

జాతి నిర్మాణంలో అందరూ భాగస్వాములు కావాలి

- వివిధ శాఖలపై సమీక్షలో సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: ప్రభుత్వ సేవలు ప్రజలకు మరింత సులువుగా అందిస్తే జాతి నిర్మాణానికి సహకరించినట్లేనని సీఎం చంద్రబాబు అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రతి ఉద్యోగి, అధికారి వికసిత్ భారత్, స్వర్ణాంధ్ర లక్ష్య సాధనకు సహకరించాలని పేర్కొన్నారు. సచివాలయంలోని ఆర్టిజీఎస్ నుంచి వివిధ శాఖలపై ఆయన సమీక్షించారు. 'జాతి నిర్మాణంలో ప్రజలు, అధికారులు అందరూ భాగస్వాములు కావాలి. ప్రభుత్వం మంచి పనులు చేస్తే ప్రజలూ భాగస్వాములవుతారు. భోగాపురం విమానాశ్రయం ప్రారంభోత్సవానికి వచ్చిన స్పందనే ఇందుకు నిదర్శనం. వాస్తవాలను వివరిస్తే ప్రభుత్వానికి ప్రజలు అండగా ఉంటారనడానికి.. కర్నూలులో డిఎస్సీ-2025 తీవ్ర చర్యలపై కార్యక్రమమే ప్రత్యక్ష ఉదాహరణ'



అని సీఎం చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. రోడ్ డాక్టర్ పేరుతో గుంతలు పడిన రోడ్లకు వెంటనే మరమ్మతులు చేయాలని అధికారులను సీఎం ఆదేశించారు. ఇప్పటికే ప్రయోగాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న ఈ విధానాన్ని రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విస్తరించాలని పేర్కొన్నారు. సమావేశంలో సీఎస్ సాయిప్రసాద్ పాల్గొన్నారు.

తక్కువ నీటితో పండే పంటలను ప్రోత్సహించాలి

- మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్

అమరావతి: ఎల్సీసో తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తున్న నేపథ్యంలో సాగునీటి కంటే తాగునీటి సరఫరాకే ప్రభుత్వం అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తుందని పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ చెప్పారు. 'ఏలూరు జిల్లాలో సాధారణం కంటే 74% తక్కువ వానలు కురిస్తే.. వరిసాగు 400% అధికంగా ఉంది. ఇది సరికాదు. వర్షాభావ పరిస్థితుల్లో తక్కువ నీటితో పండే పంటల సాగు చేసేలా రైతులకు అవగాహన కల్పించాలి' అని అధికారులకు సూచించారు. విజయవాడలోని పౌరసరఫరాల శాఖ కార్యాలయంలో పౌరసరఫరాల సంస్థ సర్వసభ్య సమావేశంలో మనోహర్ మాట్లాడుతూ.. 'పౌరసరఫరాల సేవల్ని పారదర్శకంగా నిర్వహించేలా, రైతుల ఇబ్బందులను వెంటనే తీర్చేలా ప్రత్యేక కమాండ్ కంట్రోల్ రూమ్ ఏర్పాటుచేస్తున్నాం. ధాన్యం కొనుగోలులో ఆలస్యాన్ని నిరోధించేందుకు, రైతుల కష్టాలు తీర్చేందుకు ప్రత్యేక పర్యవేక్షణ వ్యవస్థగా ఇది ఉంటుంది. కానూరులోని ప్రధాన కార్యాలయంలో డిన్నీ ప్రారంభిస్తున్నాం. ప్రత్యేక డ్యూటీబోర్డును



అనుసంధానిస్తాం. వాట్సప్ ద్వారా ధాన్యం కొనుగోలు తరహాలోనే ప్రజలకు చేరువ చేస్తాం. ఖరీఫ్ నుంచి రైతులకు రవాణా ఛార్జీలు వెంటనే చెల్లించేలా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాం. గోతాల సమస్య తీర్చేందుకు పీపీ బ్యాగ్స్ అందుబాటులోకి తెస్తాం. బియ్యం అక్రమ రవాణా నిరోధానికి క్యూఆర్ కోడ్ కంటే ఆధునికమైన ఆర్ఎఫ్ఐడి సాంకేతికతను ఈ సీజన్ నుంచి అందుబాటులోకి తెస్తున్నాం' అని తెలిపారు. సమావేశంలో పౌరసరఫరాల సంస్థ చైర్మన్ తోట సుధీర్, ఎండీ కన్నబాబు పాల్గొన్నారు.

రీ-సర్వే పనులు వేగవంతం చేయాలి

- సర్వే శాఖ ప్రాంతీయ సంయుక్త సంచాలకులు వి.ఎస్.ఎన్. కుమార్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: రీ-సర్వే పనులను వేగవంతంగా, పారదర్శకంగా పూర్తి చేసేందుకు రెవెన్యూ, సర్వే అధికారులు సమన్వయంతో కృషి చేయాలని సర్వే శాఖ ప్రాంతీయ సంయుక్త సంచాలకులు వి.ఎస్.ఎన్. కుమార్ సూచించారు. ప్రజలకు రెవెన్యూ సేవలను మరింత వేగంగా, పారదర్శకంగా అందించేందుకు రెవెన్యూ, సర్వే అధికారులకు శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రాంతీయ సంయుక్త సంచాలకులు వి.ఎస్.ఎన్. కుమార్ మండల సర్వేయర్లు, రీ-సర్వే డిప్యూటీ తహసీల్దార్లకు రెవెన్యూ సేవలకు సంబంధించిన వివిధ అంశాలపై సమగ్ర అవగాహన కల్పించారు. ప్రజల నుంచి వచ్చే దరఖాస్తులను నిబంధనల మేరకు పరిశీలించి నిర్ణీత గడువులోగా పరిష్కరించాలని సూచించారు. రెవెన్యూ సేవల్లో పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం పాటించాలని తెలిపారు. పెండింగ్లో ఉన్న ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వ్యవస్థ దరఖాస్తులను ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షించి త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రజలు కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగాల్సిన అవసరం లేకుండా సకాలంలో సేవలు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. రెవెన్యూ రికార్డులను ఎప్పటికప్పుడు సక్రమంగా నిర్వహించడంతో పాటు వాటి



డిజిటలీకరణకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని తెలిపారు. ప్రభుత్వ భూములు, అసైన్డ్ భూములు తదితర అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. రెవెన్యూ సేవలకు సంబంధించిన సాంకేతిక అంశాలు, నూతన విధానాలు, ప్రభుత్వ మార్గదర్శకాలపై అధికారులకు వివరించారు. ప్రజల సమస్యలను సానుకూలంగా స్వీకరించి, నిబంధనల పరిధిలో త్వరితగతిన పరిష్కారం చూపాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్వే సహాయ సంచాలకులు గోపాల్ రాజా, ఇన్స్పెక్టర్ బి.ఎన్.ఎన్. ప్రసాద్, డీజిటలు, మండల సర్వేయర్లు, సంబంధిత రెవెన్యూ అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఓటర్ల దరఖాస్తులు, నోటీసుల పెండింగ్ ప్రక్రియను పూర్తి చేయాలి

- జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: జిల్లాలో ఓటర్ల నమోదు, నోటీసుల పంపిణీ, వివిధ దరఖాస్తుల పెండింగ్ ప్రక్రియను ఆగస్టు 12 నాటికి పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరం నుంచి ఎలక్టోరల్ రిజిస్ట్రేషన్ అధికారులు, సహాయ ఎలక్టోరల్ రిజిస్ట్రేషన్ అధికారులు, మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారులు, తహసీల్దార్లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లా వ్యాప్తంగా ఓటర్లకు జారీ చేయాల్సిన నోటీసులు 3 లక్షల నుంచి 12 వేలకు తగ్గినప్పటికీ, కొన్ని మండలాల్లో పెండింగ్ పనులపై తీవ్ర అసహనం వ్యక్తం చేశారు. చోడవరంలో అత్యధికంగా 2,600 నోటీసులు పెండింగ్లో ఉన్నాయని, నర్సపల్లిలో 1,610, అనకాపల్లిలో 1,342, కోటవరంలో 1,379, మాడుగులలో 1,221, రావికమతంలో 1,074 నోటీసులు పెండింగ్లో ఉన్నాయని తెలిపారు. కోటవరం మండలంలో 87, రోలుగుంటలో 64 మాత్రమే అనాధారణ కేసులు ఉన్నట్లు కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. ఆగస్టు 12 నాటికి అన్ని రకాల నోటీసుల పంపిణీ పూర్తి చేయాలని స్పష్టం చేశారు. అనంతరం సంబంధిత



అధికారులు విచారణలు ప్రారంభించి తుది ఉత్తర్వులు జారీ చేయాలని ఆదేశించారు. 'పీ బీఎల్ఓను సంప్రదించండి' దరఖాస్తుల ద్వారా వస్తున్న ఫోన్ కాల్స్ ను అధికారులు నిరంతరం సమీక్షించాలని సూచించారు. 48 గంటల్లో స్పందించాల్సిన కాల్స్ పెండింగ్లో

ఉండటంపై అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఫారం-7 కింద తొలగింపులు, అభ్యంతరాలకు సంబంధించిన 146 దరఖాస్తులు పెండింగ్లో ఉన్నాయని, ఫారం-8 కింద సవరణలు, చిరునామా మార్పులకు సంబంధించిన 3,100 దరఖాస్తులు వారం రోజులకు పైగా పెండింగ్లో ఉన్నాయని తెలిపారు. సహాయ ఎలక్టోరల్ రిజిస్ట్రేషన్ అధికారులు వెంటనే బాత్ స్నాయి అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించి, తీవ్రస్థాయి వివరాలను సేకరించి పోర్టల్లో నమోదు చేయాలని ఆదేశించారు. నిరక్షం పపాస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ఫారం-6, ఫారం-7, ఫారం-8 కింద వచ్చిన దరఖాస్తుల విచారణను త్వరితగతిన పూర్తి చేసి పెండింగ్ లేకుండా చూడాలని సూచించారు. జాతీయ ఫిర్యాదుల సేవా పోర్టల్లో మొత్తం 36 ఫిర్యాదులు పెండింగ్లో ఉండగా, అత్యధికంగా పాయకరావుపేటలో 23 దరఖాస్తులు పెండింగ్లో ఉన్నాయని కలెక్టర్ తెలిపారు. వీటిని కూడా బుధవారం రాత్రికే పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. రాబోయే ప్రత్యేక ఓటరు నమోదు ప్రచార కార్యక్రమం నాటికి అన్ని ప్రక్రియలను పూర్తి చేసి, అధికారులు నిర్దేశించిన లక్ష్యాలను సాధించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ సౌరభ్ మాన్ పటేల్, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై. సత్యనారాయణరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పీఎంజీఎస్వెలో రూ.422 కోట్లతోమరో 158 గ్రామాల్లో రోడ్లు, వంతెనలు

- ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్కల్యాణ్ వెల్లడి

అమరావతి: రాష్ట్రంలో మరో 158 గ్రామాల్లో 165 రోడ్లు, 19 వంతెనల నిర్మాణానికి ప్రధానమంత్రి గ్రామీణ సడక్ యోజన (పీఎంజీఎస్వె) కింద రూ.422.10 కోట్లు మంజూరయ్యాయని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్కల్యాణ్ ప్రకటించారు. ఐదేళ్లపాటు ఈ రోడ్ల నిర్వహణకు మరో రూ.24.47 కోట్లు విడుదలయ్యాయని ఓ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. అల్లూరి సీతారామరాజు, పార్వతీపురం మన్యం, అనంతపురం, శ్రీసత్యసాయి, కర్నూలు, వైఎస్సార్ కడప, తిరుపతి, నెల్లూరు, ప్రకాశం, పల్నాడు, ఎన్టీఆర్, ఏలూరు, పోలవరం, విజయనగరం, శ్రీకాకుళం తదితర జిల్లాల్లో పూర్తి రహదారి సౌకర్యం లేని గ్రామాల్లో 347 కి.మీ. పొడవైన రోడ్ల నిర్మాణం చేపట్టనున్నామని ఉప ముఖ్యమంత్రి వివరించారు. ప్రధాని మోదీ నాయకత్వంలో కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధిశాఖ మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ సహకారంతో 158 గ్రామాలకు తొలిసారి



రోడ్డు సౌకర్యం కల్పించనుండటం ఆనందాన్నిస్తోందన్నారు. రోడ్ల నాణ్యత పరంగా అత్యున్నత ప్రమాణాలు పాటించాలని అధికారులను ఆయన ఆదేశించారు.

ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవలపై విమర్శలు అర్థరహితం

- 300 తల్లీబిడ్డ ఎక్స్ప్రెస్ వాహనాలను ప్రారంభించిన మంత్రి సత్యకుమార్

నరసరావుపేట: ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవలను ప్రభుత్వం నిలిపివేసిందంటూ వైకాపా చేస్తున్న విమర్శలు అర్థరహితమని రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమారయ్యాదవ్ పేర్కొన్నారు. విమర్శల్లో ఏమాత్రం వాస్తవం లేదన్నారు. రాష్ట్రంలో 300 తల్లీబిడ్డ ఎక్స్ప్రెస్ వాహనాల ప్రారంభోత్సవంలో భాగంగా పల్నాడు జిల్లా నరసరావుపేటలో 50 వాహనాలు, వైద్యశాలలో పలు యూనిట్లను ప్రారంభించిన అనంతరం ఆయన మాట్లాడారు. ఆరోగ్యశ్రీ సేవలు ఆగలేదని, పేరే మార్చామని తెలిపారు. 2019-24 మధ్యలో ఆరోగ్యశ్రీ రూ.9వేల కోట్లు వెచ్చించగా.. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చిన రెండేళ్లలోనే రూ.7 వేల కోట్లు ఖర్చు చేసినట్లు తెలిపారు. గతంలో ఏడాదికి సగటున 8.2 లక్షల మందికి ప్రయోజనం అందితే ప్రస్తుతం రూ.14.5లక్షల మందికి లబ్ధి చేకూరినట్లు పేర్కొన్నారు. డిఎస్సీలో



అనర్థులకు ఉద్యోగాలు ఇచ్చారంటూ వైకాపా దుష్ప్రచారం చేస్తోందని మంత్రి సత్యకుమార్ తిప్పికొట్టారు. ఆరోపణలపై ఆధారాలు తీసుకొస్తే చర్యకు ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందని తెలిపారు. నిజంగా బాధితులు ఉంటే ముందుకు రావాలన్నారు.

