అవినీతిని, అక్రమాలను చూస్తూ ఉరుకోవడమే అతి పెద్ద పాపం..
చైతన్య వారధి
ఛారిటబుల్ ట్రస్టు(ప్రజా చైతన్యం కోసం)

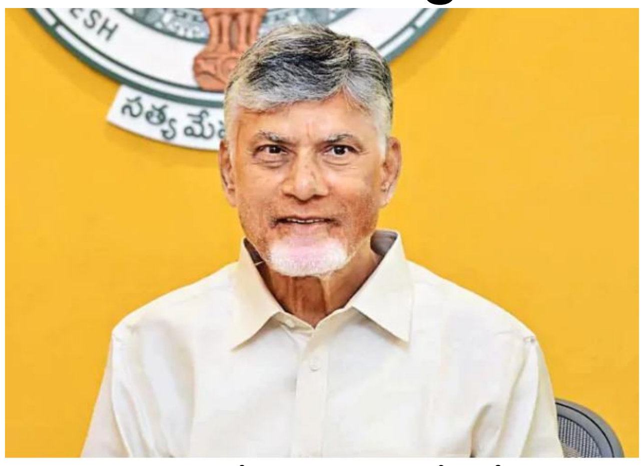
చైతన్య వారధి
తెలుగు దిన పత్రిక
RNI.No.APTEL \ 2006 \18521
website:www.cvdaily.in
CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY
Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

చైతన్యవారధి పత్రికకు జిల్లాలో ప్రతి మండల కేంద్రం నుంచి రిపోర్టర్లు కావలెను. స్థానిక రాజకీయ, సామాజిక అంశాలపై అవగాహన ఉండి, ప్రజా సమస్యలను వార్తల రూపంలో వెలుగులోకి తేవాలన్న ఆసక్తి ఉన్న యువకులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును. సంప్రదించండి - 9848682422

VISAKHAPATNAM సంపుటి: 21 సంచిక: 73 బుధవారం 26-8-2026 ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు పేజీలు : 8 వెల : 1.00

అఖండ గోదావరి పేరుతో పుష్కరాలు

-పది నెలలే గడువు.. పనులన్నీ వెంటనే ప్రారంభించాలి -ప్రపంచస్థాయి మౌలిక వసతులు.. ప్రధాన ఆలయాలతో పర్యాటక సర్క్యూట్



అమరావతి: గోదావరి జన్మస్థానం నుంచి సముద్రంలో కలిసే వరకు అనేక ఉపనదులు, వాగులు, ఏరులు కలుస్తున్నందున 'అఖండ గోదావరి' పేరుతో పుష్కరాలు నిర్వహించే అంశాన్ని పరిశీలించాలని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రకృతి ఆరాధన, ఆధ్యాత్మికతను మేళవిస్తూ పుష్కరాలను వైభవంగా నిర్వహించాలని సూచించారు. వచ్చే ఏడాది జూన్ 26 నుంచి జులై 7 వరకు జరగనున్న పుష్కరాలకు దేశ, విదేశాల నుంచి వచ్చే భక్తులు, పర్యాటకులకు ప్రపంచస్థాయి మౌలిక వసతులు కల్పించాలని సీఎం స్పష్టం చేశారు. స్థానిక ప్రజలను కూడా పుష్కరాల నిర్వహణలో భాగస్వాములను చేయాలని సూచించారు. పుష్కరాల కోసం రూ.4,026 కోట్లతో చేపట్టనున్న పనులపై సచివాలయంలో సమీక్ష నిర్వహించిన సీఎం.. "ఇంకా పది నెలలే సమయం ఉంది. పనులన్నీ వెంటనే ప్రారంభించి సకాలంలో పూర్తి చేయాలి. నాణ్యతలో రాజీపడకూడదు. అవసరమైన నిధులు సమీకరించడంతో పాటు కేంద్ర సాయాన్ని పొందాలి" అని ఆదేశించారు.

