు ఖాతాలు ప్రారంభించి, సేవా రుసుముల పన్నులను పారదర్శకంగా నిర్వహించే విధంగా చర్యలు చేపట్టాలని డిపీఓకు చెప్పారు. జల జీవన్ మిషన్ కింద చేపట్టిన గృహ తాగునీటి కనెక్షన్ పురోగతిని సమీక్షించిన కలెక్టర్, పెండింగ్లో ఉన్న గృహాలకు తాగునీటి



కనెక్షన్లు త్వరితగతిన పూర్తి చేసి, నిర్దేశిత గడువులో లక్ష్యాలను సాధించాలని ఆదేశమిచ్చి అధికారులను ఆదేశించారు. స్వచ్ఛ భారత్ మిషన్ కింద పూర్తయిన పనులకు సంబంధించిన ఆస్తుల నమోదు, కంప్యూటరీకరణ తదితర ప్రక్రియలను వెంటనే పూర్తి చేసి, పెండింగ్ అంశాలను సకాలంలో పరిష్కరించాలన్నారు. నాణ్యత, పారదర్శకతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని, ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక సదుపాయాలు అందించడమే లక్ష్యంగా పని చేయాలని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. జలధార జలహారతి పనులను డ్యామా, ఎంపీడివోలు ఇరిగేషన్ అధికారులతో సమీక్ష చేశారు. సమీక్షలో జిడ్చి డిప్యూటీ సీకావో, ఆర్.డబ్ల్యు.ఎస్. ఎస్.ఈ., ఇరిగేషన్ ఎస్.ఈ., పిడి డ్యామ, డిపీఓ, ఎంపీడివోలు,పిపిడి, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

వేతనాలు పెంచండి.. ఉద్యోగ భద్రత కల్పించండి

అమరావతి: వీబీ జీరామ్జీ అమలులో భాగంగా క్షేత్రస్థాయిలో వివిధ క్యాడర్లలో పని చేస్తున్న 15 వేల మంది ఉద్యోగుల సమస్యలపై రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధిశాఖ ధృష్టి సారించింది. 18 ఉద్యోగ సంఘాల ప్రతినిధులతో రాష్ట్ర గ్రామీణాభివృద్ధిశాఖలో సంస్కరణలపై ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన కమిటీ చైర్మన్, వీబీ జీరామ్జీ సభ్య కార్యదర్శి కన్ననాయుడు ఆధ్వర్యంలో సభ్యులు తాడేపల్లిలోని కమిషనర్ కార్యాలయంలో సమావేశమయ్యారు. అసిస్టెంట్ ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్లు, అసిస్టెంట్ ప్రాజెక్టు అధికారులు, ఇంజనీరింగ్ కన్సల్టెంట్లు, టెక్నికల్ అసిస్టెంట్లు, కంప్యూటర్ ఆపరేటర్లు, ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లు తదితరుల తరపున హాజరైన ప్రతినిధులకు 20-30 నిమిషాలు కమిటీ సభ్యులు సమయం కేటాయించి సమస్యలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. సంఘాల తరపున వారిచ్చిన వివరాలు స్వీకరించారు. ఎంజీఎన్ఆర్ఈజీఎస్ ఉద్యోగుల సంయుక్త కార్యచరణ కమిటీ చైర్మన్ రామచంద్రయ్య ఆధ్వర్యంలో హాజరైన ప్రతినిధులు క్షేత్రస్థాయి సిబ్బంది జీతాల పెంపుదల, టెక్నికల్



అసిస్టెంట్ గ్రేడ్ ఫిక్స్యేషన్, వదోన్మతులు, ఉద్యోగ భద్రత తదితర అంశాలను సంస్కరణల కమిటీ చైర్మన్, సభ్యుల దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. సంస్కరణల కమిటీ చైర్మన్ కన్ననాయుడు, సభ్యులు మద్దితేటి (తిరుపతి డ్యామా పీడి), ఎ.రాము (ఎన్టీఆర్ పీడి), శ్రీనివాస ప్రసాద్ (నెల్లూరు పీడి), శారద (విజయనగరం పీడి), ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లు రాష్ట్ర సంఘం ప్రతినిధులు ధర్మారావు, సత్యనారాయణ పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి మానవత్వం లేదు

-మృతి చెందిన మత్స్యకారుల కుటుంబాలకు రూ.కోటి చొప్పున పరిహారమివ్వాలి -మాజీ సీఎం జగన్ డిమాండ్

విశాఖపట్నం: సముద్రంలో బోటు మునిగిన ఘటనలో చనిపోయిన మత్స్యకార కుటుంబాలను ఆదుకోవడంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విఫలమైందని, కనీస మానవత్వం చూపలేదని మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్ ఆరోపించారు. మృతుల కుటుంబాలకు రూ.కోటి చొప్పున పరిహారం ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేశారు. విశాఖ నగరంలోని జబ్బార్తోటలో బాధిత మత్స్యకార కుటుంబాలను ఒక్కచోటకు చేర్చి, జగన్ వారిని పరామర్శించారు. వైకాపా తరపున ఒక్కో కుటుంబానికి రూ.7 లక్షలు చొప్పున ఇవ్వనున్నట్లు ప్రకటించారు. అనంతరం విలేకరులతో మాట్లాడారు. 'ఇలాంటి తప్పిదాలు జరిగితే ప్రజలను ఆదుకునే తీరు మెరుగుపడాలంటే ప్రభుత్వానికి, అధికారులకు షాక్ తగలాలి. ఏడు కుటుంబాలకు రూ.కోటి చొప్పున రూ.7 కోట్లు ఇవ్వడంతో పాటు బతికొచ్చిన చిన్నాకు కొత్త బోటు కొనివ్వాలి. ఇలా చేస్తేనే అధికారులు నిర్లక్ష్యం వీడతారు' అని జగన్ వ్యాఖ్యానించారు.



వెంటనే రక్షించి ఉంటే.. 'జులై 4న మరో గంటలో తిరిగి వచ్చేస్తామని చెప్పిన మత్స్యకారులు.. బోటు మునిగి గల్లంతయ్యారు. అప్పుడే వారి కుటుంబసభ్యులు మత్స్య శాఖ అధికారులను సంప్రదిస్తే పట్టించుకోలేదు. కలెక్టర్, మేయర్ సీటికి సమాచారమిచ్చినా స్పందించలేదు. విశాఖలో తూర్పు నౌకాదళ కేంద్రం, కోస్ట్గార్డ్, హెలికాప్టర్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. గంగవరం పోర్టుకు పది మైళ్ల దూరంలో ప్రమాదం జరిగితే కాపాడేందుకు గంట పట్టదు. కానీ మరునాడు తెల్లవారజాము

అమరావతి నిర్మాణానికి సింగపూర్ సాంకేతిక సహకారం

-పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధిశాఖ మంత్రి నారాయణ

అమరావతి: ప్రజా రాజధాని అమరావతి నిర్మాణానికి సింగపూర్ ప్రభుత్వం సాంకేతిక సహకారం అందించేందుకు ముందుకొచ్చిందని పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధిశాఖ మంత్రి నారాయణ తెలిపారు. అమరావతిలో వివిధ ప్రాజెక్టుల నిర్మాణంలో అనుభవాలను పంచుకోవటంతోపాటు సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, నిపుణుల శిక్షణ, సలహాలు, సూచనలు అందిస్తామని ఆ దేశ ప్రభుత్వ ప్రతినిధులు హామీ ఇచ్చారు. రాయపూడిలోని ఎపీ సీఆర్డీఏ కార్యాలయంలో మంత్రి నారాయణతో సింగపూర్ ప్రభుత్వ ప్రతినిధులు సమావేశమయ్యారు. ప్రపంచస్థాయి ప్రమాణాలతో అమరావతి నగర నిర్మాణంలో నాణ్యత, ప్రణాళిక, సాంకేతిక అంశాలకు సంబంధించి అవసరమైన సహకారాన్ని అందిస్తామన్నారు. రాజధాని నిర్మాణంలో పరస్పర సహకారం, సాంకేతిక భాగస్వామ్యం, శిక్షణ, సలహాలు, సూచనలపై చర్చించారు. సమావేశంలో సింగపూర్ ట్రేడ్ అండ్ ఇండస్ట్రీ

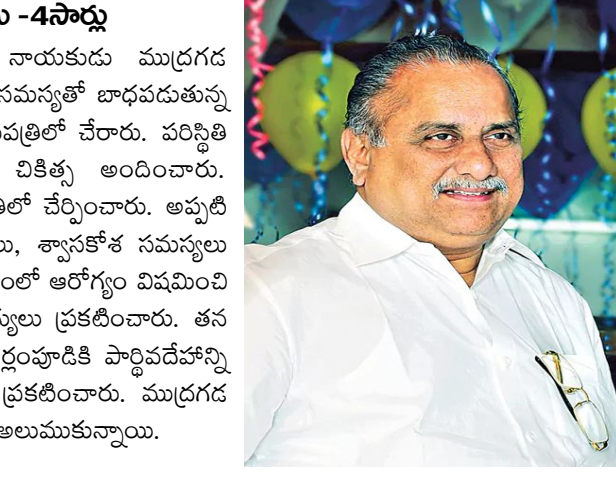


మంత్రిత్వశాఖ సీనియర్ డైరెక్టర్ ప్రాన్సిస్ చాంగ్, సింగపూర్ కోఆపరేషన్ ఎంటర్ప్రైజెస్ లిమిటెడ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ టే లియాన్ టి, డిప్యూటీ డైరెక్టర్ లిమ్ బి కియా, నిషాపాట్లా, మున్సిపల్ శాఖ ముఖ్యకార్యదర్శి సురేష్కుమార్, సీఆర్డీఏ కమిషనర్ విజయరామరాజు, అదనపు కమిషనర్లు పాల్గొన్నారు.

కాపు ఉద్యమ నేత.. ముద్రగడ కన్నుమూత

-కాకినాడ జిల్లా కిర్రంపూడిలో విషాదఛాయలు -4సార్లు

హైదరాబాద్: కాపు ఉద్యమ నేత, మాజీమంత్రి, వైకాపా నాయకుడు ముద్రగడ పద్మానాభం(73) కన్నుమూశారు. కొంతకాలంగా మూత్ర పిండాల సమస్యతో బాధపడుతున్న ఆయన గత నెల 16న హైదరాబాద్ గచ్చిబౌలిలోని యశోద ఆసుపత్రిలో చేరారు. పరిస్థితి విషమంగా ఉండటంతో వైద్యులు సీఆర్ఆర్టీ సాయంతో చికిత్స అందించారు. మరుసటిరోజు కుటుంబసభ్యులు సమీపంలో ఉన్న సింధు ఆసుపత్రిలో చేర్చించారు. అప్పటి నుంచి అక్కడే చికిత్స పొందుతున్నారు. ప్రాస్టేటితో పాటు కిడ్నీలు, శ్వాసకోశ సమస్యలు ఉండటంతో డయాలిసిస్, ఇతర చికిత్సలు అందిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో ఆరోగ్యం విషమించి మంగళవారం సాయంత్రం పద్మానాభం తుదిశ్వాస విడిచినట్లు వైద్యులు ప్రకటించారు. తన తండ్రి పద్మానాభం అనారోగ్యంతో మృతి చెందారని, బుధవారం కిర్రంపూడికి పార్థివదేహాన్ని తీసుకొస్తామని కుమారుడు గిరి సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా ప్రకటించారు. ముద్రగడ మరణవార్తతో ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లాలో విషాద ఛాయలు అలుముకున్నాయి.