పంచదర్లలో అక్రమ మైనింగ్ అడ్డుకోండి

- వారసత్వ సంపదకు తీవ్ర నష్టం కలిగే ప్రమాదం ఉందని వైఎస్సార్సీపీ ఆందోళన - సమగ్ర దర్యాప్తు జరిపించి బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని కేంద్ర మంత్రికి వినతి

న్యూఢిల్లీ: విశాఖపట్నం జిల్లాలోని పంచదర్ల పరిసరాల్లో జరుగుతున్న అక్రమ కంకర తవ్వకాలను తక్షణమే నిలిపివేయాలని వైఎస్సార్సీపీ ప్రతినిధుల బృందం కేంద్ర బృగ్గ, గనుల శాఖ మంత్రి జి. కిషన్ రెడ్డిని కోరింది. పంచదర్లలోని ధనదిబ్బలు భారత పురావస్తు శాఖ సంగ్రహిత బౌద్ధ పురావస్తు ప్రదేశమని, సమీపంలో పురాతన శ్రీ ధర్మలింగేశ్వర స్వామి ఆలయం కూడా ఉందని, భారీగా జరుగుతున్న క్వారీ కార్యకలాపాలతో చారిత్రక వారసత్వ సంపదకు నష్టం వాటిల్లే ప్రమాదం ఉందని మంత్రికి వివరించింది. ధనదిబ్బలు క్రీ.శ. 1వ శతాబ్దం నాటి శాతవాహన కాలానికి చెందిన బౌద్ధ క్షేత్రమని, శ్రీ ధర్మలింగేశ్వర స్వామి ఆలయం క్రీ.శ. 10వ శతాబ్దం నాటిదని ప్రతినిధులు తెలిపారు. ఈ రెండు ప్రాంతాలకు అపారమైన చారిత్రక, పురావస్తు ప్రాధాన్యత ఉందని పేర్కొన్నారు. విచక్షణారహితంగా జరుగుతున్న లోతైన తవ్వకాలు, పేలుళ్ల కారణంగా పురావస్తు అవశేషాలు దెబ్బతినడంతో పాటు, శతాబ్దాల నాటి ఆలయంపై కూడా ప్రభావం పడే అవకాశం ఉందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. పంచదర్ల కొండ భూగర్భ స్థిరత్వం దెబ్బతినడంతో పాటు భూగర్భ జలాలు, సహజ నీటి ప్రవాహ వ్యవస్థలపై ప్రతికూల ప్రభావం పడే ప్రమాదం ఉందన్నారు.



మైనింగ్ కార్యకలాపాల చట్టబద్ధతను పరిశీలించేందుకు, మంజూరైన సరిహద్దులు, అనుమతించిన లోతు, తవ్వకాల పరిమాణాన్ని మించి కార్యకలాపాలు జరుగుతున్నాయో లేదా నిర్ధారించేందుకు నిపుణుల బృందాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. ఉల్లంఘనలు వెలుగులోకి వస్తే బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. కిషన్ రెడ్డిని కలిసిన ప్రతినిధుల బృందంలో ఎంపీలు గొల్ల బాబూరావు, మేదా రఘునాథరెడ్డి, గమ్మ తనుజారాణి, మద్దిల గురుమూర్తి, మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్, మాజీ ఎమ్మెల్యే కరణం ధర్మశ్రీ తదితరులు ఉన్నారు.

మైనింగ్ కార్యకలాపాల చట్టబద్ధతను పరిశీలించేందుకు, మంజూరైన సరిహద్దులు, అనుమతించిన లోతు, తవ్వకాల పరిమాణాన్ని మించి కార్యకలాపాలు జరుగుతున్నాయో లేదా నిర్ధారించేందుకు నిపుణుల బృందాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. ఉల్లంఘనలు వెలుగులోకి వస్తే బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. కిషన్ రెడ్డిని కలిసిన ప్రతినిధుల బృందంలో ఎంపీలు గొల్ల బాబూరావు, మేదా రఘునాథరెడ్డి, గమ్మ తనుజారాణి, మద్దిల గురుమూర్తి, మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్, మాజీ ఎమ్మెల్యే కరణం ధర్మశ్రీ తదితరులు ఉన్నారు.

సంపాదకీయం

రోడ్డు భద్రత జీవన విధానంగా మారాలి

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అంచనాల ప్రకారం ప్రపంచ రహదారులపై ఏటా సుమారు 11.9 లక్షలమంది ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. మరో 2-5 కోట్లమంది తీవ్ర గాయాలపాలవుతున్నారు. ముఖ్యంగా 5-29 ఏళ్ల మధ్య వయసులోని పిల్లలు, యువతలో మరణాలకు రోడ్డు ప్రమాదాలే ప్రధాన కారణమవుతుండటం ఆందోళనకరం. రోడ్డు ప్రమాదాల విషయంలో ఇండియా ప్రపంచంలోనే అత్యంత ప్రమాదకర దేశాల్లో ఒకటిగా నిలుస్తోంది. ప్రభుత్వ గణాంకాల ప్రకారం ఏటా మనదేశంలో దాదాపు అయిదు లక్షల రోడ్డు ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయి. వీటిలో సుమారు 1.8 లక్షలమంది మరణిస్తున్నారు. లక్షలమంది తీవ్ర గాయాలపాలై, మామూలు జీవితానికి రాలేకపోతున్నారు. దేశానికి అత్యంత ఊత్సాహకమైన వయసుగా పరిగణించే 18-45 ఏళ్ల మధ్య యువతే ఎక్కువగా ప్రమాదాల బారిన పడుతున్నారు. ఊంటాలను పోషించే వారు, దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు వెన్నెముకగా నిలిచే వారే ఎక్కువగా ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. ప్రభుత్వ నివేదికలు ప్రమాదాల సంఖ్యను, మృతులు, క్షతగాత్రుల లెక్కలనే చెబుతాయి. కానీ ఒక ప్రమాదం తర్వాత ఒక కుటుంబం ఎలా కూలిపోతుందో ఆ గణాంకాలు చెప్పవు. ఆసుపత్రి నుంచి డిశ్చార్జి అయ్యాక మొదలయ్యే జీవన పోరాటాన్ని ఏ నివేదికా నమోదు చేయదు. రోడ్డు ప్రమాదాల విషయంలో ఎక్కువగా మరణాల సంఖ్యపైనే చర్చ జరుగుతుంది. ప్రాణాలతో బయటపడిన వారి పరిస్థితి గురించి మాట్లాడేది తక్కువే. మెదడు, వెన్నెముకకు తీవ్ర గాయాలు, చేతులు, కాళ్లు తొలగించడం, శాశ్వత పక్షవాతం, జీవితాంతం వీల్చైర్ కే పరిమితమయ్యే పరిస్థితులుంటాయి. వీరిలో చాలామంది మళ్లీ ఉద్యోగాలకు వెళ్లేరేరు. స్వతంత్రంగా జీవించలేరు. ఒక యువకుడు మరణిస్తే, కుటుంబ ఆర్థిక భద్రత కూలిపోతుంది. అప్పులు, పేదరికం పెరుగుతాయి. తదుపరి తరం కూడా ప్రభావితమవుతుంది. ప్రమాదంతో ముక్కలైన కుటుంబ ఆర్థికాన్ని ఏ శస్త్రచికిత్సా బాగుచేయలేదు. రోడ్డు ప్రమాదాలతో సమాజం అపారమూల్యాన్ని భరించాల్సి వస్తుంది. అంబులెన్స్ సేవలు, అత్యవసర వైద్యం, శస్త్రచికిత్సలు, ఐసీయూ చికిత్స, పునరావాస కేంద్రాలు, కృత్రిమ అవయవాలు, ఫిజియోథెరపీ, మందులు, సంరక్షణ, బీమా, లీగల్ ఖర్చులు వంటివన్నీ ప్రత్యక్ష వ్యయాలు. ఉత్పాదకత కోల్పోవడం పెద్దనష్టం. పని చేయగల యువశక్తిని కోల్పోవడం, ఆదాయం తగ్గిపోవడం, కుటుంబాల కొనుగోలు శక్తి పడిపోవడం వంటివాటితో దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థపై దీర్ఘకాలిక ప్రభావం పడుతుంది. డబ్ల్యూహెచ్ఎఫ్, ప్రపంచబ్యాంకు అంచనాల ప్రకారం రోడ్డు ప్రమాదాల వల్ల అనేక దేశాలు తమ జీడిపీల్లో సుమారు మూడుశాతం నష్టపోతున్నాయి. అంటే ఇది ఆర్థికాభివృద్ధిని కూడా దెబ్బతీసే జాతీయ సమస్య. ఇదొక ప్రజారోగ్య మహమ్మారి. రోడ్డు భద్రతను మెరుగుపరచడంలో అభివృద్ధి చెందిన దేశాల అనుభవాలు భారతదేశానికి ఎన్నో విలువైన పాఠాలను నేర్పుతున్నాయి. డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ ను సురక్షితంగా వాహనం నడపగల సామర్థ్యానికి గుర్తింపుగా పరిగణించాలి. లైసెన్స్ పొందే ప్రక్రియను కఠినంగా, పారదర్శకంగా మార్చాలి. చిన్నప్పటి నుంచే ట్రాఫిక్ నియమాలు, పాదచారుల భద్రత, హెల్మెట్, సీట్ బెల్ట్ వినియోగం వంటి అంశాలపై అవగాహన కల్పిస్తే బాధ్యతాయుతమైన రహదారి సంస్కృతి ఏర్పడుతుంది. రహదారులను శాస్త్రీయంగా రూపొందించాలి. సురక్షిత కూడళ్లు, సంకేతాలు, లైటింగ్, పాదచారుల మార్గాలు, రక్షణ గోడలు వంటివాటికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. పాదచారుల భద్రతకూ ప్రాధాన్యమివ్వాలి. ట్రాఫిక్ చట్టాల అమలులో రాజీ పడకూడదు. డ్రంకెన్ డ్రైవింగ్ ను నిరోధించేలా కఠిన విధానాన్ని అనుసరించాలి. అతివేగం, సిగ్నల్ల ఉల్లంఘన, నంబర్ ప్లేట్లను గుర్తించే సాంకేతికతను సమర్థంగా అమలు చేయాలి. బాధితులకు సత్వరమే మెరుగైన చికిత్స అందేలా అంబులెన్స్ సేవలు, ట్రామా కేంద్రాలు, సుశిక్షిత సిబ్బంది ఉండాలి. ప్రతి పౌరుడిలో రోడ్డు భద్రతపై బాధ్యతాయుతమైన దృక్పథాన్ని పెంపొందించాలి. రోడ్డు ప్రమాదాలను పూర్తిగా నివారించడం ఏ దేశానికి సాధ్యం కాదు. అందులో ప్రాణాలు పోకుండా జాగ్రత్తపడటం మాత్రం సాధ్యమే. దీనికి బ్రిటన్ అత్యుత్తమ ఉదాహరణ. రోడ్డు ప్రమాదాల్లో మరణాల రేటు ప్రపంచంలోనే అత్యల్పంగా ఉన్న దేశాల్లో బ్రిటన్ ఒకటి. దాదాపు శతాబ్దం పాటు శాస్త్రీయ ప్రణాళికలు, కఠిన చట్టాలు, మెరుగైన శిక్షణ, ఆధునిక రహదారులు, రోడ్డు భద్రతపై ప్రజల్లో అవగాహన వంటి చర్యలతో అద్భుత ఫలితాల్ని సాధించారు. రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణ- ప్రభుత్వం, ట్రాఫిక్ పోలీసులతోపాటు పౌరులు, విద్యార్థసంస్థలు, మీడియా, వైద్యుల సమష్టి సామాజిక బాధ్యత. పాఠశాలల్లో విద్యార్థులకు ట్రాఫిక్ నియమాలు బోధించాలి. కళాశాలలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, పరిశ్రమలు, రవాణా సంస్థలు రోడ్డు భద్రతపై నిరంతరం అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి. పోలీసులు చట్టాల నిష్పాక్షిక అమలుతో పాటు ప్రజాభాగస్వామ్యంతో పనిచేయాలి. హెల్మెట్, సీట్ బెల్ట్ పెట్టుకోవడం, వేగ పరిమితులు పాటించడం, మద్యంతాగి వాహనం నడపకపోవడం, ఫోన్ మాన్యు డ్రైవింగ్ చేయకపోవడం, పాదచారులకు దారివ్యవధం వంటి అలవాట్లు చట్టాలకు భయపడి పాటించేవి కావు. అవి మన ప్రాణాలను, కుటుంబాలను, ఇతరుల జీవితాలను గౌరవించే సంస్కృతికి నిదర్శనం. రోడ్డు భద్రత ప్రభుత్వ కార్యక్రమంగా కాకుండా ప్రజల జీవన విధానంగా మారినప్పుడే ప్రమాదాలు తగ్గుతాయి.

స్వాతంత్ర్య దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని జిల్లా వ్యాప్తంగా జాతీయ భావాన్ని పెంపొందించేందుకు సమగ్ర ప్రణాళికలు

- జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారం: స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల్లో భాగంగా జిల్లా వ్యాప్తంగా ఆగస్టు 13 నుంచి ‘హర్ ఘర్ తిరంగా’ కార్యక్రమాన్ని అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ పిలుపునిచ్చారు. జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరం నుంచి జిల్లా అధికారులు, మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారులతో దృశ్య శ్రవణ సమావేశం ద్వారా సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఆగస్టు 13 నుంచి 15 వరకు ప్రతి ఇల్లు, దుకాణం, ప్రభుత్వ భవనంపై త్రివర్ణ పతాకాన్ని ఎగురవేయాలని సూచించారు. ప్రతి ఇల్లు, దుకాణం, పాఠశాల, ప్రభుత్వ కార్యాలయంపై జాతీయ జెండా స్పష్టంగా రెపరపలాడేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. సమీకృత శిశు అభివృద్ధి సేవల కేంద్రాలు (అంగన్వాడీ కేంద్రాలు), జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ పరిధిలోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు, గ్రామీణ ఆరోగ్య కేంద్రాలు, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య సేవల అనుపత్రులు, రవాణా శాఖ పరిధిలోని అన్ని కేంద్రాలు, గ్రామ, వార్డు సచివాలయాల్లో జాతీయ జెండాను తప్పనిసరిగా ప్రదర్శించాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా అధికారులు తమ సామాజిక మాధ్యమ ఖాతాల్లో వీడియోలను ప్రచురించాలని సూచించారు. ఆగస్టు 10 నుంచి 15 వరకు ప్రత్యేక



ప్రచార కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించాలని తెలిపారు. ‘అనే నేను’ కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రతి ఒక్కరూ తాము సాధించిన విజయాలు, అందించిన సేవలు లేదా భవిష్యత్తులో దేశం కోసం చేయబోయే మంచి పనులను వివరిస్తూ వీడియో రూపొందించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. అనంతరం “హ్యూపీ ఇండిపెండెన్స్ డే - స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు” తెలియజేస్తూ, “మరి మీరు దేశం కోసం ఏం చేస్తున్నారు?” అని ప్రశ్నిస్తూ మరొకరికి సవాల్ విసరాలని తెలిపారు. అధికారులందరూ వీడియోలను రూపొందించి సామాజిక మాధ్యమాల్లో ప్రచురించిన అనంతరం వాటి లింకులను వాట్సాప్ సమాహాల్లో పంపించాలని ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని సమాచార శాఖ అధికారి నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ సూచించారు.

