

## ఇండోనేసియా చేతికి భారత 'బ్రహ్మస్త్రం'

**- మోదీ పర్యటనలో డీల్**

డెన్బ్యూ 'ఆపరేషన్ సిందూర్' సమయంలో పాకిస్థాన్ ను ఉక్తిరహితంగా చేసిన మన సూపర్ సోనిక్ క్షిపణి 'బ్రహ్మస్త్రం'పై ప్రపంచ దేశాలు ఆసక్తి చూపిస్తున్నాయి. తాజాగా ఈ క్షిపణుల కోసం భారత్ ఇండోనేసియా ఒప్పందం చేసుకుంది. ప్రధాని మోదీ జకార్తా పర్యటనలో ఈ కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. బ్రహ్మస్త్రం పాటు 'అప్ర' క్షిపణుల సరఫరా కోసం ఇరు దేశాల మధ్య డీల్ కుదిరింది. మూడు దేశాల పర్యటనలో భాగంగా ఇండోనేసియాలో ఉన్న ప్రధాని మోదీ.. ఆ దేశాధ్యక్షుడు ప్రజోవో సుబియాతో ద్వైపాక్షిక చర్చలు జరిపారు. ఈ సందర్భంగా ఇరు దేశాల మధ్య పలు ఒప్పందాలపై సంతకాలు జరిగాయి. క్రిటికల్ మినరల్స్, టెక్నాలజీ, ఆహార భద్రత, సముద్ర జలాల భద్రత, జైవశాస్త్రం, మిలిటరీ వంటి రంగాల్లో పరస్పర సహకారం కోసం ఈ ఒప్పందాలు కుదిరాయి. ఇండోనేసియా సైన్యానికి బ్రహ్మస్త్రం క్షిపణులను అందించేందుకు భారత్ అంగీకరించింది. ఇండో-పసిఫిక్ ప్రాంతంలో జకార్తా భద్రతా సామర్థ్యాన్ని మరింత పెంచేందుకు ఈ క్షిపణులు దోహదం చేయనున్నాయి. భారత్ స్వదేశీ పరిష్కారంతో రూపొందించిన ఎయిర్ టు ఎయిర్ 'అప్ర' క్షిపణులను ఇండోనేసియా దిగుమతి చేసుకోనుంది. 'సిందూర్'లో ఈ క్షిపణుల సమర్పణను చూసి వీటి కొనుగోలుకు జకార్తా ఆసక్తి చూపింది. కీలక ఖనిజాల సరఫరా గొలుసును మరింత బలోపేతం చేసేలా.. ఇండోనేసియాలోని స్టీల్, నికెల్, రేర్ ఎర్త్



మ్యాగ్నెట్స్ తయారీలో భారత్ పెట్టుబడులు పెట్టనుంది. ఇండోనేసియాలోని సబాంగ్ పోర్ట్ ను సంయుక్తంగా నిర్మించేందుకు ఇరు దేశాలు అంగీకరించాయి. మలక్కా జలసంధికి సమీపంలో ఉండే ఈ పోర్ట్.. భారత్ కు పూర్వోన్మేకత కీలకమైనది. ఇండోనేసియా అవసరాల కోసం ఎలక్ట్రానిక్ ఓటింగ్ యంత్రాల తయారీకి భారత్ సాంకేతిక సాయం అందించేందుకు అంగీకరించింది. మోదీకి అత్యున్నత పురస్కారం.. ఇదిలా ఉండగా.. తమ దేశానికి విచ్చేసిన ప్రధాని మోదీని ఇండోనేసియా ప్రభుత్వం అత్యున్నత పౌర పురస్కారంతో సత్కరించింది. 'బింటాంగ్ ఆదిపూర్వ రిపబ్లిక్ ఆఫ్ ఇండోనేసియా' పురస్కారంతో గౌరవించింది.. ఆ దేశాధ్యక్షుడు ప్రజోవో సుబియాతో.. ఈ మెడల్ ను మోదీకి అందజేశారు.

## ఏపీ హస్తకళలను ప్రపంచ నలుమూలలకు తీసుకెళ్ళాం

### • ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్

విజయవాడ: ఏపీ హస్తకళలను ప్రపంచ నలుమూలలకు తీసుకెళ్ళామని ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. మార్కెటింగ్ ఇంకా పెంచగలిగితే అనుకున్న లక్ష్యాన్ని చేరుకోవచ్చన్నారు. విజయవాడ అంబేద్కర్ కళా వేదికలో నిర్వహించిన ఏపీ హస్తకళా మహోత్సవానికి పవన్ కల్యాణ్ హాజరయ్యారు. హస్తకళాకారులను అనారోగ్య సమస్యల నుంచి కాపాడాలన్నారు. తొలుత అందరికీ ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించాలని, హస్తకళాకారుల పిల్లలు చదువుకునేలా ఏర్పాట్లు చేయాలని అన్నారు. "వంశపారంపర్యంగా వచ్చిన కళను ముందుకు తీసుకెళ్ళడం కూడా ముఖ్యమే. హస్తకళా రంగాలు భారతదేశ మూలాలు. దేశ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు కొనసాగాలంటే హస్తకళను, చేతనను కాపాడుకోవాలి. ఒక జాతి గొప్పతనం.. నిర్మించిన భవనాల్లో కాదు.. కళాకారుల్లో కనిపిస్తుంది. కళాకారుల ప్రతిభ.. వారి కష్టాన్ని గుర్తించడానికే ఇక్కడికి వచ్చాను. సంప్రదాయ హస్తకళా వారసత్వానికి ఆంధ్రప్రదేశ్ పుణిగిల్లు. అద్భుత కళల వెనుక లక్షల మంది కళాకారుల కృషి ఉంది. వస్తువుల తయారీ మాత్రమే కాదు.. వారసత్వాన్నీ సజీవంగా ఉంచుతున్నారు. తరతరాల సంప్రదాయాన్ని కళాకారులు కాపాడుతున్నారు. రాష్ట్రంలో 2 లక్షల మందికిపైగా కళాకారులున్నారు. గ్లోబల్ మార్కెట్ కు అనుసంధానం చేస్తూ హస్తకళా రంగానికి కొత్త దశను



తీసుకొస్తాం. పదిలేసిన వస్త్రాలు కూడా వ్యర్థం కాకుండా వస్తువుల తయారీ చూస్తున్నాం. దబ్బు సంపాదనే కాదు.. పర్యావరణ పరిరక్షణ కూడా ప్రాముఖ్యంగా తీసుకుంటున్నారు. మారుతున్న పరిస్థితులకు అనుగుణంగా హస్తకళా రంగం కూడా అభివృద్ధి చెందాలి. మారుమూల గ్రామంలోని కళాకారుడి కృషి.. ప్రపంచానికి తెరాలనేదే ప్రభుత్వ లక్ష్యం. వోకల్ ఫర్ లోకల్ మాత్రమే కాదు.. లోకల్ టు గ్లోబల్ లక్ష్యంగా పని చేద్దాం" అని పవన్ కల్యాణ్ విలుపునిచ్చారు.

## సనాతన ధర్మాన్ని కించపరిచేలా ప్రకాశ్ రాజ్ వ్యాఖ్యలు

### - శ్రీనివాసానంద సరస్వతి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: మతాల మధ్య చిచ్చుపెట్టాలని వైసీపీ చూస్తోందని ఏపీ సాధు పరిషత్ అధ్యక్షుడు స్వామి శ్రీనివాసానంద సరస్వతి ఆరోపించారు. మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. ప్రశ్న రావణ్, జడ శ్రవణ్ కుమార్, ప్రకాశ్ రాజ్.. ప్రతిరోజూ హిందువులపై విషాన్ని చిమ్ముతూనే వుంటుంది. హిందూ సహాయం చేస్తోందన్నారు. హిందువుల పేర్లు పెట్టుకుని సనాతన ధర్మాన్ని కించపరిచేలా సటుడు ప్రకాశ్ రాజ్ మాట్లాడుతున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. హిందువుల ఆరాధ్య దైవాలను కించపరిచే హక్కు ఎవరిదానినీ ఉండదని వైసీపీ కుట్ర ఉందని స్వామి శ్రీనివాసానంద ఆరోపించారు. తమిళనాడు సీఎం విజయ్ పై స్వామి శ్రీనివాసానంద సరస్వతి ప్రశంసలు కురిపించారు. హిందూ ఆలయాల నుంచి వచ్చే నిధులను ఆలయాల అభివృద్ధి కోసమే వాడుతామని తమిళనాడు సీఎం తీసుకున్న నిర్ణయం హర్షణీయమన్నారు. విజయ్ నిర్ణయాన్ని తాము సంపూర్ణంగా స్వాగతిస్తున్నామని చెప్పారు. హిందూ ఆలయాల నిధులను ఇతర



అవసరాల కోసం మళ్లించకూడదని అన్నారు. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఉన్న సీఎంలు కూడా తమిళనాడు సీఎం తీసుకున్న నిర్ణయమే తీసుకోవాలని స్వామిజీ కోరారు. ఆ మునుగులో హిందుత్వంపై దాడులు: శ్రీరామ్ ప్లాన్ ప్రకారమే సీఎం చంద్రబాబు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ లపై దాడులు చేస్తున్నారని హిందూ సంఘాల నేత తురగా శ్రీరామ్ అన్నారు. ఏపీలో రిజర్వేషన్ల జిహాద్ జరుగుతోందని రిజర్వేషన్ల లాక్కునేవారి వెనుక నాయకులు ఉన్నారని వ్యాఖ్యానించారు. కొంతమంది యూట్యూబర్, జర్నలిస్టుల మునుగులో హిందుత్వంపై దాడులు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ప్రశ్న రావణ్ కు మాజీ సీఎం జగన్ మోహన్ రెడ్డి మద్దతు ఇస్తున్నారంటే అర్థం ఏంటి అని శ్రీరామ్ ప్రశ్నించారు.

## పెరుగుతున్న ఇథనాల్ డిమాండ్ ను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

### - గ్రామీణ ఎకానమీ బలోపేతమయ్యే ప్రణాళిక - ఆ దిశగా ప్రత్యేక పాలసీ రూపకల్పన చేయాలి - 19వ ఎన్ఎఫ్ఐసీ సమావేశంలో సీఎం



అమరావతి: రైతు కుటుంబాలు కూడా పారిశ్రామికవేత్తలుగా ఎదిగేలా పారిశ్రామికీకరణ ఉండాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించారు. ఇథనాల్ కు డిమాండ్ పెరగమన్న నేపథ్యంలో ఆ రంగంలో రైతులను ప్రోత్సహించాలని సూచించారు. రూరల్ ఎకానమీని బలోపేతం చేసేలా ఇథనాల్ పరిశ్రమల ఏర్పాటు దిశగా సమగ్ర ప్రణాళికలను రూపొందించాలని చెప్పారు. ఇథనాల్, మీథేన్, ఏవియేషన్ ఇంధనానికి సంబంధించి ఒక ప్రత్యేక పాలసీ రూపొందించాలన్నారు. రాష్ట్ర సచివాలయంలో మంగళవారం 19వ రాష్ట్ర స్థాయి పెట్టుబడుల ప్రోత్సాహక మండలి సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో రూ. 9,676 కోట్ల పెట్టుబడులు, 10,931 మందికి ఉద్యోగావకాశాలను కల్పించే 11 ప్రాజెక్టులకు ఆమోదం లభించింది. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ, పెట్రోల్ లో కలిపేందుకు ఇథనాల్ భారీగా అవసరం కానుందని చెప్పారు. ఇథనాల్ బ్లెండింగ్ 40 శాతానికి పెరిగితే, మొక్కజొన్న పంటకు డిమాండ్ ఏర్పడుతుందని అన్నారు. ఇథనాల్ తయారీ రంగంలో వచ్చే అన్ని పెట్టుబడులను ప్రోత్సహించాలని సూచించారు. సంపద సృష్టి, నరుల్లూర్ ఎకానమీ అనేది ప్రభుత్వ విధానమని వెల్లడించారు. ఇక రాష్ట్ర పర్యాటక రంగంలోనూ అపార అవకాశాలున్నాయని చంద్రబాబు చెప్పారు. తిమ్మమ్మ మర్రిమానుతో సహా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 100 ఎక్స్ పీరియన్స్ సెంటర్లను ఏర్పాటు చేయడమే లక్ష్యమన్నారు. పోలవరం, దిండి, గండికోట, కంబం చెరువులాంటి ప్రాంతాలను ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దాలని ఆదేశించారు. లంబిసింగి, అరకు సమీపంలో రిసార్ట్ ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. జిందాల్ సంస్థ లంబిసింగి,

అరకు ప్రాంతాల్లో రిసార్ట్ ఏర్పాటు చేసేందుకు ఆసక్తి చూపుతోందని తెలిపారు. ఏటీకొప్పాక, కొండపల్లి, ధర్మవరం, మంగళగిరి, ఉప్పాడ, పొందూరు కళారూపాలను కూడా పెద్దఎత్తున ప్రోత్సహించాలన్నారు. పర్యాటక రంగం నుంచి రాష్ట్ర ఆదాయం పెరిగేలా చూడాలన్నారు. పర్యాటకరంగ అభివృద్ధికి అవసరమైన హోటల్ గదులు పెద్దఎత్తున వస్తున్నాయన్నారు. 2024లో 4,390 హోటల్ రూములు ఉంటే.. ఈ రెండేళ్లలో 9,364కు నిర్మాణంలో ఉన్నాయని వెల్లడించారు. సోలార్ సెల్స్ తయారీలో అగ్రగామి కావాలి... రెన్యూబుల్ ఎన్ర్జీ విస్తృతం కావడంతో సోలార్ సెల్స్ తయారీ పరిశ్రమలను రాష్ట్రానికి ఆహ్వానించాలని అధికారులకు సీఎం స్పష్టం చేశారు. సోలార్ సెల్స్ తయారీలో ఏపీ అగ్రగామిగా నిలవాలని ఆకాంక్షించారు. ఇంకా ఏర్పాటు చేయాల్సిన 38 ఎంఎస్ఎంఈ పార్కులను త్వరితగతిన ప్రారంభించేలా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. రైల్వే టెర్మినల్ కు ఎంఎస్ఎంఈలను అనుసంధానం చేయాలని సూచించారు. సమావేశంలో మంత్రులు ఆశ్చర్యపోయారు, పయ్యపుల కేశవ్, అనగాని సత్యప్రసాద్, పి.నారాయణ, గొట్టిపాటి రవికుమార్, కందుల లక్ష్మీ దుర్గేశ్, సీఎస్ సాయిప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## పర్యాటక, చారిత్రక ప్రాంతాల్లో ఏఐ సేవలు

- ఆస్కా ఏఐ క్యూఆర్ కోడ్ తో స్థల పురాణం, సాంస్కృతిక నేపథ్యం
- దేశంలో తొలి ఏఐ ఆధారిత పర్యాటక రాష్ట్రంగా ఏపీ
- మంత్రి కందుల దుర్గేశ్ వెల్లడి



అమరావతి: రాష్ట్రంలోని పర్యాటక, చారిత్రక ప్రాంతాల్లో స్థలపురాణం, సాంస్కృతిక నేపథ్యం, ఇతర అంశాలను తెలుసుకునేందుకు ఏఐ సేవలు అందుబాటులోకి తెస్తున్నట్లు పర్యాటకశాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేశ్ తెలిపారు. ఫైబర్ ప్రాజెక్టు కింద మంగళగిరిలోని శ్రీలక్ష్మీ సరసింహస్వామి ఆలయం, శ్రీ పానకాల లక్ష్మీ సరసింహస్వామి ఆలయ పరిధిలో ఈ సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చామన్నారు. దేశంలో తొలి ఏఐ ఆధారిత పర్యాటక రాష్ట్రంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ నిలిచిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. సచివాలయంలో మంత్రి సమక్షంలో మంగళవారం ట్రావెల్ సంస్థ ఎక్స్ ప్లర్లర్ ప్రతినిధులు, పర్యాటకశాఖ అధికారులు అవగాహన ఒప్పందం చేసుకున్నారు. నీవు (ఎన్ఎస్ఐయా) ఏఐ ఫ్లాట్ ఫాం వినియోగ విధానాన్ని వివరించారు. 'ఆస్కా ఏఐ' పేరుతో ఉన్న క్యూఆర్ కోడ్ ను అవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి విలేకర్లతో మాట్లాడారు.