ఆలయాలతో పర్యాటక సర్క్యూట్.....పిఠాపురం శక్తిపీఠం, పంచారామ క్షేత్రాలు, ద్వారకాతిరుమల, అన్నవరం, వాడపల్లి, అంతర్వేది వంటి ప్రముఖ ఆలయాలను కలుపుతూ పర్యాటక సర్క్యూట్ అభివృద్ధి చేయాలని సీఎం సూచించారు. భక్తుల కోసం హోమ్‌స్టేలను ప్రోత్సహించాలని, కొత్త హోటళ్లకు వేగంగా అనుమతులు ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. రాజమహేంద్రవరంలో కన్వెన్షన్ సెంటర్ నిర్మించాలని, పుష్కరాలు జరిగే ఆరు జిల్లాల్లో రహదారులు, వంతెనలను అభివృద్ధి చేయాలని సూచించారు. పోలవరం ప్రాజెక్టు, హేవ్‌లాక్ వంతెన, సమీప దీవుల అభివృద్ధి పనులు పూర్తి చేయాలని, మురుగునీరు గోదావరిలో కలవకుండా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు.

10 కోట్ల మంది భక్తులు వచ్చే అవకాశం...గత పుష్కరాల్లో 4.86 కోట్ల మంది పుణ్యస్నానాలు చేయగా, వచ్చే ఏడాది పుష్కరాలకు 8 నుంచి 10 కోట్ల మంది వచ్చే అవకాశం ఉందని అధికారులు తెలిపారు. ప్రస్తుతం ఉన్న 259 ఘాట్లను అభివృద్ధి చేయడంతో పాటు మరో 181 ఘాట్లను నిర్మిస్తున్నట్లు వివరించారు. భద్రత, రద్దీ నియంత్రణకు కృత్రిమ మేధ ఆధారిత రద్దీ విశ్లేషణ, సీసీ కెమెరాలు, డ్రోన్లు, క్యూఆర్ కోడ్ ఆధారిత వాహన గుర్తింపు వంటి సాంకేతికతను వినియోగించనున్నట్లు తెలిపారు. 30 తాత్కాలిక ఆసుపత్రులు, 2,697 రక్షణ పడవలు, 8,955 మంది గజ ఈతగాళ్లను సిద్ధం చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు.

సమీక్షలో మంత్రులు ఆనం రామనారాయణరెడ్డి, బీసీ జనార్దన్‌రెడ్డి, సత్యకుమార్ యాదవ్, పుష్కరాల ప్రత్యేక అధికారి సురేష్‌కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

11 నుంచి విశాఖలో బిజినెస్ ఎక్స్‌పో

విజయవాడ: ఏపీ ఛాంబర్స్ ఆఫ్ కామర్స్ అండ్ ఇండస్ట్రీ ఫెడరేషన్ ఆధ్వర్యంలో సెప్టెంబరు 11 నుంచి 13 వరకు విశాఖపట్నంలో బిజినెస్ ఎక్స్‌పో-2026 నిర్వహించనున్నారు. బీచ్‌రోడ్డులోని గాదిరాజు ప్యాలెస్ ఇందుకు వేదిక కానుంది. విజయవాడలోని ఏపీ ఛాంబర్స్ ప్రధాన కార్యాలయంలో నిర్వహించిన కర్టెన్‌రైజర్ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ప్రెస్ అకాడమీ ఛైర్మన్ ఆలపాటి సురేష్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ఎక్స్‌పో బ్రోచర్లను ఆవిష్కరించి మాట్లాడారు. దేశ ఆర్థిక పురోగతిలో తయారీ రంగంలోనే నిజమైన సంపద సృష్టి జరుగుతుందన్నారు. వాణిజ్యం, పరిశ్రమలు, వ్యాపార భాగస్వామ్యాలను ప్రోత్సహించే వేదికగా కనెక్ట్-బిల్డ్-గ్రో అనే థీమ్‌తో రెండేళ్లుగా ఈ ఎక్స్‌పోను నిర్వహిస్తున్నట్లు ఏపీ ఛాంబర్స్ అధ్యక్షులు పొట్లూరి భాస్కరరావు వెల్లడించారు. ఈ మెగా ఎక్స్‌పోలో ఎంఎస్‌ఎంఈలు, స్టార్టప్‌లు, పెట్టుబడిదారులు, ప్రభుత్వ విభాగాలు ఒకే వేదికపైకి రానున్నాయన్నారు. 180కి పైగా ఎగ్జిబిటర్లు, 60కి పైగా స్టార్టప్‌లు, 50 ఆర్థికసంస్థలు భాగస్వామ్యం కానున్న ఈ ఎక్స్‌పోకు 50 వేల మంది సందర్శకులు వస్తారని అంచనా వేస్తున్నామన్నారు. ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్, ఇండస్ట్రియల్, ఫ్యాబ్రికేషన్, టూరిజం, గ్రీన్ ఎనర్జీ, స్టార్టప్స్, గవర్నమెంట్, పీఎస్‌యూ, బ్యాంకింగ్ తదితర 8 ప్రత్యేక పెవిలియన్లను ఏర్పాటుచేస్తున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఏపీ ఛాంబర్స్ ప్రధాన కార్యదర్శి రావూరి సుబ్బారావు, కోశాధికారి ఎస్.అక్కయ్య నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గోదావరి జలాలతో ఉత్తరాంధ్రకు కొత్త వెలుగు