గొడ్డలి పార్టీని ప్రజలు దూరంగా ఉంచాలి

- రాష్ట్రాన్ని అన్నిరంగాల్లో వెనక్కి నెట్టారు - పల్లె శ్రీనివాసరావు

గాజువాక, చైతన్యవారం: గాజువాక 88వ వార్డు మంగళపాలెంలో మాజీ కార్పొరేటర్ ముల్లి ముత్యాల నాయుడు ఆధ్వర్యంలో ‘ఇంటింటికీ తెలుగుదేశం’ కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా రాష్ట్ర తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షుడు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా పల్లె శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి చేస్తారనే నమ్మకంతో గతంలో రాష్ట్రాన్ని అన్నిరంగాల్లో వెనక్కి నెట్టారని ఆరోపించారు. రాష్ట్రాన్ని విధ్వంసం చేసిన గొడ్డలి పార్టీని ప్రజలు దూరంగా ఉంచాలని పిలుపునిచ్చారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలను ఒక్కొక్కటిగా అమలు చేస్తోందన్నారు. వచ్చే ఏడాదిలో పోలవరం ప్రాజెక్టును జాతీకీ అంకితం చేసే దిశగా పనులు కొనసాగుతున్నాయని, అమరావతి అభివృద్ధి పనులు కూడా



వేగంగా జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. 2029 ఎన్నికల్లో లక్ష్యంగా ప్రతి కార్యక్రమం పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చిన పల్లె శ్రీనివాసరావు.. ఇంటింటికీ వెళ్లి కూటమి ప్రభుత్వం రెండేళ్లలో చేపట్టిన అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజలకు వివరించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గాజువాక లీగల్ సెల్ ఉపాధ్యక్షుడు ముమ్మిడివరపు రాము, 88వ వార్డు ప్రధాన కార్యదర్శి ఊరుకోటి శ్రీనివాసరావు, సీమసురు ఉప్పొక శ్రీను, వారాధిరాజు, ఒమ్మి రాము తదితరులు పాల్గొన్నారు.

‘హరిత ఆంధ్రప్రదేశ్’లో భాగంగా మొక్కలు నాటిన జిల్లా ఎస్సీ

- పర్యావరణ పరిరక్షణ ప్రతి ఒక్కరి సామాజిక బాధ్యత - ఎస్సీ తుహిన్ సిన్హా

అనకాపల్లి, చైతన్యవారం: ‘హరిత ఆంధ్రప్రదేశ్’ మిషన్లో భాగంగా అనకాపల్లి జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయ ఆవరణలో జిల్లా ఎస్సీ తుహిన్ సిన్హా ఐపీఎస్ మొక్కలు నాటారు. పర్యావరణ పరిరక్షణలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని ఈ సందర్భంగా ఆయన పిలుపునిచ్చారు. మొక్కలు నాటడంతో పాటు వాటి సంరక్షణకు కూడా బాధ్యత తీసుకోవాలని ఎస్సీ సూచించారు. మానవ మనుగడకు, ఆరోగ్యకరమైన జీవనానికి చెట్లు ఎంతో అవసరమని పేర్కొన్నారు. చెట్ల ద్వారా స్వచ్ఛమైన ఆక్సిజన్ అందడంతో పాటు పర్యావరణ సమతుల్యత కాపాడబడుతుందని తెలిపారు. “ప్రతి ఒక్కరూ తమ జీవితంలో కనీసం ఒక మొక్కవైగా నాటి, దానిని బాధ్యతగా సంరక్షించి పెద్ద చేయాలి. హరిత ఆంధ్రప్రదేశ్ లక్ష్య సాధనలో ప్రతి పౌరుడు భాగస్వామి కావాలి” అని ఎస్సీ తుహిన్ సిన్హా అన్నారు. మొక్కలు నాటడం మాత్రమే కాకుండా వాటి సంరక్షణను సామాజిక



బాధ్యతగా స్వీకరించాలని ఆయన కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్సీ ఎల్. మోహనరావు, డీఎస్పీ కె. రవికుమార్, ఏఓ సిపాచ్. తిలక్ బాబు, సీబిలు రామకృష్ణారావు, బాలసూర్యరావు, లక్ష్మి, వెంకటనారాయణ, సతీష్, రమణయ్య, రమేష్, ఎస్సెలు ప్రసాద్, సురేష్ బాబు, అంజిబాబు, ఆఫీస్ నూపరింటెండెంట్లు ప్రతాప్ శేషయ్య, దేవరాజు తదితర పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొని మొక్కలు నాటారు.

శ్రీ సత్యనారాయణ స్వామి దేవస్థానంలో ఘనంగా శ్రావణమాస మహోత్సవాలు

- ఆహ్వాన పత్రిక ఆవిష్కరించిన జనసేన లనకాపల్లి ఇన్‌చార్జ్ భీమరశెట్టి రామ్మకీ

అనకాపల్లి, చైతన్యవారం: శ్రీ రమా నమేత శ్రీ సత్య నారాయణ స్వామి, శ్రీ ఉషా ఛాయా వద్దని నమేత శ్రీ సూర్యనారాయణ స్వామివారి దేవస్థానంలో శ్రావణమాస మహోత్సవాలను ఘనంగా నిర్వహించ నున్నట్లు దేవస్థానం నిర్వాహకులు తెలిపారు. మాజీ మంత్రి, అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ నేతృత్వంలో ఈ ఉత్సవాలను నిర్వహించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. మహోత్సవాలకు సంబంధించిన ఆహ్వాన పత్రికను అనకాపల్లి జనసేన పార్టీ ఇన్‌చార్జ్ భీమరశెట్టి రామ్మకీ చేతుల మీదుగా ఆవిష్కరించారు. దేవస్థానం చైర్మన్ బొడ్డేడ మురళి, ధర్మకర్తల మండలి సభ్యుల ఆధ్వర్యంలో ఈ ఏడాది నుంచి ఈశాన్య రమాదేవి అమ్మవారికి సామూహిక పంచఫల కుంకుమ పూజలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. శ్రావణమాసంలోని ఐదు శుక్రవారాల్లో అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. భక్తులందరూ శ్రావణమాస మహోత్సవాల్లో పెద్ద



సంఖ్యలో పాల్గొని అమ్మవారి కృపకు పాత్రులు కావాలని భీమరశెట్టి రామ్మకీ కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో దేవస్థానం చైర్మన్ పీలా నాగశీను, గవర కార్కెరేషన్ డైరెక్టర్ విల్లూరు హరి, శ్రీ జగన్నాథ స్వామి దేవస్థానం చైర్మన్ దాడి బుజ్జి, ధర్మకర్తలు నూరిశెట్టి బల్లమ్మ, కర్ల లక్ష్మి, నూకరాజు, దొడ్డి భరత్, రేబాక వరలక్ష్మి, ఈశ్వర అప్పారావు, మారిశెట్టి అరుణ, భాస్కరరావు, తురగలపూడి ఈశ్వరరావు, తమ్మిరాజు మల్లికార్జునరావు, కైచెర్ల నరసమ్మ తదితరులు, కూటమి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

అనకాపల్లిలో ఉత్తరాంధ్ర బాడీ బిల్డింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్

- పోస్టర్ ఆవిష్కరించిన జనసేన పార్టీ ఇన్‌చార్జ్ భీమరశెట్టి రామ్మకీ

అనకాపల్లి, చైతన్యవారం: ఆంధ్రప్రదేశ్ బాడీ బిల్డింగ్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఉత్తరాంధ్ర బాడీ బిల్డింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్-2026 పోటీలను ఈ నెల 16న అనకాపల్లిలో నిర్వహించనున్నారు. ఈ పోటీలకు సంబంధించిన పోస్టర్ ను బుధవారం అనకాపల్లి జనసేన పార్టీ కార్యాలయంలో జనసేన పార్టీ అనకాపల్లి ఇన్‌చార్జ్ భీమరశెట్టి రామ్మకీ ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఉత్తరాంధ్ర ప్రాంతానికి చెందిన ప్రతిభావంతులైన బాడీ బిల్డర్లు ఈ ఛాంపియన్‌షిప్‌లో పాల్గొని తమ ప్రతిభను చాటుకోవడం అభినందనీయమన్నారు. యువత క్రీడల వైపు ఆసక్తి పెంచుకోవడం ఆరోగ్యకరమైన సమాజ నిర్మాణానికి దోహదపడుతుందని పేర్కొన్నారు. ఛాంపియన్‌షిప్ ను



విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు కృషి చేస్తున్న నిర్వాహకులకు ఆయన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఉత్తరాంధ్రలోని వివిధ ప్రాంతాలకు చెందిన బాడీ బిల్డర్లు ఈ పోటీల్లో పాల్గొని తమ ప్రతిభను ప్రదర్శించనున్నారు.

రోడ్డు ప్రమాద బాధితులకు ‘పీఎం-రాహత్’ డ్వారా నగదు రహిత చికిత్స

- రూ.1.50 లక్షల వరకు ఉచిత వైద్యం- జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారం: రోడ్డు ప్రమాద బాధితులకు అత్యవసర సమయంలో సత్వర వైద్యం అందించేందుకు భారత ప్రభుత్వం ‘ప్రధానమంత్రి-రోడ్ యాక్సిడెంట్ విక్టిమ్స్ హాస్పిటలైజేషన్ అండ్ అప్యూల్డ్ ట్రీట్‌మెంట్ (పీఎడ్-రాహత్) పథకాన్ని అమలు చేస్తోందని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ తెలిపారు. ప్రమాదం జరిగిన అనంతరం కీలకమైన ‘గోల్డెన్ అవర్’లో బాధితులకు ప్రాణాపాయం నుంచి రక్షించేందుకు వేగవంతమైన, నగదు రహిత ఉచిత వైద్య సేవలు అందించడమే పథకం ప్రధాన ఉద్దేశమని పేర్కొన్నారు. పథకం ముఖ్యంశాలు... ప్రతి రోడ్డు ప్రమాద బాధితుడికి రూ.1.50 లక్షల వరకు నగదు రహిత ఉచిత చికిత్స అందుతుంది. ప్రమాదం జరిగిన తేదీ నుంచి గరిష్టంగా 7 రోజుల వరకు ఈ చికిత్స వర్తిస్తుంది. ప్రాణాపాయ స్థితిలో ఉన్న బాధితులకు 48 గంటల వరకు, ఇతర కేసుల్లో 24 గంటల వరకు ఆసుపత్రులు తప్పనిసరిగా స్థిరీకరణ చికిత్స అందించాలి. పోలీసు నివేదికల కోసం ‘ఈ-డీఎఆర్’, ఆసుపత్రి వైద్య ఖర్చుల క్లెయిమ్ల కోసం ‘టీ-ఎం-ఎస్ 2.0’ డిజిటల్ వేదికల ద్వారా పథకం అమలు జరుగుతుంది. 112 అత్యవసర ప్రతిస్పందన వ్యవస్థ ద్వారా బాధితులు, సహాయకులు సమీపంలోని ఆసుపత్రులు, అంబులెన్స్ వివరాలను పొందవచ్చు. దేశవ్యాప్తంగా ఎంపిక చేసిన ఆసుపత్రుల్లో ఈ పథకం అమలు చేస్తున్నారు. ఆసుపత్రులకు



చెల్లింపులు ‘మోటారు వాహన ప్రమాద నిధి’ ద్వారా జరుగుతాయి. అనకాపల్లి జిల్లాలో 13 ఆసుపత్రుల్లో అమలు... అనకాపల్లి జిల్లాలో 5 ప్రైవేట్, 8 ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులు కలిపి మొత్తం 13 ఆసుపత్రుల్లో పీఎం-రాహత్ పథకం అమలులో ఉందని జిల్లా కలెక్టర్ తెలిపారు. రోడ్డు ప్రమాద బాధితులకు తక్షణ వైద్యం అందేలా ప్రజలు ఈ పథకాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు.

నవోదయ విద్యాలయాలు ఏర్పాటు చేయండి

- కేంద్ర మంత్రి ప్రహ్లాద్ జోషికి జనసేన ఎంపీల వినతి

దిల్లీ: ఏపీలోని ప్రతి జిల్లాలో జవహర్ నవోదయ విద్యాలయాలు ఏర్పాటు చేయాలని జనసేన ఎంపీలు లింగమనేని రమేష్, తంగిళ్ల ఉదయ్ శ్రీనివాస్లు కేంద్ర విద్యా శాఖ మంత్రి ప్రహ్లాద్ జోషికి విజ్ఞప్తి చేశారు. పార్లమెంటు భవనంలో వారు కేంద్ర మంత్రిని కలిసి ఈ మేరకు వినతిపత్రం సమర్పించారు. రాష్ట్రంలో కొత్తగా ఏర్పడిన వాటితో సహా అన్ని జిల్లాల్లో నవోదయ విద్యాలయాలు ఏర్పాటు చేసి, 2027-28 విద్యా సంవత్సరం నుంచి దశల వారీగా ప్రవేశాలు ప్రారంభించేలా చూడాలని కోరారు. దీనిపై ఇప్పటికే రాష్ట్ర విద్యా శాఖ మంత్రి లోకేశ్ కేంద్రానికి ప్రతిపాదనలు పంపిన విషయాన్ని ప్రస్తావించారు. ఇందుకోసం భూమి, తాత్కాలిక భవనాలు, మౌలిక వసతులు కల్పించేందుకు ఏపీ



ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందని చెప్పారు.

పాదాల్లో వాపు కనిపిస్తుందా...

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



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

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

వేసవిలో ఏ సమయంలో ఆహారం తినాలి ?

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



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

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

వేసవిలో డయాబెటిక్ పేషెంట్లలో షుగర్ లెవెల్ ఎందుకు పెరుగుతుంది ?

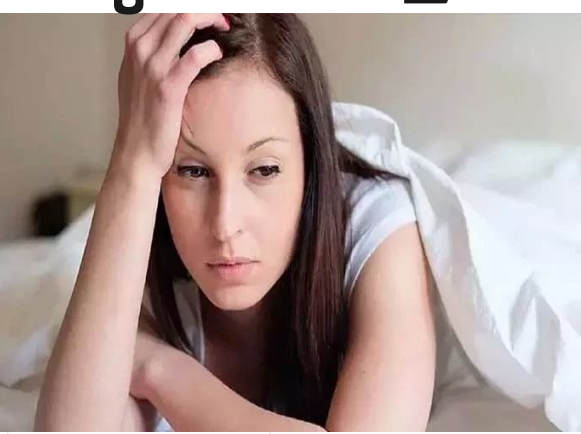
వేసవి కాలం మధుమేహ రోగులకు హాని కలిగిస్తుంది. పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతతో షుగర్ స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం కూడా ఉంది. చక్కెర స్థాయి పెరగడం వల్ల కిడ్నీ, కాలేయం, గుండెకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే సాధారణ వ్యక్తుల కంటే డయాబెటిక్ పేషెంట్లు వేడికి ఎక్కువగా గురవుతారు. అలాంటి పరిస్థితిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీని గురించి నిపుణుల ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. వైద్యుల ప్రకారం శరీరంలో నీరు లేకపోవడం వల్ల వేసవిలో షుగర్ స్థాయి పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రత కారణంగా శరీరం ఎక్కువగా చెమట పడుతుంది. ఇది నీటి నష్టానికి దారి తీస్తుంది. అంతే కాదు సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం లేకపోవడం వల్ల కూడా చక్కెర స్థాయి ప్రభావితమవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించాల్సిన అవసరం ఉంది. ఇందుకోసం కొన్ని ముఖ్యమైన అలవాట్లను పాటించాలి. వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం. వేసవిలో డైట్..పుష్కలంగా నీరు తాగాలి - మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు వేసవిలో తమను తాము హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీంతో షుగర్ లెవెల్ అదుపులో ఉంటుంది.