వాయిస్, టెక్స్ రూపంలో 130 భాషల్లో.. "ఎక్స్ ప్లర్లర్ తో పర్యాటకశాఖ చేసుకున్న ఈ ఒప్పందం మూడేళ్ల పాటు కొనసాగుతుంది. చారిత్రక అంశాలు, ఇతరత్రా అంశాలు తెలుసుకునేందుకు ఈ సంస్థ రాష్ట్రంలోని కోటలు, బీటీలు, చారిత్రక కట్టడాలు, దేవాలయాలు, పర్యాటక ప్రాంతాల వద్ద క్యూఆర్ కోడ్ ను ఏర్పాటుచేస్తుంది. దాన్ని స్కాన్ చేస్తే వాయిస్ లేదా టెక్స్ రూపంలో 130 భాషల్లో మనం కోరిన వివరాలను అందిస్తుంది. ఈ సేవలు పూర్తిగా ఉచితం. గోదావరి, కృష్ణా పుష్కరాల్లోనూ వీటిని వినియోగిస్తాం" అని మంత్రి వివరించారు. కార్యక్రమంలో పర్యాటకశాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి అజయ్ జైన్, ఎక్స్ ప్లర్లర్ వ్యవస్థాపకుడు జిజివీ భాటియా, ఏపీటీఏ సీఈవో వద్రావతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ఏపీలో శాంసంగ్ సిటీని ఏర్పాటు చేయండి

### - ఎల్ జీ, శాంసంగ్, హ్యూందయ్, అపాక్స్

అమరావతి: దక్షిణకొరియా పర్యటనలో భాగంగా మూడోరోజు ఎల్ జీ ఎలక్ట్రానిక్స్, ఎల్ జీ కెమ్ గ్లోబల్ స్ట్రాటజీ, శాంసంగ్, హ్యూందయ్ మోబిల్స్, అపాక్స్ కంపెనీల ప్రతినిధులతో మంత్రి లోకేశ్ వరుస భేటీలు నిర్వహించారు. రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులకు ఉన్న అవకాశాలపై వారితో చర్చించారు. ఎల్ జీ ఎలక్ట్రానిక్స్ విస్తరణలో భాగంగా విశాఖపట్నంలో ఒక ఇంజనీరింగ్ సెంటర్/జీసీసీ ఏర్పాటుచేయాలని సంస్థ ప్రతినిధులను లోకేశ్ కోరారు. ఎల్ జీ ఎలక్ట్రానిక్స్ (గ్లోబల్) సీఈవో ల్యూ జె చయోల్, ఎల్ జీ ఎలక్ట్రానిక్స్ (ఇండియా) సీఈవో హాంగ్ జు జియోన్ లతో వేర్వేరుగా భేటీ అయ్యారు. మంత్రి మాట్లాడుతూ.. 'శ్రీసీటీ, పరిసర ప్రాంతాల్లో డిస్ ప్లే మాడ్యూల్స్, సెన్సర్లు, పవర్ ఎలక్ట్రానిక్స్ తయారీ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటుచేసే అంశాన్ని పరిశీలించండి. వాణిజ్య ప్రయోజనాల కోసం చిల్డ్రన్ తయారీ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటుచేయండి' అని కోరారు. ఈ విధాని వివరికి శ్రీసీటీలో రూ.5,000 కోట్లతో ఏర్పాటుచేసే మూడో యూనిట్ ద్వారా వాణిజ్య ఉత్పత్తి ప్రారంభించాలని భావిస్తున్నామని.. తాజా ప్రతిపాదనలను పరిశీలింపమని హాంగ్ జు జియోన్ తెలిపారు. కాకినాడ పోర్టు సమీపంలో పాల్వేరిన్ తయారీ కేంద్రం ఏర్పాటుచేయాలని ఎల్ జీ కెమ్ గ్లోబల్ స్ట్రాటజీ సెంటర్ ప్రతినిధులను మంత్రి లోకేశ్ కోరారు. ఆ సంస్థ డైరెక్టర్ అండ్ ఎల్ జీ ఓపర్స్ హోల్డింగ్ కంపెనీన్ హెడ్ యున్-జు కోకాతో భేటీ అయ్యారు. మంత్రి మాట్లాడుతూ..



'మూలపేటలో ప్రపంచస్థాయి నాస్ట్రా క్రాకర్ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటుచేసే అంశాన్ని పరిశీలించండి. ఎన్ఎస్ఐ బయో ఇథనాల్, జీవ ఇంధనాల తయారీ కేంద్రం ఏర్పాటుచేయండి' అని కోరారు. దేటాసెంటర్లు ఏర్పాటుచేయండి... రాష్ట్రంలో దేటాసెంటర్లు, సర్వర్ తయారీ, సర్వీసింగ్ తో కూడిన ఫుల్ ఏఐ-కంప్యూట్ స్టాక్ గా తీర్చిదిద్దే అంశాన్ని పరిశీలించాలని శాంసంగ్ ప్రతినిధులను లోకేశ్ కోరారు. డెడికేటెడ్ శాంసంగ్ సిటీని ఏపీలో నిర్మించాలని ప్రతిపాదించారు. శాంసంగ్ ఎలక్ట్రానిక్స్ (దక్షిణ కొరియా) సీనియర్ డైరెక్టర్, అపాక్ ఎంఎక్స్ బిజినెస్ హెడ్ హెలినా పార్క్ బి2బి బిజినెస్ డైరెక్టర్ హీనూ యాంగ్, ఎంటర్ ప్రైజెస్ బిజినెస్ గ్లోబల్ సెల్స్ హెడ్ వీవీ జునెల్ తో మంత్రి భేటీ అయ్యారు. 'ఏపీలో ఏఐ-రెడి హైవోల్టేజీ దేటాసెంటర్లను అభివృద్ధి చేయండి. విశాఖపట్నంలోని మొబైల్స్ కోసం ఒక ఓఎన్ఎస్ఐ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటుచేసే అంశాన్ని పరిశీలించాలి. అమరావతి క్యాంపస్ వ్యాల్లో 133 క్యూబిట్ ఐఐఐఎం క్యాంపస్ సిస్టమ్-2 పై పరిశోధనకు శాంసంగ్ ఆర్ అండ్ డి విభాగాన్ని ఏర్పాటుచేయండి.

సంపాదకీయం

సమానంగా మానవమేధనూ జతచేయాలి

కృత్రిమమేధ దాదాపు ఏడు దశాబ్దాలుగా మన మధ్య ఉంది. క్రమంగా విస్తరిస్తూ వచ్చి 2020 తర్వాత జనరేటివ్ ఏజ్ పేరుతో విశ్వరూపం చూపిస్తోంది. ఏజ్ టూల్స్ వినియోగం పెరిగినకొద్దీ మనిషి వాటిమీద ఆధారపడటమూ పెరుగుతోంది. నీకు తాగమనీ, లేచి నాలుగుగులు నడవమనీ... ఏజ్ మనకు చెప్పివున్నాయి. సాంకేతికతను అభివృద్ధి చేసుకునేదే అవసరానికి ఉపయోగించుకోవడానికి. కాకపోతే కొందరు అతిగానూ, అనవసరంగానూ వాడుతున్నారు. మనసా వాచా కర్మణా దాన్నే అనుసరిస్తూ, దానికి భిన్నమైన అంశాలు ప్రత్యక్షంగా కనిపిస్తున్నా లెక్కచేయకుండా 'ఆటోమేషన్ బయోస్'కి గురవుతున్నారు. ఉదాహరణకు జీపీఎస్ తీసుకుంటే- ఒకప్పుడు ఏదైనా కొత్త చోటుకు వెళ్లాలివస్తే దారిలో నలుగురిని అడిగేవాళ్లు. వెతుకుతూ చుట్టూ చూడటం వల్ల ఆ ప్రాంతం గురించి అవగాహన వచ్చేది. ఇప్పుడు జీపీఎస్ పెట్టుకుని అది చూపించిన వైపు గుడ్డెద్దు చేలో పడ్డట్టు దూసుకెళ్లిపోతున్నారు. రోడ్డుమీద ఉన్న హెచ్చరిక సిగ్నల్స్ గుర్తించడం లేదు. జీపీఎస్ సరిగ్గా పనిచేయకపోవడానికి ఎన్నో అవకాశాలున్నాయి. అయినా ఏమాత్రం సందేహించకుండా అది చూపించిందని కూలిపోయిన బ్రిటిష్ మేధుడు వెల్సే నదిలో పడిపోయిన సంఘటనలెన్నో ఆస్ట్రేలియా సందర్భానికి వెళ్లిన ముగ్గురు జపనీస్ టూరిస్టుల కారును జీపీఎస్ నేరుగా సముద్రంలోకి తీసుకెళ్లింది. ఇంగ్లాండ్ లో ఓ వ్యక్తి అది చెప్పే డ్రైవ్ లోకి వెళ్తూ కారుతో ఓ కొండ అంచున తేలాడు. పోలీసులు రక్షించి, డ్రైవ్ చేసేటప్పుడు అప్రమత్తంగా లేనందుకు అతడికి పెద్ద మొత్తంలో జరిమానా విధించారు. జీపీఎస్ సిస్టమ్ ఫెయిల్యూర్ వల్ల యూఎస్ లో ఏటా రెండు లక్షల ప్రమాదాలు జరుగుతున్నట్లు అంచనా. ఇటీవల జరిగిన కామన్ వెల్త్ షార్ట్ స్టోరీ ప్రైజ్ పోటీ పెను దుమారాన్ని రేపింది. బహుమతి పొందిన కథ పట్ల సాహిత్య విమర్శకులు సందేహం వ్యక్తచేస్తే ఏజ్ డిటెక్షన్ ఫోటోషామ్స్... దాన్ని పూర్తిగా ఏజ్ సృష్టిగా గుర్తించాయి. తీగ లాగితే డౌంకంకా కదిలినట్లు, పోటీలో పాల్గొన్న చాలామంది ఏజ్ సాయం తీసుకున్నట్లు వెల్లడైంది. ఇంకాస్త లోతుగా వెళ్తే గతంలో జరిగిన పలు పోటీల్లోనూ ఏజ్ అనవచ్చు బయటపడ్డాయి. స్పెల్ చెక్ కోర్సు, గ్రామర్ సరిచేయడానికో ఏజ్ అనే 'ఉపయోగించుకోవడం' వేరు. పూర్తిగా కథే దానితో రాయించుకుంటే... అది దుర్వినియోగమే? ఈమధ్యే ప్రణవ్ జైన్ అనే ఐపీఎస్ అధికారి రాసిన వ్యాసం ఆన్ లైన్ లో వైరల్ అయింది. అది నూరుశాతం ఏజ్ జనరేటివ్ అని పరిశోధకులు తేల్చారు. ఆయన దాన్ని ఖండించలేదు. కాకపోతే సమాజానికి ఉపయోగపడే మంచి విషయాల్లో ఉన్నందున ఎవరూ దాన్ని సీరియస్ గా తీసుకోలేదు. ఏవియేషన్, మెడికల్ డయాగ్నోసిస్, పైనాన్ డిజిజీస్ ఫోర్ కాన్సింగ్... రంగాల్లో ఏజ్ వాడకం ఎక్కువ. కీలక రంగాలు కావడంతో అది సరిగ్గా పనిచేయకపోతే దుష్ప్రభావమూ అంతే తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఎయిర్ ప్రాన్స్, ఈస్టర్న్ ఎయిర్ లైన్స్ విమాన ప్రమాదాలకు ఏజ్ కారణమని అధ్యయనాల్లో తేలింది. కొన్నేళ్ల కిందట నైట్ కాపిటల్ అనే సంస్థ తమ కొత్త ప్రోగ్రామ్ చేసిన బ్రేడింగ్ ఫలితంగా ముప్పావుగంటలో 440 మిలియన్ డాలర్లు కోల్పోయింది. ఇలాంటి సంఘటనలన్నీ ఏజ్ మీద అతిగా ఆధారపడితే ఏమవుతుందన్న అంశాన్ని చర్చకు పెడుతున్నాయి. సాంకేతికత మనకు పనిభారాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతేకానీ అది మన ఆలోచనను, సృజనను హైజాక్ చేయకూడదు. అన్ని విషయాల్లో లాగ్ ఇక్కడూ అతి అనర్హదాయకమే. కొందరు ఏమీ తోచక అదేపనిగా ఏజ్ ని వాడుతూ కొన్నాళ్లకు అది యంత్రమని మర్చిపోయి సాటి మనిషిలా భావిస్తున్నారు. అమెరికాలో అలాంటి ఓ పదహారేళ్ల కుర్రాడికి సూపర్ నోట్ ఎలా రాయాలో చెప్పి, ఆత్మహత్యకు ప్రేరేపించిందని ఆరోపిస్తూ తల్లిదండ్రులు ఓపెన్ ఏజ్ సంస్థ మీద దావా వేశారు. ఇలాంటి సంఘటనలెన్నో వెలుగులోకి రావడంతో ఏజ్ దుర్వినియోగం మీద పరిశోధనలు మొదలుపెట్టిన శాస్త్రవేత్తలకు మరెన్నో విషయాలు తెలిశాయి. జీపీఎస్ మనుషుల సెన్స్ ఆఫ్ డైరెక్షన్ ని, సెర్పిటెన్స్ జ్ఞాపకశక్తిని తగ్గిస్తే, చాట్ జీపీటీ లాంటివాటి వల్ల ఆలోచించడమే తగ్గిపోతోంది. ఆటోమేషన్ సిస్టమ్స్ కి అతిగా అలవాటు పడి ప్రశ్నించడం మానేస్తున్నారు, తర్కం నశిస్తోంది, అప్రమత్తమన మర్చిపోతున్నారు, నైపుణ్యాలను కోల్పోతున్నారు, నిర్లక్ష్యత అలవాటైపోతోంది. పర్యవసానాలు ఆలోచించకుండా అది చెప్పినట్లు చేసేస్తున్నారు. విశ్లేషణ, విమర్శనాత్మక దృష్టి లోపిస్తున్నాయి. చాట్ జీపీటీ ఎక్కువగా వాడే 494 మంది విద్యార్థులను పరిశీలించగా వారిలో జ్ఞాపకశక్తి బాగా తగ్గిపోయినట్లు గుర్తించారు. కాలక్రమేనికి ఏజ్ చాట్ బాట్స్ తో మాట్లాడటం వల్ల సైకోసిస్ లాంటి మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. ఇలాంటివారి కోసం ఏదేశాల్లో ఇప్పటికే సపోర్ట్ గ్రూపులు ఏర్పడుతున్నాయంటే సమస్య తీవ్రతను అర్థం చేసుకోవచ్చు. రెండువైపులా పడుతున్న కత్తిలాంటి ఏజ్ ని తెలివిగా, నైతికంగా వాడుకోమని హెచ్చరిస్తున్నారు నిపుణులు. ఎక్కువ సమయం ఏజ్ తో గడుపుతూ దానికి బానిసలు కాకూడదు. వృత్తిరీత్యా ఏజ్ తో పనిచేయాల్సి వస్తే తరచుగా విరామం తీసుకోవాలి. నిర్ణయాత్మక విషయాల్లో సాధ్యమైనంతవరకు మనుషుల నుంచి సెకండ్ ఓపీనియన్ తీసుకోవాలి. ఆటోమేషన్ బెనిఫిట్స్ ని, హ్యూమన్ జడ్జిమెంట్ ని బ్యాలన్స్ చేసుకోవాలి. మనిషి సృజనాత్మకంగా ఆలోచించేటప్పుడు మెదడులోని నాడులో కొత్త కనెక్షన్స్ ఏర్పడతాయి. దాంతో చురుగ్గా ఉండి కొత్తగా ఆలోచించగలుగుతారు. ఎప్పుడైతే ఆ పని ఏజ్ కి అప్పగిస్తామో బ్రెయిన్ కి వ్యాయామం తగ్గి, క్రియేటివిటీ మాయమైపోతుంది. ఏజ్ నుంచి సమాచారం తీసుకున్నప్పుడు దాన్ని ఫ్రీంట్ తీసుకోకుండా పాయింట్స్ చేస్తే రాసుకుని, మనదైన శైలిలో దానికో రూపమివ్వాలి. శరీరానికి వ్యాయామం లేకపోతే కండరాలు ఎలా బలహీనమైపోతాయో, మెదడుకూ అలాగే పని లేకపోతే అది ఆలోచించడం మానేస్తుంది. అందుకని ఏజ్ తో ఎంత పని చేయించుకున్నా దానికి సమానంగా మానవమేధనూ జతచేయాలి. సృజన, ఏకాగ్రత, పరిశీలన, విశ్లేషణ, జ్ఞాపకశక్తి... ఇవి మనిషి లక్షణాలు. వాటిని అల్లారిధమ్మకి తాకట్టు పెడితే మన అస్తిత్వానికే ప్రమాదం. లక్షణాలు. వాటిని అల్లారిధమ్మకి తాకట్టు పెడితే మన అస్తిత్వానికే ప్రమాదం.

గడువులోగా భూసేకరణ పూర్తిచేయాలి

విజయనగరం: జిల్లాలో చేపడుతున్న ప్రాజెక్టులకు సంబంధించిన భూసేకరణ నిధికి గడువులోగా పూర్తి చేయాలన విజయనగరం జిల్లా కలెక్టర్ రామసుందర్ రెడ్డి ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో ఆయా శాఖ అధికారులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో మాట్లాడారు. భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి నాలుగు లైన్లు రోడ్డు, విజయనగరం-నంబల్ పూర్ మూడో లైన్ పనులు, కొత్త పలన నుంచి విజయనగరం నాలుగో లైన్, ఖుర్దా రోడ్-విజయనగరం మూడో లైన్ పనులకు సంబంధించి ప్రాజెక్టులు సకాలంలో పూర్తయ్యే విధంగా చూడాలని కోరారు. గిరిజన విశ్వవిద్యాలయం అగ్రో వీ రోడ్డు, అక్కడ ఏర్పాటు చేయనున్న సబ్ స్టేషన్ పనులతో పాటు, పోలి పల్లి సమీపంలో



దేటా సెంటర్ ఏర్పాటుకు అవసరమైన భూమిని త్వరగా సిద్ధం చేయాలని ఆదేశించారు. సమావేశంలో జేసీ సేతు మాధవన్, డిఆర్వో సత్యబాబు, ఆర్డీవోలు, ప్రత్యేక ఉపకలెక్టర్లు, సర్వే శాఖ ఏడీ పాల్గొన్నారు.