సంపాదకీయం

అంతరిక్ష సహకారం ఎంతో తోడ్పడుతుంది

సీషెల్స్ రాజధాని విక్టోరియాలో ఆ దేశాధ్యక్షుడు దాక్షర్ పాట్రిక్ హెర్మిని, ప్రధాని మోదీ మధ్య ద్వైపాక్షిక శిఖరాగ్ర సమావేశం జరిగింది. అనంతరం మోదీ మాట్లాడుతూ- 'సముద్ర పరిశీలన, సాగర విజ్ఞానం, తీరప్రాంత నిర్వహణలో భారతదేశ నైపుణ్యాన్ని సీషెల్స్ తో పంచుకోనున్నాం. అంతరిక్ష సాంకేతికతల్లో ఇరుపక్షాల మధ్య అవగాహన ఒప్పందం(ఎంవోయూ) కుదిరిందని సంతోషంగా ప్రకటిస్తున్నా' అని వెల్లడించారు. భారత అంతరిక్ష పరిశోధన సంస్థ(ఇస్రో) ఇప్పటికే మిత్రదేశాలకు అధునాతన అంతరిక్ష అప్లికేషన్లను అందిస్తూ తన పరిధిని ప్రపంచవ్యాప్తంగా విస్తరిస్తోంది. వర్ధమాన దేశాలకు నమ్మకమైన సాంకేతిక భాగస్వామిగా తన హోదాను బలోపేతం చేసుకుంటోంది. భారత్-సీషెల్స్ ఎంవోయూ ఉపగ్రహ ప్రయోగాలు, అప్లికేషన్లు, భూపరిశీలన, భూఉపరితల మౌలిక సదుపాయాలు, విపత్తు నిభాయింపు, శిక్షణలకు ప్రాతిపదికను ఏర్పరుస్తుంది. ఇస్రో అభివృద్ధి చేసిన ఉపగ్రహ ఆధారిత సేవలను భాగస్వామ్య దేశాలకు అందించడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. భారత్ కేవలం సాంకేతికతను అందించడానికే పరిమితం కావట్లేదు. వాతావరణ అంచనా, మత్స్య వనరుల నిర్వహణ, వ్యవసాయ పర్యవేక్షణ, విపత్తు హెచ్చరిక వ్యవస్థలు, సముద్ర నిఘా, పట్టణ ప్రణాళిక, టెలిమెడిసిన్, దూరవిద్య వంటి అభివృద్ధి అవసరాలను తీర్చే సేవలనూ సామర్థ్యాలనూ ఎగుమతి చేస్తుంది. ఈ సహకారం- అంతరిక్ష సాంకేతికతను వాణిజ్యపరంగా సరఫరాచేసే దేశంగా కాకుండా, ప్రజాప్రయోజనాలకు పాటుపడే దేశంగా భారతావని ప్రతిష్ఠను మరింతగా పెంచుతుంది. ఇండియా మొదట దక్షిణాసియాలో అభివృద్ధి చేసిన నమూనా సీషెల్స్ ఒప్పందంలోనూ ప్రతిబింబిస్తోంది. దీనికి ఉత్తమ ఉదాహరణ 'జీసాట్9' ఉపగ్రహం. దీన్ని దక్షిణాసియా ఉపగ్రహమని పిలుస్తారు. జీసాట్9ను పొరుగు దేశాల ప్రయోజనం కోసం 2017లో ప్రయోగించారు. ఆఫ్ఘనిస్థాన్, బంగ్లాదేశ్, భూటాన్, నేపాల్, మాల్దీవులు, శ్రీలంక సహా భాగస్వామ్య దేశాలకు ఈ ఉపగ్రహం కమ్యూనికేషన్, బ్రాడ్కాస్టింగ్ సేవలను అందించింది. పొరుగు దేశాలు ఎదుర్కొంటున్న అభివృద్ధి సవాళ్లను పరిష్కరించడానికి భారత్ తన అంతరిక్ష సామర్థ్యాలను ఉపయోగించింది. వర్ధమాన దేశాల్లో చైనా చేపట్టే మౌలిక సదుపాయాల ప్రాజెక్టులు వాటిని రుణ ఊబిలోకి నెడుతున్నాయని విమర్శలు వస్తుంటాయి. ఇండియా మాత్రం తన ఉపగ్రహ సేవలను వర్ధమాన దేశాల అభివృద్ధికి అందిస్తోంది. సీషెల్స్ తో కుదిరిన ఒప్పందం ఈ విధానాన్ని దక్షిణాసియా నుంచి హిందూ మహాసముద్ర ప్రాంతానికి విస్తరింపజేస్తుంది. ఇస్రో ఇటువంటి భాగస్వామ్యాల ద్వారా ఉపగ్రహ చిత్రాలు, డేటా సేవలు, భారతీయ ప్రయోగ వాహనాలను అందిస్తోంది. భాగస్వామ్య దేశాల శాస్త్రవేత్తలు, ఇంజనీర్లకు శిక్షణ ఇస్తూ, ఉమ్మడి పరిశోధన ప్రాజెక్టులు చేపడుతోంది. ఈ రకమైన పాత్రులు భారతదేశ ప్రైవేట్ అంతరిక్ష రంగానికి మున్ముందు మంచి వాణిజ్య అవకాశాలను కల్పిస్తాయి. భారతీయ రాకెట్ లాంచ్ ప్రొవైడర్లు, ఉపగ్రహ తయారీదారులు, సేవా సంస్థలకు ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయి. సీషెల్స్ పశ్చిమ హిందూ మహాసముద్రంలో ఉన్నందున తాజా ఒప్పందం మరింత ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. 'మహాసాగర్ విజన్' వంటి పథకాల కింద భారత్ హిందూ మహాసముద్రాన్ని తన భద్రత, విదేశాంగ విధాన వ్యూహానికి కేంద్రంగా పరిగణిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో సముద్రంలో ఆయా దేశాల పరిధిపై అవగాహన, షిప్పింగ్ మార్గాల పర్యవేక్షణ, విపత్తు ప్రతిస్పందన, పరిశోధన- రక్షణ చర్యలకు అంతరిక్ష సహకారం ఎంతో తోడ్పడుతుంది. అనేక రంగాల్లో తన విజయాలను వర్ధమాన దేశాలతో పంచుకోవడానికి భారత్ సిద్ధంగా ఉన్నట్లు సీషెల్స్ తో ఒప్పందం చాటుతోందని కళింగ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇండో-పసిఫిక్ స్టడీస్ వ్యవస్థాపకుడు చింతామణి మహాపాత్ర వివరించారు. వర్ధమాన దేశాలకు అవసరమైన సాంకేతికతను పంచుకోవడానికి సంపన్న దేశాలు నిరాకరిస్తున్నాయి. భారత్ ముందుకొచ్చి ఆ టెక్నాలజీని సీషెల్స్ కు అందిస్తోందని వివేకానంద ఇంటర్నేషనల్ ఫౌండేషన్ నిపుణురాలు రుచితా జేరీ వ్యాఖ్యానించారు. వాతావరణ మార్పుల వల్ల తీవ్రంగా ప్రభావితమయ్యే సీషెల్స్ వంటి ద్వీపదేశానికి భారత అంతరిక్ష సాంకేతికత చాలా ఉపయోగపడుతుంది. మన అంతరిక్ష దౌత్యం దక్షిణాసియా నుంచి అఖిల హిందూ మహాసముద్ర వ్యూహంగా, వర్ధమాన దేశాలకు ఆలంబనగా పరిణామం చెందిందని సీషెల్స్ తో ఎంవోయూ చాటుతోంది. భారత విదేశాంగ విధానంలో 'అంతరిక్ష సహకారం' ఒక ముఖ్యమైన అంతర్జాగంగా మారడాన్ని ఇది నిర్ధారిస్తోంది.

24/7 అందుబాటులో కోర్టులు

-పరిశీలనకు సుప్రీం సమ్మతి

ద్వితీ: సాధారణ పని వేతల తర్వాత కూడా సామాన్య ప్రజలు న్యాయస్థానాలను ఆశ్రయించడానికి వీలుకల్పించేలా ప్రామాణికీకరించిన నిబంధనలు రూపొందించాలంటూ దాఖలైన పిటిషన్ ను పరిశీలించేందుకు సుప్రీంకోర్టు అంగీకరించింది. అక్రమ నిర్బంధాలు, అధికారాబుద్ధి కూల్చివేతలు, జీవించే హక్కుకు భంగం కలిగించే సందర్భాల్లో పౌరులు పిటిషన్లు దాఖలు చేయడానికి నిరంతరం కోర్టులు అందుబాటులో ఉండాలని పిటిషనర్ విజ్ఞప్తి చేశారు. దీనిపై అన్ని రాష్ట్రాల హైకోర్టులకు సీజీబి జస్టిస్ సుబ్రహ్మణ్యం తేల్చుత్పరలోని త్రిసభ్య ధర్మాసనం సాటియలు జారీ చేసింది. అత్యుత్పరం కాని కేసులలో దీనిని దుర్వినియోగం చేసే అవకాశం ఉందని విచారణ సందర్భంగా ధర్మాసనం అభిప్రాయపడింది.

జన్మమయస్సుర దుష్టవరసపై ఆగ్రహం.... దివ్యాంగుల మనసు
నొప్పించేలా జోకులు వేసిన వ్యవహారానికి సంబంధించిన
కేసులో కమెడియన్ సమయ రైనా, యూట్యూబర్లు రణవిర్
అలహాబాదియా, అశీష్ చంద్లాన్ తీరుపై సుప్రీంకోర్టు తీర్పు
ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. అబద్ధాల చెప్పి న్యాయవ్యవస్థను
అవహేళన చేశారని మండిపడింది. వారి షోలలో దివ్యాంగుల
ఆహ్వానాలను, వాటితో వచ్చే నిధులను బాధితుల చికిత్సకు
అందజేయాలన్న ఆదేశాలను ఉల్లంఘించినందుకు ఒక్కొక్కరికి
రూ.3లక్షల జరిమానా విధించింది. సామాజిక మాధ్యమ



జనమయ్యన్ను...నమయే రైనా, రకీవ్ అలహాబాదియాతో పాటు మరెందరూ అభ్యంతరకర వ్యాఖ్యలతో దివ్యాంగుల మనసు బాధించేలా జోకులు వేశారన్న ఎన్ఎంఎ కూర్ ఫౌండేషన్ పిటిషన్పై విచారణను కొనసాగించింది. “ఇది పూర్తిగా అసంకారమే. ఇందుకు వారికి శిక్ష వదాల్చిందే” అని సీజేబ్ జస్టిస్ నారాయణకౌత్, జస్టిస్ బి.ఎమ్.మాల్యా బాన్సీ, జస్టిస్ వి.మోహన ధర్మాసనం నుష్టం చేసింది.

‘సంజీవని’ సేవలు ప్రజలకు చేరువ చేసేలా కృషి

-వైద్య ఆరోగ్య శాఖ కార్యదర్శి వీరపాండియన్

అమరావతి: ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా 'సంజీవని' ప్రాజెక్టు సేవలు ప్రజలకు చేరువ చేసేందుకు కృషి చేస్తానని వైద్య ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ కార్యదర్శి గణేశన్ పీఠపాండియన్ తెలిపారు. రోగుల హెల్త్ కార్యాల డిజిటలైజ్ చేసి పూర్తి ఆరోగ్య, చికిత్సల సమాచారాన్ని నిక్షిప్తం చేస్తామని పేర్కొన్నారు. వైద్య ఆరోగ్య శాఖ కార్యదర్శిగా నియమితులైన ఆయన రాష్ట్ర సచివాలయంలో బాధ్యతలు స్వీకరించారు. అనంతరం ఉన్నతాధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ నెల 25న కర్నూలు జిల్లా ఆలూరు నియోజకవర్గంలోని ఆస్పరి పీపెచ్సీలో సంజీవని ప్రాజెక్టు ఆరో విదత కార్యక్రమాన్ని సీఎం చంద్రబాబు ప్రారంభించనున్న సేవధ్యంలో విధ్యాలై వర్ధించారు. కార్యదర్శిగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన పీఠపాండియన్కు విధిగాధిపతులు, ఉద్యోగులు పూల మొక్కలు, పుష్పగుచ్ఛాలు అందించి అభినందనలు తెలిపారు.



ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియ గడువు పొడిగింపు

-జూలై 24 వరకు ఇంటింటి సర్వే, అక్టోబర్ 3న తుది ఓటరు జాబితా ప్రచురణ -కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం సవరించిన షెడ్యూల్ను వెల్లడించిన జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా ఎన్నికల అధికారి విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి: ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ-2026 ప్రక్రియను సంబంధించి కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం సవరించిన షెడ్యూల్‌ను విడుదల చేసిందని జిల్లా కలెక్టర్ డి జిల్లా ఎన్నికల అధికారి విజయ క్రిష్ణన్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం ఆదేశాల మేరకు జిల్లాలో బీఎల్‌స్‌లు నిర్వహిస్తున్న ఇంటింటి సర్వే కార్యక్రమం జూలై 24 వరకు కొనసాగుతుందని, పేర్కొన్నారు. అదేవిధంగా పోలింగ్ కేంద్రాల హేతుబద్ధీకరణ, పునర్వ్యవస్థీకరణ ప్రక్రియను కూడా జూలై 24లోపు పూర్తి చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు. సవరించిన షెడ్యూల్ ప్రకారం జూలై 31న ముసాయిదా ఓటరు జాబితా ప్రచురణ జరుగుతుందని, అదే రోజు నుంచి ఆగస్టు 30 వరకు ఓటర్ల నుంచి క్లెయిమ్‌లు, అభ్యర్థనలు స్వీకరిస్తారని చెప్పారు. అనంతపూరి వాటి విభాగణ, పరిష్కార ప్రక్రియను సెప్టెంబర్ 28 వరకు పూర్తి చేసి, అక్టోబర్ 3న తుది ఓటరు జాబితా ప్రచురించనున్నట్లు వివరించారు. జిల్లాలో ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ -2026 (ఎన్‌ఐఆర్) కార్యక్రమాన్ని కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం నిర్దేశించిన సవరించిన షెడ్యూల్ ప్రకారం వేగవంతంగా పూర్తి చేయడానికి ఎన్నికల అధికారులకు ఇప్పటికే ఆదేశాలు జారీ చేసినట్లు కలెక్టర్