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

శరీరంలో హార్మోన్స్ అసమతుల్యత సంభవిస్తుందా..

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



వేగంగా బరువు తగ్గడం లేదా పెరగడం వంటి 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 హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ప్రతి వ్యక్తి వివిధ సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఈ అసమతుల్యత జీవక్రియ కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. హైపో థైరాయిడిజమ్కు కారణమవుతుంది. అంతే కాకుండా మధుమేహం కూడా రావచ్చు. శరీరంలోని జీవక్రియ రేటు మందగించడం, కొవ్వు సులభంగా శక్తిగా మారకపోవడం వల్ల శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ఊబకాయం ఏర్పడుతుంది. దీని వల్ల కొవ్వు పేరుకుపోయి బరువు పెరుగుతుంది. ఇది ఊబకాయం సమస్యను సృష్టిస్తుంది.

ఈ ఆహార పదార్థాలతో హీట్ స్ట్రోక్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు..

ధిల్లీతో సహా భారతదేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రత 46-47 డిగ్రీలకు చేరుకుంది. ఇలాంటి సమయంలో శరీరం చల్లగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండాలంటే ఆహారం పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. %జణజన ప్రకారం ఒకరు హీట్ స్ట్రోక్కు గురైనప్పుడు, శరీర ఉష్ణోగ్రత వేగంగా పెరుగుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎలక్ట్రోలైట్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో కొన్ని ఆహారపదార్థాలు తినడం ద్వారా శరీర ఉష్ణోగ్రతను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగు, పుచ్చకాయ వంటి అనేక ఆహార పదార్థాలు మంచి హైడ్రేషన్ స్థాయిని కలిగి ఉంటాయి. అంతే కాదు వీటిలో పోషకాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. పుచ్చకాయ..పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరికీ ఇష్టమైన పుచ్చకాయలో 90% కంటే ఎక్కువ నీరు ఉంటుంది. శరీరంలో నీటి స్థాయిని పెంచేందుకు దీన్ని తినవచ్చు. పుచ్చకాయలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. సహజంగా తీపి పుచ్చకాయ వేసవిలో మనల్ని ఎనర్జిటిక్గా ఉంచుతుంది. పుచ్చకాయను కోసి తినడమే కాకుండా, మీరు దాని నుండి రిఫ్రెష్ డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అలాగే నిమ్మ, పుదీనా వంటి కూలింగ్ ఏజెంట్లను డ్రింక్ లో చేర్చి ఆరోగ్యంగా ఉండండి. దోసకాయ.. సాధారణంగా సలాడ్లలో తినే దోసకాయలో 95 శాతం నీరు ఉంటుంది. హైడ్రేటింగ్ లక్షణాలతో పాటు, ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందువల్ల, దీన్ని తినడం ద్వారా మీరు అనేక ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఇందులో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. దోసకాయ సలాడ్ కాకుండా, మీరు దాని రైటా, శాండ్విచ్, డిటాక్స్ వాటర్ కూడా తాగవచ్చు. కొబ్బరి నీరు.. ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఉత్తమ మూలం, కొబ్బరి నీరు పొటాషియం, సోడియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు, పోషకాల లోపాన్ని తీరుస్తుంది. ఇది తక్కువ కేలరీలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ వేసవిలో తాగడం వల్ల మీరు డిహైడ్రేషన్ ను నివారించడమే కాకుండా మీ చర్మం మెరుగుస్తుంది. కొబ్బరినీళ్లు తాగడమే కాకుండా అందులో విత్తనాలను నానబెట్టి స్నాతీని తినవచ్చు. పుల్లని పండ్లు.. వేసవిలో రోగ నిరోధక శక్తిని పటిష్టంగా



ఉంచుకోవాలంటే విటమిన్ సి సరైన మోతాదులో తీసుకోవాలి. కివి, నిమ్మ వంటి సిట్రస్ పండ్లు వంటివి. ఇవి శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్గా ఉంచడమే కాకుండా యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉన్నందున వ్యాధుల వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. కివీని నేరుగా తినడమే కాకుండా, దాని రసం కూడా తాగవచ్చు. అంతే కాదు లెమన్ వాటర్ వేసవిలో బెస్ట్ డ్రింక్. పెరుగు.. ప్రోటీన్, ప్రోబయోటిక్స్, కాల్షియం, పొటాషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలకు మూలం పెరుగు. మన జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా ఉంచడానికి ఇది పనిచేస్తుంది. వేసవిలో మీ జీర్ణక్రియ సరిగ్గా ఉంటే, మీకు వ్యాధుల ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. లంచ్లో తప్పనిసరిగా ఒక గిన్నె పెరుగు తీసాలని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. పుదీనా.. పొట్టుకు చల్లదనాన్ని ఇచ్చే పుదీనాలో అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీని స్వభావం చల్లగా ఉంటుంది కాబట్టి దీన్ని కడుపునకు వరం అని భావిస్తారు. పొట్టలోని వేడిని శాంతపరిచే పుదీనా మన జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు పుదీనా పానీయం, దాని సలాడ్, పిప్పరమింట్ టీ, ఇతర వస్తువులను కూడా తయారు చేసి తినవచ్చు.వచ్చని ఆకుకూరలు.. కూరగాయలు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యౌషధంలా 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 పదులుకోవడానికైనా నిద్రపడుతున్నారు కానీ, స్మార్ట్ ఫోన్ వాడటం మాత్రం ఆమెయడం లేదు.అంతలా ఫోన్కు అడ్డెక్ట్ అయిపోయారు. ఉదయం లేచిందంటే, నైట్ పడుకునే వరకు చేతిలో ఫోన్. నీరు వారు అనే తేడా లేకుండా.. చిన్న పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ ఇదే దారిలో వెళ్తున్నారు. స్మార్ట్ ఫోన్ ను అతిగా యూస్ చేయకూడదు, ఆరోగ్యానికి అది మంచిది కాదు అని ఎంత మంది ఎన్ని చెప్పినా వాటిని ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. ముఖ్యంగా రాత్రి పడుకునే సమయంలో కూడా దానిని తలకు దగ్గరగా లేదా, పక్కనే పెట్టుకొని పడుకుంటున్నారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కననే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముట్టే అవకాశం ఉన్నదంటున్నారు. కాగా, ఆ సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. స్మార్ట్ ఫోన్ నుంచి వచ్చే నీలి కాంతి అనేది మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ కు తగ్గిస్తుంది. దీని వలన నిద్రలేమి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా మొబైల్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ రేడియేషన్ ను విడుదల చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ కారకమని, దీని వలన చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంటుంది. అందువలన నైట్ టైమ్లో



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

నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తింటున్నారా?

ఐస్ క్రీమ్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరుంటారు. పెద్దల నుంచి పిల్లల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. అయితే చాలా మందికి రాత్రి సమయంలో ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా ఇష్టం. నైట్ తామ్మిది తర్వాత నడుచుకుంటూ వెళ్లి ఐస్ క్రీమ్ బండి వద్ద ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా మంచి ఫీలింగ్‌ను ఇస్తుందని ఎంతో మంది చెప్పుకొస్తుంటారు. అయితే దీనిపై ఆరోగ్యనిపుణులు మాత్రం షాకింగ్ కామెంట్స్ చేశారు. నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తినడం రొమాంటిక్ అనుకోకుండ్ి.. ఇది చాలా ప్రమాదకరం అంటున్నారు వారు. రాత్రి అన్నం తిన్న తర్వాత ఐస్ క్రీమ్ తినడం వలన ఆరోగ్యం దెబ్బతినడమే కాకుండా విపరీతంగా బరువు పెరిగి, ఊబకాయం బారిన పడే ఛాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుందంట. అంతే కాకుండా ఐస్ క్రీమ్‌లో కెలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. చక్కెరచ కొవ్వు కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన బరువు పై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాగే హార్ట్‌వన్ నుయంత్రించే సామర్థ్యం కోల్పోయేలా చేస్తుందంట. అంతేకాకుండా నిద్ర లేమి సమస్య కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉన్నదంట. అలాగే గ్యాస్, అసిడిటీ, అజీర్ణం లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయంట. అందువలన రాత్రి సమయంలో



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

మధుమేహులు మామిడి పండు తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదా..?

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



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

పడుకునే ముందు అరటి పండు తింటే..!

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



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

రెస్టారెంట్లలో షామ్ ఆయిల్‌నే ఎందుకు ఐనియోగిస్టర్‌తో తెలుసా?

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



నూనె ఉత్పత్తి పర్యావరణంపై కూడా తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఖతార్‌లో పామ్ చెట్లను 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 దేశాలలో ముఖ్యంగా భారతదేశంలో పామాయిల్‌ను అత్యధికంగా వినియోగిస్తున్నారు. పామాయిల్‌లో వేయింది తింటే రుచిగా ఉండటమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఈ నూనెలో పండటం వల్ల ఆహారం రుచికరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రతిచోటా దీని ఉపయోగం అత్యధికంగా ఉంటుంది.

పాఠానికోసాలి క్యాబేజీ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

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



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

మెలకువగా ఉండేందుకు కాఫీలను తెగ తాగెన్నున్న యువత..!

ప్రజలు తరచుగా టీ లేదా కాఫీ సిస్‌తో ఉదయం ప్రారంభిస్తారు. కొందరికి బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌తో పాటు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే మరికొందరికి బెడ్ మీద నుంచే టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. పెద్ద పిల్లలు కూడా టీ లేదా కాఫీకి అలవాటు పడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తాజాగా ఓ పరిశోధనలో ఆశ్చర్యకరమైన విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. 18 శాతం మంది టీనేజర్లు మెలకువగా ఉండేందుకు కెఫిన్ తాగుతున్నారని తాజాగా ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది. అమెరికాకు చెందిన మిచిగాన్ యూనివర్సిటీ నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో 25 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్ పిల్లలు ప్రతిరోజూ కెఫిన్ తీసుకుంటారని నివేదించారు. ఈ సర్వే కో-డైరెక్టర్, మోట్ శిశు వైద్యుడు సుసాన్ ఫూల్‌ఫోర్డ్ ఇలా అన్నారు. యువకులకు కెఫిన్ తీసుకోవడం ఎంతవరకు పరిమితం చేయాలనే విషయం చాలా మంది తల్లిదండ్రులకు తెలియదని మా నివేదిక చూపిస్తుంది. ఈ అధ్యయనం ఫిబ్రవరిలో 1,095 మంది యువకుల తల్లిదండ్రుల నుండి అందుకున్న సమాచారం ఆధారంగా రూపొందించ బడిందన్నారు. తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజీకి అత్యంత సాధారణ కెఫిన్ మూలాలు సోడా (73 శాతం), టీ (32 శాతం), కాఫీ (31 శాతం), ఎనర్జీ డ్రింక్స్ (22 శాతం) అని నివేదించారు. వారు ఎక్కువగా ఇంట్లో (81 శాతం), బయట తినే సమయంలో (43 శాతం), స్నేహితులతో (3 శాతం), పాఠశాలలో (25 శాతం) కెఫిన్ తీసుకుంటారని అధ్యయనంలో వెల్లడించారు. ఫూల్‌ఫోర్డ్ ఇంకా చూట్టడంతూ.. కెఫిన్ అనేది మెదడు, నాడీ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఒక ఔషధం. ఇది అధిక మొత్తంలో యువతలో అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్ పిల్లలు, యుక్తవయస్కుల కెఫిన్



వినియోగాన్ని నిరుత్సాహపరుస్తుందన్నారు. ఇతర నిపుణులు టీనేజీలకు రోజుకు 100ఎస్స పరిమితిని సిఫార్సు చేస్తున్నారని అధ్యయనం తెలిపింది. దాదాపు 60 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు అధిక కెఫిన్ కలిగిన ఉత్పత్తుల ప్రమాదాల గురించి తాము విన్నామని చెప్పారు. అయితే దాదాపు సగం మంది తమ టీనేజ్ కోసం పానీయాలు కొనుగోలు చేసేటప్పుడు కెఫిన్ కంటెంట్‌పై చాలా అరుదుగా శ్రద్ధ చూపుతారని చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు ఎక్కువ కెఫిన్ ప్రతికూల ప్రభావాల గురించి వారి టీనేజీలతో మాట్లాడాలి. వారు ఇంట్లో, పాఠశాలలో లేదా స్నేహితులతో కలిసి ప్రయత్నించగల కెఫిన్ లేని ఉత్పత్తులకు ప్రత్యామ్నాయాలను కనుగొనాలని ఫూల్‌ఫోర్డ్ చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు కెఫిన్ ప్రమాదాలను, దానిని తగ్గించే వ్యూహాలను వివరించడంలో టీనేజ్ హెల్త్ కేర్ ప్రొవైడర్‌ను కూడా చేర్చుకోవచ్చు అని పేర్కొన్నారు.

పిల్లలు సంపన్నుల పట్ల ఈర్ష్య పడతారా..?

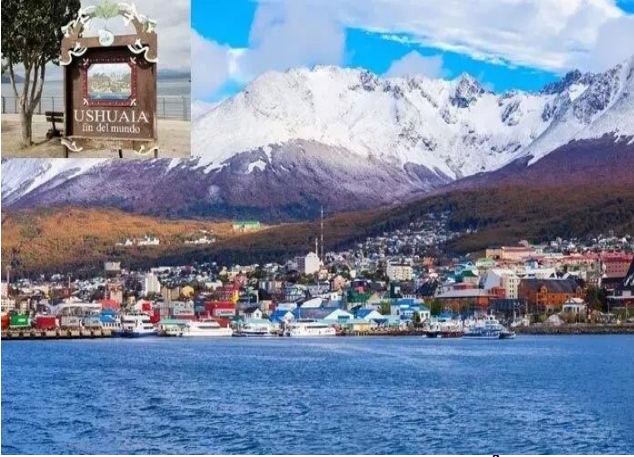
మనమందరం చిన్నతనంలో ఈ పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నాము. ఒకానొక సమయంలో మనకంటే మెరుగైన స్థితిలో ఉన్న వారి పట్ల మనం స్వల్పంగా అసూయపడతాము. కానీ కాలక్రమేణా మనం దాని గురించి ఆలోచించి నవ్వుతాము.అవును, మనం మన స్వంతంగా నిలబడి చాలా డబ్బు సంపాదించడం ప్రారంభించినప్పుడు, మనకు డబ్బు ఒక వస్తువుగా తెలియదు. డబ్బు దేనినైనా కొనగలదని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



విలువ ఇవ్వండి. మీరు వారి పట్ల అసూయపడుతున్నారని నేరుగా ఎత్తి చూపవద్దు. 2. ఆర్థిక పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోండి: మీ ఆర్థిక స్థితిని వారికి వివరించండి. ఇది మీకు అవ్వమైనది 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.