శ్రీకాకుళాన్ని మోడల్ సిటీగా అభివృద్ధి చేస్తాం

-కేంద్రమంత్రి కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడు - రూ.2కోట్లతో పార్కుల అభివృద్ధికి శంకుస్థాపన అరసపల్లి: శ్రీకాకుళం నగరాన్ని మోడల్ సిటీగా అభివృద్ధి చేస్తామని కేంద్ర పౌరవిమానయాన శాఖ మంత్రి కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడు పేర్కొన్నారు. ఆయన నగరంలోని గూసపాలెం, హడ్కో కాలనీ, ఆరేకే నగర్, అబ్దుల్ కలాం, అఫీషియల్ కాలనీల్లోని పార్కులను సందర్శించి అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. పట్టణ ప్రాంతాల్లోని ప్రజలు ప్రకృతితో మమేకమయ్యేందుకు పార్కుల్లో ప్రధాన పనులు అని తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు స్వచ్ఛాంద్ర..స్వచ్ఛాంద్ర ఆలోచనల స్ఫూర్తిగా పార్కులను అభివృద్ధి చేస్తున్నామన్నారు. రూ.2కోట్ల ఎయిర్ పోర్టు అధారిటీ సీఎస్ అని సీనియర్ నిపుణులకు సాగుకు అవసరాలకు అనుగుణంగా పార్కులను తీర్చిదిద్దడానికే స్పష్టం చేశారు. ప్రతి పార్కులో వాకింగ్ ట్రాక్, వాలీబాల్, బ్యాడ్మింటన్ కోర్టును నిర్మిస్తున్నట్లు తెలిపారు. మూడు నెలల్లో పూర్తి చేసే విధంగా ప్రణాళికలు తయారుచేశామన్నారు. గూసపాలెం పార్కుకు రూ.40లక్షలు,

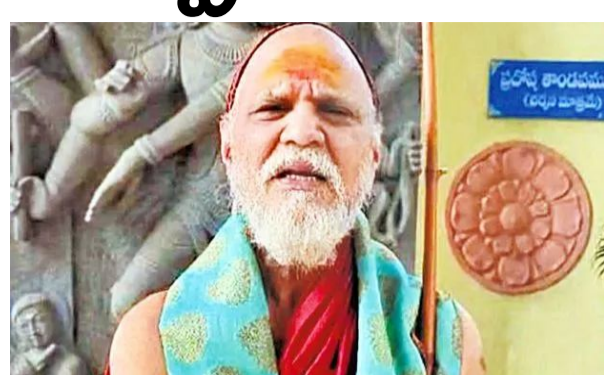


హడ్కో కాలనీ పార్కుకు రూ.55లక్షలు, ఆరేకే నగర్ పార్కుకు రూ.45లక్షలు, అఫీషియల్ కాలనీ పార్కుకు రూ.60లక్షలు నిధుల కేటాయింపుతో సర్వాంగసందరంగా మారుస్తామని అన్నారు. కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ స్వప్నీల్ దినకర్ పుండ్రె, జేసీ ఫర్నాన్ అహ్మద్ ఖాన్, జిల్లా అధికారులు, కార్పొరేషన్ అధికారులు, నాయకులు పాల్గొని శంకర్, ప్రధాన విజయరాం, రెడ్డి గిరిజా శంకర్, కూటమి శ్రేణులు పాల్గొన్నారు.

'ప్రశ్న' రావణ్ క్షమార్వాడు కాదు

- శారదా పీఠాధిపతి స్వరూపానందేంద్ర సరస్వతి ఆగ్రహం

విశాఖపట్నం: విదేశీయులు సైతం ప్రస్తుతించే తీరామచంద్రుడు, మహాసాధ్వి సీత వంటి పురాణ పురుషులను దూషించిన 'ప్రశ్న' రావణ్ ను క్షమించరాదని, ప్రభుత్వం కఠినంగా శిక్షించాలని శారదా పీఠాధిపతి స్వరూపానందేంద్ర సరస్వతి కోరారు. ఇతడు అసలు ఈ గడ్డకు, ఈ ప్రాంతానికి, ఈ దేశానికి చెందినవాడేనా... అంటూ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఇలాంటి రావణులను సమాజంలో అనుమతించరాదన్నారు. విశాఖపట్నంలో ఆయన ఒక వీడియో విడుదల చేశారు. "రుషిక్ షేక్ తపస్సు పూర్తి చేసుకొని వచ్చిన నేను భక్తులు చెప్పిన ఓ వాస్తవ కథినిపోయాను. హిందూ మతాన్ని సనాతన ధర్మాన్ని దూషించిన నీచాతిసీమడు రావణ్ అని స్వరూపానందేంద్ర మండిపడ్డారు. భారతదేశం విదేశీ మతాల



ఉప్పులో పడకుండా ఆరేవ?సాన, విశ్వహిందూ పరిషత్, మతాలు, పీఠాలు అహర్నిశలు క్రమిస్తుంటే.. అలాంటి సంస్థలను రావణ్ తూలనాడటం నీచాతిసీమనూరు. సనాతన ధర్మం పరిరక్షణకు ప్రభుత్వాలు చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.

తమిళనాడుకు అధికారుల బృందం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో వైద్య సేవల పరిశీలన

అమరావతి: తమిళనాడులో ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలకు మందుల సరఫరా, రోగులకు అందుతున్న సేవల తీరును ఏపీ వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారుల బృందం పరిశీలించింది. డిఎంఈ డాక్టర్ ఎ.విష్ణువర్ధన్ ఆధ్వర్యంలో అధ్యయనానికి తమిళనాడు వెళ్లిన ప్రత్యేక బృందం ముందుగా చెన్నైలోని రాజీవ్ గాంధీ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో డీన్ డాక్టర్ కాంతారామన్ తో సమావేశమైంది. అనంతరం మందుల నిల్వ కేంద్రాన్ని పరిశీలించింది. బృందంలోని కొందరు సభ్యులు.. పీహెచ్ సిలు, పట్టణ ఆరోగ్య కేంద్రాలు, ఇతర ఆసుపత్రిలను బుధవారం సందర్శిస్తారు. బృందంలో ఆరోగ్య శాఖ సీనియర్ అధికారులు గణపతిరావు, అప్పారావు, ఏపీఎంఎస్ ఐడీసీ డ్రగ్స్ విభాగం ఇన్ ఛార్జ్ జీఎం శ్రీనివాసరావు, సీనియర్ ప్రాజెక్టు మేనేజర్ అశ్వినీ, విశాఖ కేజీపాచ్ సూపరింటెండెంట్ వాణి,



కాకినాడ జీజీపాచ్ అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ వరప్రసాద్, సీనియర్ ఫార్మసీ అధికారులు శ్రీమ, పద్మమీనాక్షి ఉన్నారు.

భోగాపురం విమానాశ్రయం నిర్మాణం పూర్తి

- త్వరలోనే ప్రారంభం - కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు - పెట్టుబడి, ప్రయాణికుల రద్దీ ఆధారంగా యుడిఎఫ్ ఛార్జీలు

భోగాపురం: ఏరో డ్రామ్ లైసెన్స్ మంజూరుతో భోగాపురం విమానాశ్రయం శత శాతం పూర్తయిందని కేంద్ర పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడు అన్నారు. త్వరలోనే విమానాశ్రయాన్ని ప్రారంభిస్తామని చెప్పారు. అల్లూరి సీతారామరాజు భోగాపురం ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్ పోర్టును ఆయన పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా మీడియా సమావేశంలో కేంద్ర మంత్రి మాట్లాడుతూ... ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు డిసెంబర్ 2026 లోగా నిర్మాణానికి డెడ్ లైన్ విధించగా, అందుకు ఆరు నెలలపై ముందుగానే నిర్మాణం పూర్తి చేశామని తెలిపారు. పౌర విమానయాన శాఖ ఆధ్వర్యంలో గత నెలరోజులుగా వెరిఫికేషన్ కార్యక్రమం నిర్వహించి సాగిందని, ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ హాజరయ్యే తేదీ ఖరారు అయిన తర్వాత ఎయిర్ పోర్ట్ ను ప్రారంభిస్తామని చెప్పారు. వారం రోజుల తరువాత పూర్తి స్థాయి కార్యకలాపాలు, రాకపోకలు కొనసాగుతాయని స్పష్టం చేశారు. నాలుగు కోట్ల మంది ప్రయాణికుల రాకపోకలకు అనువుగా విమానాశ్రయం నిర్మాణం చేపట్టినట్లు తెలిపారు. టైర్ వన్ సిటీలో ఏర్పాటు చేసే విమానాశ్రయాలకు ధీటుగా అంతర్జాతీయ స్థాయి వసతులు చేరువ చేసినట్లు చెప్పారు. ఎగిర్ చేప ఆక్యటివ్ 78000 చదరపు అడుగుల పరిమాణంలో టెర్మినల్ భవనం నిర్మాణం చేపట్టినట్లు తెలిపారు. విశాఖ ఆర్కీ బీమ్ నుంచి భోగాపురం మీదుగా ఆరు లైన్ల జాతీయ రహదారి కోస్టల్ కారిడార్ కోసం ప్రణాళికలు సిద్ధం అవుతున్నాయని, అన్ని అనుమతులు వచ్చిన తరువాత రెండేళ్లలో నిర్మాణం పూర్తి ప్రయత్నిస్తామన్నారు. దేశంలో ఇటీవల కాలంలో



నిర్మాణం అయిన విమానాశ్రయాలలో భోగాపురం అత్యుత్తమమై వదని, 20వేల మెట్రిక్ టన్నుల సామర్థ్యంతో భోగాపురం కార్గో నిర్మాణం జరుగుతోందని, ఫార్మా రంగంతో పాటు, మామిడి, హార్డిక్లర్, అగ్రికల్చర్ ఉత్పత్తులను సులభంగా ఎగుమతి చేసేందుకు భోగాపురం ఓ వారధిలా ఉపయోగపడుతుందని అన్నారు. ప్రస్తుతం దేశంలో 850 కి పైగా విమానాలు అందుబాటులో ఉన్నాయని, భవిష్యత్ లో 1600కి పైగా ఆర్డర్ ఇవ్వబట్టు తెలిపారు. యుడిఎఫ్ ఛార్జీ విషయంలో పలువురు విలేకరులు అడిగిన ప్రశ్నలకు మంత్రి సమాధానమిస్తూ... పెట్టుబడి, ప్రయాణికుల రద్దీ, ఇతర అంశాలను పరిగణలోకి తీసుకుంటూ ఒక నిర్దిష్టమైన ఫార్మూలా ప్రకారం యుడిఎఫ్ ఛార్జీలను విధించామని తెలిపారు. ప్రతి అయిదేళ్లకు ఎయిర్ పోర్ట్ ఎకనామిక్ రెగ్యులేటరీ అథారిటీ నిబంధనల ప్రకారం యుడిఎఫ్ ఛార్జీలను క్రమబద్ధీకరిస్తామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఎంపి కలిశెట్టి అప్పలనాయుడు, కలెక్టర్ రాంసుందర్ రెడ్డి, నెలిమర్ల ఎమ్మెల్యే లోకం మాధవి, మార్క్ ఫెడ్ చైర్మన్ కల్లోతు బంగారాజు, జిఎంఆర్ ప్రాజెక్ట్ హెడ్ రామరాజు, నిజల ఒక్కీ వర్మ భాస్కర్ పాల్గొన్నారు.

50 ఏళ్లు దాటిన గీత కార్మికులకు పింఛన్

- గీత కులాల సంక్షేమంపై ప్రత్యేక దృష్టి: కొల్లు రవీంద్ర

రాజమహేంద్రవరం: గీత కార్మికులకు 50 ఏళ్లు దాటితే పింఛను ఇస్తున్నామని రాష్ట్ర గనులు, భూగర్భ, ఎత్తెజ్ శాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర తెలిపారు. తూర్పుగోదావరి జిల్లా రాజమహేంద్రవరంలో ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడారు. గీత సామాజిక వర్గాలైన శెట్టిబలిజ, గోడ, యాత, శ్రీశయన వరగా అ ఆర్థికాభివృద్ధిని దృష్టిలో పెట్టుకొని మద్దతు దుకాణాల కేటాయింపులో 100 రిజర్వేషన్ కల్పించడంతోపాటు లైసెన్సు ఫీజులో 50% రాయితీ ఇస్తున్నామన్నారు. ప్రమాదపశాత్తూ మరణించిన గీత కార్మికుల కుటుంబాలకు కార్మిక శాఖ నుంచి రూ.5 లక్షలు, ఎత్తెజ్ నుంచి రూ.5 లక్షలు కలిపి రూ.10 లక్షలు అందజేయడానికి ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసిందన్నారు. రాష్ట్రంలోని తీర ప్రాంతాల్లో బీచ్ శాక్స్ విధానాన్ని ప్రవేశ పెట్టనున్నామన్నారు. రాష్ట్రంలో తాటి ఉత్పత్తుల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం సమగ్ర కార్యచరణ



చేపడుతోందని మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర తెలిపారు. పోలవరం జిల్లా రంపచోడవరం మండలంలోని పందిరిమామిడి కృషి విజ్ఞాన కేంద్రంలో నిర్వహించిన 'నీరా ప్రోత్సాహం- తాటి ఉత్పత్తుల అభివృద్ధి' కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. నీరా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే సహజ పానీయమని, ప్రజల్లో దీనిని విస్తృత అవగాహన కల్పిస్తామని పేర్కొన్నారు.

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవర్చుకోవాలి

- ఎస్సీ దామోదర్ - అమరావతి చాంపియన్ షిప్ పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

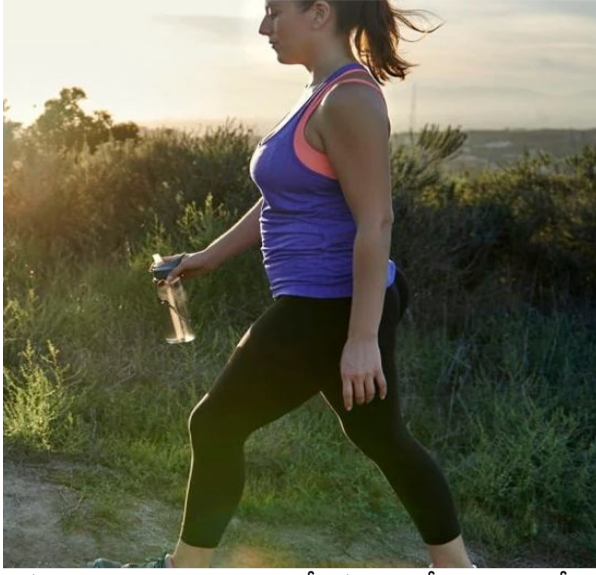
విజయనగరం: యువత క్రమశిక్షణ, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవర్చుకోవాలని ఎస్సీ దామోదర్ అన్నారు. జాతీయ క్రీడా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని అమరావతి చాంపియన్ షిప్-2026 పోస్టర్ ను ఎస్సీ దామోదర్ జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో మంగళవారం ఆవిష్కరించారు. ఈనాటి దర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ నేటి యువత మొబైల్ ఫోన్లు, సామాజిక మాధ్యమాలకు పరిమితం కాకుండా క్రీడల వైపు అడుగులు వేయాలి, జూలై 15 నుంచి 25 వరకూ నియోజకవర్గ స్థాయిలో, జూలై 26 నుంచి ఆగస్టు-10 వరకూ జిల్లా స్థాయిలో, ఆగస్టు 20 నుంచి 25వరకూ రాష్ట్రస్థాయిలో పోటీలు నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. ఈ పోటీల్లో బ్యాడ్మింటన్, బాక్సింగ్, బా స్కెట్ బాల్,



చెస్, హాకీ, కబడ్డీ, ఖోఖో, వెయిట్ లిఫ్టింగ్, వాలీబాల్, యోగా వంటి క్రీడలు నిర్వహిస్తారు. 12 క్రీడల్లో రాష్ట్ర స్థాయిలో అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన క్రీడాకారులకు రూ.90వేల నగదు బహుమతిని అందజేయనున్నట్లు 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 పెంచుతుందని ఇప్పటికే ఎన్నో సార్లు ఎన్నో అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఇంతకీ ఆరోగ్యకర జీవనానికి రోజుకు ఎన్ని అడుగులు వేయాలి? అని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఆ విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఈ విషయం కోసం దాదాపు 2.26లక్షల మందితో 17 వేర్వేరు పరిశోధనలు జరిపారు. అయితే వేసే అడుగుల సంఖ్యను బట్టి విభిన్న ప్రయోజనాలుంటాయని వివరించారు పరిశోధకులు. "రోజుకు దాదాపు 4వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాలకు అరికట్టవచ్చు. ఇది అల్బీమర్స్, డిమెన్షియా వ్యాధుల ముప్పును తగ్గిస్తుంది. అధికబరువు/ఊబకాయం, డయాబెటిస్ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. 2337 అడుగులతో గుండె సంబంధిత జబ్బులతో మరణించే అవకాశాలు తగ్గుతాయి అని తెలిపింది పరిశోధన. ఇక రోజుకు వెయ్యి అడుగులు నడిస్తే గుండె జబ్బులను 15 శాతం తగ్గించవచ్చు. 500 అడుగులు పెంచితే.. అవి ఏడు శాతం మేర తగ్గుతాయి. ఇక మరో విషయం ఏంటంటే.. 60 ఏళ్లు పైబడినవారు రోజుకు అరు వేల అడుగుల నుంచి 10 వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాల ముప్పు 42 శాతం



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

# బెల్లం, పెరుగు కలిపి తింటున్నారా?

కొందరు డిఫరెంట్ డిఫరెంట్ టేస్టులను ఇష్టపడుతుంటారు. టీ తో పాటు కొందరు బిస్కెట్లు తింటే కొందరు ఏకంగా స్వీట్లు కూడా తింటారు. 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 వరదను పెంచేందుకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్యానికి అవసరమైన అనేక వ్యాధుల నుంచి శరీరానికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇక బెల్లంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయనేది తెలిసిందే. ఇది ఆరోగ్యానికి అవసరమైన కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ ల మిశ్రమం. మీరు ఒకవేల రోగనిరోధక శక్తి లేక బలహీనంగా ఉంటే, మీరు తరచుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నా.. పెరుగు, బెల్లం తీసుకుంటే చాలు. రోగనిరోధక శక్తి ఇట్టే వస్తుంది.. జలుబు, దగ్గు వంటి వ్యాధులను నివారిస్తుంది ఈ కాంబినేషన్. మీరు రక్తహీనతతో బాధపడుతుంటే పెరుగు, బెల్లం కలిపి రోజూ తింటే శరీరంలో రక్తం పెరిగి రక్తహీనత సమస్య దూరమవుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ సరిగా పని చేయనప్పుడు మలబద్ధకం, కడుపు ఉబ్బరం,