తెలిపారు. బీఎల్ఎఫ్లు ఇంటింటికీ వెళ్లినప్పుడు ఓటర్లు పూర్తి సహకారం అందించి అవసరమైన వివరాలు, పత్రాలను సమర్పించాలని కోరారు. ?కావున, ప్రజలందరూ మరియు రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు ఈ సవరించిన షెడ్యూల్స్ గమనించి, ఓటరు జాబితాలో మార్పులు, చేర్పులు లేదా కొత్త ఓటరు నమోదు కొరకు నిర్దేశిత గడువు లోగా తమ దరఖాస్తులను సమర్పించి ఎన్ఐఆర్ ప్రక్రియ విజయవంతం కావడానికి సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

కార్తికుల ఆరోగ్య భద్రతపై ప్రత్యేక దృష్టి

వి.ఎల్.పురం: కార్మికుల ఆరోగ్య భద్రత, సంక్షేమానికి కూటమి ప్రభుత్వం అధిక ప్రాధాన్యమిస్తుందని కార్మిక శాఖ మంత్రి వాసంతి దేవి సుభాష్ అన్నారు. రాజమహేంద్రవరం శ్రీరామ్ నగర్ లోని వంద పడకల ఈఎస్ఐ ఆసుపత్రి భవనాన్ని కేంద్ర కార్మిక, ఉపాధి, యువజన వ్యవహారాలు, క్రిడల్ శాఖ మంత్రి మన్సుఖ్ మాండవీయ వర్చువల్ విధానంతో ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర మంత్రి సుభాష్ మాట్లాడారు. గత ప్రభుత్వం కార్మికుల ఆరోగ్య భద్రతను వర్ధిల్లించుకోలేదన్నారు. రాజమహేంద్రవరంలో రూ.75 కోట్ల వ్యయంతో నిర్మించిన వంద పడకల ఈఎస్ఐ ఆసుపత్రి భవనాలను కూటమి ప్రభుత్వం వేగంగా పూర్తి చేసేందుకు చర్యలు తీసుకుందన్నారు. ప్రస్తుతం ఇక్కడ రోజుకు 450 మంది వైద్యసేవలు పొందుతున్నారని పేర్కొన్నారు. 1.50 లక్షల మందికి అభివృద్ధి చెందిన వైద్యసేవలు త్వరలో ఇక్కడ అందుబాటులోకి రానున్నాయని తెలిపారు. నూతన కార్మిక చట్టాల అమలుతో ఆసుపత్రికి వచ్చే రోగుల సంఖ్య పెరిగే అవకాశం ఉందన్నారు. ఆ మేరకు వైద్యుల సంఖ్యను పెంచే అంశాన్ని ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళామని పేర్కొన్నారు. చిత్తూరు, గుంటూరు,



కర్నూలులో అధునాతన ఈఎస్ఐ ఆసుపత్రులు నిర్మిస్తున్నారు. ఈఎస్ఐ జోనల్ మేడికల్ కమిషనర్ ఐషిక్ ముల్లిక్, డైరెక్టర్ పి.ఆంజనేయులు, రీజనల్ డైరెక్టర్ ఎం.రామారావు, జాయింట్ క్రెక్టర్ ప్రణవ్ కుమార్, ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ శర్మారావు, వైద్యసిబ్బంది, పలువురు ఈఎస్ఐ చందాదారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అమరావతి ఛాంపియన్‌షిప్



**-2026 పోస్టర్ను ఆవిష్కరించిన జీవీఎంసీ
కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్**

విశాఖపట్నం: ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న “అమరావతి ఛాంపియన్షిప్-2026” ప్రచార కార్యక్రమంలో భాగంగా మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ కమిషనర్ కేతన్ గౌడ్ జీవీఎంఐ ప్రధాన కార్యాలయంలోని ఆరునా ఛాంబర్ లో ఛాంపియన్షిప్ పోస్టరు ను జిల్లా క్రీడాభివృద్ధి అధికారి జూన్ గాలియర్ తో కలిసి ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా జీవీఎంఐ కమిషనర్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం



క్రీడలకు అత్యంత ప్రాధాన్యతనిస్తూ నిర్వహిస్తుందని తెలిపారు. అమరావతి ఛాంపియన్ షిప్-2026 యువతలో క్రీడాస్ఫూర్తిని పెంపొందించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని, ఈ పోటీల్లో విశాఖపట్నం జిల్లాకు చెందిన క్రీడాకారులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని తమ ప్రతిభను చాటుకోవాలన్నారు. జూలై 15, 2026 నుంచి ఆగస్టు 26, 2026 వరకు జిల్లావ్యాప్తంగా అన్ని నియోజకవర్గాల పరిధిలో 12 క్రీడాంశాల్లో ఈ ఛాంపియన్ షిప్ నిర్వహించనున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ ఇంపార్ట్స్ స్పోర్ట్స్ డైరెక్టర్ ఇ. ఎ. అప్పలరాజు, ఇతర అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

త్రైమాసికంలో రూ.4 వేల కోట్లు దాటిన ఆదాయం

**-102% లక్ష్యాన్ని సాధించి అగ్రస్థానంలో
ఆంధ్రప్రదేశ్ - కేంద్రమంత్రి పెమ్మసాని
చంద్రశేఖర్ వెల్లడి**

దీర్ఘి: భారత తపాలా విభాగం చరిత్రలో అపూర్వముట్టం అవిష్కారమైందని కేంద్ర కమ్యూనికేషన్ల శాఖ సహాయమంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ తెలిపారు. కేబినెట్ మంత్రి జ్యోతిరాదాతల్లి సింధియాతో కలిసి ఈ శాఖ బాధ్యతలు చేపట్టిన నాటినుంచి తీసుకున్న నిర్మాణాత్మక చర్యల కారణంగా ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం తొలి త్రైమాసికంలో ఇండియా పోస్ట్ ఆదాయం రూ. 4 వేల కోట్లను దాటినట్లు చెప్పారు. ఇక్కడి విజ్ఞానభవన్లో జరిగిన ఇండియాపోస్ట్ 2026-27 వార్షిక వ్యాపార త్రైమాసిక సమీక్షలో ఆయన పాల్గొన్నారు. “ఇండియాపోస్ట్కు 2026-27లో రూ. 19,803 కోట్ల ఆదాయం లక్ష్యాన్ని ఖరారు చేశాం. అందులో తొలిత్రైమాసికంలో రూ. 4,950 కోట్లు సాధించాలని ఆక్షంభాగా పెట్టాకోగా రూ. 4,008 కోట్లు సాధించాం. ఇదే గత ఏడాది ఇదే సమయంలో సాధించిన ఆదాయం కంటే 22% ఎక్కువ. ఆంధ్రప్రదేశ్కు తొలి త్రైమాసికంలో రూ. 229.93 కోట్లు సాధించాలని నిర్దేశించాం. ఏప్రిల్-జూన్ మధ్యకాలంలో రూ. 233.56 కోట్ల ఆదాయం సాధించి 102% లక్ష్యాన్ని



నేరుకొంది. తెలంగాణకు తొలిత్రమానికంలో రూ.224.13 కోట్లు సాధించాని నిర్దేశించాం. అక్కడ రూ.157.78 కోట్లు వచ్చింది. ఈ ఆదాయార్జన లక్ష్యసాధన విషయంలో ఏవీ తొలిస్థానంలో నిలవగా, తెలంగాణ 22వ స్థానంలో నిలిచింది" అని కేంద్రమంత్రి సెలవుసాని తెలిపారు.

రోజుకు ఎన్ని అడుగులు నడవాలి..?

నడవడం చాలా మందికి ఇష్టం. భాగస్వామితో కలిసి నడుస్తుంటే ఆ నడక మరింత హ్యాపీగా అనిపిస్తుంది కదా. ఇక ఈ నడక.. మిగతా వాటితో పోలిస్తే తేలికైన వ్యాయామం కూడా అవుతుంది.మనం వేసే ప్రతి అడుగు ఆరోగ్యదాయని అని, మన ఆయుష్షును పెంతుతుందని ఇప్పటికే ఎన్నో సార్లు ఎన్నో అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఇంతకీ ఆరోగ్యకర జీవనానికి రోజుకు ఎన్ని అడుగులు వేయాలి? అని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారు? 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/ఊబకాయం, డయాబెటీస్ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. 2౩37 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 ఇమ్మ్యూనిటీ పవర్‌ను 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.. డైబీషియన్ల 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 డైబీషియన్లు చెబుతున్నారు. ఈ సహజ పానీయాన్ని ప్రతిరోజూ తాగితే.. ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందంటున్నారు. గ్లైసెమిక్ 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. 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 పండుగులు పట్టాలు వచ్చాయంటే నువ్వుల నూనెతో చాలా వంటకాలు చేస్తుంటారు కదా. మరి మీ ఇంట్లో కూడా ఇవే ఉపయోగిస్తారా? మరో విషయం ఏంటంటే.. ఈ నువ్వుల నూనె ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు ఎందరికీ కూడా మెరుగైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుందట. ఈ నువ్వులతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయనే విషయం తెలిసినదే. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, ఆర్థరైటిస్ వంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షణ



పొందవచ్చు. ఇక ఈ నూనె సౌందర్యపోషణలోనూ ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. నువ్వుల నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఓమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ బీ, ఈ కాల్షియం, జింక్, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే నువ్వుల గింజలలో పైబర్ కూడా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా నువ్వులు తినడం వల్ల అధిక కాలెస్ట్రాల్ , ట్రిగ్లిజరైడ్‌లను తగ్గించుకోవచ్చు. కండరాల నుంచి హార్మోన్ల వరకు ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. ఇక ఈ కొరతను నువ్వుల ద్వారా తీర్చుకోవచ్చు. మరి తెలుసుకున్నారు కదా నువ్వుల నూనెతో ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో 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 ఉండుతుంది. చలికాలంలో గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇలా చేయడం వల్ల రోజంతా ఎన్‌ర్జీటిక్ గా ఉంటారు. వ్యాయామం తర్వాత, ఎక్సర్‌సైజ్ సమయంలో పొరపాటున కూడా పాలు తాగవద్దు. అలా కాకుండా మీ వ్యాయామం పూర్తైన అరగంట తర్వాత మాత్రమే పాలు తాగాలి. దీంతో శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందుతాయి. మీకు జలుబు లేదా ష్టా ఉంటే, పొరపాటున కూడా చల్లని పాలు తాగవద్దు. అటువంటి పరిస్థితిలో గోరువెచ్చని, వేడి పాలు తాగాలి. దీంతో మీరు గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు. అలాగే, రాత్రి నిద్రపోయే ముందు పాలు తాగే అలవాటు ఉంటే చలికాలంలో తప్పనిసరిగా గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుతుంది . చలి నుండి రక్షిస్తుంది. వేడి పాలు జీర్ణ సమస్యలు, కడుపు నొప్పి, గ్యాస్ నుండి దూరంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. మీకు నిద్రలేమి



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

ఒక్కసారిగా మద్యం మానేస్తే..!

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



అకస్మాత్తుగా మద్యం మానేయడం వల్ల కొంతమందిలో తీవ్రమైన సమస్యలు కనిపిస్తాయి. దీన్ని విత్ డ్రాయల్ సిండ్రోమ్ అంటారు. మద్యం హఠాత్తుగా మానేసిన తర్వాత కొంతమందిలో టెన్షన్, ప్రకంపనలు, అలసట కనిపిస్తాయి. అదే సమయంలో కొన్నేళ్ల నుంచి మద్యం తాగుతూ, హఠాత్తుగా మానేస్తే మానసిక సమస్యలు తలెత్తవచ్చని వైద్యులు తెలిపారు. కొంతమంది మద్యం తాగడం మానేసిన తర్వాత వారికి చెవుల్లో పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు వినిపిస్తుంటాయి. ఎవరో తమను పిలుస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీన్నే ఆల్కహాల్ డ్రేరేషివ ట్రాంటి 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 సహించిస్తుంటారు. అయితే మే, జూన్, జూలై నెలల్లో మార్కెట్‌లో ఎక్కువ చూసినా నల్లగా నిగనిగలాడుతూ నేరేడు పండ్లు దర్శనమిస్తుంటాయి. వాటిని బ్లాక్ బెర్రీ అని పిలుస్తుంటారు. కానీ ఆ పేరు ఎక్కువ మందికి తెలియదు కాబట్టి నేరేడు పండ్లు అంటేనే తొందరగా గుర్తిస్తుంటాయి. తీపి, వగరు కలిపి వెరైటీ టేస్‌తో 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, థియామిన్, పొటాషియం రైబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బీ 6, విటమిన్ ఏ, అనేక వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. నేరేడు పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీరాడికల్స్‌లో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలను వృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకుంటాయి. అలాగే శ్వాస నాళాలు, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరిచి పలు సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతాయి. డయాబెటీస్‌తో బాధపడేవారు తినడానికి నేరేడుపండ్లను ఎందుకోవడం 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 అరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే ఏవైనా అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు వైద్యులను సంప్రదించి తినాలి.