ప్రపంచంలోనే చిట్ట చివరి నగరం

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



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

బాబోయ్ గురక.. ఇంత డేంజరా..?

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



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

వెల్లుల్లి కారం అంటే నచ్చదా..

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



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

మోక్షం పొందాలంటే..

మనిషి చావు, పుట్టుకలు అనేవి వారి చేతుల్లో ఉండవు. చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలని అందరూ అనుకుంటారు. అలా మీరు చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలి అనుకుంటే.. మీ జీవితంలో ఒక్కసారైనా.. ఈ ఆలయాలను సందర్శించండి. ఈ ఆలయాలను దర్శించుకుంటే.. మోక్షం ప్రాప్తిస్తుందని, మళ్లీ మనిషి జన్మ ఉండదని అంటారు. మరి ఆ ఆలయాలు ఏంటో చూద్దాం.. మీకు మోక్షాన్ని ప్రాప్తించే ఆలయాల్లో బ్రదీనాథ్ కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం ఉత్తరాఖండ్ హిమాలయాల్లో ఉంది. అత్యంత పవిత్ర పరమైన ఆలయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దేశ నలుమూలల నుంచి ఈ ఆలయానికి పోటెత్తి వస్తారు. ఈ ఆలయాన్ని దర్శిస్తే.. మీకు మోక్షం ప్రాప్తిస్తుంది. మీకు మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో ద్వారక కూడా ఒకటి. ద్వారక కృష్ణుడు పాలించిన నగరంగా చెప్పారు. ఇక్కడ అందుకు సంబంధించిన ఆనవాళ్ళు కూడా కనుగొన్నారు. ఇక్కడ కృష్ణుడి ఆలయంలో విగ్రహానికి మ్యూర్తిలో శక్తి ఉందని నమ్ముతారు. ఒరిస్సాలోని జగన్నాథ్ ఆలయానికి కూడా ఎంతో భక్తులు పోటెత్తి 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, పొట్ల, భారీ శరీరం ఈ రోజుల్లో చాలా మందికి కామన్ గా ఉంటున్నాయి. దానికి కారణాలు కూడా కామన్ గానే ఉంటున్నాయి. సరైన సలహాలతో డైట్ పాటిస్తే మీ బరువు కాస్త తగ్గే ఆస్కారం ఉంటుంది. కానీ ఎవరో చెప్పింది పాటించడం, తెలిసి తెలియని వారి సలహాలు పాటిస్తే మీ బరువులో ఏ మాత్రం తేడా కనిపించదు. రోజూ మీరు చేసే కొన్ని తప్పుల వల్ల కూడా మీరు బరువు పెరుగుతుంటారు. అయితే మీరు రోజూ ఉదయం చేసే కొన్ని పొరపాట్ల గురించి తెలుసుకుంటే బరువు సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. ఉదయం పూట చాలా మంది బ్రేక్ ఫాస్ట్ తీసుకోవడం మానేస్తారు. బ్రేక్ ఫాస్ట్ కూడా మానేసి తక్కువ తినాలి అనుకుంటారు . ఇలా చేస్తే బరువు తగ్గుతారని అనుకుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా పెద్ద తప్పు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా చేస్తే మీ బరువు మరింత పెరిగే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేయడం వల్ల జీవక్రియ దెబ్బతింటుంది. దీని వల్ల హెల్మీగా 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 అలెర్జి కారకాలు కావు. కానీ వాటిలో ఉండే చనిపోయిన సూక్ష్మ పురుగుల వల్ల కలుగుతాయి. కొన్ని రకాల రేణువుల నుంచి కూడా ఈ సమస్య పెరిగేలా చేస్తాయి. ముఖ్యంగా చలికాలంలో పూలు, చెట్లు, గడ్డి నుంచి కూడా డస్ట్ అలర్జిక్ రియాక్షన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. గాలిలో ఉండే పుప్పొడి కణాలు, జంతువుల వెంట్రుకలు, చుండ్రు, ఫంగస్ ఇలా అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా కూడా అలర్జికి కారణమవుతాయి. శ్వాస ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే ప్రోటీన్ వల్ల డస్ట్ మైట్ అలర్జి వస్తుంది. హిస్టామిన్ కారణంగా శరీరంలో అలెర్జి ప్రతిచర్య సంభవిస్తుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ముక్కు కారడం, కళ్ల వాపు, ముక్కు, గొంతులో దురద, దగ్గు, తలనొప్పి, అలసట, బలహీనత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. డస్ట్ ఎలర్జితో సమస్యలు ఉన్నవారికి డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. డస్ట్ మైట్ అలర్జి వల్ల జలుబు, సైనస్, ముక్కు ఇన్ఫెక్షన్లు



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

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

కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం శరీరానికి పెను ప్రమాదం.. ఇది రక్త 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 చెరు 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, చెరు



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

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 అరికట్టవచ్చట. ఇది అల్బీమర్స్, డిమెన్షియా వ్యాధుల ముప్పును తగ్గిస్తుంది. అధికబరువు/ఊబకాయం, డయాబెటీస్ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. 2337 అడుగులతో గుండె సంబంధిత జబ్బులతో మరణించే అవకాశాలు తగ్గుతాయి అని తెలిపింది పరిశోధన. ఇక రోజుకు వెయ్యి అడుగులు నడిస్తే గుండె జబ్బులను 15 శాతం తగ్గించవచ్చట. 500 అడుగులు పెంచితే.. అవి ఏడు శాతం మేర తగ్గుతాయి. ఇక మరో విషయం ఏంటంటే..60 ఏళ్లు పైబడినవారు రోజుకు ఆరు వేల అడుగుల నుంచి 10 వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాల ముప్పు 42 శాతం



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

బెల్లం, పెరుగు కలిపి తింటున్నారా?

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



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

డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు అలర్ట్..

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

సువ్వుల నూనె ప్రయోజనాలు..

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



పొందవచ్చు. ఇక ఈ నూనె సౌందర్యపోషణలోనూ ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. సువ్వుల నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఓమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ బీ, ఈ కాల్షియం, జింక్, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే సువ్వుల గింజలలో పైబర్ కూడా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా సువ్వులు తినడం వల్ల అధిక కొలిస్ట్రాల్ , ట్రిగ్లిజెరైడ్లను తగ్గించుకోవచ్చు. కండరాల నుంచి హార్మోన్ల వరకు ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. ఇక ఈ కొరతను సువ్వుల ద్వారా తీర్చుకోవచ్చు. మరి తెలుసుకున్నారు కదా సువ్వుల నూనెతో ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో సో కాస్త మీ డైట్ లో ఈ నూనెను ఉపయోగించండి.

ఎండాకాలం పాలు తాగితే..

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

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 అయోవాలపై 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 అల్టిపైర్స్ అనే రసాయనంగా విడిపోతుంది. పొట్ట, పేగుల్లోని రక్తం లివర్ ద్వారా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు చేరుకుంది. కాలేయం మనం తిన్న ఆహారంలో ఇతర భాగాలకు సరఫరా చేస్తుంది. అలాగే ఆహారంలో పక్షిరాని వాటిని వేరు చేసి మలం, మూత్రం రూపాల్లో బయటకు పంపిస్తుంది. అల్టిపైర్స్ చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఇది రక్తం ద్వారా కాలేయానికి చేరుకుని కాలేయాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. అందుకే మీరు తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తాగితే శరీరంలో అల్టిపైర్స్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. దీంతో కాలేయం పని చేయడం ఆపిస్తుంది. మద్యం తాగడం వల్ల మానసికంగా, శారీరకంగా ప్రభావం పడుతుంది. అయితే



అకస్మాత్తుగా మద్యం మానేయడం వల్ల కొంతమందిలో తీవ్రమైన సమస్యలు కనిపిస్తాయి. దీన్ని విత్ డ్రావల్ 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 చెప్పల్సే పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు వినిపిస్తుంటాయి. ఎవరో తమను పిలుస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీన్నే ఆల్కహాల్ ప్రేరేపిత బ్రాంతి 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 టేస్ట్ ఉండే నేరేడు పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా లాభాలను కలిగిస్తాయి. కానీ కొందరు వగరుగా ఉంటాయని తినడానికి పెద్దగా ఇష్టపడరు. అయితే నేరేడు పండ్లు తినడం వల్ల చాలా రకాలు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, సోడియం, విటమిన్ సీ, థయామిన్, పొటాషియం రైబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బీ 6, విటమిన్ ఎ, అనేక వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. నేరేడు పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీరాడికల్స్లో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలను వృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకుంటాయి. అలాగే శ్వాస నాళాలు, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరిచి పలు సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతాయి.డయాబెటీస్ తో బాధపడేవారు తినడానికి నేరేడుపండ్లను ఎంచుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో గైసెమిక్ తక్కువగా ఉండి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉండటానికి సహాయపడతాయి.ఈ పండ్లలో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ



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

నూతన ‘తల్లీ-బిడ్డ ఎక్స్‌ప్రెస్’(102)సేవలకు వాహనాలు ప్రారంభం

- జిల్లా కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారం: మాతా-శిశు సంక్షేమం, ఆరోగ్య భద్రత దిశగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం మరో కీలక ముందడుగు వేసిందని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్ తెలిపారు. ప్రభుత్వ అనువత్రుల్లో సురక్షిత ప్రసవాలను ప్రోత్సహించడంతో పాటు, ప్రసవించిన బాలింతలు, నవజాత శిశువులను సురక్షితంగా ఇళ్లకు చేర్చేందుకు నూతన ‘తల్లీ-బిడ్డ ఎక్స్‌ప్రెస్’ (102) వాహనాలను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చినట్లు పేర్కొన్నారు. అర్బన్ షైనాన్స్ అండ్ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ డెవలప్‌మెంట్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ పీలా గోవింద్ సత్యనారాయణ, హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ బత్తుల తాతయ్యబాబు, జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ సౌర్య మాన్ పటేల్‌తో కలిసి కలెక్టర్ కార్యాలయ ఆవరణలో జిల్లాకు కేటాయించిన తల్లిబిడ్డ ఎక్స్‌ప్రెస్ వాహనాలను జిల్లా కలెక్టర్ జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ మాతా-శిశు మరణాల రేటును తగ్గించడం, ప్రభుత్వ అనువత్రుల్లో సురక్షిత ప్రసవాలను ప్రోత్సహించడం, ప్రసవానంతరం తల్లిబిడ్డలను సురక్షితంగా ఇంటికి చేర్చడం, పేద కుటుంబాలపై రవాణా ఖర్చుల భారాన్ని తగ్గించడం ఈ కార్యక్రమం ప్రధాన లక్ష్యాలని తెలిపారు. గర్భిణులు, ప్రసవించిన బాలింతలు, నవజాత శిశువులను సురక్షితంగా ఇళ్లకు చేర్చేందుకు నూతన వాహనాలను ప్రారంభించినట్లు చెప్పారు. వాహనాల్లో బాలింతల సౌకర్యార్థం ఏసీ, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ఉపయోగించే ఎన్‌ఓఎస్ బటన్, గాలి సంచులు, పాదాల విశ్రాంతి సదుపాయాలు, ప్రత్యక్ష జీపీఎస్ పర్యవేక్షణ వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. అర్బన్ షైనాన్స్ అండ్ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ డెవలప్‌మెంట్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ పీలా గోవింద్ సత్యనారాయణ



మాట్లాడుతూ అనువత్రులో ప్రసవం పూర్తయిన అనంతరం బాలింతలు, పసిపాపలు సురక్షితంగా ఇంటికి వెళ్లేందుకు ఎదురుపుతున్న ఇబ్బందులను అధిగమించేందుకు ఈ ఉచిత ప్రయాణ సేవలు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయని అన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ ప్రత్యేక చొరవతో అనకాపల్లి జిల్లాకు 14 అధునాతన తల్లి-బిడ్డ ఎక్స్‌ప్రెస్ వాహనాలు కేటాయించడం పట్ల ఆయన హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ప్రసవానంతరం బాలింతలకు ఆర్థిక సహాయంతో పాటు పసిపాపలకు అవసరమైన ‘ఎస్టిఆర్ బేబీ కిట్’ కానుకలను తిరిగి అందించే చర్యలు పేద కుటుంబాలకు ఎంతో మేలు చేస్తాయని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి అచ్యుతకుమారి, ముఖ్య ప్రణాళిక అధికారి రామారావు, ఎస్టిఆర్ అనువత్రి అభివృద్ధి కమిటీ సభ్యులు శాంతకుమారి, డాక్టర్ డి.డి. నాయుడు, ఆళ్ల రామచంద్రరావు, ఎస్టిఆర్ జిల్లా అనువత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ రవికుమార్, జిల్లా టీకాల అధికారి డాక్టర్ చంద్రశేఖర్ డేవ్, ఇతర కార్యక్రమ అధికారులు, ఎఎన్‌ఎంలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శబ్ద కాలుష్య కారక సైలెన్సర్లు ధ్వంసం



- ట్రాఫిక్ నిబంధనలు తప్పనిసరిగా పాటించాలి - కాకినాడ ఎస్పీ జి. బిందు మాధవ్

కాకినాడ: అధిక శబ్దం చేస్తూ ప్రజలకు ఇబ్బంది కలిగిస్తున్న వాహనాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటున్నామని కాకినాడ జిల్లా ఎస్పీ జి. బిందు మాధవ్ తెలిపారు. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వాహనాలకు అమర్చిన మార్పు చేసిన సైలెన్సర్లను తొలగించి, వాహనదారులకు జరిమానాలు విధించడంతో పాటు పాటిని ధ్వంసం చేసినట్లు వెల్లడించారు. కాకినాడ ఖానుగుడి సమీపంలోని ట్రాఫిక్-2 పోలీస్ స్టేషన్‌లో నిర్వహించిన పాత్రికేయుల సమావేశంలో ఎస్పీ మాట్లాడుతూ మోటారు వాహనాల చట్టం ప్రకారం అధిక శబ్దాన్ని వెలువరించే సైలెన్సర్లను ఉపయోగించే వాహనదారులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు. నిర్ణీత పరిమితికి మించి శబ్దం చేస్తూ ప్రజలను ఇబ్బందులకు గురిచేసే వాహనాలను ఉపేక్షించేది లేదన్నారు. అధిక శబ్ద కాలుష్యం వల్ల వినికిడి సమస్యలు, గుండె సంబంధిత ఇబ్బందులు, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉందని



తెలిపారు. ఇతర వాహనదారులు, పాదచారులకు ఇబ్బంది కలిగించే మార్పు చేసిన సైలెన్సర్ల వినియోగంపై ప్రత్యేక తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నట్లు చెప్పారు. తనిఖీల్లో భాగంగా వాహనాలకు అమర్చిన సుమారు రూ.22.50 లక్షల విలువైన 540 మార్పు చేసిన సైలెన్సర్లను తొలగించి స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు ఎస్పీ తెలిపారు. 2025 సంవత్సరంలో 169 కేసులకు రూ.2,20,500 జరిమానా, 2026లో 841 కేసులకు రూ.12,61,605 జరిమానా విధించినట్లు వెల్లడించారు. రెండు సంవత్సరాల్లో కలిపి 1,010 కేసులు నమోదు చేసి రూ.14,82,105 అపరాధ రుసుము విధించినట్లు తెలిపారు. వాహనదారులందరూ ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటిస్తూ, ప్రజలకు ఇబ్బంది కలిగించే విధంగా వాహనాల్లో మార్పులు చేయకుండా బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని ఎస్పీ బిందు మాధవ్ సూచించారు. ఈ సమావేశంలో అదనపు ఎస్పీ ఎం. కిషోర్ కుమార్, ఏఆర్ అదనపు ఎస్పీ శ్రీనివాసరావు, ట్రాఫిక్-2 సీబి డి. రామారావు, ట్రాఫిక్-1 సీబి ఎన్. రమేష్, ట్రాఫిక్ పోలీసులు పాల్గొన్నారు.