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

# డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు అలర్ట్..

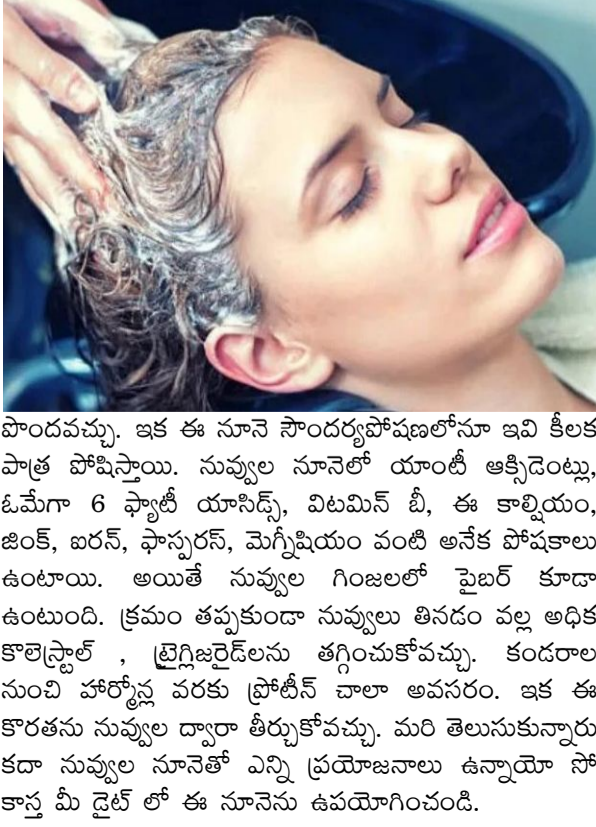
కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని వైద్య నిపుణులు ఎల్లప్పుడూ చెబుతుంటారు.. ఎందుకంటే ఇది సహజమైన పానీయం.. టెట్రాప్యాక్టు లేదా సీసాలలో ప్యాక్ చేసిన జ్యూస్ లు.. శీతల పానీయాల కంటే ఇది చాలా మంచిది. గ్రామాలతో పాటు నగరాల్లోనూ దీన్ని ఎంతో ఇష్టంగా తీసుకుంటారు. ఇవే కాకుండా సముద్ర తీరానికి విహారయాత్రకు వెళ్లినప్పుడల్లా ఈ డ్రింక్ తాగుతుంటారు.. లేత లేదా ముదురు కొబ్బరి నీరు మనల్ని హైడ్రేట్ చేసి తక్షణ శక్తిని ఇస్తుందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు.. అయితే మధుమేహ రోగులు కూడా కొబ్బరి నీటిని తాగవచ్చా? లేదా..? అనే సందేహం తరచూ తలెత్తుతుంటుంది. కొబ్బరి నీళ్లలో సహజమైన చక్కెర ఉంటుంది.. కొంచెం తీపిగా ఉంటుంది కాబట్టి, డయాబెటిక్ పేషెంట్లు దీనిని తాగడానికి ఎప్పుడూ భయపడిపోతుంటారు. అయితే.. ఘగర్ పేషెంట్లు కొబ్బరి నీరు తాగితే ఏమవుతుంది..? మంచిదా..? కాదా..? అనే విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. డైబెటియస్ ప్రకారం.. పాల కంటే కొబ్బరి నీటిలో ఎక్కువ పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇందులోని కొవ్వు పరిమాణం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.. క్రమం తప్పకుండా తీసుకునే వ్యక్తులు వారి శరీరంలో పొటాషియం, సోడియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం..



యాంటీఆక్సిడెంట్లను పొందుతారు. లేత కొబ్బరి నీరు త్రాగడం ద్వారా, శరీరం నుండి టాక్సిన్స్ తొలగిపోతాయి.. ఇది అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. డయాబెటిక్ పేషెంట్లు కొబ్బరినీళ్ళు తాగవచ్చని డైబెటియస్ 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 నీళ్ళు 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 పచ్చళ్ళు పిండి వంటలు అంటూ ఏమైనా స్పెషల్స్ చేశారా? మరి ఈ వంటకాలకు ఎక్కువగా ఏ నూనెను వాడుతారు?. అయినా వేరే నూనెను ఎందుకు వాడుతారు? నువ్వుల నూనె ఉంది కదా. పచ్చళ్ళు అనగానే అందరికీ గుర్తొచ్చేది నువ్వుల నూనె కదా. అద్భుతమైన రుచితోపాటు, ఏడాది పాటు నిల్వ ఉండే పచ్చళ్ళ కోసం నువ్వుల నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. మన కాలంలోనే కాదు అమ్మమ్మల కాలం నుంచే ఈ నువ్వుల నూనె ఆనవాలుగా వస్తుంది. మరి ముఖ్యంగా ఎదిగే అమ్మాయిలకు, బాలింతలకు నువ్వులతో చేసిన వంటకాలను, పదార్థాలను తినిపిస్తుంటారు. పచ్చి బాలింత నుంచి ఆరు నెలల వరకు కూడా నువ్వుల నూనెతో వండిన ఆహారాలను అందిస్తారు. అంటే ఏ రేంజ్ లో నువ్వుల నూనెకు ప్రాధాన్యత ఉందో అర్థం చేసుకోండి. ఇక పండుగుల పళ్ళాలు 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 అందిస్తుంది. ఈ నువ్వులతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయనే విషయం తెలిసిందే. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, ఆర్థరైటిస్ వంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షణ



పొందవచ్చు. ఇక ఈ నూనె సౌందర్యపోషణలోనూ ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. నువ్వుల నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఓమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ బీ, ఈ కాల్షియం, జింక్, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే నువ్వుల గింజలలో పైబర్ కూడా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా నువ్వులు తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లైసెరైడ్లను తగ్గించుకోవచ్చు. కండరాల సున్నితమైన వరకు తగ్గిస్తే చాలా అవసరం. ఇక ఈ కొరతను నువ్వుల ద్వారా తీర్చుకోవచ్చు. మరి తెలుసుకున్నారా కదా నువ్వుల నూనెతో ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో సో కాన్స్ మీ డైట్ లో ఈ నూనెను ఉపయోగించండి.

# ఎండాకాలం పాలు తాగితే..

పాలు తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. శరీరానికి ఎంతో ముఖ్యమైన అనేక రకాల పోషకాలు పాలలో ఉంటాయి. పాలు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా పాలు తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్ని ఇస్తాయని చిన్నప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు వింటూనే ఉంటాం. అయితే వేసవిలో పాలు తాగితే పొట్టకు వేడి చేస్తుందని, ఎండాకాలంలో పాలు తాగడం పూర్తిగా మానేసేవాళ్ళు కొందరు ఉంటారు. ఈ రోజు మనం వేసవిలో పాలు తాగడానికి సరైన మార్గం ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, కడుపులో ఎసిడిటీని కలిగించే అవకాశం ఉన్నందున, ఖాళీ కడుపుతో పాలు ఎప్పుడూ తాగకూడదు. మీరు ఎప్పుడైనా ఖాళీ కడుపుతో పాలు తాగుతున్నట్లయితే, ఖచ్చితంగా దానితో ఏదైనా సబ్స్టిట్యూట్ తీసుకోండి. 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 సర్క్యులేట్ 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 ఘ్టా 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 ఆల్కహాల్ అనే రసాయనంగా విడిపోతుంది. పొట్ట, పేగుల్లోని రక్తం లివర్ ద్వారా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు చేరుతుంది. కాలేయం మనం తిన్న ఆహారంలో పోషకాలను వేరు చేసి కాలేయం కలిపి, ఆ రక్తాన్ని శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు సరఫరా చేస్తుంది. అలాగే ఆహారంలో పనికిరాని వాటిని వేరు చేసి మలం, మూత్రం రూపాల్లో బయటకు పంపిస్తుంది. అల్కహాల్ చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఇది రక్తం ద్వారా కాలేయానికి చేరుకుని కాలేయాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. అందుకే మీరు తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తాగితే శరీరంలో అల్కహాల్ దరిమాణం 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 చెప్పలేని పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు వినిపిస్తుంటాయి. ఎవరో తమను పిలుస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీన్నే ఆల్కహాల్ డ్రైవ్ ప్రేరేపిత హాలూసింజన్స్ అంటారు. ఏళ్ల తరబడి మద్యం తాగుతూ ఏదో ఒక కారణంతో హఠాత్తుగా మానేసినవారిలో మూడు రోజుల్లో మానసిక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అయోమయం, కోపం, తమ ముందు ఏముందో తెలియని పరిస్థితుల్లోకి జారి పోతారు.

# నేరేడు పండ్ల ప్రయోజనాలు..

వేసవి ముగింపు దశకు చేరుకుంది. ఈ క్రమంలో అప్పుడప్పుడు చిరుజల్లులు పడుతూ కాస్త చల్లదనాన్ని కలిగిస్తాయి. ఈ సమయంలో కొన్ని సీజనల్ ఫ్రూట్స్ మార్కెట్లో అందుబాటులోకి వస్తుంది. అవి తినడం వల్ల మానవ శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. కానీ కొందరు ఏదైనా అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తినడానికి సంకోచిస్తుంటారు. అయితే మే, జూన్, జూలై నెలల్లో మార్కెట్లో ఎక్కడ చూసినా నల్లగా నిగనిగలాడుతూ నేరేడు పండ్లు దర్శనమిస్తుంటాయి. వాటిని బ్లాక్ బెర్రీ అని పిలుస్తుంటారు. కానీ ఆ పేరు ఎక్కువ మందికి తెలియదు కాబట్టి నేరేడు పండ్లు అంటేనే తొందరగా గుర్తొస్తుంటాయి. తీపి, వగరు కలిపి వెరైటీ టేస్ట్లో ఉండే నేరేడు పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా లాభాలను కలిగిస్తాయి. కానీ కొందరు వగరుగా ఉంటాయని తినడానికి పెద్దగా ఇష్టపడరు. అయితే నేరేడు పండ్లు తినడం వల్ల చాలా రకాలు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, సోడియం, విటమిన్ సీ, థయామిన్, పొటాషియం రైబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బీ 6, విటమిన్ ఏ, అనేక వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. నేరేడు పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీరాడికల్స్లో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలను వృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకుంటాయి. అలాగే స్వాస్థ్య నాళాలు, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరిచి పలు సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతాయి. డయాబెటిస్ తో బాధపడేవారు తినడానికి నేరేడుపండ్లను ఎంచుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో గ్లైసెమిక్ తక్కువగా ఉంది 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 పైబర్ ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని నేరేడు పండ్లను అతిగా తినడం కూడా ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే ఏదైనా అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు వైద్యులను సంప్రదించి తినాలి.

# ప్రపంచంలోనే చిట్ట చివరి నగరం

భూమి గుండ్రంగా ఉందని, తన చుట్టూ తాను పరిభ్రమిస్తుందని మనకు తెలిసింది. 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 జైళ్లకే పంపేవారు. అనేక వివాదాల తర్వాత 1947లో ఖైదీలను ఉషుయా సిటీలోని జైళ్లకు పంపడం నిలిపివేశారు. దీంతో అక్కడి పురాతన జైలును ఇప్పుడు హిస్టారికల్ మ్యూజియంగా మార్చారు. ఉషుయా సిటీ పరిధిలోని ఆండీస్ పర్వతాల మధ్యలో ఉన్న ఏరియాను సిటీ ఆఫ్ ఫైర్ అని పిలుస్తారు.



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

# బాబోయ్ గురక.. ఇంత డేంజరా..?

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



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

# వెల్లుల్లి కారం అంటే నచ్చదా..

కానీ క్యాన్సర్ కు మంచి మెడిసిన్ ఇదే! వేడి వేడి అన్నంలో వెల్లుల్లి కారం వచ్చడి తింటే ఆ తోస్తే వేరు. చాలా మంది ఈ వచ్చడి అంటే ఇష్టం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా అమ్మమ్మలు, తాతమ్మలు ఎక్కువగా ఎంతో ఇష్టంగా ఈ వెల్లుల్లి కారం తింటుంటారు. మనల్ని కూడా వెల్లుల్లి తినండి, ఆరోగ్యానికి మంచిదని చెబుతారు. మరి ముఖ్యంగా జలుబు లేదా జ్వరం ఉన్నప్పుడు మన అమ్మమ్మలు వెల్లుల్లి కారం తినమని చెబుతారు. ఎందుకంటే దీని తినడం వలన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో జలుబు, ఫీవర్ సమస్యల నుంచి బయటపడుతాం. అంతే కాకుండా ఇది రక్తపోటును కూడా కంట్రోల్లో ఉంచుతుంది అంటారు. దీని వలన యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఉంటాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అందుకే పెద్ద వారు బాలింతలకు ఎక్కువగా వెల్లుల్లి కారం పెడుతుంటారు. కానీ కొంత మంది దీనిని తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ దీనిని తినడం వలన అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటు. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ కు బెస్ట్ మెడిసిన్ ఇదే అంటున్నారు నిపుణులు. అసలు విషయంలోకి వెళితే.. వెల్లుల్లిలో ఆర్గానో సల్ఫర్ సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే హానికర కణాలను నాశనం చేస్తుందంటు. రొమ్ము క్యాన్సర్, కడుపు, ఊపిరితిత్తుల?, మెదడు భాగాలకు వచ్చే వివిధ రకాల



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

# మోక్షం పొందాలంటే..

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



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



ఉదయం సమయం లేదని అల్పాహారం మానేస్తుంటారు. దీని వల్ల చాలా సమస్యలు వస్తాయని, బరువు కూడా పెరుగుతారని అంటున్నారు నిపుణులు. ఇక ఈ సమస్య నుంచి బయటపడటానికి ఓట్స్ తీసుకోవడం బెటర్. సమయం దాటి ఎప్పుడు కూడా తినకూడదు. ప్రతి ఒక్కరూ కూడా సమయం ప్రకారమే 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..?

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



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

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

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



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

# నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తింటున్నారా?

ఐస్ క్రీమ్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరంటారు. పెద్దల నుంచి పిల్లల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. అయితే చాలా మందికి రాత్రి సమయంలో ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా ఇష్టం. నైట్ టైమ్ తర్వాత తర్వాత నడుచుకుంటూ వెళ్లి ఐస్ క్రీమ్ బండి వద్ద ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా మంచి ఫీలింగ్ ను ఇస్తుందని ఎంతో మంది చెప్పుకొస్తుంటారు. అయితే దీనిపై ఆరోగ్యనిపుణులు మాత్రం షాకింగ్ కామెంట్స్ చేశారు. నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తినడం రొమాంటిక్ అనుకోకుండా.. ఇది చాలా ప్రమాదకరం అంటున్నారు వారు. రాత్రి అన్నం తిన్న తర్వాత ఐస్ క్రీమ్ తినడం వలన ఆరోగ్యం దెబ్బతినడమే కాకుండా విపరీతంగా బరువు పెరిగి, ఊబకాయం బారిన పడే ఛాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుందంటుంది. అంతే కాకుండా ఐస్ క్రీమ్ లో కెలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. చక్కెర క్రొవ్వు కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన బరువు పై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాగే హార్ట్ వ్యాధి నివారణకు సామర్థ్యం కోల్పోయేలా చేస్తుందంటుంది. అంతేకాకుండా నిద్ర లేమి సమస్య కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉన్నదంటుంది. అలాగే గ్యాస్, అసిడిటీ, అజీర్ణం లాంటి సమస్యలు తలెత్తతాయంటుంది. అందువలన రాత్రి సమయంలో



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

# మధుమేహులు మామిడి పండు తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదా..?

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



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

# పడుకునే ముందు అరటి పండు తింటే..!

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



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

# రెస్టారెంట్లలో పామ్ ఆయిల్ నే ఎందుకు వినియోగిస్తారో తెలుసా?

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



నూనె ఉత్పత్తి పర్యావరణంపై కూడా తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఖతారోల్ పామ్ చెట్లను నరికి పామాయిల్ ఉత్పత్తి చేస్తారు. దీని వల్ల పర్యావరణ సమతుల్యత కూడా దెబ్బతింటుంది. ఆగ్నేయాసియాలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ నూనెలో ఎక్కువ భాగం ఆగ్నేయాసియా దేశాల్లోనే ఉత్పత్తి చేస్తారు. కానీ ఎన్ని ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉన్నప్పటికీ వివిధ ఆసియా దేశాల్లో ముఖ్యంగా భారతదేశంలో పామాయిల్ ను అత్యధికంగా వినియోగిస్తున్నారు. పామాయిల్ వేయింది తింటే రుచిగా ఉండటమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఈ నూనెలో వండటం వల్ల ఆహారం రుచికరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రతిచోటా దీని ఉపయోగం అత్యధికంగా ఉంటుంది.