ప్రపంచంలోనే చిట్ట చివరి నగరం

భూమి గుండంగా 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 ఉటుంది. 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 ఆండీస్ పర్వతాల మధ్యలో ఉన్న ఏరియాను సిటీ ఆఫ్ ఫైర్ అని పిలుస్తారు.

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 పరిస్థితిల్లో 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 తలెత్తివచ్చును 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



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



భంగం కలిగిస్తుంది.గురక ఈ వ్యాధులకు సంకేతం: సైనస్ సమస్యలు, అబ్రిక్వివ్ 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 మాయమవుతుంది. 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 బోస్టే 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 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 పేస్టును 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 ఒక్కసార్లైనా.. ఈ ఆలయాలను సందర్శించండి. ఈ ఆలయాలను దర్శించుకుంటే.. మోక్షం ప్రాప్తిస్తుందని, మళ్లీ మనిషి జన్మ ఉండదని అంటారు. మరి ఆ ఆలయాలు ఏంటో చూద్దాం..మీకు మోక్షాన్ని ప్రాప్తించే ఆలయాల్లో బద్రీనాథ్ కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం ఉత్తరాఖండ్ హిమాలయాల్లో ఉంది. అత్యంత పవిత్ర పరమైన ఆలయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దేశ నలుమూలల నుంచి ఈ ఆలయానికి పోటెత్తి వస్తారు. ఈ ఆలయాన్ని దర్శిస్తే.. మీకు మోక్షం ప్రాప్తిస్తుంది. మీకు మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో ద్వారక కూడా ఒకటి. ద్వారక కృష్ణుడు పాలించిన నగరంగా చెబారు. ఇక్కడ అందుకు సంబంధించిన ఆనవాళ్లు కూడా కనుగొన్నారు. ఇక్కడ కృష్ణుడి ఆలయంలో విగ్రహానికి మ్యూర్తికీ శక్తి ఉందని నమ్ముతారు. ఒరిస్సాలోని జగన్నాథ్ ఆలయానికి కూడా ఎంతో భక్తులు పోటెత్తి వస్తారు. ఆ ఆలస్యంలో జగన్నాథుడు, బాల రాముడు, నుభద్రలు 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 అలయం. 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. 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 హెల్మీగా ఉండే జీవక్రియ మందగించి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ స్థో మెటబాలిజం మిమ్మల్ని బరువు పెరిగేలా చేస్తుంది. ఇక బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయకుండా ఉంటే లంచ్ వరకు వెయిట్ చేయాల్సిందే. మధ్యలో ఆకలి వేసినా సరే కూడా ఏదో ఒకటి తినేస్తారు. ఇలా తినడం వల్ల కూడా మీ బరువు పెరుగుతుంది. కొందరు



ఉదయం సమయం లేదని అల్పాహారం మానేస్తుంటారు. దీని వల్ల చాలా సమస్యలు వస్తాయని, బరువు కూడా పెరుగుతారని అంటున్నారు నిపుణులు. ఇక ఈ సమస్య నుంచి బయటపడటానికి ఓట్స్ తీసుకోవడం ఔటర్. 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 అలర్జికి 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 నూళ్లు పురుగుల వల్ల కలుగుతాయి. కొన్ని రకాల రేణువుల నుంచి కూడా ఈ సమస్య పెరిగేలా చేస్తాయి. ముఖ్యంగా చలికాలంలో పూలు, చెట్లు, గడ్డి నుంచి కూడా డస్ట్ అలర్జిక్ రియాక్షన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. గాలిలో ఉండే పుప్పొడి కణాలు, జంతువుల వెంట్రుకలు, చుండ్రు, ఫంగస్ ఇలా అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా కూడా అలర్జికి కారణమవుతాయి. శ్వాస



ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే ప్రోటీన్ వల్ల డస్ట్ మైట్ 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 అలర్జి వల్ల జలుబు, సైనస్, ముక్కు ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తాయి. డస్ట్ అలర్జి వల్ల తుమ్ములు, ముక్కు కారడం, జలుబు, ఎరుపు, దురద, ముక్కు నుండి నిరంతరంగా నీరు కారడం వంటి వాటికి కారణమవుతుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల 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 నూనె, అనారోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలను తీసుకుంటే, శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది ప్రమాదానికి కారణం అవుతుంది. ఈ సమస్యను సకాలంలో గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం.. కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు మన శరీరం కొన్ని సంకేతాలు ఇస్తుంది.. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. ఛాతీ నొప్పి: కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణం పెరిగితే.. ఛాతీలో నొప్పి కనిపిస్తుంది.. ఇది ప్రధాన లక్షణం. మీకు అకస్మాత్తుగా ఛాతీ నొప్పి వచ్చినప్పుడు, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఈ నొప్పి కొన్ని రోజులపాటు ఉంటుంది.. ఛాతీ నొప్పి కూడా గుండె జబ్బుల లక్షణం.. కాబట్టి ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది. నిర్లక్ష్యం చేయకండి.. చెమటలు పట్టడం: సమూర్ సీజన్లో, విపరీతంగా వ్యాయామం చేసిన తర్వాత చెమటలు పట్టడం సాధారణం.. అయితే సాధారణ పరిస్థితుల్లో లేదా శీతాకాలంలో కూడా విపరీతంగా చెమటలు పడుతుంటే.. ఇది అధిక కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బుల లక్షణాలు అని అర్థం చేసుకోండి.బరువు పెరుగుట: మీ బరువు వేగంగా పెరుగుతుంటే, చెడు



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

నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తింటున్నారా?

ఐస్ క్రీమ్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరుంటారు. 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 ఫీలింగ్‌ను ఇస్తుందని ఎంతో మంది చెప్పుకొస్తుంటారు. అయితే దీనిపై ఆరోగ్యనిపుణులు మాత్రం షాకింగ్ కామెంట్స్ చేశారు. నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తినడం రొమాంటిక్ అనుకోకుండి.. ఇది చాలా ప్రమాదకరం అంటున్నారు వారు. రాత్రి అన్నం తిన్న తర్వాత ఐస్ క్రీమ్ తినడం వలన ఆరోగ్యం దెబ్బతినడమే కాకుండా విపరీతంగా బరువు పెరిగి, ఊబకాయం బారిన పడే ఛాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుందంట. అంతే కాకుండా ఐస్ క్రీమ్‌లో కెలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. చక్కెరచ కొవ్వు కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన బరువు పై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాగే హార్ట్‌వస్సు నియంత్రించే సామర్థ్యం కోల్పోయేలా చేస్తుందంట. అంతేకాకుండా నిద్ర లేమి సమస్య కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉన్నదంట. అలాగే గ్యాస్, అసిడిటీ, అజీర్ణం లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయంట. అందువలన రాత్రి సమయంలో



అన్నలో ఐస్ క్రీమ్ తినకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. ఒక వేళ మీకు నైట్ టైమ్ స్వీట్ తినాలనిపిస్తే తేనే, స్వీట్ ఫ్రూట్స్, డార్క్ చాక్లెట్ మొదలైన వంటి వాటిని తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీని వలన ఆరోగ్యం బాగుండటమే కాకుండా ,అతి బరువు, ఊబకాయం నుంచి బయటపడవచ్చునంట.

మధుమేహులు మామిడి పండు తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదా..?

మామిడి పండ్లలో పోషకాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో ఎ, బి, సి విటమిన్‌తో పాటు ప్రోటీన్లు, పీచులు, కావర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియంలాంటి మినరల్స్ అధిక మోతాదులో ఉంటాయి.శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా ఎక్కువే. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు షుగర్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు మామిడికాయ తినవచ్చు, కానీ కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ పండులో ఉండే షుగర్ లెవెల్స్ కారణంగా మీరు షుగర్ సమస్యల బారిన పడాల్సి ఉంటుందని ఆరోగ్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే మీరు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే మాత్రం రోజుకు సుమారు 1/2 కప్పు మామిడి పండు తింటే తినవచ్చు. అలాగే, మామిడిని తినేటప్పుడు ఇతర తీపి ఆహారాలను తినకుండా ఉండండి. మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకోవాలి. మామిడిలో చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఇది డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి కొన్ని ప్రయోజనాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. మామిడిలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.మామిడి పండ్లను పరిమిత మోతాదులో తినడమే కాకుండా, రోజులో ఎన్నిసార్లు తింటున్నాం, ఎంత



గ్యాస్‌తో తింటున్నామో గమనించుకోవాలి. మామిడిపండు దా్వూ మనం కార్బోహైడ్రేట్‌లు తీసుకుంటున్నప్పుడు అందుకు తగ్గమోతాదులో ప్రోటీన్ ఫైబర్ తప్పకుండా తినాలి. అందుకోసం గుడ్లు, గింజల్లాంటి వాటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. మామిడిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. మామిడిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మంచి ఆరోగ్యానికి అవసరం. మీకు డయాబెటిస్ ఉంటే మీరు మామిడి తినడం సురక్షితమైనదా అని మీ వైద్యుడిని సంప్రదించటం మంచిది.

పడుకునే ముందు అరటి పండు తింటే..!

ఆరటి 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 కండరాల విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ప్రోత్సహించి, రిలాక్స్ మోడ్‌లోకి తీసుకెళ్తుంది. అరటిపండులో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మెలటోనిన్‌గా మారుతుంది. ఈ హార్మోన్ నిద్రను



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

రెస్టారెంట్లలో పామ్ ఆయిల్‌నే ఎందుకు వినియోగిస్తారో తెలుసా?

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



నూనె ఉత్పత్తి పర్యావరణంపై కూడా తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఖతార్‌లో 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 పామాయిల్‌ను అత్యధికంగా వినియోగిస్తున్నారు. పామాయిల్‌లో వేయించి తింటే రుచిగా ఉండటమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఈ నూనెలో వండటం వల్ల ఆహారం రుచికరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రతిచోటా దీని ఉపయోగం అత్యధికంగా ఉంటుంది.

పారానికోసారి క్యాబేజీ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

క్యాబేజీలో సల్ఫర్‌ఫేస్, కాయెంఫెరాల్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇంఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల క్యాబేజీని తింటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపు సమస్యలు రాకుండా నివారించవచ్చు.క్యాబేజీలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతో పాటు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుతుంది. క్యాబేజీ నీటిని రోజూ తాగితే శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్నెక్షన్ల దూరమవుతాయి. విషజ్వరాలు, బాక్టీరియా, వైరస్‌ల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. దృష్టి సమస్యలు పోతాయి. కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. కంటి చూపు తగ్గిన వారు క్యాబేజీ నీటిని వాడితే చాలా మంచిది. అలాగే ఈ నీటిని తాగితే ముఖంపై ఉన్న మచ్చలు పోతాయి. క్యాబేజీలోని కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియంలు ఉండడంతో ఎముకలకు బలాన్నిస్తాయి. అల్సోల్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాలు నుంచి విముక్తి కలిగేలా చేస్తుంది. లివర్ శుభ్రపరుస్తుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. అల్బర్తో బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే చాలా మంచిది. క్యాన్సర్‌తో బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే వాడితే రక్తహీనత తొలగిపోతుంది. అలాగే క్రొవ్వు కరిగిపోతుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని మెరుగుపర్చడంతో పాటు మలబద్ధకం సమస్యను నివారించడంలో దోహదపడుతుంది. ఎరువురంగు క్యాబేజీలో ఆంథోసయానిన్స్ అనబడే శక్తివంతమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది గుండె జబ్బులు రాకుండా



నివారిస్తుంది. క్యాబేజీలో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టకుండా నివారిస్తుంది. అలాగే గాయాలు అయినపుడు రక్తస్రావం అవకుండా చూస్తుంది. క్యాబేజీలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీపీని నియంత్రిణలో ఉంచుతుంది. రక్తనాళాల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపర్చి గుండెకు రక్తసరఫరా మెరుగపడేలా చేస్తుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు కరిగిపోయి బరువు కూడా తగ్గుతారు. క్యాబేజీలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి అల్సోల్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాలు నుంచి లివర్‌ను కాపాడతాయి. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను శుభ్రం చేసి కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

మెలకువగా ఉండేందుకు కాఫీలను తెగ తాగేస్తున్న యువత..!