యువత పారిశ్రామికవేత్తలుగా ఎదగాలి

- కేంద్ర ఆర్థికశాఖ సహాయ మంత్రి పంకజ్ చౌధరి

దిల్లీ: యువత పారిశ్రామికవేత్తలుగా ఎదగాలని, దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు వెన్నెముకగా నిలవాలని కేంద్ర ఆర్థికశాఖ సహాయ మంత్రి పంకజ్ చౌధరి పేర్కొన్నారు. దిల్లీలో నిర్వహించిన సమాఖ్య ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ సమావేశానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు. యువత సాధికారత సాధించడానికి.. కాపు సామాజిక వర్గంలో పారిశ్రామికంగా అభివృద్ధి చెందిన వారు ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ ద్వారా అవకాశం కల్పిస్తారని భాజపా ఎంపీ కె.లక్ష్మణ్ అన్నారు. కాపు, తెలగ సామాజిక వర్గాలను కలపడం కోసం ఒక సమాఖ్య ఏర్పాటు కావడం సంతోషంగా ఉందని ఎంపీ వర్ధిరాజు రవిచంద్ర అన్నారు. కాపు కులంలో పుట్టిన కాబట్టి రాజ్యసభ పదవి వచ్చిందని సానా సతీష్ వ్యాఖ్యానించారు. యువతను పారిశ్రామికవేత్తలుగా తీర్చిదిద్దడానికి సమాఖ్య కృషి చేస్తుందని మాజీ మంత్రి గంటా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. కాపుల ఐక్యత కోసం సమాఖ్య ఏర్పాటుకు కృషి చేసిన టీవీఎన్ రావు, పీవీ రావు,



మంగబాబు, రత్నం, రమేశ్‌బాబు తదితరులను నాయకులు అభినందించారు. ఆక్టోబర్ 14-15 తేదీల్లో హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించనున్న సమాఖ్య గ్లోబల్ బిజినెస్ మీట్ పోస్టర్లను ఆవిష్కరించారు. ఎంపీలు బాలశౌరి, తంగిళ్ల ఉదయ్ శ్రీనివాస్, కలిశెట్టి అప్పలనాయుడు, కేంద్ర మాజీమంత్రి వజ్రంరాజు, కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత వి.హనుమంతరావు, కేంద్ర ఆర్థికశాఖ మాజీ కార్యదర్శి మద్దిరాల నాగరాజు, తీన్యార్ మల్లన్న పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్రంలో అత్యుత్తమ భవన నిర్మాణ నిబంధనలు

- స్థిరాస్తి వ్యాపార రంగానికి ప్రభుత్వ ప్రోత్సాహం అభివృద్ధినియం - నరెడ్డి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు చక్రధరరావు

అమరావతి: దేశంలోనే అత్యుత్తమ భవన నిర్మాణ నిబంధనలు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చి స్థిరాస్తి వ్యాపార రంగం అభివృద్ధికి ఎంతో దోహదం చేసిందని జాతీయ స్థిరాస్తి వ్యాపారాభివృద్ధి సమాఖ్య(నరెడ్డి) రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు గద్దె చక్రధరరావు అన్నారు. అధికారుల బృందాలు వది రాష్ట్రాల్లో పర్యటించి, అధ్యయనం చేసి ప్రజలు, వ్యాపారులకు ఉపయుక్తంగా నిబంధనలు రూపొందించారని ఆయన తెలిపారు. స్థిరాస్తి రంగం అభివృద్ధికి గత రెండేళ్లలో తీసుకొచ్చిన పలు సవరణలు, కొత్త విధానాలపై విజయవాడలో నిర్వహించిన సమాఖ్య రాష్ట్ర కార్యవర్గ సమావేశంలో ప్రభుత్వానికి అభినందనలు తెలిపారు. అనంతరం చక్రధరరావు విలేజరులతో మాట్లాడారు. ‘స్థిరాస్తి వ్యాపార రంగాన్ని ప్రోత్సహిస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రెండేళ్లలో ఐదు సవరణలు చేసింది. నాలా చట్టం రద్దుతోపాటు సవరించిన కొత్త భవన నిర్మాణ నిబంధనలు స్థిరాస్తి వ్యాపార రంగానికి తోడ్పాటును అందిస్తున్నాయి. పట్టణాభివృద్ధి సంద్యల్లోనే భూ వినియోగ



మార్పిడికి అనుమతులిస్తోంది. బహుళ అంతస్తుల నిర్మాణాలకు సంబంధించిన నిబంధనల్లో పలు సడలింపులు వ్యాపార రంగానికి మేలు చేయనున్నాయి. ఫ్లాట్ల ధరలు తగ్గి అవకాశం ఉంది. తాజా మార్పులతో ఈ రంగంలో ఉపాధి అవకాశాలతోపాటు ప్రభుత్వానికి ఆదాయమూ పెరగనుంది. 200 గజాల్లోపు సామాన్యమైన నిర్మించుకునే ఇళ్లకూ నెట్‌బ్యాక్ నిమోహంతరం ఇవ్వారు. రాష్ట్రంలో మూడు ప్రాంతాలను సమాంతరంగా ప్రభుత్వం అభివృద్ధి చేయడం అభినందనీయం’ అని అన్నారు. సమావేశంలో నరెడ్డి రాష్ట్ర కమిటీ చైర్మన్ చుక్కపల్లి రమేష్, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి పరుచూరి కిరణ్‌కుమార్ పాల్గొన్నారు.

జర్నలిస్టులకు రైల్వే పాసులు మంజూరు చేయాలి



- రాయితీతో కూడిన కార్డులను పునరుద్ధరించాలి - దక్షిణ కోస్తా రైల్వే జీఎం సందీప్ మాధుర్‌కు ఫెడరేషన్ వినతి - కేంద్రానికి నివేదిస్తా.. పరిధి మేరకు సహకారం అందిస్తా

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అద్దులైన జర్నలిస్టులకు రైల్వే పాసులు మంజూరు చేయడంతో పాటు, రాయితీతో కూడిన రైల్వే కార్డులను పునరుద్ధరించాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్మింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్, బ్రాడ్‌కాస్ట్, స్మాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్లు కోరాయి. ఈ మేరకు దక్షిణ కోస్తా రైల్వే జనరల్ మేనేజర్ సందీప్ మాధుర్‌ను పలువురు జర్నలిస్టులు కలిసి వినతిపత్రాలు సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి, ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్మింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గంటల శ్రీనుబాబు, విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు పి. నారాయణ మాట్లాడుతూ.. కోవిడ్‌కు ముందు జర్నలిస్టులకు ప్రతి ఏడాది రాయితీతో కూడిన రైల్వే పాసులు మంజూరు చేసేవారని జీఎంకు వివరించారు. అయితే కోవిడ్ అనంతరం జర్నలిస్టుల రైల్వే పాసులను పునరుద్ధరించలేదని తెలిపారు. ఈ అంశంపై కేంద్ర రైల్వే మంత్రి, రైల్వే బోర్డు, జనరల్ మేనేజర్‌కు పలుమార్లు విజ్ఞప్తులు చేసినప్పటికీ ఇప్పటివరకు



ఎలాంటి పురోగతి కనిపించలేదని పేర్కొన్నారు. జర్నలిస్టుల వృత్తిపరమైన అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని రైల్వే పాసులను పునరుద్ధరించాలని కోరారు. జర్నలిస్టుల వినతిపై దక్షిణ కోస్తా రైల్వే జనరల్ మేనేజర్ సందీప్ మాధుర్ స్పందిస్తూ.. జర్నలిస్టుల రైల్వే పాసులకు సంబంధించిన అంశంపై తనకు స్పష్టమైన అవగాహన ఉందన్నారు. అయితే తుది నిర్ణయం కేంద్ర ప్రభుత్వ పరిధిలో ఉందని తెలిపారు. జర్నలిస్టులు సమర్పించిన వినతిపత్రాలను కేంద్రానికి నివేదిస్తామని, తన పరిధి మేరకు సహకారం అందిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా గంటల శ్రీనుబాబు జీఎం సందీప్ మాధుర్‌ను సింహాచలం స్వామివారి శేషవస్త్రంతో సత్కరించి, సింహాద్రినాథుడి జ్ఞాపికను అందజేశారు. అలాగే చందన ప్రసాదాన్ని అందించారు. శ్రీ వరాహ లక్ష్మీ నృసింహస్వామివారి నిజరూప దర్శనం ఎంతో విశిష్టమైనదని జీఎం పేర్కొన్నారు. తాను కూడా స్వామివారిని దర్శించుకున్నట్లు తెలిపారు. జీఎంను కలిసిన వారిలో ఫెడరేషన్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి జి. శ్రీనివాసరావు, బ్రాడ్‌కాస్ట్ అధ్యక్షులు ఇ. ఈశ్వరరావు, కార్యదర్శి కింత్వాడ మదన్, స్మాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు జగన్మోహన్, కార్యదర్శి కె. శ్రీనివాసరావు, ఫెడరేషన్ ఉపాధ్యక్షులు బండారు శివప్రసాద్, టి. కృష్ణమూర్తి నాయుడు, పి. నగేష్‌బాబు, బొబ్బర్ ప్రసాద్, హరి తదితర కార్యవర్గ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

నీట్‌లో సత్తా చాటిన విద్యార్థినులకు డోంకాడ ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల చేయూత



గాజువాక, చైతన్యవారం: విద్యార్థులను ప్రోత్సహిస్తే వారు ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహిస్తారని డోంకాడ గవర్నమెంట్ ఎంప్లొయిస్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు అన్నారు. డోంకాడ గ్రామానికి చెందిన ప్రతిభావంతులైన విద్యార్థిని, విద్యార్థులను ప్రోత్సహించే కార్యక్రమంలో భాగంగా మంగళవారం ఉన్నత విద్యుత్ ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులను ఘనంగా సత్కరించారు. ఎన్నో ఏళ్ళుగా డోంకాడ గవర్నమెంట్ ఎంప్లొయిస్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఉన్నత చదువుల్లో ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులకు ప్రోత్సాహకాలు అందిస్తున్నట్లు సభ్యులు తెలిపారు. విద్యార్థుల ప్రతిభను గుర్తించి, ఆర్థికంగా ప్రోత్సహించడం ద్వారా వారు మరింత ఉత్సాహంతో ఉన్నత విద్యను అభ్యసించే అవకాశం కలుగుతుందని పేర్కొన్నారు. వివిధ కళాశాలల్లో మెరిట్ సీట్లు సాధిస్తున్న డోంకాడ విద్యార్థులను ప్రోత్సహిస్తున్న ఉద్యోగుల సంఘం కార్యక్రమాలు ఇతర గ్రామాలకు ఆదర్శంగా



నిలుస్తున్నాయని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా దాసరి త్రినాథరావు కుమార్తె దాసరి సరయు జేఈఈ వెయిన్స్ పరీక్షలో 97.66 శాతం మార్కులు సాధించి ఎన్‌ఐఐటీ కురుక్షేత్రలో సీటు సాధించారు. అలాగే ఇల్లపు లక్ష్మణరావు కుమార్తె ఇల్లపు గీతాశ్రీ డ్రీవులీఐటీ నూజివీడులో మెరిట్ సీటు సాధించారు. విద్యార్థినుల ప్రతిభను అభినందించిన అసోసియేషన్ సభ్యులు వారికి దుశ్శాలువాలతో సత్కరించి, జ్ఞాపికలు అందజేశారు. అలాగే ఆర్థిక ప్రోత్సాహకంగా కొంత మొత్తాన్ని అందించారు. ఉన్నత చదువుల్లో మరింతగా రాణించి, సంస్థకు, డోంకాడ గ్రామానికి, దేశానికి మంచి పేరు తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. విద్యార్థినుల తల్లిదండ్రులు అసోసియేషన్ సభ్యులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో అసోసియేషన్ అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు, సభ్యులతో పాటు డోంకాడ గ్రామ ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఆక్వా రంగాన్ని తలమానికంగా తీర్చిదిద్దుతాం

- చంద్రబాబు కృషితో త్వరలో రొయ్యల మేత ధరలు తగ్గుతాయి - ఆక్వా రైతుల మహాసభలో మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు -జోన్లతో సంబంధం లేకుండా విద్యుత్ సబ్సిడీ జీవో విడుదల

భీమవరం: రాష్ట్రంలోని ఆక్వా రంగం ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు మానస పుత్రుడు.. ఈ రంగాన్ని దేశానికి రోల్ మోడల్‌గా తీర్చిదిద్దే బాధ్యత కూటమి ప్రభుత్వం తీసుకుందని మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు పేర్కొన్నారు. పశ్చిమగోదావరి జిల్లా పాలకొల్లులో నిర్వహించిన ఆక్వా రైతుల మహాసభ వేదికపై ఆయన మంత్రులు గొట్టిపాటి రవికుమార్, నిమ్మల రామానాయుడు పలువురు ఎమ్మెల్యేలతో కలిసి ఆక్వా జోన్లతో సంబంధం లేకుండా రాయితీపై యూనిట్ విద్యుత్ రూ.1.50తో అందించే జీవో 57 విడుదల చేశారు. అచ్చెన్నాయుడు మాట్లాడుతూ.. ‘ఈ జీవో ఎప్పుడో రావాల్సి ఉన్నా.. గత అయిదేళ్ళూ అప్పులు చేసి డిస్కంలను నాశనం చేశారు. వాటికి వడ్డీలు కట్టడమే సరిపోయింది. అందుకే ఆలస్యమైంది. దేశ వ్యాప్తంగా ఫిష్ మీల్, అయిల్ ఉత్పత్తుల్లో 50 శాతం దేశీయ అవసరాలకు వినియోగించేలా కేంద్రం నిర్ణయం తీసుకోవాలని సీఎం చంద్రబాబు సంప్రదింపులు చేస్తున్నారు. త్వరలో రొయ్యల మేత ధరలు తగ్గుతాయి’ అని తెలిపారు. ‘2014-19 తేదేపా ప్రభుత్వ హయాంలో ఆక్వా రైతులకు రాయితీపై ట్రాన్స్‌ఫార్మర్లు ఇచ్చాం. 2019లో గొడ్డలి పార్టీ అధ్యక్షుడు ఆ సబ్సిడీ తీసేశారు. అలాంటి వ్యక్తి దొంగ పరామర్శల