# వారానికోసారి క్యాబేజ్ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

క్యాబేజ్ లో సల్ఫీరఫేస్, కాయెంఫెరాల్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇంఫ్లేమటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇందువల్ల క్యాబేజ్ ని తింటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపు సమస్యలు రాకుండా నివారించవచ్చు. క్యాబేజ్ లో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో పాటు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుతుంది. క్యాబేజ్ నీటిని రోజూ తాగితే శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్లు దూరమవుతాయి. విషజ్వరాలు, బాక్టీరియా, వైరస్ ల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. దృష్టి సమస్యలు పోతాయి. కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. కంటి చూపు తగ్గిన వారు క్యాబేజ్ నీటిని వాడితే చాలా మంచిది. అలాగే ఈ నీటిని తాగితే ముఖంపై ఉన్న మచ్చలు పోతాయి. క్యాబేజ్ లోని కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియంలు ఉండడంతో ఎముకలకు బలాన్నిస్తాయి. అల్జూలో సేవింపడం వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాల నుంచి విముక్తి కలిగేలా చేస్తుంది. లివర్ శుభ్రపరుస్తుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. అల్జీర్ బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే చాలా మంచిది. క్యాన్సర్ బాధపడుతున్న వారు క్యాబేజ్ వాడితే రక్తహీనత తొలగిపోతుంది. అలాగే క్రొవ్వు కరిగిపోతుంది. క్యాబేజ్ లో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని మెరుగుపర్చడంలో పాటు మలబద్ధకం సమస్యను నివారించడంలో దోహదపడుతుంది. ఎరుపురంగు క్యాబేజ్ లో ఆంథోసయానిన్ అనబడే శక్తివంతమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది గుండె జబ్బులు రాకుండా



నివారిస్తుంది. క్యాబేజ్ లో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టకుండా నివారిస్తుంది. అలాగే గాయాలు అయినప్పుడు రక్తస్రావం ఆపకుండా చూస్తుంది. క్యాబేజ్ లో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీపీని నియంత్రించే ఉంచుతుంది. రక్తనాళాల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపర్చి గుండెకు రక్తసరఫరా మెరుగవడేలా చేస్తుంది. క్యాబేజ్ లో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను కరిగించడంలో సహాయపడుతాయి. తద్వారా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు కరిగిపోయి బరువు కూడా తగ్గుతారు. క్యాబేజ్ లో కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి అల్జూలో సేవింపడం వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాల నుంచి లివర్ ను కాపాడతాయి. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను శుభ్రం చేసి కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

# మెలకువగా ఉండేందుకు కాఫీలను తెగ తాగేస్తున్న యువత..!

ప్రజలు తరచుగా టీ లేదా కాఫీ సిప్ తో ఉదయం ప్రారంభిస్తారు. కొందరికి బ్రేక్ ఫాస్ట్ తో పాటు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే మరికొందరికి బెడ్ మీద నుంచే టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. పెద్ద పిల్లలు కూడా టీ లేదా కాఫీకి అలవాటు పడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తాజాగా ఓ పరిశోధనలో అత్యుత్కరమైన విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. 18 శాతం మంది టీనేజర్లు మెలకువగా ఉండేందుకు కెఫిన్ తాగుతున్నారని తాజాగా ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది. అమెరికాకు చెందిన మిచిగాన్ యూనివర్సిటీ నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో 25 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్ పిల్లలు ప్రతిరోజూ కెఫిన్ తీసుకుంటారని నివేదించారు. ఈ సర్వే కో-డైరెక్టర్, మోట్ శిశు వైద్యుడు సుసాన్ ఫూల్ ఫోర్డ్ ఇలా అన్నారు. యువకులకు కెఫిన్ తీసుకోవడం ఎంతవరకు



పరిమితం చేయాలనే విషయం చాలా మంది తల్లిదండ్రులకు తెలియదని మా నివేదిక చూపిస్తుంది. ఈ అధ్యయనం ఫిబ్రవరిలో 1,095 మంది యువకుల తల్లిదండ్రుల నుండి అందుకున్న సమాచారం ఆధారంగా రూపొందించ బడిందన్నారు. తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్ కి అత్యంత సాధారణ కెఫిన్ మూలాలు సోడా (73 శాతం), టీ (32 శాతం), కాఫీ (31 శాతం), ఎస్ డ్రి (డ్రీంక్స్) (22 శాతం) అని నివేదించారు. వారు ఎక్కువగా ఇంట్లో (81 శాతం), బయట తినే సమయంలో (43 శాతం), స్నేహితులతో (3 శాతం), పాఠశాలలో (25 శాతం) కెఫిన్ తీసుకుంటారని అధ్యయనంలో వెల్లడించారు. ఫూల్ ఫోర్డ్ ఇంకా మాట్లాడుతూ.. కెఫిన్ అనేది మెదడు, నాడీ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఒక ఔషధం. ఇది అధిక మొత్తంలో యువతలో అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్ పిల్లలు, యుక్తవయస్సుల కెఫిన్

# పిల్లలు సంపన్నుల పట్ల ఈర్ష్య పడతారా..?

మనమందరం చిన్నతనంలో ఈ పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నాము. ఒకానొక సమయంలో మనకంటే మెరుగైన స్థితిలో ఉన్న వారి పట్ల మనం స్వల్పంగా అసూయపడతాము. కానీ కాలక్రమేణా మనం దాని గురించి ఆలోచించి నవ్వుతాము. అవును, మనం మన స్వంతంగా నిలబడి చాలా డబ్బు సంపాదించడం ప్రారంభించినప్పుడు, మనకు డబ్బు ఒక వస్తువుగా తెలియదు. డబ్బు దేనినైనా కొనగలదని మన చిన్ననాటి ఆలోచనలు తప్పు, డబ్బుతో ప్రతిదీ కొనలేమని, ముఖ్యంగా డబ్బు ఆనందాన్ని కొనడని మేము గ్రహించాము. మనం ఒక నిర్దిష్ట వయస్సు వచ్చిన తర్వాత మాత్రమే దానిని గ్రహిస్తాము. అలాంటప్పుడు మన పిల్లలు సంపన్నులంటే అసూయపడితే దాన్ని హ్యూండ్ లో చేసే పరిపక్వత మనలో ఉండాలి. సాధారణంగా ఈ విషయంలో వచ్చే అసూయ ఏంటంటే.. ఆమె/అతను మాత్రమే చక్కని డ్రెస్ వేసుకుంటాడు, వాళ్ల ఇంట్లో వాళ్లకే కారు ఉంటుంది కానీ మన ఇంట్లో వాళ్లకు బట్టలంటే, వస్తువులంటే అసూయ కలుగుతుంది. దీన్ని నిర్దుహించడానికి కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి. ఎందుకంటే నిరంతరం అసూయపడే పిల్లల బ్రెయిన్ బ్యాలెన్స్ దెబ్బతింటుంది కాబట్టి దీనికి సరైన మార్గం, నిర్ణయం తీసుకోవాల్సింది తల్లిదండ్రులే. 1. భావాలను గౌరవించండి: మొదట, మీ పిల్లలతో కూర్చోండి, హృదయపూర్వకంగా ఉండటానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి. వారి మనసులో ఏముందో తెలుసుకోండి. వారి భావాలకు



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

# పాదాల్లో వాపు కనిపిస్తుందా...

పాదాల వాపు అనేది ఒక సాధారణ సమస్య. కానీ అది అప్పుడప్పుడు సంభవిస్తే మాత్రమే. కానీ ఇది ప్రతిరోజూ లేదా తరచుగా జరగడం అనేక రకాల సమస్యల లక్షణం కావచ్చు. సాధారణ సందర్భాల్లో రక్త ప్రసరణ సరిగ్గా జరగకపోవడం వల్ల కాళ్ళలో వాపు మొదలవుతుంది. అంతేకాకుండా ఇది తరచుగా శారీరక లేదా మానసిక సమస్యలకు సంకేతం అంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఈ కాళ్ళలో వాపు మూత్రపిండాల వ్యాధి కారణంగా కూడా ఉంటుందంటున్నారు. కొంతమందిలో ఇది గుండె జబ్బులకు కూడా సంబంధించినది. అందువల్ల మీ పాదాలలో వాపు సమస్య ఉంటే, దానిని నిర్దిష్టం 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 సరాల పై ప్రభావం చూపుతుంది. కానీ ఇది పాదాల లేదా కాళి వేళ్లను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ సీరలు కాళ్ళలో వాపు, నొప్పిని కలిగిస్తాయి. గుండె సమస్యలు.. నెమ్మదిగా గుండె

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

# వేసవిలో ఏ సమయంలో ఆహారం తినాలి ?

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సరైన సమయంలో ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మనం ఏ సమయంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్నా దాని ప్రభావం మన ఆరోగ్యం పై ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా సమర్థ సీజన్లో ఆహారం విషయంలో ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ సీజన్లో డిహైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉండవచ్చు. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వేసవిలో ప్రజలు తమ భోజన సమయాల విషయంలో చాలా అజాగ్రత్తగా ఉంటారని వైద్యునిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా మంది ఏ సమయంలోనైనా ఆకలిగా అనిపించినప్పుడు ఆహారం తీసుకుంటారు. అలాంటప్పుడు



ఉష్ణోగ్రత పెరిగేకొద్దీ, వారు అనేక రకాల జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కోవడం ప్రారంభిస్తారు. ఏ సమయంలో తినాలి.. వేసవిలో మీరు అల్పాహారం, భోజనం, రాత్రి భోజనాల సమయాన్ని నిర్ణయించుకోవాలని వైద్యునిపుణులు చెబుతున్నారు. అన్నింటిలో మొదటిది, మీరు ఉదయం చిద్రలేచిన 2 గంటలపైపు అల్పాహారం తీసుకోవాలి. దీని అర్థం మీరు 10-11 గంటల వరకు అల్పాహారం తీసుకోవాలని కూడా కాదు. మీరు మీ అల్పాహారాన్ని 8 గంటలకు ముగించడానికి ప్రయత్నించాలి. తేడా ఏమిటి.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అల్పాహారం, భోజనం తర్వాత 5 గంటల విరామం అవసరం. కాబట్టి మీరు మధ్యాహ్నం 1 గంటలోపు భోజనం చేయాలి.

మధ్యాహ్నం భోజనం అలస్యం చేయడం వల్ల శరీరంలో గ్లూకోజ్ లోపం ఏర్పడుతుంది. ఇది అలసట, బలహీనతను కలిగిస్తుంది. కాబట్టి సరైన సమయానికి భోజనం చేయడం చాలా ముఖ్యం. రాత్రి భోజనం, నిద్ర సమయం మధ్య 3 గంటల గ్యాప్ ఉండాలి. కాబట్టి మీరు మీ రాత్రి భోజనం 8 గంటలకు చేయాలి. రాత్రి భోజనం చేశాక అర్ధరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండకూడదు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం వేసవి కాలంలో వీలైనంత ఎక్కువగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి. దీని వల్ల వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత ఉండదు. దీనివల్ల వాంతులు, వికారం సమస్య ఉండదు. అలాగే హైడ్రేటింగ్ పండ్లను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు.

# వేసవిలో డయాబెటిక్ పేషెంట్లలో షుగర్ లెవెల్ ఎందుకు పెరుగుతుంది ?

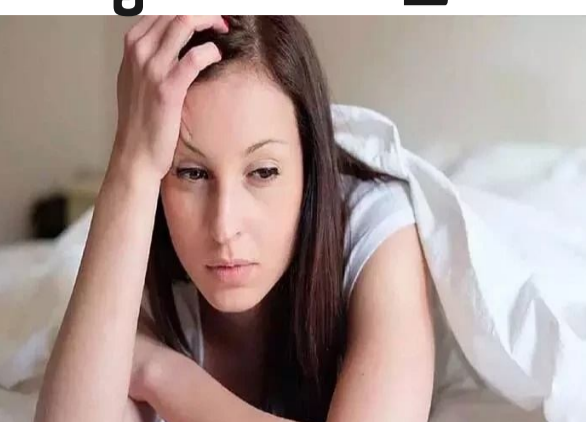
వేసవి కాలం మధుమేహ రోగులకు హాని కలిగిస్తుంది. పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతతో షుగర్ స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం కూడా ఉంది. చక్కెర స్థాయి పెరగడం వల్ల కిడ్నీ, కాలేయం, గుండెకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే సాధారణ వ్యక్తుల కంటే డయాబెటిక్ పేషెంట్లు వేడికి ఎక్కువగా గురవుతారు. అలాంటి పరిస్థితిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీని గురించి నిపుణుల ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. వైద్యుల ప్రకారం శరీరంలో నీరు లేకపోవడం వల్ల వేసవిలో షుగర్ స్థాయి పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రత కారణంగా శరీరం ఎక్కువగా చెమట పడుతుంది. ఇది నీటి 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 తీసుకోవాలి తెలుసుకుందాం. వేసవిలో డైట్.. పుష్కలంగా నీరు తాగాలి - మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు వేసవిలో తమను తాము హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీంతో షుగర్ లెవెల్ అదుపులో ఉంటుంది.



అందువల్ల నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. పెరుగు - పెరుగు, పెరుగుతో చేసిన పన్నుపులను తినండి. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. అయితే పెరుగులో పంచదార వేయకూడదని గుర్తుంచుకోండి. సీజనల్ ఫ్రూట్స్ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో తప్పకయి, బోప్పాయి, 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, హార్మోన్స్ అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. అంతే కాకుండా పరిస్థితులు, పర్యావరణం కూడా హార్మోన్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మానసిక మార్పుల వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అధునిక శాస్త్రం శరీరంలో వివిధ విధులను నిర్వహించే 50 కంటే ఎక్కువ రకాల హార్మోన్లను గుర్తించింది. ఈ హార్మోన్ల స్థాయి ఎక్కువగా పెరిగినప్పుడు లేదా తగ్గినప్పుడు, హార్మోన్స్ అసమతుల్యత లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. ఫిట్నెస్ గురు, సంపూర్ణ నిపుణుడు మిక్కి మెహతా హార్మోన్స్ అసమతుల్యత దశలు, దాని లక్షణాలు, తెలత్తే సమస్యను తగ్గించే మార్గాలను తెలియజేస్తున్నారు. కౌమారదశ, గర్భధారణ, పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో హార్మోన్స్ అసమతుల్యత సర్వసాధారణం. కాలక్రమేణా ఈ అసమతుల్యత అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. హార్మోన్స్ అసమతుల్యత లక్షణాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. యుక్తవయస్సులో సాధారణంగా శరీరంలో హార్మోన్స్ అసమతుల్యత కారణంగా ముఖం పై మొటిమలు ఏర్పడతాయి. ఈ సమస్యకు ఇది మొదటి సంకేతం. అలాగే చిరాకు, మూడ్ బ్యాడ్, ఏకాగ్రత లేకపోవడం, అలసట వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. హార్మోన్స్ అసమతుల్యతను నిర్దిష్టం 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 గ్రంథి పనిచేయకపోవడం, కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుదల వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలతో పాటు, ఆందోళన, నిరాశ కూడా సంభవిస్తాయి. శరీరంలో హార్మోన్స్ అసమతుల్యత కారణంగా ప్రతి వ్యక్తి వివిధ సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఈ అసమతుల్యత జీవక్రియ కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. హైపో థైరాయిడిజమ్ కు కారణమవుతుంది. అంతే కాకుండా మధుమేహం కూడా రావచ్చు. శరీరంలోని జీవక్రియ రేటు మందగించడం, కొవ్వు సులభంగా శక్తిగా మారకపోవడం వల్ల శరీరంలో హార్మోన్స్ అసమతుల్యత కారణంగా ఊబకాయం ఏర్పడుతుంది. దీని వల్ల కొవ్వు పేరుకుపోయి బరువు పెరుగుతుంది. ఇది ఊబకాయం సమస్యను సృష్టిస్తుంది.

# ఈ ఆహార పదార్థాలతో హీట్ స్ట్రోక్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు..

డిప్లీతో సహా భారతదేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రత 46-47 డిగ్రీలకు చేరుకుంది. ఇలాంటి సమయంలో శరీరం చల్లగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండాలంటే ఆహారం పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. %జణజ% ప్రకారం ఒకరు హీట్ స్ట్రోక్ కు గురైనప్పుడు, శరీర ఉష్ణోగ్రత వేగంగా పెరుగుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎలక్ట్రోలైట్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో కొన్ని ఆహారపదార్థాలు తినడం ద్వారా శరీర ఉష్ణోగ్రతను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చని వైద్యునిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగు, పుచ్చకాయ వంటి అనేక ఆహార పదార్థాలు మంచి హైడ్రేషన్ స్థాయిని కలిగి ఉంటాయి. అంతే కాదు వీటిలో పోషకాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. పుచ్చకాయ.. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరికీ ఇష్టమైన పుచ్చకాయలో 90% కంటే ఎక్కువ నీరు ఉంటుంది. శరీరంలో నీటి స్థాయిని పెంచేందుకు దీన్ని తినవచ్చు. పుచ్చకాయలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. సహజంగా తీపి పుచ్చకాయ వేసవిలో మనల్ని ఎనర్జిటిక్ గా ఉంచుతాయి. పుచ్చకాయను కోసి తినడమే కాకుండా, మీరు దాని నుండి రిఫ్రెష్ డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అలాగే నిమ్మ, పుదీనా వంటి కూలింగ్ ఏజెంట్లను డ్రింక్ లో చేర్చి ఆరోగ్యంగా ఉండండి. దోసకాయ.. సాధారణంగా సలాడ్ లో తినే దోసకాయలో 95 శాతం నీరు ఉంటుంది. హైడ్రేటింగ్ లక్షణాలతో పాటు, ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందువల్ల, దీన్ని తినడం ద్వారా మీరు అనేక ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఇందులో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. దోసకాయ సలాడ్ కాకుండా, మీరు దాని రైటా, శాండ్విచ్, డిటాక్స్ వంటి కూడా తాగవచ్చు. కొబ్బరి నీరు.. ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఉత్తమ మూలం, కొబ్బరి నీరు పొటాషియం, సోడియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు, పోషకాల లోపాన్ని తీరుస్తుంది. ఇది తక్కువ కేలరీలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ వేసవిలో తాగడం వల్ల మీరు డిహైడ్రేషన్ను నివారించడమే కాకుండా మీ చర్మం మెరుగుస్తుంది. 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 హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచడమే కాకుండా యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉన్నందున వ్యాధుల వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. కివీని నేరుగా తినడమే కాకుండా, దాని రసం కూడా తాగవచ్చు. అంతే కాదు లెమన్ పాటర్ వేసవిలో బెస్ట్ డ్రింక్. పెరుగు.. ప్రోటీన్, ఫైబర్ పోషకాలు మూలం పెరుగు. మన జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా ఉంచడానికి ఇది పనిచేస్తుంది. వేసవిలో మీ జీర్ణక్రియ సరిగ్గా ఉంటే, మీకు వ్యాధుల ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. లంచ్ లో తప్పనిసరిగా ఒక గిన్నె పెరుగు తినాలని వైద్యునిపుణులు చెబుతున్నారు. పుదీనా.. పొట్లకు చల్లదనాన్ని ఇస్తే పుదీనాలో అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీని స్వభావం చల్లగా ఉంటుంది కాబట్టి దీన్ని కడుపునకు వరం అని భావిస్తారు. పొట్లలోని వేడిని శాంతపరిచే పుదీనా మన జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు పుదీనా పానీయం, దాని సలాడ్, పిప్పరమింట్ టీ, ఇతర పన్నుపులను కూడా తయారు చేసి తినవచ్చు. పచ్చని ఆకుకూరలు.. కూరగాయలు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యవృద్ధిలా పనిచేస్తాయి. వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి, ఐరన్, కాల్షియం వంటి పోషకాలు, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ కేలరీల ఆహారం, శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. బచ్చలికూర, ఇతర ఆకుకూరలు తినడం ద్వారా వేసవి కాలంలో ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