ప్రజలు తరచుగా టీ లేదా కాఫీ సిప్‌తో ఉదయం ప్రారంభిస్తారు. కొందరికి బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌తో పాటు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే మరికొందరికి బెడ్ మీద నుంచే టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. పెద్ద పిల్లలు కూడా టీ లేదా కాఫీకి అలవాటు పడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తాజాగా ఓ పరిశోధనలో ఆశ్చర్యకరమైన విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. 18 శాతం మంది టీనేజర్లు మెలకువగా ఉండేందుకు కెఫిన్ తాగుతున్నారని తాజాగా ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది. అమెరికాకు చెందిన మిచిగాన్ యూనివర్సిటీ నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో 25 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్ పిల్లలు ప్రతిరోజూ కెఫిన్ తీసుకుంటారని నివేదించారు. ఈ సర్వే కో-డైరెక్టర్, మోట్ శిశు వైద్యుడు సుసాన్ 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 టీనేజ్‌కి 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, యుక్తవయస్కుల కెఫిన్



వినియోగాన్ని నిరుత్సాహపరుస్తుందన్నారు. ఇతర నిపుణులు టీనేజ్‌లకు రోజుకు 100ఎస్స పరిమితిని సిఫార్సు చేస్తున్నారని అధ్యయనం తెలిపింది. దాదాపు 60 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు అధిక కెఫిన్ కలిగిన ఉత్పత్తుల ప్రమాదాల గురించి తాము విన్నామని చెప్పారు. అయితే దాదాపు సగం మంది తమ టీనేజ్ కోసం పానీయాలు కొనుగోలు చేసేటప్పుడు కెఫిన్ కంటెంట్‌పై చాలా అరుదుగా శ్రద్ధ చూపుతారని చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు ఎక్కువ కెఫిన్ ప్రతికూల ప్రభావాలు గురించి వారి టీనేజ్‌లతో 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 ప్రొవైడర్‌ను కూడా చేర్చుకోవచ్చు అని పేర్కొన్నారు.

పిల్లలు సంపన్నుల పట్ల ఈర్ష్య పడతారా..?

మనమందరం చిన్నతనంలో ఈ పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నాము. ఒకానొక సమయంలో మనకంటే మెరుగైన స్థితిలో ఉన్న వారి పట్ల మనం స్వల్పంగా అసూయపడతాము. కానీ కాలక్రమేణా మనం దాని గురించి ఆలోచించి నవ్వుతాము.అవును, మనం మన స్వంతంగా నిలబడి చాలా డబ్బు సంపాదించడం ప్రారంభించినప్పుడు, మనకు డబ్బు ఒక వస్తువుగా తెలియదు. డబ్బు దేనినైనా కొనగలదని మన చిన్ననాటి ఆలోచనలు తప్పు , డబ్బుతో ప్రతిది కొనలేమని, ముఖ్యంగా డబ్బు అనందాన్ని కొనదని మేము గ్రహించాము. మనం ఒక నిర్దిష్ట వయస్సు వచ్చిన తర్వాత మాత్రమే దానిని గ్రహిస్తాము. అలాంటప్పుడు మన పిల్లలు సంపన్నులంటే అసూయపడితే దాన్ని హ్యండిల్ 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 బ్యాలెన్స్ దెబ్బతింటుంది కాబట్టి దీనికి సరైన మార్గం, నిర్ణయం తీసుకోవాల్సింది తల్లిదండ్రులే. 1. భావాలను గౌరవించండి: మొదట, మీ పిల్లలతో కూర్చోండి , వృద్ధులుపూర్వకంగా ఉండటానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి. వారి మనసులో ఏముందో తెలుసుకోండి. వారి భావాలకు



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

పాదాల్లో వాపు కనిపిస్తుందా...

పాదాల వాపు అనేది ఒక సాధారణ సమస్య. కానీ అది అప్పుడప్పుడు సంభవిస్తే మాత్రమే. కానీ ఇది ప్రతిరోజూ లేదా తరచుగా జరగడం అనేక రకాల సమస్యల లక్షణం కావచ్చు. సాధారణ సందర్భాల్లో రక్త ప్రసరణ సరిగ్గా జరగకపోవడం వల్ల కాళ్ళలో వాపు మొదలవుతుంది. అంతేకాకుండా ఇది తరచుగా శారీరక లేదా మానసిక సమస్యలకు సంతేతం 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 సిరలు.. అనారోగ్య సిరలు విస్తరించిన సిరలు. ఇది శరీరంలోని ఏదైనా నరాల పై ప్రభావం చూపుతుంది. కానీ ఇది పాదాలు లేదా కాల్ వేళ్లను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ సిరలు 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 సంతేతం కాళ్ళలో వాపు. సోడియం తగిన మోతాదులో కిడ్నీలకు చేరినప్పుడు కిడ్నీలు సరిగా పనిచేయక కాళ్లు వాచిపోతాయి. కాలేయ వ్యాధి, సిర్రోసిస్ వంటివి శరీరంలో ద్రవం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతాయి. దీని వలన కాళ్ళలో వాపు వస్తుంది.

వేసవిలో ఏ సమయంలో ఆహారం తినాలి ?

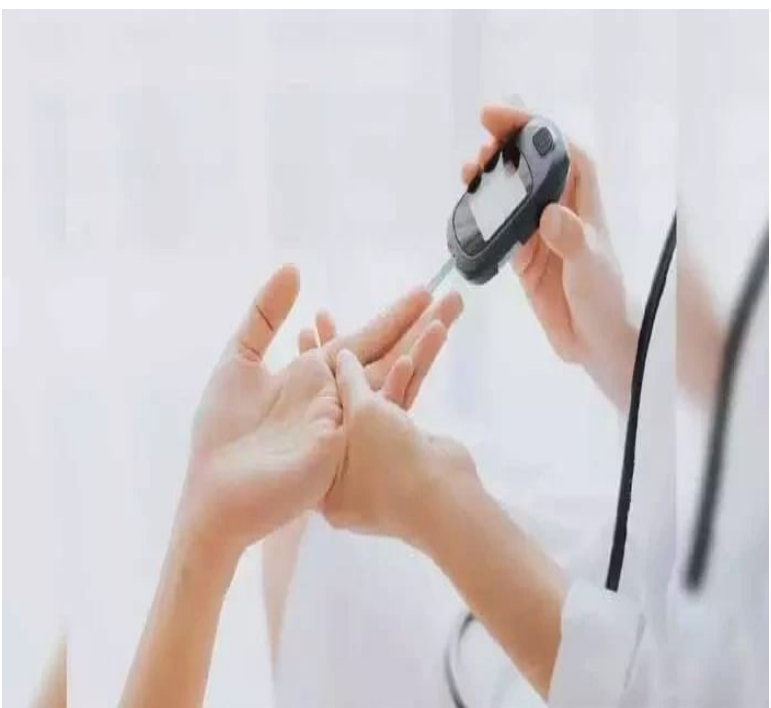
మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సరైన సమయంలో ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మనం ఏ సమయంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్నా దాని ప్రభావం మన ఆరోగ్యం పై ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.ముఖ్యంగా సమూర్ సీజన్లో ఆహారం విషయంలో ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ సీజన్లో డీహైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉండవచ్చు. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని 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 ఆలస్యం చేయడం వల్ల శరీరంలో గ్లూకోజ్ లోపం ఏర్పడుతుంది. ఇది అలసట, బలహీనతను కలిగిస్తుంది. కాబట్టి సరైన సమయానికి భోజనం చేయడం చాలా ముఖ్యం. రాత్రి భోజనం, నిద్ర సమయం మధ్య 3 గంటల గ్యాప్ ఉండాలి. కాబట్టి మీరు మీ రాత్రి భోజనం 8 గంటలకు చేయాలి. రాత్రి భోజనం చేశాక అర్థరాత్రి 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 ?

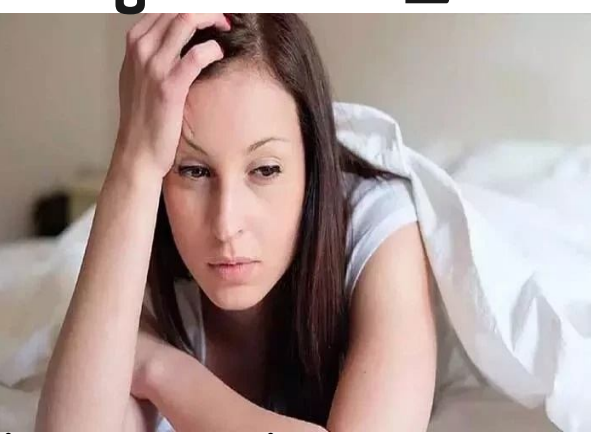
వేసవి కాలం మధుమేహ రోగులకు హాని కలిగిస్తుంది. పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతతో షుగర్ స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం కూడా ఉంది. చక్కెర స్థాయి పెరగడం వల్ల కిడ్నీ, కాలేయం, గుండెకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే సాధారణ వ్యక్తుల కంటే డయాబెటిక్ పేషెంట్లు వేడికి ఎక్కువగా గురవుతారు. అలాంటి పరిస్థితిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీని గురించి నిపుణుల ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. వైద్యుల ప్రకారం శరీరంలో నీరు లేకపోవడం వల్ల వేసవిలో షుగర్ స్థాయి పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రత కారణంగా శరీరం ఎక్కువగా చెమట పడుతుంది. ఇది నీటి నష్టానికి దారి తీస్తుంది. అంతే కాదు సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం లేకపోవడం వల్ల కూడా చక్కెర స్థాయి ప్రభావితమవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించాల్సిన అవసరం ఉంది. ఇందుకోసం కొన్ని ముఖ్యమైన అలవాట్లను పాటించాలి. వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు 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. సీజనల్ ఫ్రూట్స్ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో పుచ్చకాయ, బొప్పాయి, మామిడి వంటి సీజనల్ పండ్లను తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. వీటిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడదు. అయితే వాటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదు.

శరీరంలో హార్మోన్స్ అసమతుల్యత సంభవిస్తుందా..

శరీరం అన్ని విధులలో హార్మోన్లు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. జీవితం, జీవనశైలిని మెరుగుపరచడంలో హార్మోన్లు చాలా సహాయపడతాయి. కానీ బిజీగా, తీవ్రమైన జీవితంలో, మానసిక లేదా భావోద్వేగ సమస్యల కారణంగా, హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది.అంతే కాకుండా పరిస్థితులు, పర్యావరణం కూడా హార్మోన్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మానసిక మార్పుల వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఆధునిక శాస్త్రం శరీరంలో వివిధ విధులను నిర్వహించే 50 కంటే ఎక్కువ రకాల హార్మోన్లను గుర్తించింది. ఈ హార్మోన్ల స్థాయి ఎక్కువగా పెరిగినప్పుడు లేదా తగ్గినప్పుడు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. ఫిట్నెస్ గురు, సంపూర్ణ నిపుణుడు మిక్కి మెహతా హార్మోన్ల అసమతుల్యత దశలు, దాని లక్షణాలు, తెలిస్తే సమస్యను తగ్గించే మార్గాలను తెలియజేస్తున్నారు. 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 సంతేతం. 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, కాలెస్ట్రాల్ పెరుగుదల వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలతో పాటు, ఆండోజన్, 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..

ధీల్లీతో 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 ఎలక్ట్రోలైట్స్, 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 సలాడ్లలో 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 వాల్టర్ 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 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 వాల్టర్ వేసవిలో బెస్ట్ డ్రింక్. పెరుగు.. ప్రోటీన్, ప్రోబయోటిక్స్, కార్బియం, పొటాషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలకు మూలం పెరుగు. మన జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా ఉంచడానికి ఇది పనిచేస్తుంది. వేసవిలో మీ జీర్ణక్రియ సరిగ్గా ఉంటే, మీకు వ్యాధుల ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. లంఛ్లో 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. పొట్టులోని వేడిని శాంతపరిచే పుదీనా మన జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు పుదీనా పానీయం, దాని సలాడ్, పిప్పరమింట్ టీ, ఇతర వస్తువులను కూడా తయారు చేసి తినవచ్చు.వచ్చని ఆకుకూరలు.. కూరగాయలు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యవృద్ధిలా పనిచేస్తాయి. వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి, ఐరన్, కార్బియం 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 అదక్ష్త 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 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 పక్కలోనే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టూముట్టే 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 టైమ్లో



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

రాష్ట్రంలో వన్యప్రాణి, పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రత్యేక కార్యాచరణ

-విశాఖ, తిరుపతి జూ పార్కుల అభివృద్ధి, అడవుల సంరక్షణపై సమగ్ర నివేదిక -విశాఖ జూ పార్కు అభివృద్ధికి నిధుల సమీకరణ..
ఖాళీల భర్తీకి ప్రత్యేక చర్యలు -విశాఖలో పర్యటించి, అధికారులతో సమావేశమైన స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు

విశాఖపట్నం: రాష్ట్రంలో వన్యప్రాణులు, అడవులు, పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రత్యేక కార్యాచరణ రూపొందించి, అవసరమైతే చట్టాల్లో సంస్కరణలు చేపట్టేలా ప్రభుత్వానికి సమగ్ర నివేదిక అందజేస్తామని ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసనసభ వన్యప్రాణి, పర్యావరణ పరిరక్షణ కమిటీ చైర్మన్, శాసనసభ స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు పేర్కొన్నారు. వాతావరణ సమతుల్యత దెబ్బతింటున్న ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో వన్యప్రాణుల సంరక్షణ ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యతగా భావించాలని పిలుపునిచ్చారు. విశాఖలో పర్యటించిన ఆయన కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో అటవీ, రెవెన్యూ, వీఎంఆర్డీవి, జీవీఎంసీ తదితర శాఖల అధికారులతో నిర్వహించిన సమీక్షలో మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా స్పీకర్ మాట్లాడుతూ “ఇది అత్యంత ప్రాధాన్యత కలిగిన శాసనసభ కమిటీ. కమిటీ సూచనలతో పాటు అధికారులు, నిపుణుల అభిప్రాయాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకుని రాష్ట్రంలో వన్యప్రాణులు, అడవులు, పర్యావరణ పరిరక్షణకు బలోపేతమైన విధానాన్ని రూపొందిస్తాం” అని తెలిపారు. సమగ్ర కార్యాచరణతో పాటు అవసరమైతే చట్టాల్లో మార్పులు, సంస్కరణలు చేపట్టాలని, మేధోపరమైన చర్యల ద్వారా శాశ్వత పరిష్కారాలు కనుగొనాలని సూచించారు. కంటబలకొండ వన్యప్రాణుల అభయారణ్యం, ఇందిరాగాంధీ జాతీయ జంతు ప్రదర్శనశాల, ఎనిమల్ రెస్క్యూ సెంటర్లను ప్రత్యక్షంగా సందర్శించి అనేక అంశాలను క్లుణ్ణంగా పరిశీలించినట్లు సమావేశంలో గుర్తు చేశారు. జంతు సంరక్షణ, మౌలిక వసతులు, సిబ్బంది అవసరాలు, సందర్శకులకు కల్పిస్తున్న సౌకర్యాలు, భవిష్యత్ అభివృద్ధి అవకాశాలపై సమగ్రంగా అధ్యయనం చేసినట్లు చెప్పారు. 23 వేల ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ఉన్న కంటబలకొండ వన్యప్రాణుల అభయారణ్యాన్ని కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత అందరిపైనా ఉందన్నారు. తాను అటవీశాఖ మంత్రిగా ఉన్న సమయంలో కంటబలకొండను వైల్డ్‌లైఫ్ శాంక్చువరీగా ప్రకటించడం వల్ల ఆక్రమణలను అరికట్టగలిగామని గుర్తు చేశారు. ఏడాదికి రూ.10 కోట్లు అవసరం.. ఎంపీ ల్యాండ్స్ నుంచి రూ.3 కోట్లు తెచ్చే బాధ్యత



తీసుకుంటాను... విశాఖ జూను సమర్థవంతంగా నిర్వహించేందుకు సంవత్సరానికి కనీసం రూ.10 కోట్ల నిధులు అవసరమని స్పీకర్ తెలిపారు. ప్రస్తుతం వస్తున్న ఆదాయాన్ని పెంచేందుకు స్థానిక అధికారులు విసూత్స్ ఆలోచనలతో ముందుకు రావాలని, వినోద కార్యక్రమాలు, ఆదాయార్జనకు దోహదపడే కొత్త కార్యక్రమాలు చేపట్టాలన్నారు. ఉత్తరాంధ్ర ఎంపీల ల్యాండ్స్ ద్వారా ఏటా రూ.3 కోట్ల నిధులు సమీకరించే బాధ్యతను తానే తీసుకుంటానని ప్రకటించారు. రోజుకు నాలుగు నుంచి ఐదు వేల మంది సందర్శకులు జూను సందర్శిస్తున్నప్పటికీ కేవలం పది మరుగుదొడ్లు మాత్రమే ఉండటం సరిపోదన్నారు. సందర్శకుల సంఖ్యకు అనుగుణంగా మౌలిక వసతులు పెంచాలని, అత్యాధునిక క్యాంటీన్, విశ్రాంతి కేంద్రాలు, ఇతర సౌకర్యాలను అభివృద్ధి చేయాలని సూచించారు. జూలో 81 శాంక్షన్ పోస్టులు ఉండగా 59 పోస్టులు ఖాళీగా ఉండటం, మిగతా వారిని బోల్ సోర్సింగ్ విధానంలో కొనసాగించటం ఆందోళనకరమని స్పీకర్ అన్నారు. 1,404 జంతువుల సంరక్షణకు కేవలం ఒక పశువైద్యుడు, ఒక సహాయకుడు మాత్రమే ఉండటం సరైన పరిస్థితి కాదన్నారు. దీనిపై కమిటీ తరపున తీర్మానం చేసి ప్రభుత్వానికి నివేదిస్తామని వెల్లడించారు. జిల్లాలోని పరిశ్రమలు తమ సీఎస్ఆర్ నిధులను స్థానిక అభివృద్ధికి వినియోగించాలని, జిల్లా కలెక్టర్ ఆధ్వర్యంలో జూ అభివృద్ధికి ప్రత్యేకంగా నిధులు సమీకరించాలని సూచించారు. బ్యాంకులు కూడా సామాజిక బాధ్యతతో సహకరించాలని కోరారు. తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం వంటి సంస్థల నుంచి కూడా జంతు సంరక్షణకు

నిధులు సమీకరించే అవకాశాలను పరిశీలిస్తామని తెలిపారు. కమిటీ సభ్యుడు నరేంద్ర వర్మ మాట్లాడుతూ విశాఖ, తిరుపతి జూ పార్కులను దేశంలోనే ఆదర్శ జూలుగా అభివృద్ధి చేయాలని సూచించారు. నిపుణులైన పశువైద్యులను నియమించడం, సీఎస్ఆర్ ద్వారా ప్రతి ఏడాది రూ.10 కోట్ల వరకు నిధులు సమీకరించడం, 2047 విజన్‌కు అనుగుణంగా అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని సూచించారు. గోండు శంకరరావు మాట్లాడుతూ కంటబలకొండ అభయారణ్యాన్ని జూ పార్కుతో అనుసంధానించేలా ఫుట్ ఓవర్ బ్రిడ్జి ఏర్పాటు చేయాలని ప్రతిపాదించారు. విశాఖకు వచ్చే ప్రతి పర్యాటకుడు తప్పనిసరిగా జూ పార్కును సందర్శించేలా పర్యాటక ప్రణాళికలు రూపొందించాలని సూచించారు. పాలవలస వికాంత్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర బడ్జెట్‌లో ప్రత్యేక నిధులు కేటాయించాలని, వీఎంఆర్డీవి ఆధ్వర్యంలో సింగపూర్ మాందై జూ నమూనాపై అధ్యయనం కొనసాగితోందని, ఆగస్టు చివరి వారంలో నివేదిక సిద్ధమవుతుందని తెలిపారు. పీపీపీ విధానంలో పర్యాటక ప్రాజెక్టులను అభివృద్ధి చేయాలని సూచించారు. సీఎస్ఆర్ ద్వారా రూ.3 కోట్లు సమీకరిస్తాం: జిల్లా కలెక్టర్ జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ మాట్లాడుతూ విశాఖ జూ పార్కు, కంటబలకొండ, బే సీటీ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు విశాఖ ఎకనామిక్ రీజియన్ పరిధిలో ఉన్నాయని తెలిపారు. జిల్లా తరపున సీఎస్ఆర్ ద్వారా రూ.3 కోట్ల నిధులు సమీకరించి జూ అభివృద్ధికి వినియోగిస్తామని వెల్లడించారు. బ్రైవేట్ ఈక్విటీ, ఏజెన్సీ మోడల్ ద్వారా అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టే అవకాశాలను పరిశీలిస్తున్నామని, ఖాళీల భర్తీ అంశాన్ని జాబ్ క్యాలెండర్‌లో చేర్చేందుకు కమిటీ సిఫారసు అవసరమని పేర్కొన్నారు. చీఫ్ కన్సర్వేటర్ ఆఫ్ ఫారెస్ట్స్ కాశీ విశ్వనాథ రాజు మాట్లాడుతూ వీఎంఆర్డీవి పరిధిలో చేపడుతున్న రోడ్లకు అనుమతులు రావడం శుభపరిణామమన్నారు. జూ అభివృద్ధికి ఐలాండ్ మోడల్, పీపీపీ మోడల్ వంటి వినూత్న విధానాలను పరిశీలిస్తామని తెలిపారు. కలెక్టరేట్లో అధికారులతో జరిగిన సమావేశం అనంతరం కమిటీ చైర్మన్, సభ్యులు వీసీ హాలులో మీడియాతో మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలో వన్యప్రాణి సంరక్షణకు, పర్యావరణ పరిరక్షణకు కమిటీ కట్టుబడి ఉందని, క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించిన అంశాలను ప్రభుత్వానికి నివేదించి తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని పేర్కొన్నారు. సమావేశంలో ఏపీ అసెంబ్లీ కార్యదర్శి ప్రసన్న కుమార్ సూర్యదేవర, జిల్లా కలెక్టర్, చీఫ్ కన్సర్వేటర్ ఆఫ్ ఫారెస్ట్స్ కాశీ విశ్వనాథ రాజు, వీఎంఆర్డీవి కమిషనర్ తేజ్ భరత్, జిల్లా అటవీశాఖ అధికారి రవీందర్ దామ, జూ క్యూరేటర్ డాక్టర్ మంగమ్మ, డీఆర్వో విశ్వేశ్వరనాయుడు, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం పెద్దపీట



- జర్నలిస్టుల స్థలాల సమస్యను పరిశీలించి, సహకరిస్తా!! -మాజీ మంత్రి,భీమి ఎమ్మెల్యే “గంటా”
విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం ఎప్పుడూ పెద్దపీట వేస్తుందని మాజీ మంత్రివర్యులు, భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు పేర్కొన్నారు. గంటా నివాసంలో వివిజే సమన్వయ సంఘం ప్రతినిధులు ఆయనను కలిసి జర్నలిస్టులు స్థల సమస్య, సంక్షేమ కార్యక్రమాల గురించి చర్చించారు.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి కట్టుబడి ఉందని, జర్నలిస్టుల స్థలాల విషయంలో ఎదురైన సాంకేతిక కారణాలను పరిశీలించి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సహకారంతో తగిన న్యాయం చేస్తామని గంటా హామీ ఇచ్చారు. అర్హులైన



జర్నలిస్టులకు స్థలాలు కేటాయింపు ఆలోచనలు రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి ఉందని పేర్కొంటూ, వలువురు సీనియర్ జర్నలిస్టుల యోగక్షేమాలను పేరుపేరునా అడిగి గంటా తెలుసుకున్నారు. పూర్వ జర్నలిస్టులు, ప్రస్తుత సీనియర్ జర్నలిస్టుల ఆత్మీయ సమావేశాన్ని విశాఖలో ఏర్పాటు చేయాలని తనను కలిసిన మీడియా మిత్రులకు గంటా సూచించారు. మాజీ మంత్రి గంటా శ్రీనివాసుని కలిసిన వారిలో సీనియర్ జర్నలిస్టులు డా “ ఎం.ఆర్.ఎస్. వర్మ, కుర్రా విజయ్ కుమార్, సుమిత్ర బట్టచార్య, జి. సాంబశివరావు, ఆర్. నాగరాజు పట్నాయక్, టీవీఓ ఈశ్వరరావు, ఫోటోగ్రాఫర్ల సంఘం నుండి రామకృష్ణ, ఎం రాజేష్, జెమిని రామకృష్ణ, ప్రసాదులు పాల్గొన్నారు.