పేరుతో వచ్చినప్పుడు ప్రశ్నించకపోతే.. కష్టపడి పనిచేస్తున్న ప్రభుత్వానికి ఉత్సాహం ఎలా ఉంటుందో రైతులు ఆలోచన చేయాలి. కూటమి ప్రభుత్వం రొయ్యల మేత తయారీ పరిశ్రమలు, రైతులు, అధికారులు, అప్పడా వారిని కలిపి ఓ కమిటీ వేసి, మేత ధరలు తగ్గినా పెరిగినా అందరి ఆమోదంతోనే నిర్ణయం తీసుకునేలా కార్యాచరణ చేశాం. ఆక్వా రంగంపై ఇప్పటి వరకు రూ.724 కోట్లు ఖర్చు చేస్తే.. భవిష్యత్తులో ఏడాదికి ఒక్క విద్యుత్ సబ్సిడీ రూపంలోనే రూ.1,150 కోట్లు ఖర్చు పెడుతున్నాం’ అని వివరించారు. ‘గొడ్డలి పార్టీని వెయ్యి అడుగుల గొయ్యిలో పూడ్చిపెట్టకపోతే చాలా ప్రమాదం. ఆ పార్టీ అధ్యక్షుడు బయటకొస్తే ఆరాచకం.. రప్పా రప్పా బ్యాచ్‌ల వీరంగంతో ప్రజలు భయపడుతున్నారు. భీమవరంలో ఆక్వా రైతులతో ముఖాముఖి అంటూ వచ్చారు. ఒక్క రైతుతోనైనా మాట్లాడారా? రావడం, నాలుగు తిట్లు తిట్టడం, అబద్ధాలు చెప్పి వెళ్లిపోయారు’ అని మండిపడ్డారు.

అసెంబ్లీకి రాని ఎమ్మెల్యేల జీతాలు వెనక్కి తీసుకోవాలి

- చట్టం చేయాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని కోరా - జగన్ సభకు రావాలి - స్పీకర్ అయ్యశ్రీహతుడు

తుని: ఏ రాష్ట్రంలోనైనా అసెంబ్లీకిరాని శాసనసభ్యుల జీతం వెనక్కి తీసుకునేలా పార్లమెంటులో చట్టం చేయాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని కోరినట్లు శాసనసభ స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు తెలిపారు. దీనిపై తనకు ఇంకా సమాధానం రాలేదన్నారు. తునిలో ఆయన విలేజ్‌రత్నతో మాట్లాడారు. కొద్దిరోజుల్లో అసెంబ్లీ సమావేశాలు ప్రారంభం కానుండటంతో వైకాపా అధ్యక్షుడు జగన్ హాజరు కావాలన్నారు. తమ సమస్యలు అసెంబ్లీలో చర్చించి పరిష్కరిస్తారనే నమ్మకంతో ప్రజలు జగన్ను గెలిపించారని చెప్పారు. కొందరు వైకాపా ఎమ్మెల్యేలు బయటే సంతకాలు పెట్టి వెళ్లిపోతున్నారని తెలిపారు. తాము కొత్తగా తీసుకువచ్చిన విధానం ద్వారా.. అసెంబ్లీలో ఎమ్మెల్యేలకు కేటాయించిన సీట్లలో వారు కూర్చుంటేనే ఆలోచింపే కెమెరాలు ఆన్ అవుతాయని, అప్పుడే హాజరైనట్లు లెక్కలోకి తీసుకుంటామని చెప్పారు. ఈ నెల 17న జరిగే బీసీ సమావేశంలో అసెంబ్లీ ఎన్నిరోజులు నిర్వహించాలనేదానిపై నిర్ణయం తీసుకుంటామన్నారు.



లాంఛనంగా 102 తల్లిబిడ్డ ఎక్స్‌ప్రెస్ వాహనాల ప్రారంభం

- గర్భిణులు, బాలింతలు, నవజాత శిశువులకు ఉచిత రవాణా సేవలు -ఎమ్మెల్యేలు పల్నా శ్రీనివాసరావు, విష్ణుకుమార్ రాజులతో కలిసి ప్రారంభించిన జేసీ జి. విద్యార్థి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: గర్భిణులు, బాలింతలు, నవజాత శిశువులకు సురక్షితమైన, సకాలంలో వైద్య సేవలు అందించడంతో పాటు మాతా-శిశు ఆరోగ్య సంరక్షణను మరింత బలోపేతం చేసే లక్ష్యంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న ‘102 తల్లిబిడ్డ ఎక్స్‌ప్రెస్’ వాహనాలను జూయింట్ కలెక్టర్ జి. విద్యార్థి లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్నా శ్రీనివాసరావు, విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజు జెండా ఊపి వాహనాలను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చారు. ఈ సందర్భంగా జూయింట్ కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ మాతా-శిశు మరణాల రేటును తగ్గించడం, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో సురక్షిత ప్రసవాలను ప్రోత్సహించడం, ప్రసవానంతరం తల్లిబిడ్డలను సురక్షితంగా ఇంటికి చేర్చడం, పేద కుటుంబాలపై రవాణా వ్యయ భారాన్ని తగ్గించడం ఈ కార్యక్రమం ప్రధాన లక్ష్యాలని తెలిపారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో ప్రసవించిన బాలింతలు, నవజాత శిశు వులను ఇద్దరు సహాయకులతో కలిసి పూర్తిగా ఉచితంగా ఇంటికి చేర్చే ప్రసవానంతర ఇంటి చేరిక సేవలు 102 తల్లిబిడ్డ ఎక్స్‌ప్రెస్ ద్వారా అందిస్తున్నట్లు వివరించారు. అధిక ప్రమాద గర్భధారణ ఉన్న మహిళలు, తీవ్ర రక్తస్రావంతో బాధపడుతున్న గర్భిణులకు ఐరన్ సుక్రోజ్ చికిత్సలు, ప్రత్యేక వైద్య పరీక్షలు, రక్త మార్పిడి వంటి అత్యవసర వైద్య అవసరాల కోసం ఆసుపత్రులకు ఉచితంగా తరలించి, అనంతరం ఇంటికి చేర్చే సేవలు కూడా అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ పథకం అమలుకు విశాఖపట్నం జిల్లాకు 16 అత్యాధునిక వాహనాలు కేటాయించినట్లు జేసీ తెలిపారు. ప్రస్తుతం కింగ్ జార్జ్ ఆసుపత్రి వద్ద 9, అగసంపూడి వద్ద 2, విక్టోరియా ఆసుపత్రి వద్ద 5 వాహనాలు అందుబాటులో ఉన్నాయని వెల్లడించారు. ప్రయాణికుల భద్రతకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ



వాహనాల్లో వెనుక సీటు బెల్టులు, గాలి సంచలు, అగ్నిమాపక పరికరాలు, శీతలీకరణ సదుపాయం, మొబైల్ ఛార్జింగ్, చేతి శానిటైజర్, టీవ్యూ పేపర్లు, చెత్త బుట్ట వంటి సౌకర్యాలు ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. వాహనాలకు ప్రత్యక్ష జీపీఎస్ వర్తవేక్షణ వ్యవస్థ, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో కాలి సెంటర్‌కు సమాచారం చేరేలా అత్యవసర హెచ్చరిక స్పీక్ కూడా ఏర్పాటు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. ప్రయాణ సమయంలో తల్లి-శిశు ఆరోగ్యం, శిశు పోషణ, ప్రసవానంతర సంరక్షణపై అవగాహన కల్పించే సందేశాలను ప్రసారం చేసే ప్రత్యేక ధ్వని వ్యవస్థను కూడా అందుబాటులో ఉంచినట్లు తెలిపారు. ఈ సేవలు పూర్తిగా ఉచితమని, లబ్ధిదారులు ద్రవ్యరహిత ఎలాంటి రుసుములు లేదా టిప్పులు చెల్లించాల్సిన అవసరం లేదని జేసీ స్పష్టం చేశారు. జిల్లాలో 2025-26 సంవత్సరంలో 24 వాహనాల ద్వారా 9,988 మంది లబ్ధిదారులు సేవలు పొందగా, 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఇప్పటివరకు 3,274 మంది ఈ సేవలను వినియోగించుకున్నట్లు వెల్లడించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డా. పి. జగదీశ్వరరావు, కేజీహెచ్ సూపరింటెండెంట్ డా. ఐ. వాణి, కేజీహెచ్ అడ్మినిస్ట్రేటర్ బి.వి. రమణ, విక్టోరియా ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డా. పి. ఉష, డీసీహెచ్ఎస్ డా. సరోద్ర సింగ్, ఎస్పీఆర్ వైద్య సేవా ట్రస్ట్ కో-ఆర్డినేటర్ డా. అప్పారావు, వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డీజీసీఏ నుంచి సర్గా ఏవియేషన్‌కు అనుమతులు

ముంబయి: బెంగళూరు కేంద్రంగా పనిచేస్తున్న ఎలక్ట్రిక్ ఎయిర్ ట్యాక్సీ అంతుక సంస్థ ‘సర్గా ఏవియేషన్’కు డైరెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ సివిల్ ఏవియేషన్ (డీజీసీఏ) నుంచి డిజైన్డ్ ఆర్డర్నెజ్డ్ఎస్ అప్రూవల్ (డీఓఏ) లభించింది. ఇటీవల బెంగళూరులో జరిగిన కంపెనీ కొత్త ప్రధాన కార్యాలయం ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో ఈ డీఓఏను కేంద్ర పౌర విమానయాన మంత్రి కె.రామోహన్ నాయుడు తమకు అందజేశారని సర్గా ఏవియేషన్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. డీఓఏ అనేది సీఎఆర్ 21 నబీపార్ట్ జే కింద ధ్రువీకరించిన ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా విమానాలు, సిస్టమ్స్, ఎడి భాగాలను రూపొందించడానికి ఒక సంస్థకు డిజైన్డ్ సామర్థ్యం, విధానాలు, స్వతంత్ర తనిఖీ వ్యవస్థలు ఉన్నాయంటూ డీజీసీఏ ఇచ్చే అధికారిక గుర్తింపు. ఇప్పుడు డీఓఏ లభించడంతో డీజీసీఏ వద్ద టైప్ సర్టిఫికేషన్ కోసం తన డిజైన్లను సమర్పించేందుకు సర్గా ఏవియేషన్ అర్హత సాధించింది. దేశీయ ఏరోస్పేస్ డిజైన్



సామర్థ్యానికి సంబంధించి ఇది ఒక కీలక మైలురాయి అని కంపెనీ తెలిపింది. అలాగే మణిపాల్ హాస్పిటల్స్, ఏరోమెడ్ ఎయిర్ అంబులెన్స్, ప్రెస్టీజ్ గ్రూపు, జియూ- బీపీ, జెప్సెస్ ఫోర్‌ఫైల్డ్, హెక్సెల్ కాంపోజిట్స్, టాటా ఎలెక్ట్రితో ఒప్పందాలు కుదుర్చుకున్నట్లు సర్గా ఏవియేషన్ వెల్లడించింది.

కొత్త యూట్యూబర్లకు కష్టకాలం.. మానిటైజేషన్ నిబంధనల్లో మార్పు

డెన్స్: కొత్త యూట్యూబర్లకు కష్టకాలం వచ్చింది. మానిటైజేషన్‌కు అవసరమైన వాచ్‌టైమ్‌ను ప్రముఖ వీడియో స్ట్రీమింగ్ ప్లాట్‌ఫాం యూట్యూబ్ రెగ్యులర్ చేసింది. క్రియేటర్లు వీడియోల ద్వారా డబ్బు సంపాదించడానికి వీలు కల్పించే యూట్యూబ్ పార్టనర్ ప్రోగ్రామ్ లో చేపట్టిన మార్పుల్లో భాగంగా ఈ చర్యలు తీసుకున్నట్లు యూట్యూబ్ క్లౌడ్‌పోస్ట్ వెల్లడించింది. ఇంతకు ముందు.. డబ్బు సంపాదించాలంటే కంటెంట్ క్రియేటర్లకు గత 365 రోజుల్లో 4,000 వాచ్ అవర్స్ లేదా 10 మిలియన్ షార్ట్స్ వ్యూస్ ఉండాలి. అయితే.. కొత్త నిబంధనల ప్రకారం గత 365 రోజుల్లో 8,000 క్వాల్లిఫైడ్ వాచ్ అవర్స్ లేదా గత 90 రోజుల్లో 20 మిలియన్ల షార్ట్స్ వీక్షణలు ఉండాలి. 1,000 మంది సబ్స్క్రిబర్లు ఉండాలనే నియమంలో మాత్రం ఎటువంటి మార్పు లేదని తెలిసింది. అయితే ఇప్పటికే యూట్యూబ్ పార్టనర్ ప్రోగ్రామ్ లో ఉన్న క్రియేటర్లపై ఈ ప్రభావం ఉండటానికే పేర్కొంది. ప్రోగ్రామ్‌లో ఇప్పటికే 3 మిలియన్లకు పైగా కంటెంట్ క్రియేటర్లు ఉన్నారు. ఈ నిబంధనలు 2027 ఫిబ్రవరి 1 నుంచి అమల్లోకి రానున్నట్లు యూట్యూబ్ వెల్లడించింది. యూట్యూబ్ పార్ట్స్‌లో కొత్త నిబంధన.. యూట్యూబ్ పార్ట్స్ ద్వారా వచ్చే ఆదాయం కోసం కూడా ఈ వీడియో స్ట్రీమింగ్ ప్లాట్‌ఫాం కొత్త నిబంధనల ప్రవేశపెట్టింది. పార్ట్స్‌పై వచ్చే ప్రకటనలు, సబ్స్క్రిప్షన్ ద్వారా వచ్చే ఆదాయాన్ని వంచుకోవడానికి అర్హత పొందాలంటే క్రియేటర్లు 90రోజుల వ్యవధిలో 10 మిలియన్ల



పార్ట్స్ వ్యూస్ కలిగి ఉండాలి. ఈ నిబంధన కొత్త క్రియేటర్లతో పాటు ఇప్పటికే ఉన్నవారికి కూడా వర్తిస్తుంది. వచ్చే ఏడాది ఫిబ్రవరి 1నుంచి ఇది అమల్లోకి వస్తుంది. యూట్యూబ్ ప్రీమియం లైట్.. యూట్యూబ్ ప్రీమియం అందుబాటులో ఉన్న అన్ని దేశాలకు ఈ ప్లాట్‌ఫామ్ ప్రీమియం లైట్ సేవలను విస్తరించింది. ఈ నబ్స్క్రిప్షన్ ద్వారా అందులోని కంటెంట్‌ను నిరంతరాయంగా చూడొచ్చు. ప్రీమియం లైట్ సేవలు భారత్‌లోనూ అందుబాటులో ఉన్నాయి. దీని ధర నెలకు రూ.89 కాగా, స్టాండర్డ్ ఫ్లాన్ ధర రూ. 149. దీనివల్ల క్రియేటర్లు అధిక ఆదాయాన్ని పొందే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది.