# స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కన లేకపోతే నిద్ర పట్టడం లేదా?

ప్రస్తుతం ఫోన్ అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో భాగమైపోయింది. బంధాలు, బంధుత్వాలు వదులుకోవడానికైనా నిద్రపడుతున్నారా కానీ, స్మార్ట్ ఫోన్ వాడటం మాత్రం ఆపేయడం లేదు. అంతలా ఫోన్ కు అదేక్లీ అయిపోయారు. ఉదయం లేచినదంటే, నైట్ పడుకునే వరకు చేతిలో ఫోన్. వీరు వారు అనే తేడా లేకుండా.. చిన్న పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ ఇదే దారిలో వెళ్తున్నారు. స్మార్ట్ ఫోన్ ను అతిగా యూస్ చేయకూడదు, ఆరోగ్యానికి అది మంచిది కాదు అని ఎంత మంది ఎన్ని చెప్పినా వాటిని ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. ముఖ్యంగా రాత్రి పడుకునే సమయంలో కూడా దానిని తలకు దగ్గరగా లేదా, పక్కనే పెట్టుకొని పడుకుంటున్నారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కనే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముట్టే అవకాశం ఉన్నదంటున్నారు. కాగా, ఆ సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. స్మార్ట్ ఫోన్ నుంచి వచ్చే నీటి కాంతి అనేది మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. దీని వలన నిద్రలేపి సమస్యల తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా మొబైల్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ రేడియేషన్ను విడుదల చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ కారకమని, దీని వలన చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంటుంది. అందువలన నైట్ టైమ్ లో



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

# రెండవ రాష్ట్ర స్థాయి కరాటే ఛాంపియన్షిప్ -2026 ట్రోఫీను ప్రారంభం



**- ముఖ్య అతిథులుగా ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు, 88వ వార్షిక జనసేన అధ్యక్షులు వాజ్ఘాని జనార్దన్ శ్రీకాంత్**

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నచ్చిన క్రీడాలను, క్రీడా కారులను ప్రోత్సహించడం భారతదేశానికి ఎంతో గర్వ కారణం.. ఇంటర్ నేషనల్ ఒకటే వన్ షోరిన్ ర్యు సెబు కాన్ కరాటే అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు రెండవ రాష్ట్ర స్థాయి కరాటే ఛాంపియన్షిప్ -2026 ట్రోఫీ ను మంగళవారం ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా ఉమ్మడి రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షులు, ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు పాల్గొని ట్రోఫీ ను క్రీడాకారులు అందరు సమక్షంలో అయిన అందరికీ చూపిస్తూ ప్రారంభించిన అనంతరం అయిన మాట్లాడుతూ పెండ్లర్ల నియోజకవర్గం లో కోట నరవ, పెద్ద నరవ, ఎన్ బి టి ఎల్, నుంచి దాదాపు 100 మంది కరాటే విద్యార్థులు ప్రతి రోజు తెల్లవారి, సాయంత్రము కరాటే సాధన చేస్తున్నారని గుర్తు చేశారు. ఈ టోర్నమెంట్లో విజయం సాధించడం అందరూ ఆగస్టు 22వ తేదీ 23వ తేదీ లో వైజాగ్ లో జరగబోవు నేషనల్ టోర్నమెంట్లో క్రీడాకారులు అంతా పాల్గొనాలని, జనసేన పార్టీ అధినేత ఆంధ్రప్రదేశ్ డిప్యూటీ చీఫ్ మినిస్టర్ కొణిదేల పవన్ కళ్యాణ్ ఆదర్శముగా తీసుకొని దేశములో, రాష్ట్రములో, జిల్లాలో చాలామంది, కరాటే విద్యని నేర్చుకొని, బ్లాక్ బెల్ట్ సాధించారు చెప్పారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ డిప్యూటీ చీఫ్ మినిస్టర్ నమృతకుండు ఒకటే ఒక దేశపు సంపద అంటే నడులు, ఖనిజాలు, ఒక్కటే కాదు, అరణ్యాలు



మాత్రమే కాదు, కలలు తో పాటు క్రమ శిక్షణ తయారు అయ్యే యువత అటు వంటి వారే వికసిత భారత్, అటువంటి వారే భారత నిర్మాణ రూప కర్తలని దృఢమైన శరీరము, చురుకైన బుద్ధి బలమైన వ్యక్తిత్వము వైపు దేశ యువత ను నడిపించడమే తన లక్ష్యం మని, ఒక సందర్భంలో చేప్పారు అని ఈ కార్యక్రమంలో తెలిపారు. ఈ టోర్నమెంట్ గ్రాండ్ గా సక్సెస్ అవ్వాలని నిర్వహించిన వారందరికీ ఎమ్మెల్యే తెలియజేశారు. ఈ యొక్క కార్యక్రమం లో వార్షిక అధ్యక్షులు వచ్చిన జనార్దన్ శ్రీకాంత్, గల్లా శ్రీనివాసరావు, మార్కెటింగ్ డైరెక్టర్ జన సేన పార్టీ ఎస్. శ్రీను, టోర్నమెంట్ చీఫ్ ఆర్గనైజర్, జనరల్ సెక్రటరీ ఇంటర్ నేషనల్ ఒకటే వన్ షోరిన్ ర్యు సెబు కాన్ ఆంధ్రప్రదేశ్ కరాటే అసోసియేషన్ ఏ. వాసు దేవరావు, ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ, ఇంటర్ నేషనల్ ఒకటే వన్ షోరిన్ ర్యు సెబు కాన్ ఆంధ్రప్రదేశ్ కరాటే అసోసియేషన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. కె. శివ గణేష్ ప్రెసిడెంట్, చీఫ్ ఇన్చార్జ్ తెలియ జేశారు. అందరికీ పి. ఆర్. రత్నపాల ఇండియా చీఫ్, టెక్నికల్ డైరెక్టర్ ఇంటర్ నేషనల్ ఒకటే వన్ షోరిన్ ర్యు సెబు కాన్ కరాటే డో ఇండియా, సి. హెచ్. సతీష్ కుమార్ ఇండియా చీఫ్ వాడో కాయ్ కరాటే డో అసోసియేషన్, ఫౌండర్, డైరెక్టర్ డ్రాగన్ ఫోర్స్ మార్షల్ ఆర్ట్స్ అకాడమీ, ఎస్. నూకరాజు ప్రెసిడెంట్ రియాస్ షాట్ కాన్ కరాటే డో ఇండియా, ఫౌండర్ డ్రాగన్ లయన్స్ మార్షల్ ఆర్ట్స్ అకాడమీ అందరూ అభినందనలు తెలియజేశారు.

# 'బీచ్ పాక్స్' పేరుతో మధ్యం దుకాణాలు నిర్ణయం తగదు

**- కూటమి ప్రభుత్వం బీచ్ లో మధ్యం దుకాణాలుకు వ్యతిరేకంగా వైఎస్ఆర్ఎస్ రాష్ట్ర మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు వరుదు కళ్యాణి తలపబట్టిన నిరసన లో 87వ వార్షిక అధ్యక్షురాలు, శ్రీని చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ కోమటి రమాదేవి తదితరులు**

గాజువాక, చైతన్యవారధి: విశాఖ నగరంలో నిత్యం వేలాదిగా పర్యాటకులు వచ్చే ఆర్ బీచ్ వరస ప్రాంతాలలో "బీచ్ పాక్స్" పేరుతో మధ్యం దుకాణాలు ఏర్పాటు దిశగా అడుగులు వేస్తున్న కూటమి ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా సోమవారం వైఎస్ఆర్ఎస్ శాసనసమండలి సభ్యురాలు, రాష్ట్ర మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు వరుదు కళ్యాణి అధ్యక్షులలో నిర్వహించిన నిరసన కార్యక్రమం భాగంగా విశాఖ మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు పేదాడ రమణీ కుమారి అల్లువమేరకు 87వ వార్షిక అధ్యక్షురాలు కోమటి రమాదేవి అధ్యక్షులలో వార్షిక నుంచి భారీ సంఖ్యలో పలు వదపులు చేపట్టిన మహిళలను, అభిమానులను తరలివెళ్లారు... ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాలకు చెందిన మహిళలంతా కలిసి ప్రభుత్వాన్ని నిరసనగా నల్ల బెల్టాన్ని, నల్ల రిబ్బన్లతో రాళ్ళి నిర్వహించారు. అనంతరం బీచ్ పాక్స్ కు సంబంధించిన ప్రభుత్వ జీవోను రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ, ఆ జీవో ప్రత్యేకంగా దహనం చేశారు. అంతేకాకుండా మధ్యం బాటిళ్లను పగులగొట్టి తమ నిరసనను వ్యక్తం చేశారు. ప్రశాంతంగా ఉండే ఆర్బీ బీచ్ ను సృజనంగా మార్చాల్సి అంటూ నిరసించారు. ఈ సందర్భంగా కోమటి రమాదేవి మాట్లాడుతూ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో మహిళల భద్రత ప్రధాన అజెండా అని కూటమి ప్రభుత్వం చెబుతూ ఉంటుందని.. ఈ నాడు 'బీచ్ పాక్స్'



పేరుతో జీవో విడుదలపై మహిళలలో ఆందోళన నెలకొంది ఈ సందర్భంగా రాజ్యసభ సభ్యులు గొల్ల బాబురావు, మాజీ పార్లమెంటు సభ్యురాలు, విశాఖ పార్లమెంట్ సమన్వయకర్త బొత్తు రూపా, విశాఖ జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షులు కె.కె రాజు, గాజువాక సమన్వయకర్త తిప్పల శ్రీనివాస దేవన్ రెడ్డి సమక్షంలో ఆమె దుఃఖిలైతారు. కార్యక్రమంలో మాజీ పార్లమెంటు సభ్యురాలు బీసెట్టి వెంకట సత్యవతి, మాజీ ఎమ్మెల్యే శోభా వైమావతి, కొత్తగల్లి భాగ్యలక్ష్మి, మాజీ జెడ్పీ చైర్పర్సన్ శోభా స్వామిరాజు, రాష్ట్ర మహిళా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ ఈర్ అనురాధ, మాజీ మేయర్ హరి వెంకట కుమారి రాష్ట్ర మహిళా విభాగం కార్యవర్గ సభ్యులు, రాష్ట్ర పార్టీ కార్యవర్గం సభ్యులు నగర జిల్లా అనుబంధ విభాగాల అధ్యక్షులు, రాష్ట్ర అనుబంధ విభాగాల కమిటీ సభ్యులతో పాటు 87వ వార్షిక వీరి విభాగాల మహిళలు, నాయకులు కార్యక్రమం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# జర్నలిస్టుల సమస్యల పరిష్కారానికి చిత్తశుద్ధితో పని చేస్తున్నాం

**- సమాచార పౌరసంబంధాల శాఖామంత్రి కొలుసు పార్థసారధి**

విజయవాడ, చైతన్యవారధి: జర్నలిస్టులకు ఇళ్ళ స్థలాలు, పెన్షన్, హైపవర్ కమిటీ, మీడియా అకాడమీకి గవర్నర్ కోన్సిల్ ఏర్పాటుతో పాటు ఇతర జర్నలిస్టుల సమస్యల్ని వెంటనే పరిష్కరిస్తామని సమాచార పౌరసంబంధాల శాఖామంత్రి కొలుసు పార్థసారధి హామీ యిచ్చారు. జర్నలిస్టుల సమస్యల పై ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ ఫెడరేషన్ (ఏపీడబ్ల్యుజెఎఫ్) ప్రతినిధివర్గం సచివాలయంలో మంత్రిని కలిసింది. ఈ సందర్భంగా ఫెడరేషన్ అధ్యక్షులలో మార్పిడి 4వ విజయవాడలో జరిగిన జర్నలిస్టుల మహాప్రదర్శనలో మంత్రి ఇచ్చిన హామీలను గుర్తు చేస్తూ పరిష్కరించిన హామీల విషయంలో కృతజ్ఞతలు తెలిపింది. మిగతా సమస్యలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టి వాటిని వెంటనే పరిష్కరించాలని కోరుతూ వినతిపత్రాన్ని అందజేసింది. దానిని శ్రద్ధగా చదివి నోట్ చేసుకున్న మంత్రి పార్థసారధి గౌరవ ముఖ్యమంత్రితో చర్చించి అతిత్వరలోనే మీ



డిమాండ్లను అమలు చేసేలా కృషి చేసానని అన్నారు. మంత్రిని కలిసిన ప్రతినిధివర్గంలో ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి జి.అంజనేయులు, ఫెడరేషన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ జిల్లా గౌరవాధ్యక్షులు కలిమిశ్రీ, ఆంధ్రప్రదేశ్ చిన్న మధ్యతరహా దినపత్రికలు, పీరియడికల్స్ జర్నలిస్టుల అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు ఖాన్, స్టేట్ ఫోటో జర్నలిస్టుల అసోసియేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వై.డి. ఆనంద్ వున్నారు.

# ఎల్సినో నేపథ్యంలో ముందస్తు ప్రణాళికలతో సిద్ధంగా ఉండాలి

**- హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత**

అమరావతి: ఖరీఫ్లో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 105 మండలాల్లో తీవ్రంగా, 208 మండలాల్లో మధ్యస్థ స్థాయిలో వర్షాభావ పరిస్థితులు నెలకొనే అవకాశం ఉందని హోం, విపత్తుల నిర్వహణశాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత తెలిపారు. ఎల్సినో పరిస్థితుల నేపథ్యంలో ఎదురయ్యే సవాళ్లను అధిగమించడానికి అన్ని ప్రభుత్వ శాఖలు ముందస్తు ప్రణాళికలతో సిద్ధంగా ఉండాలని చెప్పారు. కుంచనపల్లిలోని విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ కార్యాలయంలో మంగళవారం నిర్వహించిన ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష సమావేశంలో హోంమంత్రి మాట్లాడారు. 'శ్రీసత్యసాయి, అనంతపురం, అన్నమయ్య జిల్లాల్లో తీవ్రంగా.. కర్నూలు, నంద్యాల, చిత్తూరు, వైఎస్సార్ కడప, జిల్లపల్లి, ప్రకాశం, మార్కాపురం, శ్రీపొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లాల్లో మధ్యస్థ ప్రభావం ఉండే అవకాశం ఉంది. రైతులకు ప్రత్యామ్నాయ



పంటలపై అవగాహన కల్పించడంతోపాటు వాటికి సంబంధించిన విత్తనాలు, ఎరువులు అందుబాటులో ఉంచాలి. ఉద్యాన పంటలను రక్షించేందుకు చర్యలు చేపట్టాలి' అని పేర్కొన్నారు.