-పోలవరం ఎడమ కాలువ జలహారతి కార్యక్రమానికి సీఎం చంద్రబాబు రాక ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత

అనకాపల్లి (పాయకరావుపేట)చైతన్యవారధి: పోలవరం ఎడమ కాలువ ద్వారా గోదావరి జలాలను ఉత్తరాంధ్రకు అందించే చారిత్రాత్మక ఘట్టానికి ప్రభుత్వం సర్వం సిద్ధం చేస్తోంది. పోలవరం ఎడమ కాలువ జలహారతి కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు పాల్గొంటారని రాష్ట్ర హోంశాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో జిల్లా కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్, జాయింట్ కలెక్టర్ సౌర్యమాన్ పటేల్‌తో కలిసి మంత్రి అనిత పాయకరావుపేట మండలం సీతారాంపురం నుంచి పీఎల్‌పురం, పాయకరావుపేట ప్రాంతాల వరకు పోలవరం ఎడమ కాలువ ద్వారా నీటి విడుదలకు సంబంధించిన ప్రాంతాలను పరిశీలించారు. జలహారతి కార్యక్రమానికి చేపడుతున్న ఏర్పాట్లపై అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి వచ్చే ప్రజలు, రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా అవసరమైన అన్ని చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కార్యక్రమ నిర్వహణ, నీటి విడుదల ప్రాంతం, భద్రత, ప్రజల సౌకర్యాలు తదితర అంశాలపై అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు.

35 వేల ఎకరాలకు సాగునీరు...పోలవరం ఎడమ కాలువ ద్వారా గోదావరి జలాలను విడుదల చేయడం ఉత్తరాంధ్ర రైతాంగానికి ఎంతో మేలు చేసే చారిత్రాత్మక ఘట్టమని మంత్రి అనిత పేర్కొన్నారు. ఎన్నో సంవత్సరాలుగా రైతులు ఎదురుచూస్తున్న కల సాకారం కాబోతోందన్నారు. పాయకరావుపేట నియోజకవర్గంలో సుమారు 35 వేల ఎకరాలకు సాగునీరు అందే అవకాశం ఏర్పడుతుందని తెలిపారు. గోదావరి జలాల రాకతో ఉత్తరాంధ్రలో సాగు విస్తీర్ణం మరింత పెరగడంతో పాటు రైతులకు సాగునీటి భద్రత కలుగుతుందని చెప్పారు. ప్రస్తుతం సూపర్ ఎల్‌నినో వంటి వాతావరణ పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటున్న నేపథ్యంలో సాగునీటి లభ్యత రైతాంగానికి ఎంతో ఊరటనిస్తుందని అన్నారు. పోలవరం ఎడమ కాలువ ద్వారా గోదావరి జలాలు అందుబాటులోకి వస్తే తాండవ, వరాహ, శారదా నదులకు కూడా నీటి లభ్యత పెరిగే పరిస్థితులు ఏర్పడతాయని మంత్రి వివరించారు.