ఈ- పంట నమోదు ప్రక్రియ వేగవంతం

- అధికారులకు కలెక్టర్ టి.నిషాంతి ఆదేశం - కాఫీ సాగును పూర్తిస్థాయిలో ఈ- పంటలో చేర్చాలని సూచన

పాడేరు: రైతులకు మేలు చేసే ఈ-పంట నమోదు ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని అధికారులను కలెక్టర్ టి.నిషాంతి ఆదేశించారు. ఐటీడీఏ పీవీ ఆదిత్యవర్మతో కలిసి జిల్లాలో ఈ-పంట నమోదుపై వ్యవసాయానుబంధ శాఖల అధికారులతో కలెక్టరేట్‌లో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. ముఖ్యమంత్రి ఆదేశాలతో జిల్లాలో సహజ పద్ధతులతో సాగవుతున్న పంటలను విధిగా ఈ-పంటలో నమోదు చేయాలన్నారు. గతం నుంచి ఈ-పంటలో నమోదవుతున్న పంటలతో పాటు సాగవుతున్న కాఫీ పంట మొత్తాన్ని ఈ- పంటలో నమోదు చేయాలని ఆమె ఆదేశించారు. ప్రధానంగా కాఫీ పంటలను నమోదు చేయడం ద్వారా భవిష్యత్తులో కాఫీని ప్రణాళికాబద్ధంగా అభివృద్ధి చేసేందుకు ఒక డేటాబేస్ ఉంటుందన్నారు. అలాగే జిల్లాలోని ప్రతి సాగు భూమిని విధిగా పరిశీలించి, ప్రతి పంటను కచ్చితంగా ఈ-పంటలో నమోదు చేయాలని, ఈ క్రమంలో ఏ పంటను విస్మరించవద్దని ఆమె సూచించారు. ఈ విషయంతో వ్యవసాయశాఖాధికారులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబరచాలన్నారు. ఈ- పంట నమోదుపై జిల్లా అధికారులు ప్రతి రోజు పర్యవేక్షణ చేస్తుంటారు, సెప్టెంబరు 15 నాటికి జిల్లాలో సాగవుతున్న అన్ని పంటలు ఈ- పంటలో నమోదు కావాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా వ్యవసాయాధికారి ఎన్‌బీఎస్ నందు, ప్రకృతి వ్యవసాయం జిల్లా ప్రాజెక్టు మేనేజర్ ఎల్.భాస్కరరావు, మైక్రో ఇరిగేషన్ పీడీ రహీమ్, కాఫీ ఏడీ కాఫీ సీనియర్ లైజెస్ అధికారి ఎస్.రమేష్, వివిధ శాఖల అధికారులు



పాల్గొన్నారు. ఎస్సీ రామోదర్ మాట్లాడుతూ, గత ఏడాదితో పోల్చితే మహిళలపై దాడులు,రహదారి ప్రమాదాలు తగ్గయ్యాయి. మహిళల రక్షణ కోసం శక్తియాప్తపై విస్తృత అవగాహన శిబిరాలు నిర్వహిస్తున్నామని, గ్రామాల్లో రాత్రి బస చేసేందుకు వల్లె నిద్రను కూడా అన్ని మండలాల్లో చేపడుతున్నామన్నారు. గంజాయి రవాణాపై ఉక్కుపాదం మోపుతూ, రూ.3.50కోట్ల విలువైన ఆస్తులను అటాచ్ చేశామని, నిందితులపై నిఘా కోసం 360 డిగ్రీల యాచ్ సీసీ కెమెరాలు, డ్రోన్‌లు వాడుతున్నామన్నారు. సమీక్ష సమావేశంలో ఏఎస్పీ సౌమ్యలత, ఎక్సైజ్, రవాణా, ఆర్డీసీ, నగరపాలక సంస్థ, విద్యుత్, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ, డిఎంపావేజ్‌తో పాటు డిఎస్పీలు రాఘవులు, గోవిందరావు, నర్సిరావు, వీరకుమార్, న్యాయసహాయుడు పరుశురామ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గాజువాక లో శ్రీవారాహి అమ్మవారి నవరాత్రుల పూజ మహోత్సవములు

-ముఖ్య అతిథులుగా బిజెపి ఇంచార్జ్ కణంరెడ్డి నర్సింగరావు, స్థానిక వార్డు కార్పొరేటర్ బొండా జగన్నాథం (జగన్)

గాజువాక, చైతన్యవారం: గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డు పరిధిలో పాత మీ సేవా ప్రాంగణంలో శ్రీ వారాహి అమ్మవారి నవరాత్రి పూజ మహోత్సవములు అత్యంత వైభవంగా ప్రారంభించబడనున్నాయి . ఈ కార్యక్రమాలను పరిశీలించుటకు గాజువాక నియోజకవర్గం బిజెపి ఇంచార్జ్ కన్సంరెడ్డి నర్సింగరావు, మాజీ స్థానిక వార్డు కార్పొరేటర్ బొండా జగన్నాథం (జగన్) విచ్చేసి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ బుధవారం నుంచి ప్రారంభం కాబోతున్న శ్రీ వారాహి అమ్మవారి నవరాత్రుల పూజ మహోత్సవములు వేద పండితులు శ్రీవారి శర్మ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించబడుతున్నాయని ప్రతి ఒక్కరూ ఈ పూజా మహోత్సవంలో పాలుపంచుకోవాలని ప్రతి రోజు ప్రత్యేక పూజలు



జరుగుతాయని భక్తులకు, ప్రజలకు ఆ అమ్మవారి కరుణ కటాక్షం పొందాలని కోరారు. ఈ అవకాశం ప్రతి ఒక్కరూ సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆకాంక్షించారు.

అయోధ్య రామాలయ సీఈవో పదవికి 1,000 దరఖాస్తులు

డెన్స్: అయోధ్యలోని శ్రీరామ జన్మభూమి తీర్థ క్షేత్ర ట్రస్ట్ చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ పదవి కి ఇప్పటి వరకు 1,000కి పైగా దరఖాస్తులు వచ్చాయని అధికారులు వెల్లడించారు. నోటిఫికేషన్ విడుదలైన 24 గంటల్లోనే భారీగా అప్లికేషన్లు వచ్చాయి. దరఖాస్తుదారులలో రాజకీయ నేపథ్యం ఉన్నవారు.. మాజీ ఉన్నతాధికారులు, వివిధ రంగాలకు చెందిన నిపుణులు ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. జులై 18 వరకు దరఖాస్తులు స్వీకరిస్తామని.. పరిశీలన ప్రక్రియ జులై 19 నుంచి ప్రారంభమవుతుందని అధికారులు పేర్కొన్నారు. ఈనెల 22న జరగనున్న ట్రస్ట్ సమావేశంలో సీఈవో నియామకంపై తుది నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశం ఉన్నట్లు సమాచారం. కాంట్రాక్టు పద్ధతిలో మాన్వేజ్ పదవీకాలానికి సీఈవోను నియమిస్తామని, పనితీరు ఆధారంగా తర్వాత పోడింగింపు ఉంటుందని ఆలయ అధికారులు తెలిపారు. ట్రస్ట్ నిర్ణయాలను అమలు చేయడం, ఆర్థిక వ్యవహారాలు,



కార్యకలాపాలు సజావుగా సాగేలా చూడటం వంటి బాధ్యతలను కొత్త సీఈవో నిర్వహించాల్సి ఉంటుంది.

బకాయిలు వెంటనే చెల్లించండి



బెలాంగం: ఉపాధ్యాయులకు రావాల్సిన పెండింగ్ బకాయిలను వెంటనే చెల్లించాలని ఫ్యాన్టో జిల్లా చైర్మన్ పి.కురిమినాయుడు ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఉపాధ్యాయులు సమస్యలు కోరుతూ ప్యాన్టో ఆధ్వర్యంలో డీజివో కార్యాలయం నుంచి కలెక్టర్ కార్యాలయం వరకు ర్యాలీ నిర్వహించారు. అనంతరం కలెక్టరేట్ వద్ద ఆందోళన చేశారు. ఈ సందర్భంగా కురిమినాయుడు మాట్లాడుతూ ఉపాధ్యాయులకు పెండింగ్లో ఉన్న బకాయిలను

తక్షణమే విడుదల చేయాలన్నారు. పీఆర్సీ కమిషన్‌ను ఏర్పాటు చేసి 30 శాతం ఐఆర్ అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. నర్సీసులోని ఉపాధ్యాయులకు టెట్ నుంచి మినహాయింపు కల్పించేలా చట్టసవరణ చేయాలన్నారు. కారుణ్య నియామకాలను చేపట్టాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. కార్యక్రమంలో వివిధ ఉపాధ్యాయ సంఘాల నాయకులు మురళీమోహన్, బాలకృష్ణ, మహేశ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పర్యాటకానికి పోల‘వరం’

-ప్రాజెక్టుతో పోల ఆ పనులూ పూర్తి చేయాలి -
ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆదేశం
-నిస్సాన్ కోయి ఏజెన్సీ ప్రతినిధుల ప్రజంటేషన్

అమరావతి: ‘పర్యాటక రంగంలోనూ పోలవరం ఖ్యాతిని చాటాలి. అందుకు తగ్గట్టుగా పర్యావరణ ప్రణాళికలు ఉండాలి. సమృద్ధిగా నీటి వనరులు, వచ్చని కొండలు, అటవీ ప్రాంతాలు ఉన్నందున దీన్ని మంచి పర్యాటక కేంద్రంగా మలచవచ్చు’ అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. వచ్చే ఏడాది జలకళ వచ్చిన తర్వాత పోలవరం ప్రాజెక్టును జాతీకీ అంకితం చేస్తామని, ఈ ప్రాజెక్టు పనులు కొలిక్కి వచ్చాయని వాటితోపాటే పర్యాటక ప్రాజెక్టు పనులనూ పూర్తి చేయాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. ఉండవల్లిలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో సీఎం పోలవరం పర్యాటక అభివృద్ధి ప్రాజెక్టుపై సమీక్షించారు. జపాన్‌కు చెందిన నిస్సాన్ కోయి ఏజెన్సీ ప్రతినిధులు తమ ప్రణాళికపై ప్రజంటేషన్ ఇచ్చారు. ‘పోలవరం ప్రాంతంలో రివర్ ఫ్రంట్ టూరిజం, ఆర్వీఎన్ టూరిజానికి ఎన్నో అవకాశాలు ఉన్నాయి. జల క్రీడలకు కూడా ఇక్కడ అవకాశాలు ఎక్కువ’ అని ప్రజంటేషన్‌లో వివరించారు. స్పెల్ వే సుందరీకరణ, కేబుల్ స్టేడ్ బ్రిడ్జి ఆకృతులతో పాటు పోలవరం టూరిజం అభివృద్ధికి సంబంధించిన మార్కెట్ ప్లాన్‌ను వివరించారు. పోలవరం నుంచి ఎగువన భద్రాచలం



వరకు వివిధ పర్యాటక ప్రాజెక్టులు చేపట్టేందుకు ఉన్న అవకాశాలు, పాపికొండల ప్రాంతంలో రిసార్టులు, జలక్రీడల వంటి అంశాలపై సమావేశంలో చర్చ జరిగింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ పరిధిలోకి వచ్చే ప్రాంతంలో నదికి, ప్రాజెక్టుకు ఇరువైపులా ఎలాంటి పర్యాటక అభివృద్ధి పనులు చేయొచ్చో సమీక్షించారు. సమావేశంలో పర్యాటకశాఖ మంత్రి కందుల దుర్గెష్, జలవనరులశాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి శశిభూషణ్‌కుమార్, ఈఎస్‌సీ నరసింహమూర్తి, సలహాదారు ఎం.వెంకటేశ్వరరావు పాల్గొన్నారు.

డబ్ల్యూఎస్‌వో బోర్డ్ ఆఫ్ డైరెక్టర్‌గా డాక్టర్ పి.విజయ

అమరావతి: గుంటూరుకు చెందిన ప్రముఖ న్యూరాలజిస్టు, లలితా పీవీఎస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ న్యూరోసైన్సెస్ విభాగాధిపతి, అంకినీడు అడ్వాన్స్‌డ్ స్ట్రోక్ సెంటర్ డైరెక్టర్ పి.విజయ వరల్డ్ స్ట్రోక్ ఆర్గనైజేషన్ (డబ్ల్యూఎస్‌వో) బోర్డ్ ఆఫ్ డైరెక్టర్‌గా ఎన్నికయ్యారు. డబ్ల్యూఎస్‌వోలోని 95 దేశాలకు చెందిన 3,500 మంది సభ్యులు 18 మంది డైరెక్టర్లను ఎన్నుకోగా.. అందులో ఈమె ఒకరు. ఎన్నిక ద్వారా ఈ ఘనత సాధించిన తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని మొదటి వ్యక్తిగా ఈమె నిలిచారు. బ్రిటన్ స్ట్రోక్ చికిత్సలు, పరిశోధన, ప్రజలలో అవగాహన, ప్రజారోగ్య విధాన రూపకల్పనలో అందించిన సేవలకు ఈ గుర్తింపు లభించింది. ఆసియా-ఓషియానియా ప్రాంతానికి ప్రాతినిధ్యం వహించనున్న డాక్టర్ పి.విజయ నాలుగోళ్ల పాటు ఈ పదవిలో కొనసాగనున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా స్ట్రోక్ వైద్య విధానాల రావకల్పన, అంతర్జాతీయ చికిత్స మార్గదర్శకాల అభివృద్ధి, విద్యా కార్యక్రమాల నిర్వహణ, వివిధ దేశాల స్ట్రోక్ నిపుణులు, జాతీయ స్ట్రోక్ సంఘాల మధ్య సమన్వయం, అవగాహన వంటి కార్యక్రమాలను డైరెక్టర్‌గా ఆమె బలోపేతం చేయనున్నారు. ఈ



సందర్భంగా విజయ ‘ఈనాడు-ఈటీవీ’తో మాట్లాడుతూ.. ఇంత గొప్ప అవకాశం తనకు రావడం చాలా ఆనందంగా ఉందన్నారు. ఈ బాధ్యత ద్వారా ప్రజలకు మరింత మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించేందుకు అవకాశం ఏర్పడిందని వివరించారు.