ఆరో అతి పెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా భారత్

- కేంద్ర ఆర్థిక సహాయ మంత్రి పంకజ్

దిల్లీ: ప్రపంచంలో ఆరో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా మనదేశం ఉందని రాజ్యసభకు ఆర్థిక సహాయ మంత్రి పంకజ్ చౌద్రీ లిఖితపూర్వకంగా తెలిపారు. అంతర్జాతీయ ద్రవ్య నిధి (ఐఎంఎఫ్) 2026 ఏప్రిల్‌లో విడుదల చేసిన ‘చరల్ట్ సామామిక్ అప్డేటుల్’ నివేదికలో 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరానికి భారతదేశ నామినల్ జీడిపీ 4.15 ట్రిలియన్ డాలర్లు (సుమారు రూ.394.25 లక్షల కోట్లు) అని పేర్కొందని.. ఈ ప్రకారం మనది ఆరో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థ అని వివరించారు. మనదేశాని కంటే ముందు అమెరికా 32.38 ట్రి.డా., చైనా 20.85 ట్రి.డా., జర్మనీ 5.45 ట్రి.డా., జపాన్ 4.38 ట్రి.డా., యునైటెడ్ కింగ్‌డమ్ 4.26 ట్రి.డా. ఉన్నాయి. ‘ఐఎంఎఫ్ ర్యాంకింగ్‌లు అమెరికా డాలర్ మారకపు రేట్ల ఆధారంగా లెక్కించే నామమాత్రపు జీడిపీపై ఆధారపడి ఉంటాయి. ఆర్థిక వృద్ధి, మారకపు రేట్లు, ధరల్లో మార్పులు, జాతీయ గణాంకాల నవరణలు, ఇతర ప్రధాన ఆర్థిక వ్యవస్థల పరిమాణం, వృద్ధిలో మార్పులు వంటి వివిధ అంశాలు కలయికతో ఆర్థిక వ్యవస్థల సాపేక్ష ర్యాంకింగ్‌లలో మార్పులు వస్తుంటాయి’ అని మంత్రి వెల్లడించారు. భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ వృద్ధి సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించడానికి ప్రభుత్వం విస్తృత స్థాయి వ్యూహాన్ని అనుసరించిందని పేర్కొన్నారు. ఎఫ్ఐఐల విక్రయాలు రూ.29.8 లక్షల కోట్లు: నేషనల్ సెక్యూరిటీస్ డిపాజిటరీ లిమిటెడ్ (ఎస్ఎన్డీఎల్) గణాంకాల ప్రకారం, దేశీయ ఈక్విటీ మార్కెట్లో 2026 జనవరి నుంచి ఆగస్టు 5 వరకు విదేశీ పోర్ట్‌ఫోలియో మదుపర్ల (ఎఫ్ఐఐల) స్థూల విక్రయాలు రూ.29.8 లక్షల కోట్లుగా నమోదయ్యాయని మంత్రి తెలిపారు. బ్యాంకుల నిరర్థక ఆస్తులు తగ్గుతున్నాయ్: ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకుల (పీఎన్బీల) స్థూల నిరర్థక ఆస్తులు (జీఎన్పీఏలు) గత మూడు ఆర్థిక సంవత్సరాల్లో తగ్గుతూ వస్తున్నాయని పంకజ్ వెల్లడించారు. 2024 మార్చి 31 నాటికి నిరర్థక స్థాయి రూ.3,39,541 కోట్లుగా ఇవి ఉండగా, 2026 మార్చి 31 నాటికి రూ.2,45,634 కోట్లకు దిగి వచ్చాయని పేర్కొన్నారు.



యశ్ టాక్సిక్ కోసం రుక్మిణి వసంత్ ఎంత రెమ్మునరేషన్ తీసుకుంటుందో తెలుసా..?

అప్పుడో ఇప్పుడో ఎప్పుడో సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమైంది కన్నడ భాష రుక్మిణి వసంత్. కాంతార 1తో పాస్ ఇండియా స్థాయిలో గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ఈ ముద్దుగుమ్మ ప్రస్తుతం టాప్ స్టార్లతో సినిమాలు చేస్తూ ఫుల్ బిజీగా ఉంది. రుక్మిణి వసంత్ నటిస్తోన్న పాస్ ఇండియా సినిమాల్లో ఒకటి గీతూ మోహన్ దాస్ డైరెక్షన్‌లో యశ్ నటిస్తోన్న టాక్సిక్. ఇందులో మెల్లిసా పాత్రలో నటిస్తోంది రుక్మిణి వసంత్. కాగా ఈ బ్యాటీ టాక్సిక్ సినిమాకు తీసుకుంటున్న రెమ్మునరేషన్ ఇప్పుడు టాక్ ఆఫ్ ది ఇండస్ట్రీగా మారింది. తాజా కథనాల ప్రకారం రుక్మిణి వసంత్ ఏకంగా రూ.3 కోట్లు రెమ్మునరేషన్ తీసుకుంటుందట. ఇటీవల కాలంలో రుక్మిణి వసంత్ అందుకున్న నక్సెస్‌లతో మార్కెట్‌లో డిమాండ్ పెరుగడంతో పేచెక్ కాస్తా అమాంతం పెంచేసిందని ఇన్ సైడ్ టాక్. సౌతిండియాలో అత్యధిక పారితోషికం తీసుకుంటున్న భాషల్లో చేరిపోయిందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. టాక్సిక్ ఆగస్టు 26న వరల్డ్ వైడ్‌గా గ్రాండ్‌గా విడుదల కానుంది. నయనతార, కియారా అద్వానీ, హుమాఖురేషి, తారా సుటారియా, రుక్మిణి వసంత్ ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్స్‌లో నటిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదల చేసిన ట్రైలర్ సినిమాపై అంచనాలు అమాంతం పెంచేస్తుంది. రుక్మిణి వసంత్ మరోవైపు ప్రశాంత్ నీల్, ఎస్పీఆర్ కాంటోలో తెరకెక్కుతున్న డ్రాగన్‌లో కూడా



హీరోయిన్‌గా నటిస్తోంది. ఈ మూవీ ఘాటింగ్ దశలో ఉంది. మొత్తానికి కెరీర్‌లో స్టార్ యాక్టర్లతో కలిసి నటిస్తూ టాక్ ఆఫ్ ది టాన్‌గా నిలుస్తోంది.

వినోదభరితంగా ‘పాంచాలి పంచభర్తృక’

అగ్ర నటుడు డా.రాజేంద్రప్రసాద్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న ప్యామిలీ డ్రామా ‘పాంచాలి పంచభర్తృక’. సరీ ఫర్, లోల్ రిడా, రాజ్ పవన్, జెమినీ సురేశ్, వెంకట్ దుగ్గిరెడ్డి కీలక పాత్రధారులు. గంగ సప్తశిఖర్ దర్శకుడు. వెంకట్ దుగ్గిరెడ్డి, రాజ్ పవన్ శ్రీకాంత్ సెట్టివారి, సాయినాథ్ మణ్ణం నిర్మాతలు. ఈ నెల 14న సినిమా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్‌లో ఈ సినిమా ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్‌ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సినిమా ఆధ్వర్యం వహించాన్ని పంచతుందని, తెలుగు రాష్ట్రాలతోపాటు అమెరికాలోనూ గ్రాండ్‌గా విడుదల కానున్నదని, నిర్మాతలు ప్యాషన్‌తో నిర్మించారని, జంధ్యాల, ఈవీఏ, అనిల్ రావిపూడి సినిమాల్లా ఈ సినిమాలోనూ తెర నిండా నటీనటులు ఉంటారని దర్శకుడు గంగ సప్తశిఖర్ తెలిపారు. ఇంకా సంగీత దర్శకుడు మహేశ్ నారాయణ, నటులు శ్రీనివాస్, థర్టీ ఇయర్స్ పృథ్వీ, బాల, యోగి, రాంకీ, నటి కుమారి అంబీ, కోడైరెక్టర్ రేమ్మ కూడా మాట్లాడారు.



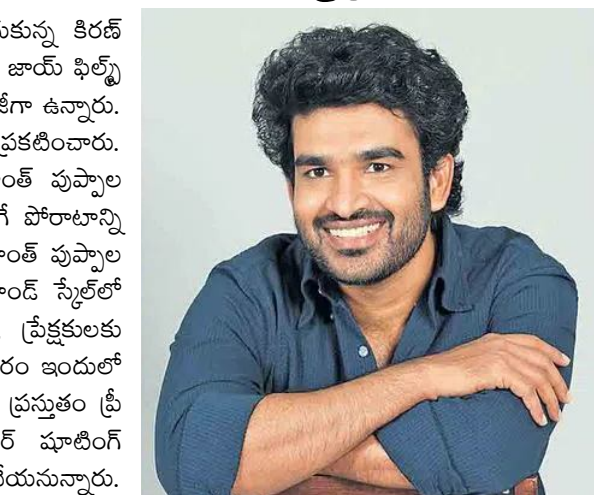
ఫాంటసీ ట్రిల్లర్ ‘ఐయామ్ గేమ్’

దుల్గర్ సల్మాన్ కథానాయకుడిగా నటించిన ఫాంటసీ ట్రిల్లర్ ‘ఐయామ్ గేమ్’. నహాన్ హిదాయత్ దర్శకత్వం వహించారు. ఈ నెల 20న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ నేపథ్యంలో మ్యూజికల్ ప్రమాషన్స్‌ని మొదలుపెట్టారు. ‘ఎవరో నమ్మే..’ అంటూ సాగే తొలి గీతాన్ని విడుదల చేశారు. జేక్స్ బిజోయ్ స్వరపరచిన ఈ పాటకు సనార సాహిత్యాన్ని అందించారు. అర్మాన్ మాలిక్ ఆలపించారు. ఈ సినిమాలో డాన్ జాన్ అనే అండర్ వరల్డ్ డాన్ పాత్రలో కనిపించనున్నారు దుల్గర్ సల్మాన్. దక్షిణభారతదేశంలోని దాదాపు 100కుపైగా లొకేషన్లలో ఈ సినిమా చిత్రీకరణ జరిపామని, ఇందులో అక్టోబర్ 15 డాన్‌గా దుల్గర్ సల్మాన్ పాత్ర హైలైట్‌గా నిలుస్తుందని దర్శకుడు తెలిపారు. కయూదు లోహర్ కథానాయికగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి జేక్స్ బిజోయ్ సంగీతాస్తుందిస్తున్నారు. పాస్ ఇండియా స్థాయిలో ఈ సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది.



‘ఇంద్రపుత్ర’గా కిరణ్ అబ్బవరం

కె-ర్యాంప్, చెన్నై లవ్‌స్టోర్ చిత్రాలతో వరుస విజయాలను అందుకున్న కిరణ్ అబ్బవరం బలమైన లైనప్‌తో దూసుకుపోతున్నారు. ప్రస్తుతం ఆయన జాయ్ ఫిల్మ్ వారి ‘కేపీ 13’, సుకుమార్ రైటింగ్స్‌లో ‘కేపీ 14’ సినిమాలు చేస్తూ బిజీగా ఉన్నారు. తాజాగా ‘కేపీ 15’గా ఓ భారీ మైథాలజీ మూవీని ఆయన ప్రకటించారు. ‘ఇంద్రపుత్ర’ ఫస్ట్ చాప్టర్ పేరుతో తెరకెక్కునున్న ఈచిత్రానికి శ్రీకాంత్ పుష్పాల దర్శకుడు. పురాణ ఇతిహాసాల్లోని ధర్మానికి, అధర్మానికి మధ్య జరిగే పోరాటాన్ని స్ఫూర్తిగా తీసుకుని ఈ సినిమాను రూపొందిస్తున్నట్లు దర్శకుడు శ్రీకాంత్ పుష్పాల తెలిపారు. మైథాలజీ, యాక్షన్, ఫాంటసీ, ఎమోషన్ అంశాలతో గ్రాండ్ స్కేల్‌లో భారీ పాస్ ఇండియా ప్రాజెక్ట్‌గా ‘ఇంద్రపుత్ర’ రూపొందనున్నదని, ప్రేక్షకులకు సరికొత్త సినిమాటిక్ ఎక్స్‌పీరియన్స్ అందించనున్నదని, కిరణ్ అబ్బవరం ఇందులో శక్తివంతమైన సరికొత్త అవతారంలో కనిపిస్తారని మేకర్స్ తెలిపారు. ప్రస్తుతం ప్రీ ప్రొడక్షన్ దశలో ఉన్న ఈ సినిమా అక్టోబర్ నుంచి రెగ్యులర్ ఘాటింగ్ ప్రారంభించుకోనున్నది. వచ్చే ఏడాది ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేయనున్నారు. ఈ చిత్రానికి కథ: కీర్తన్, స్క్రిప్ట్: తస్మి ఎస్ దత్త, సహా నిర్మాతలు: కీర్తన్, కుస్సుమ్ అరోరా, నిర్మాణం: జీ స్టూడియోస్, ప్రేరణ అరోరా.



సాంతూరికి వెళ్లిన అనుభూతి

అన్న వాసని గణేష్ జంటగా నటిస్తున్న చిత్రం ‘హుషార్ పిట్టలు’. భిక్షు దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని వెంకట్ యాదవ్ నిర్మిస్తున్నారు. ఈ నెల 15న ఏప్రిల్, సురేష్ ఫిల్మ్స్ ద్వారా థియేట్రీకల్ రిలీజ్ కానుంది. ట్రైలర్‌ను ప్రముఖ నిర్మాత డి.సురేష్ బాబు ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. సమయానికి, డబ్బుకు విలువనిచ్చే సినిమా ఇదని, మంచి కాన్సెప్ట్‌తో తెరకెక్కించారని అన్నారు. ఈ సినిమాలోని ప్రతి సన్నివేశం సహజంగా ఉంటుందని, యథార్థ ఘటనల ఆధారంగా ఈ కథ రాసుకున్నారని దర్శకుడు భిక్షు పేర్కొన్నారు. ప్రతి ఒక్కరికి తమ సొంత ఊరికి వెళ్లిన అనుభూతిని కలిగించే సినిమా ఇదని నాయకానాయకలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో చిత్ర యూనిట్ సభ్యులందరూ పాల్గొన్నారు.