# ఉద్యాన పంటల క్షస్తర్ల అభివృద్ధిపై అవగాహన సదస్సు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఉద్యానశాఖ అధ్యక్షులలో ఉద్యాన పంటల క్షస్తర్ల అభివృద్ధి కార్యక్రమంపై అవగాహన కల్పించేందుకు విశాఖపట్నంలోని ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్, దత్ బిల్డింగ్, సిరిపురంలో ప్రత్యేక అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అధిక విలువ గల ఉద్యాన పంటల క్షస్తర్లు, పట్టణ పరిసర ప్రాంతాల్లో కూరగాయల క్షస్తర్ల ఏర్పాటు మూడు దశల్లో చేపట్టనున్నట్లు అధికారులు వివరించారు. క్షస్తర్ల రైతులకు పంట విత్తనం నుంచి దిగుబడి వరకు అవసరమైన వివిధ కార్యక్రమాలకు ప్రభుత్వం గరిష్టంగా 50 శాతం వరకు రాయితీ అందిస్తుందని తెలిపారు. అలాగే క్షస్తర్ నిర్వహణ సంస్థలకు మౌలిక సదుపాయాలు, ప్రాసెసింగ్, మార్కెటింగ్, బ్రాండింగ్, ఎగుమతులు, లాజిస్టిక్స్ తదితర కార్యక్రమాలకు గరిష్టంగా 40 శాతం వరకు ఆర్థిక సహాయం అందించనున్నట్లు వెల్లడించారు. క్షస్తర్ డెవలప్మెంట్ ప్రోగ్రామ్, పోస్ట్ హార్వెస్ట్ మేనేజ్మెంట్ కార్యక్రమాల సమర్థ అమలు కోసం తగిన అమలు సంస్థలు, సంభాష్య క్షస్తర్లను గుర్తించే లక్ష్యంతో ఈ అవగాహన సదస్సును నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనడలచిన



ఆసక్తిగల సంస్థలు నేషనల్ హార్టికల్చర్ బోర్డు వెబ్సైట్ ద్వారా ఆన్లైన్లో దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు. మరిన్ని వివరాల కోసం సంబంధిత జిల్లా ఉద్యానాధికారులను సంప్రదించాలని కోరారు. ఈ అవగాహన సదస్సులో డా. వై. విద్యాశంకర్, విశాఖపట్నం, అనకాపల్లి, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాల ఉద్యానాధికారులు, ఏపీఎంబి అధికారులు, కృషి తరంగ్ ఎకోసిస్టమ్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ ప్రతినిధులు, రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘాల ప్రతినిధులు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, పారిశ్రామికవేత్తలు, వ్యాపారులు, ఎగుమతిదారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ఈ వారం రోజులు యుద్ధప్రాతిపదికన ఎస్ఎఆర్ ప్రక్రియను నిర్వహించాలి

**- విస్తృత ప్రచారంతో ఈఎఫ్ఎల్ సేకరణ వేగవంతం చేయాలి - జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త కిశోర్**

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రత్యేక సమగ్ర ఓటరు జాబితా సవరణ (ఎస్ఎఆర్) ప్రక్రియను నిత్య గడువులోగా పూర్తి చేసేందుకు మిగిలిన వారం రోజులు యుద్ధప్రాతిపదికన పనిచేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త కిశోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారిలో నిర్వహించిన వీడియో కాన్ఫరెన్స్ అనంతరం కలెక్టర్ల వీడియో కాన్ఫరెన్స్ హాలులో జిల్లాలోని అన్ని నియోజకవర్గాల ఎన్నికల రిజిస్ట్రేషన్ అధికారులు (ఈఆర్సీలు), అదనపు ఈఆర్సీలు, సహాయ ఎన్నికల రిజిస్ట్రేషన్ అధికారులు (ఏఈఆర్సీలు), స్పెషల్ ఆఫీసర్లతో కలెక్టర్ల సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో జీవీఎస్ కమిషనర్ కేతన్ గార్, జాయింట్ కలెక్టర్ గొట్టిళ్ల విద్యుధిర, డీఆర్వో ఎం. విశ్వేశ్వరనాయుడు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, జూలై 11, 12 తేదీల్లో ప్రత్యేక ప్రచార కార్యక్రమాలు నిర్వహించి ఇంటింటికీ వెళ్లి ఈఎఫ్ఎల్ పంపిణీ, సేకరణ చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ఇంకా ఈఎఫ్ఎల్ అందని ప్రతి ఓటరికీ ఫారాలు అందించి, పూర్తిచేయించి వెంటనే తిరిగి సేకరించాలని సూచించారు. ఎస్ఎఆర్ ప్రక్రియపై జూలైలో విస్తృత అవగాహన కల్పించేలా జిల్లా వ్యాప్తంగా హోర్డింగులు ఏర్పాటు చేయాలని, సినిమా థియేటర్లలో పైడ్లు ప్రదర్శించాలని, సోషల్ మీడియా, ప్రధాన మీడియా, ఆటో మైకుల ద్వారా ప్రచారం నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. జూలై 14 వరకు



అవగాహన కార్యక్రమాలు, ఈఎఫ్ఎల్ సేకరణ ప్రక్రియ నిరంతరంగా కొనసాగాలని సూచించారు. అన్ని ఈఆర్సీలు తమ పరిధిలోని కేంద్ర ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, ప్రభుత్వ సంస్థలు, గేటెడ్ కమ్యూనిటీలు, ప్రముఖులు నివసించే ప్రాంతాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి ఈఎఫ్ఎల్ సేకరణ పూర్తి చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఫోన్ సంబంధ ఆధారంగా ఆహూతి లభించిన ఓటర్ల వివరాలను సేకరించి, అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. ప్రతి స్పెషల్ ఆఫీసర్ ఈ వారం కనీసం మూడు పోలింగ్ కేంద్రాలను తప్పనిసరిగా సందర్శించాలని, ఈఆర్సీలు పోలింగ్ స్టేషన్ వారిగా పురోగతిని ప్రతిరోజూ సమీక్షించాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఓటర్ల సందేహాల నివృత్తి కోసం కలెక్టర్లలో ప్రత్యేక హెల్ప్ డెస్క్, కంట్రోల్ రూమ్ ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు గేటెడ్ కమ్యూనిటీలు, ఇతర ప్రాధాన్యత కలిగిన ప్రాంతాల్లో అదనపు హెల్ప్ డెస్క్లు ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు.

# 14న ఏపీ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సమావేశం

**- ఇళ్ల స్థలాలు... పెన్షన్లు అజెండాగా తీర్మానాలు - ప్రభుత్వం దృష్టికి పెండింగ్ సమస్యలు**

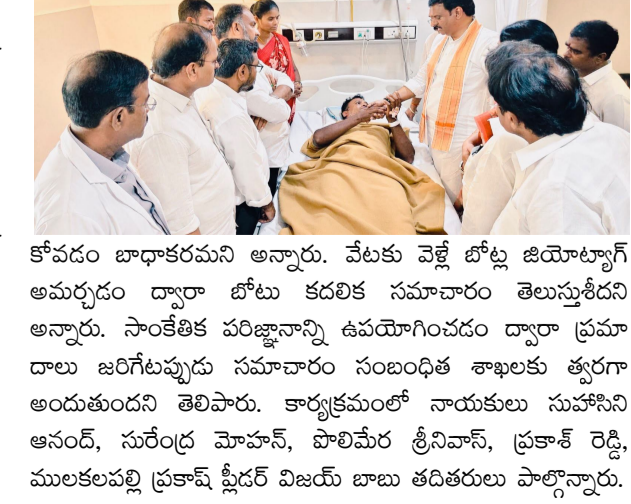
విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సమావేశం ఈనెల 14న విజయవాడలో నిర్వహించనున్నట్లు జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి (ఎన్ ఏజె) గంట్ల శ్రీనుబాబు, విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు పి.నారాయణలు తెలిపారు. ఇక్కడ అక్కయ్యపాలెం జంక్షన్ వద్ద ఒక ప్రయివేట్ హోటల్ లో ఏపీ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్, ట్రాడ్ కాస్ట్, స్కాల్ అండ్ మిడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ ల జిల్లా కార్యవర్గ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర కార్యవర్గ సమావేశంలో చర్చించాల్సిన పలు అంశాలపై నిర్ణయాలు తీసుకోవడం జరిగిందని గంట్ల శ్రీనుబాబు, నారాయణలు వివరించారు. ప్రధానంగా రాష్ట్రంలో జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాలు, ఇళ్ల కేటాయింపులను కోరడం జరుగుతుందన్నారు. ఇప్పటికే ఈ విషయంపై ప్రభుత్వానికి పలు సందర్భాల్లో వినతిపత్రాలు అందజేశామన్నారు. అయితే కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడి రెండేళ్లు పూర్తి కావచ్చిన తరుణంలో మరోసారి ఇళ్ల స్థలాల కేటాయింపు విషయమై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు దృష్టికి తీసుకువెళ్లాలని నిర్ణయించడం జరిగిందన్నారు. అలాగే వర్కింగ్ జర్నలిస్టులకు ఇతర రాష్ట్రాల్లో అమలు చేస్తున్న పెన్షన్ విధానం ఆంధ్రప్రదేశ్ లో కూడా అమలు చేయాలని.. వర్కింగ్ జర్నలిస్టులకు ఎంతో భారంగా ఉండే ప్రమాద భీమను తిరిగి పునరుద్ధరించాలని కూడా కోరడం జరుగుతుందన్నారు. సుదీర్ఘ కాలంగా పెండింగ్ లో ఉన్న జర్నలిస్టుల ప్రధాన సమస్యలను మరోసారి ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకువెళ్లమన్నారు. అలాగే ఆయా



అంశాలపై 14న విజయవాడ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సమావేశంలోనూ చర్చించి అవసరమైన మేరకు తీర్మానాలు చేస్తామన్నారు. ఇంకా ఆయా జిల్లాల్లో నిర్వహించాల్సిన మహాసభలు, రాష్ట్ర సమావేశాలపై కూడా ఆ సమావేశంలో తుదినిర్ణయం తీసుకోవడం జరుగుతుందన్నారు. ఇప్పటికే అన్ని జిల్లాల్లో సభ్యత్వసేమారు కార్యక్రమాలు పూర్తి చేశామన్నారు. త్వరలో జాతీయ , రాష్ట్ర కోన్సిల్ సభ్యులను జిల్లాల వారిగా నామినేట్ చేయడం జరుగుతుందన్నారు. ఈ సమావేశంలో విశాఖ జిల్లా కార్యదర్శి జి.శ్రీనివాసరావు, ట్రాడ్ కాస్ట్ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు ఇరోతి ఈశ్వరరావు, కింతాడ మధన్, స్కాల్ అండ్ మిడియం విశాఖ అధ్యక్షులు జగన్ మోహన్, కార్యదర్శి కె.శ్రీనివాసరావు ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీలు డి.రవికుమార్ పితాని సూర్యప్రసాద్ ఉపాధ్యక్షులు బండారు శివప్రసాద్ ఎన్ రామకృష్ణ గౌరవ రాంబాబు జాయింట్ సెక్రటరీ పి.రవి శంకర్ ఉపాధ్యక్షులు. కిషోర్ నగేష్,బాబు, రాజశేఖర్, స్కాల్ అండ్ మిడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ ఉపాధ్యక్షులు బొబ్బర్ల ప్రసాద్, ట్రిజనల్ కెవి శర్మ, కార్యవర్గ సభ్యులు అరుణ్ భాస్కర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# చికిత్స పొందుతున్న మత్స్యకారుడిని పరామర్శించిన బీజేపీ రాష్ట్ర చీఫ్ పిఠిఎన్ మాధవ్

గాజువాక, చైతన్యవారధి: సముద్రంలో బోటు గల్లంతు ఘటనలో సురక్షితంగా బయటపడి కిమ్స్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న కారి చిన్నాను బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పిఠిఎన్ మాధవ్,జిల్లా అధ్యక్షుడు వరశురామరాజు, గాజువాక కన్వీనర్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు వరామర్శించారు. ఈ మేరకు పీఠానగర్ కిమ్స్ ఆసుపత్రికి వచ్చిన మాధవ్ మత్స్యకారుడిని పరామర్శించి ఘటనపై ఆరా తీశారు. వేటకు వెళ్లిన తర్వాత జరిగిన పరిణామాలను చిన్నా క్షుప్తంగా వివరిస్తూ తన తోటి మత్స్యకారులు కలెక్టరు కల్లంతు అయ్యారంటూ కన్నీటిపర్యం తమయ్యారు. తనతో వేటకు వచ్చిన కుటుంబ సభ్యులు ఏమయిపోయారో అంటూ తీవ్ర ఆవేదనలతో నయ్యారు. ప్రభుత్వమే తమను ఆదుకోవాలని వేడుకున్నారు. చిన్నా భార్య కూడా జరిగిన ఘటనను వివరిస్తూ బాధను వ్యక్తం చేశారు.బాధితులకు కూటమి ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని మాధవ్ భరోసానిచ్చారు. విశాఖలో ఇటువంటి ఘటన చోటుచేసు



కోవడం బాధాకరమని అన్నారు. వేటకు వెళ్లి బోటు జియోట్యాగ్ అమర్చడం ద్వారా బోటు కదలిక సమాచారం తెలుస్తుందని అన్నారు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించడం ద్వారా ప్రమాదాలు జరిగింట్లప్పుడు సమాచారం సంబంధిత శాఖలకు త్వరగా అందుతుందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో నాయకులు సుహాసినీ ఆనంద్, సురేంద్ర మోహన్, పొలిమేర శ్రీనివాస్, ప్రకాశ్ రెడ్డి, ములకలపల్లి ప్రకాష్ షీర్డర్ విజయ్ బాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ఇ-20 పెట్రోల్ తో సమస్య వచ్చిన ఒక్క కారు చూపించండి: గడ్కల్

దెస్: 20 శాతం ఇథనాల్ కలిపిన పెట్రోల్ వాడకం వల్ల వాహనాల ఇంధన సామర్థ్యం తగ్గుతుందంటూ వస్తున్న ఆరోపణలను కేంద్ర మంత్రి నితీష్ గడ్కల్ తోసిపుచ్చారు. ఇ-20 పెట్రోల్ వల్ల సమస్య వచ్చిన ఒక్క కారు పేరు అయినా చెప్పాలన్నారు. ఇథనాల్ బ్లెండింగ్పై కావాలనే విమర్శలు తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారన్నారు. ఓ కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. “ఇ-20 పెట్రోల్ వాడకం వల్ల ఇప్పటివరకూ ఎలాంటి ఫిర్యాదులు అందలేదు. ఇ-20 పెట్రోల్ కారణంగా సమస్య ఎదుర్కొంటున్న ఒక్క కారునైనా చూపించండి. ఇథనాల్ బ్లెండింగ్పై జరుగుతోన్న ప్రచారం కేవలం పెయిడ్ క్యాంపెయిన్. అందులో వాస్తవం లేదు” అని ఆయన కొట్టిపారేశారు. దేశం ఏటా ఇంధన దిగుమతుల కోసం రూ.22

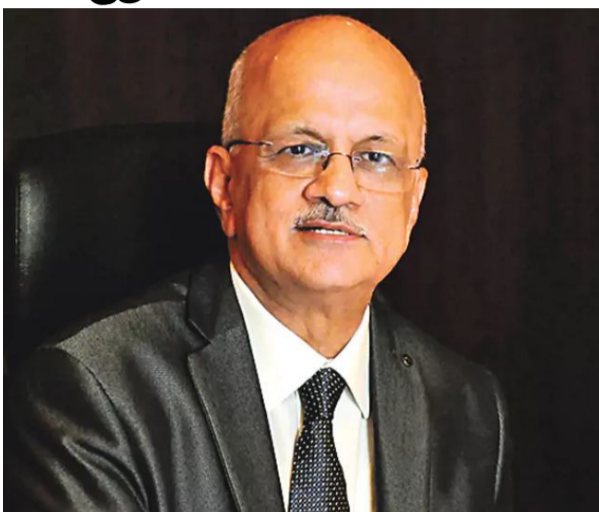


లక్షల కోట్లు ఖర్చు చేస్తోందన్నారు.ఇథనాల్ తయారు చేయాలనే నిర్ణయంతో రైతులకు దాదాపు రూ.45వేల కోట్ల అదనపు ఆదాయం వస్తుందన్నారు.

# ఏవతో ఉపాధికి ఇబ్బందేమీ లేదు

- పాశ్చాత్య భయాలు మనకు వద్దు - కేంద్ర మాజీ ఐటీ కార్యదర్శి రెంటాల చంద్రశేఖర్

హైదరాబాద్: కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) వల్ల ఉద్యోగాలు కోల్పోతామనే పాశ్చాత్య దేశాల ఆందోళనలు, భయాలు భారత్ కు ఎంతమాత్రం అవసరం లేదని కేంద్ర ప్రభుత్వ మాజీ ఐటీ కార్యదర్శి, నాస్కామ్ మాజీ అధ్యక్షుడు రెంటాల చంద్రశేఖర్ స్పష్టం చేశారు. ఇతర దేశాల ఆలోచనా విధానానికి భిన్నంగా క్షేత్రస్థాయిలో ఉపాధి కల్పన, మెరుగైన ప్రజా సేవల పంపిణీ లక్ష్యంగా మన దేశం సొంతంగా ముందుకు సాగాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు. కేంద్ర ఎలక్ట్రానిక్స్, సమాచార సాంకేతిక మంత్రిత్వ శాఖ, ప్రోసెస్ గ్రూప్, బోస్టన్ కన్సల్టింగ్ గ్రూప్(బీసీజీ) సంయుక్తంగా రూపొందించిన ‘అందరికీ ఏఐ’ నివేదికపై హైదరాబాద్ లో జరిగిన సదస్సులో ఆయన మాట్లాడారు. ఏఐ సాంకేతికతలో కేవలం చిన్నపాటి ప్రయోగాలు, ప్రయోగాత్మక ప్రాజెక్టులకే పరిమితం కాకుండా, విప్లవాత్మక మార్పులు రావాలని ఆయన పేర్కొన్నారు. గతంలో ఆధార్, యూపీఐ, టెలికాం సాధించిన విజయాలను ఆయన గుర్తు చేశారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఏఐ సాంకేతికత వైపునాలో భారత్ 16 శాతం వాటాతో అగ్రగామిగా నిలిచిందన్నారు. రాబోయే 15 ఏళ్లలో ప్రపంచ ఆర్థిక వృద్ధిలో భారత్ వాటా దాదాపు 20 శాతానికి చేరనుందని పేర్కొన్నారు. ఈ సాంకేతికత ద్వారా ఉత్తమ ఫలితాలను సాధించాలంటే రెండు అంచెల వ్యూహం అవసరమని పేర్కొన్నారు. ప్రైవేట్ స్టార్టప్లు నిర్దిష్ట సమస్యలకు వేగవంతమైన పరిష్కారాలు కనుగొనడంతో పాటు, ప్రభుత్వ అధ్యక్షులలో డిజిటల్ వర్క్ ఇన్ ప్రావ్రక్చర్ (డిపీఐ)లాంటి వాటిని పటిష్టం చేయాల్సి ఉందన్నారు. ప్రభుత్వం, ప్రైవేటు రంగాలు సమన్వయంతో పనిచేసినప్పుడే, సమస్యలను