సాంకేతిక నేరాలపై మరింత నిఘా.. అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలి

-సాంకేతిక నేరాలపై మరింత నిఘా
-అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలి
-నేర సమీక్ష సమావేశంలో కలెక్టర్ రామసుందర్‌రెడ్డి

విజయనగరం: సాంకేతిక నేరాలపై మరింతగా నిఘా పెట్టాలని... పోలీసు, రెవెన్యూ, వివిధ ప్రభుత్వ శాఖలు సమన్వయంతో ఉండి శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు కృషిచేయాలని కలెక్టర్ రామసుందర్‌రెడ్డి సూచించారు. జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలోని సమావేశ మందిరంలో ఆర్డనంవత్సర నేర సమీక్షా సమావేశం జరిగింది. కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ పరస్పర సమన్వయం, సమష్టి బాధ్యతతో పని చేయడం వల్ల విజయనగరం జిల్లా రాష్ట్రంలోనే అత్యుత్తమ ఫలితాలు సాధించి ఉన్నత స్థానంలో నిలిచిందన్నారు. ఇదేస్ఫూర్తిని మున్ముందూ కొనసాగిస్తూ జిల్లాను మరింత ఉన్నత స్థాయికి తీసుకువెళ్లాలని చెప్పారు. విశాఖ రేంజ్ ఐజీ గోపీనాథ్ జట్టి మాట్లాడుతూ, పోలీసు అధికారులు సాంకేతిక నైపుణ్యాలను, నూతన చట్టాలపై అవగాహన పెంపొందించుకోవాలన్నారు. తాత్కాలిక ప్రతిష్ట కోసం కాకుండా,



పోలీసు వ్యవస్థ ప్రతిష్ట శాశ్వతంగా వుండేలా పనిచేయాలన్నారు. జిల్లా న్యాయాధికారి ఎం.బి.బి.త మాట్లాడుతూ, జిల్లాలో పోక్సో కేసుల్లో నిందితులకు కఠిన శిక్షలు పడేలా దర్యాప్తు అధికారులు పనిచేస్తున్నారున్నారు. కోర్టు విధులను మరింత సులభతరం చేసేందుకు కోర్టు లైజెన్ అధికారులను నియమించాలని, పాస్టలకు సరైన రక్షణ కల్పించాలని, నాన్ బెయిలబుల్ వారెంట్‌లు సకాలంలో అమలు చేయాలన్నారు.

FPOs ఎఫ్‌పీవోల బలోపేతానికి చర్యలు



పార్శ్వతీపురం: రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థల (ఎఫ్‌పీవోలు) బలోపేతానికి చర్యలు తీసుకోవాలని, ఇందుకోసం పక్కా ప్రణాళికలు రూపొందించాలని కలెక్టర్ ప్రభాకర్‌రెడ్డి ఆదేశించారు. చిన్న, సన్నకారు రైతులకు మెరుగైన సేవలు అందించాలన్నారు. కలెక్టరేట్‌లో నిర్వహించిన ప్రత్యేక సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. కోట్లొరోజ్‌లు, ప్రాసెసింగ్ యూనిట్లు ఏర్పాటుకు ప్రభుత్వ సహకారం అందిస్తుందన్నారు. ప్రభుత్వ పథకాలు, రుణాలపై రైతులకు అవగాహన కల్పించడం కోసం తెలుగులో ప్రత్యేక చెక్‌పోస్ట్ రూపొందించాలని సూచించారు. జిల్లాలోని 15

ఎఫ్‌పీవోల్లో 30 వేలకు పైగా రైతులు సభ్యులుగా ఉన్నారని తెలిపారు. నాబార్డు, ఇతర ఆర్థిక సంస్థల ద్వారా లభించే రాయితీలు, రుణాలను వారికి అందించాలని ఆదేశించారు. ఎఫ్‌పీవో ఫెడరేషన్‌కు డీసీవో ఎం.వాణిశైలను నోడల్ అధికారిగా నియమించగా, శిక్షణ బాధ్యతలను డీఆర్‌డీఏ పీడీ ప్రభావతికి అప్పగించారు. అనంతరం నాబార్డు డీడీ దినేష్ పవర్‌పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలకు అందజేయనున్న పలు లోన్స్, అందుకు కావాల్సిన పలు అంశాలు వివరించారు.

‘రాకా’లో మరో హీరోయిన్ ఫిక్స్.. అల్లు అర్జున్ సినిమాపై అంచనాలు పెంచిన నైలా గ్రేవల్ !

ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్, స్టార్ డైరెక్టర్ అట్లీ కాంబినేషన్‌లో తెరకెక్కుతున్న భారీ పాన్-వరల్డ్ చిత్రం ‘రాకా’ పై ఇప్పటికే సినీ అభిమానుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. సైన్స్ ఫిక్షన్, యాక్షన్ ఎలిమెంట్స్‌తో రూపొందుతున్న ఈ సినిమా ప్రస్తుతం షూటింగ్ దశలో ఉండగా, చిత్రానికి సంబంధించిన ప్రతి అవేదేట్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారుతోంది. ఇప్పటికే ఈ చిత్రంలో బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ దీపికా పదుకొణె కథానాయికగా నటిస్తున్నట్లు మేకర్స్ అధికారికంగా ప్రకటించారు. అయితే, ఈ సినిమాలో ఒకరకి మించి పలువురు హీరోయిన్లు కనిపించనున్నారనే ప్రచారం గత కొంతకాలంగా సాగుతోంది. మృణాల్ రాకూర్, జాన్వీ కపూర్, రశ్మిక మందన్న వంటి పలువురు స్టార్ హీరోయిన్లు పేర్లు కూడా వినిపించాయి. ఇటీవల మలయాళ నటి ఫెమినా జార్జ్ తాను కూడా ‘రాకా’లో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నట్లు వెల్లడించగా, ఇప్పుడు మరో కొత్త పేరు ఈ ప్రాజెక్ట్‌లో చేరింది. పంజాబీ నటి నైలా గ్రేవల్ కూడా ఈ సినిమాలో నటిస్తున్నట్లు అధికారికంగా వెల్లడించింది.తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడిన నైలా గ్రేవల్, “దర్శకుడు అట్లీతో పని చేయాలని చాలా కాలంగా కోరుకుంటున్నాను. ఇప్పుడు ఆ అవకాశం రావడం ఎంతో ఆనందంగా ఉంది. బాలీవుడ్‌లో మాత్రమే పనిచేసిన నన్ను ఇలాంటి భారీ పాన్-ఇండియా ప్రాజెక్ట్‌కు ఎంపిక చేయడం గౌరవంగా భావిస్తున్నాను. ‘రాకా’లో భాగమవడం నా కెరీర్‌లో ప్రత్యేకమైన మైలురాయి” అని చెప్పింది. నైలా గ్రేవల్ ఇప్పటికే ‘తమాషా’, ‘బరీలీ కి బర్సీ’, ‘తప్పడే’, ‘ఇష్క్ విశ్కే రీటౌండ్’ వంటి హిందీ చిత్రాల్లో నటించి గుర్తింపు పొందింది. అలాగే ఓ ప్రముఖ నెట్‌ఫ్లిక్స్ వెబ్ సిరీస్‌లోనూ మెప్పించింది. ఇప్పుడు అల్లు అర్జున్ నటిస్తున్న ఈ ప్రతిష్టాత్మక చిత్రంలో ఆమె కీలక పాత్ర



పోషించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ‘రాకా’లో పలువురు నటీనటులు భాగమవుతున్న నేపథ్యంలో సినిమా కథ, పాత్రలపై ఆసక్తి రోజురోజుకూ పెరుగుతోంది. అట్లీ తన మార్క్ కమర్షియల్ ఎలిమెంట్స్‌కు సైన్స్ ఫిక్షన్ టవ్ జోడిస్తూ ఈ చిత్రాన్ని భారీ స్థాయిలో తెరకెక్కిస్తున్నారని సమాచారం. ప్రస్తుతం షూటింగ్ శరవేగంగా కొనసాగుతుండగా, మిగిలిన నటీనటులు, కథకు సంబంధించిన వివరాలను మేకర్స్ దశలవారీగా అధికారికంగా ప్రకటించే అవకాశం ఉంది. అల్లు అర్జున్ కెరీర్‌లోనే అత్యంత భారీ బడ్జెట్‌తో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రం విడుదలకు ముందే దేశవ్యాప్తంగా భారీ హైప్‌ను సొంతం చేసుకుంటోంది.

రామ్ చరణ్-సుకుమార్ సినిమాలో నయనతార.. పవర్‌ఫుల్ పాత్రలో లేడీ సూపర్ స్టార్?

గ్లోబల్ స్టార్ రామ్ చరణ్, డైరెక్టర్ సుకుమార్ కాంబినేషన్‌లో రాబోతున్న ‘RC17’ చిత్రంపై అంచనాలు రోజురోజుకూ ఆకాశాన్ని తాకుతున్నాయి. ‘రంగస్థలం’ వంటి ఇండస్ట్రీ హిట్ తర్వాత వీరిద్దరి కలయికలో వస్తున్న సినిమా కావడంతో వరల్డ్ వైడ్‌గా ఈ ప్రాజెక్ట్‌పై భారీ హైప్ క్రియేట్ అయింది. అయితే ఇప్పటివరకు ఈ సినిమాలో హీరోయిన్ ఎవరు అనే విషయంపై మేకర్స్ అధికారికంగా ఎలాంటి ప్రకటన చేయలేదు. ఈ తరుణంలో ఈ సినిమా కాస్టింగ్ గురించి సోషల్ మీడియాలో ఒక ఆసక్తికరమైన ప్రచారం జోరందుకుంది. లేడీ సూపర్ స్టార్ నయనతార ఈ చిత్రంలో భాగం కానున్నట్లు టాలీవుడ్ వర్గాల్లో బలంగా టాక్ వినిపిస్తోంది. అయితే ఆమె ఈ సినిమాలో కథానాయికగా కాకుండా, కథను మలుపు తిప్పే ఒక కీలకమైన, ఎంతో ప్రాధాన్యత కలిగిన పాత్రలో కనిపించబోతున్నట్లు సమాచారం. సాధారణంగా దర్శకుడు సుకుమార్ రాసుకునే ప్రతి పాత్రకు ఒక బలమైన గుర్తింపు, ప్రాముఖ్యత ఉంటాయి. ‘రంగస్థలం’ చిత్రంలో ప్రతి క్యారెక్టర్‌ను అద్భుతంగా డిజైన్ చేసిన సుకుమార్.. ‘RC17’లో కూడా నయనతార కోసం ఒక పవర్‌ఫుల్ రోల్‌ను సిద్ధం చేశారని గుసగుసలు వినిపిస్తున్నాయి. ఒకవేళ ఇదే నిజమైతే, నయన్ రాకతో ఈ ప్రాజెక్ట్‌కు మరింత క్రేజ్ రావడం ఖాయం. మరోవైపు, తెలంగాణ నేపథ్యంలో సాగే పక్కా రూటెడ్ నేటివిటీ స్టోరిగా ఈ సినిమా తెరకెక్కునుందని సినీ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో నయనతార పాత్రపై



వస్తున్న వార్తల్లో ఎంతవరకు నిజమైందో తెలియాలంటే చిత్ర యూనిట్ నుంచి అధికారిక ప్రకటన వచ్చే వరకు వేచి చూడాల్సిందే.

చెన్నైకి మకాం మార్పు

కమల్‌హాసన్ ముద్దుల తనయ శృతిహాసన్ చెన్నైలో కొత్త ఇంటిలోకి అడుగుపెట్టింది. గృహ ప్రవేశానికి సంబంధించిన ఘోటోలను తన సోషల్‌మీడియా ఖాతాల ద్వారా పంచుకుంది. దాదాపు 40కోట్ల వ్యయంతో తన అభిరుచికి తగినట్లు శృతిహాసన్ ఇంటిని డిజైన్ చేసుకుందట. జరిగిన గృహ ప్రవేశ వేడుకలో ఆమె సోదరి అక్షరహాసన్‌తో పాటు కొద్దిమంది స్నేహితులు పాల్గొన్నారు. కెరీర్ ఆరంభం నుంచి దాదాపు పదిహేనేళ్లుగా ముంబయిలో నివాసం ఉంటున్నది శృతిహాసన్. అయితే గతకొంతకాలంగా బాలీవుడ్‌లో ఈ భామకు అవకాశాలు తగ్గాయి. వ్యక్తిగత జీవితంలో కూడా ఒడిదుడుకులు ఎదురయ్యాయి. ఈ నేపథ్యంలో తల్లిదండ్రులకు దగ్గరగా ఉండాలనే ఉద్దేశ్యంతో తిరిగి చెన్నైకి మకాం మార్చిందని అంటున్నారు. ఇక నుంచి దక్షిణాది సినిమాలకే ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలనే నిర్ణయం కూడా ఈ భామ చెన్నైకి షిఫ్ట్ కావడానికి ఓ కారణమని చెబుతున్నారు. ఇటీవలే ‘పెద్దె’ సినిమాలో ఐటెం సాంగ్‌లో మెరిసిన ఈ సాగనదీ ప్రస్తుతం దుల్కర్ సల్యాన్‌తో కలిసి ‘ఆకాశంలో ఒక తార’ చిత్రంలో నటిస్తున్నది.