సులభంగా పరిష్కరించొచ్చని పేర్కొన్నారు. కీలకంగా తెలుగు రాష్ట్రాలు... సాంకేతిక రంగంలో ఎప్పుడూ ముందుండే తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాలు ఏఐలోనూ కీలకంగా నిలుస్తున్నాయని చంద్రశేఖర్ అన్నారు. ఐటీ రంగానికి, గ్లోబల్ కేవలబిటి సెంటర్లకు తెలంగాణ కేంద్రంగా నిలవగా, ఆంధ్రప్రదేశ్ ఏఐ ఆధారిత పరిపాలన, ఉత్పాదక రంగంలో విశేష పురోగతి సాధిస్తోందన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని రైతులకు, సామాన్యులకు అత్యాధునిక సాంకేతికతను చేరవేయడంలో స్వచ్ఛంద సంస్థల పాత్ర కూడా కీలకమని అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఐఐఐటీ హైదరాబాద్ ప్రొఫెసర్ రమేష్ లోగనాథన్, ఆలోక్రసీ మెడిసినీ సీఈఓ సంతోషి బుద్దిరాజు, ప్రోసెస్ గ్రూప్ ఇండియా ఎండీ సెబ్రోజ్ సింగ్, దక్కన్ ఏఐ సహ వ్యవస్థాపకురాలు పూర్వ భండారీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# రావణ్ పై ఉపా కేసు పెట్టడం సరికాదు

- అతని వ్యాఖ్యలను మేం సమర్థించడం లేదు - విశాంత ఐపీఎస్ అధికారి ఏబీ వెంకటేశ్వరరావు

అమరావతి: ‘యూట్యూబర్ ప్రశ్న రావణ్ వీడియోల ద్వారా చేసిన వ్యాఖ్యలను మేం సమర్థించడం లేదు. కానీ ప్రభుత్వం అతనిపై ఉపా కేసు పెట్టడం సరికాదు’ అని విశాంత ఐపీఎస్ అధికారి ఏబీ వెంకటేశ్వరరావు అన్నారు. “ఉపా చట్టం దుర్వినియోగం” అనే అంశంపై విజయవాడ ప్రెస్ క్లబ్ లో విలేజరుల సమావేశం నిర్వహించారు. ‘ఉపా కేసును ఎవరిపై పడితే వారిపై ప్రయోగించకూడదు. అలాచేస్తే ప్రజాహక్కులను కాలరాసే పరిస్థితి వస్తుంది. రావణ్ పై రిమాండు రిపోర్టులో పెట్టిన అంశాలు కోర్టులో నిలబడవు. ఆయన మావోయిస్టు సానుభూతిపరుడని పోలీసులు చెప్పడంతో కోర్టు రిమాండు విధించింది. హిందూమతాన్ని కించపరిచేలా రావణ్ మాట్లాడారని గతేడాది నవంబరులో ఆ వీడియోలను యూట్యూబ్ వారు తొలగించారు. మతాలను



కించపరిచేలా మాట్లాడితే బీఎన్ఎస్ చట్టంలో కొన్ని సెక్షన్లు ఉన్నాయి. కోర్టులో నేరం నిరూపణతో మూడేళ్ల వరకు శిక్షపడే అవకాశముంది. సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా కులాలు, మతాల ఆధారంగా విద్వేషాలను రెచ్చగొడుతున్నారు. పనిసీమాలిన వాళ్లను కొన్ని రాజకీయ పార్టీలు దబ్బులు ఇచ్చి ప్రోత్సహిస్తున్నాయి’ అని తెలిపారు. సెంటర్ ఫర్ లిబర్టీ ప్రతినిధులు నల్లమోతు చక్రవర్తి, శ్రీనివాసరెడ్డి పాల్గొన్నారు.

# వైకాపా పాలనలో అగ్రికోల్డ్ భూముల రికార్డులు భూముల రికార్డులు ధ్వంసం

అమరావతి: ‘వైకాపా పాలనలో అగ్రికోల్డ్ భూముల రికార్డులన్నీ ధ్వంసం చేసేశారు. సీబిడి అధికారుల వద్దనున్న హార్డ్ డిస్కోలూ మాయం చేశారు. భూములు, ఆస్తుల సర్వే నంబర్లూ నిర్ధారించలేదు. వాటిని ఆక్రమించుకున్నారు. జప్తు చేసిన భూముల నుంచి 3,068 ఎకరాలు మ్యూజీషన్ చేయించుకున్నారు. వాటిలో నిర్మాణాలు చేపట్టారు. ఈ నేరం నాటి వైకాపా ప్రభుత్వ ‘పెడలదే’ అని అగ్రికోల్డ్ పై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏర్పాటుచేసిన మంత్రివర్గ ఉపసంఘం సభ్యుడు, పౌరసరఫరాలశాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ అన్నారు. బాధితులకు చెల్లించేందుకు సర్కారు కేటాయించిన రూ.882కోట్లలో కొంతమొత్తం బోగోస్, బినామీ ఖాతాల్లోకి జమచేయించి దోచుకున్నారని ధ్వజమెత్తారు. మంత్రివర్గ ఉపసంఘం సమావేశం మంగళవారం సచివాలయంలో జరిగింది. హోంమంత్రి అనిత, రెవెన్యూ మంత్రి సత్యప్రసాద్, వైద్యారోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ పాల్గొన్నారు. అనంతరం సత్యప్రసాద్ తో కలిసి మనోహర్ మీడియాతో మాట్లాడారు. ‘న్యాయపరమైన చిక్కులన్నీ తొలగించుకుని బాధితులకు ఆరునెలల్లోగా డబ్బులు చెల్లించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాం. దేశవ్యాప్తంగా 19.18 లక్షల మంది బాధితులున్నారు. వీరిలో 11.57 లక్షల మంది ఏపీకి చెందినవారే. మొత్తంగా రూ.6,380 కోట్ల మేర డిమాండ్లు సేకరించగా.. అందులో రాష్ట్రానికి చెందినవారి నుంచి రూ.3,944 కోట్లు సేకరించారు. వీరందరి సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రత్యేక



కోర్టు ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. రాష్ట్రంలోని అగ్రికోల్డ్ బాధితుల్లో 5.80 లక్షల మంది ఏజెంట్ల వీరి వద్ద రూ.2 వేల కోట్ల బాండ్లు ఉన్నట్లు తేలింది. వీరంతా నెల రోజుల్లోగా సీబిడి అధికారులకు బాండ్లు అందజేయాలి. అగ్రికోల్డ్ కు సంబంధించి 23,599 ఎకరాలు గుర్తించాం. న్యాయస్థానం అనుమతితో ఈ ఆస్తులను వేలం వేసి డిమాండ్లదారులకు న్యాయం జరిగేలా చేస్తాం’ అని నాదెండ్ల తెలిపారు. అగ్రికోల్డ్ బాధితుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం మంత్రివర్గ ఉపసంఘం నియమించడం, ప్రత్యేక న్యాయస్థానాన్ని ఏర్పాటును సానుకూలమైన ముందడుగుగా భావిస్తున్నామని అగ్రికోల్డ్ కస్టమర్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ గౌరవ అధ్యక్షుడు ముప్పాళ్ల నాగేశ్వరరావు, ఉప ప్రధాన కార్యదర్శి బీవీ చంద్రశేఖర్ రావు ప్రకటించారు.

# ‘క్వీన్ 2’కు భారీ షాక్.. లలిజీకు ముందే లీగల్ ట్రబుల్ లో కంగనా సినిమా!

బాలీవుడ్ నటి కంగనా రనావ్ కెరీర్ లో ప్రత్యేక గుర్తింపు తీసుకొచ్చిన చిత్రాల్లో ‘క్వీన్ 2’ ఒకటి. 2014లో విడుదలైన ఈ సినిమా విమర్శకుల ప్రశంసలతో పాటు భారీ విజయాన్ని కూడా అందుకుంది. ఇప్పుడు దాదాపు పదేళ్ల తర్వాత ఈ చిత్రానికి సీక్వెల్ గా ‘క్వీన్ 2’ తెరకెక్కుతోంది. ఇప్పటికే షూటింగ్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనుల్లో బిజీగా ఉంది. అయితే విడుదలకు సిద్ధమవుతున్న ఈ సినిమాకు ఇప్పుడు ఊహించని లీగల్ సమస్య ఎదురైంది. క్వీన్ 2 పై రూ.250 కోట్ల న్యాయపరమైన వివాదం నెలకొనడం బాలీవుడ్ లో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. తాజా నివేదికల ప్రకారం, ఫాంటమ్ స్టూడియోస్ మూలమై హైకోర్టులో జియోస్టార్ పై రూ.250 కోట్ల దావా వేసింది. తమ అనుమతి లేకుండానే క్వీన్ 2 ను రూపొందించారని, ఇది అసలు సినిమా మేధో సంపత్తి హక్కులను ఉల్లంఘించడమేనని సంస్థ ఆరోపిస్తోంది. ఫాంటమ్ స్టూడియోస్ వాదన ప్రకారం, ‘క్వీన్ 2’ చిత్రానికి సంబంధించిన మేధో సంపత్తి హక్కుల్లో తమకు 50 శాతం వాటా ఉందని, సీక్వెల్ లు లేదా అనుబంధ చిత్రాలు నిర్మించాలంటే తమ అనుమతి తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సి ఉంటుందని పేర్కొంది. ‘క్వీన్ 2’ నిర్మాణానికి సంబంధించి తమను ఎవరూ సంప్రదించలేదని, సీక్వెల్ నిర్మాణానికి తాము ఎలాంటి అనుమతులు ఇవ్వలేదని ఫాంటమ్ స్టూడియోస్ కోర్టుకు తెలిపినట్లు సమాచారం. ఈ కారణంగానే ఈ సినిమా తమ హక్కులను ఉల్లంఘిస్తోందని సంస్థ ఆరోపిస్తోంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం, ఈ వివాది ఏప్రిల్ లోనే ఫాంటమ్



స్టూడియోస్ ఈ వివాదంపై బహిరంగ ప్రకటన విడుదల చేసింది. అలాగే జియోస్టార్, దర్శకుడు వికాస్ బహాల్ తో పలుమార్లు చర్చలు జరిపి సమస్యను సామరస్యంగా పరిష్కరించేందుకు ప్రయత్నించినట్లు తెలుస్తోంది. అయితే ఆ చర్చలు ఫలితంలేకుండానే పాటు, ‘క్వీన్ 2’ షూటింగ్ పూర్తయిందని తెలిసిన తర్వాత సంస్థ కోర్టును ఆశ్రయించినట్లు బాలీవుడ్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ప్రస్తుతం ఈ ఆరోపణలపై జియోస్టార్ అధికారికంగా స్పందించలేదు. అలాగే చిత్రబృందం కూడా ఈ వివాదంపై ఎలాంటి ప్రకటన విడుదల చేయలేదు. ఈ నేపథ్యంలో కోర్టు విచారణ ఎలా సాగుతుంది? ఇరు పక్షాలు రాజకీయ సైతామా? లేక న్యాయపోరాటం మరింత ముదురుతుందా? అన్నది ఆసక్తికరంగా మారింది.

# సందీప్ రెడ్డి వంగా బ్యానర్ లో ‘రోమాంచకం’.. ఆసక్తికరంగా ఫస్ట్ గ్లింప్స్

‘అర్బన్ రెడ్డి’, ‘యానిమల్’ వంటి బ్లాక్ బస్టర్ చిత్రాలతో ఇండియన్ సినిమాను షేక్ చేసిన స్టార్ డైరెక్టర్ సందీప్ రెడ్డి వంగా సమర్పణలో ఒక సరికొత్త యూత్ ఫుల్ లవ్ స్టోరీ రాబోతుంది. భద్రకాళి పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై ప్రఖ్యాతి రెడ్డి వంగా అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి ‘రోమాంచకం’ అనే ఆసక్తికరమైన టైటిల్ ను ఖరారు చేశారు. ‘మేమ్ ఫేమస్’ చిత్రంతో యూత్ ఫుల్ మంచి క్రేజ్ తెచ్చుకున్న యంగ్ హీరో సుమంత్ ప్రధాన్, ‘8 వసంతాలు’ ఫేమ్ అసంకీక సనీల్ కుమార్ ఈ సినిమాలో లీడ్ రోల్స్ పోషిస్తున్నారు. నూతన దర్శకుడు వేణుగోపాల్ రెడ్డి రూపొందిస్తున్న ఈ క్రేజ్ ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన అధికారిక గ్లింప్స్ ను మేకర్స్ తాజాగా విడుదల చేశారు. ప్రేమ, హాస్యం, ఉత్సాహం అనే ట్యాగ్ లైన్ తో వచ్చిన ఈ గ్లింప్స్ ప్రస్తుతం ఆకట్టుకుంటోంది. ప్రారంభంలో సముద్ర తీరం బ్యాక్ డ్రాప్ లో హీరో హీరోయిన్ల మధ్య సాగే టైట్ రైస్, రొమాంటిక్ సీన్స్ ఎంతో ఆహ్లాదకరంగా సాగా.. అంతా ప్రశంసలతో సాగుతుండనుకున్న తరుణంలో గ్లింప్స్ ముగింపులో దర్శకుడు ఒక ఊహించని మైండ్ బ్లోయింగ్ ట్విస్ట్ ఇచ్చారు. హీరో హీరోయిన్లు ఇద్దరూ ఒకరినొకరు గట్టిగా చెంపదెబ్బలు కొట్టుకుంటూ ‘ఐ హేట్ యూ’ అని అరుచుకోవడం



అందరినీ ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తోంది. అంతవరకు కూల్ గా సాగిన వాతావరణం, ఒక్కసారిగా ఇంటెన్స్ ఎమోషనల్ గా మారిపోవడంతో ఈ ప్రేమకథలో సందీప్ రెడ్డి వంగా మార్క్ గట్టిగానే ఉండబోతోందని స్పష్టమవుతోంది. ఇక వైవిధ్యమైన కంటెంట్ తో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్న ఈ యూత్ ఫుల్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ చిత్రాన్ని సెప్టెంబర్ 3, 2026న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో గ్రాండ్ గా విడుదల చేయనున్నట్లు చిత్ర బృందం అధికారికంగా ప్రకటించింది.

# ‘మిమి’ షూటింగ్ లోనే అండాలు ప్రీజ్ చేశా.. సీక్రెట్ బయటపెట్టిన కృతి సనన్ ..!

బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ కృతి సనన్ తాజాగా తన వ్యక్తిగత జీవితానికి సంబంధించిన ఓ ఆసక్తికర విషయాన్ని అభిమానులతో పంచుకున్నారు. మహిళల ఆరోగ్యం, మాతృత్వం గురించి అవగాహన పెంచేలా ఆమె చేసిన వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. ఓ పాడ్ కాస్ట్ లో పాల్గొన్న కృతి.. ‘మిమి’ సినిమా షూటింగ్ సమయంలో తన అండాలను భద్రపరిచినట్లు తెలిసారిగా వెల్లడించారు. ఈ విషయాన్ని నేను ఇప్పటివరకు ఎక్కడా చెప్పలేదు. ‘మిమి’ సినిమా చేస్తున్న సమయంలోనే నా అండాలను ప్రీజ్ చేయించుకున్నాను. ఆ సినిమా కోసం బరువు పెరగాల్సి వచ్చింది. అందుకు ప్రత్యేక ఆహారం తీసుకోవాల్సి వచ్చేది. దాంతో శరీరంలో చాలా మార్పులు వచ్చాయి. కడుపు ఉబ్బరంగా ఉండేది. అయినా పాత్ర కోసం అవసరమైన మార్పులన్నీ అంగీకరించాను అని తెలిపారు. ఆ సమయంలో షూటింగ్ లో ఉన్న ఓ వ్యక్తి ఇచ్చిన సలహానే తన నిర్ణయానికి కారణమైందని కృతి చెప్పారు. ఎవరో ఒకరు నాకు.. ‘ఈ పని చేయగలిగితే నీకు నువ్వు ఇప్పుడునే అత్యుత్తమ బహుమతి ఇదే’ అని చెప్పారు. ఆ మాట నా మనసులో బలంగా నాటుకుపోయింది. అప్పటికే సినిమా కోసం శారీరకంగా చాలా మార్పులు చేసుకుంటున్నాను కాబట్టి, ఇదే సరైన సమయం అనిపించింది. అందుకే అండాలను ప్రీజ్ చేయించుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నాను అని వెల్లడించారు. ‘మిమి’ సినిమాలో కృతి సనన్ సరోగిని అంగీకరించే యువతి పాత్రలో నటించారు. ఆ పాత్ర కోసం ఆమె శరీర బరువును పెంచుకోవడంతో పాటు గర్భిణిలా కనిపించేలా ప్రత్యేకంగా సిద్ధమయ్యారు. పాత్రకు న్యాయం చేయాలనే ఉద్దేశంతో ఆమె తీసుకున్న కృషికి ప్రేక్షకుల నుంచి విశేష ప్రశంసలు లభించాయి.



అదే సినిమాకు గాను కృతి జాతీయ ఉత్తమ నటి అవార్డును కూడా అందుకున్నారు. తన వ్యక్తిగత నిర్ణయాన్ని ఎలాంటి సంకేతం లేకుండా అభిమానులతో పంచుకున్న కృతి సనన్ కు సోషల్ మీడియాలో ప్రశంసలు వెల్లడవుతున్నాయి. మహిళల ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెంచేలా ఆమె చేసిన వ్యాఖ్యలు చర్చనీయాంశంగా మారాయి. ఇటీవల ‘కాకెయిల్ 2’లో గ్లామరస్ పాత్రతో ఆకట్టుకున్న కృతి సనన్, ఇప్పుడు నిజాయితీగా చేసిన వ్యాఖ్యలతో మరోసారి వార్తల్లో నిలిచారు. ఆమె వెల్లడించిన ఈ విషయం మహిళల్లో ఎక్ ప్రీజింగ్ పై మరింత అవగాహన పెంచుతుందనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.