చంద్రబాబు 'అపర భగీరథుడు'...ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడిని మంత్రి అనిత 'అపర భగీరథుడు'గా అభివర్ణించారు. ఎన్నో సంవత్సరాలుగా సాధ్యం కాని పనిని ఆయన సంకల్పంతో సాకారం చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. గోదావరి జలాలు ఉత్తరాంధ్ర పంట పొలాలకు చేరడం చరిత్రలో నిలిచిపోయే ఘట్టమని అన్నారు. ఉత్తరాంధ్ర ప్రజలు గోదావరి జలాలకు ఘన స్వాగతం పలకాలని మంత్రి పిలుపునిచ్చారు. గోదావరి జలాలను రైతులు సద్వినియోగం చేసుకుని వ్యవసాయాన్ని మరింత అభివృద్ధి చేసుకోవాలని కోరారు. ఈ పర్యటనలో పోలవరం ఇరిగేషన్ ఎస్‌ఈ ఏసుబాబు, అడ్డురోడ్డు ఆర్డీవో రామలక్ష్మి, ఇతర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

తీర ప్రాంతాల్లో తాటి వనాలు

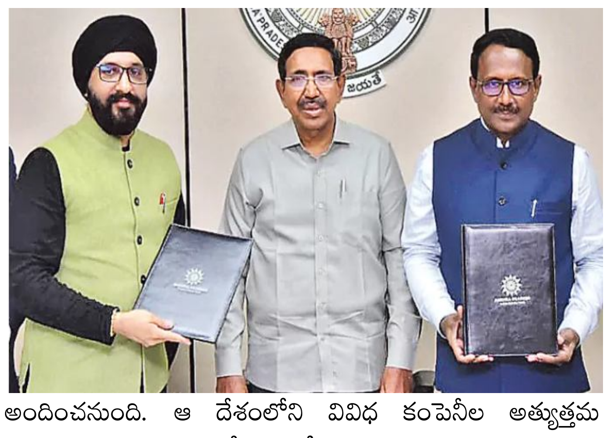
-గ్రేట్ గ్రీన్ వాల్ ప్రాజెక్టులో భాగంగా 5,499 హెక్టార్లలో ఏర్పాటు -ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్

అమరావతి: రాష్ట్రంలోని సుదీర్ఘ తీరప్రాంతానికి రక్షణ కవచంగా తలపెట్టిన 'గ్రేట్ గ్రీన్‌వాల్' ప్రాజెక్టులో భాగంగా తాటి వనాల ఏర్పాటు ప్రారంభించినట్లు ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ తెలిపారు. ప్రస్తుతం తాటి కాయల సీజన్ ప్రారంభం కావటంతో తాటి గింజల సేకరణ, నాటే కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టామని చెప్పారు. 'గ్రేట్ గ్రీన్‌వాల్' ప్రాజెక్టులో భాగంగా మొదటి అంచెలో మడ అడవులు, రెండో అంచెలో తాటివనాలు ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించామన్నారు. 'రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా తీర ప్రాంతం వెంబడి 5,499 హెక్టార్ల పరిధిలో తాటివనాలు ఏర్పాటు చేస్తాం. అందుకు 55 లక్షల తాటి గింజలు అవసరం. ఇప్పటికే 13 లక్షల తాటిగింజలు సేకరించాం. సీజన్ మొదలైనప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకూ 1.65 లక్షల తాటి గింజలు నాటించాం. ప్రకృతి విపత్తులు, తుపాన్ల సమయంలో ఈ తాటి వనాలు పెనుగాలుల నిరోధక వ్యవస్థలా పనిచేసి తీరప్రాంత గ్రామాలకు రక్షణ కల్పిస్తాయి' అని పవన్‌కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు మంగళవారం పత్రికా ప్రకటన విడుదల చేశారు. 'తీరప్రాంతాల్లోని కఠిన వాతావరణ పరిస్థితుల్లో పెరిగేందుకు తాటి చెట్టు అత్యంత అనుకూలం. ఎత్తుగా పెరిగే వృక్ష జాతి కావటంతో పెనుగాలుల నుంచి తీర గ్రామాలను రక్షిస్తాయి. తాటి వేర్లు నేలను గట్టిగా పట్టి ఉంటాయి. దీని వల్ల తీరప్రాంతాల్లో కోతకు అడ్డుకట్ట పడుతుంది' అని పవన్ కల్యాణ్ ఆ ప్రకటనలో వివరించారు.

జీవ వైవిధ్యాన్ని భావితరాలకు అందించేలా... విశాఖపట్నంలోని ఇందిరా గాంధీ జంతు ప్రదర్శన శాలలో 12 రకాల జంతువులు, పక్షులకు చెందిన మొత్తం 128 కొత్త జీవాలు జన్మించటం సంతోషకరమని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ అన్నారు. అటవీ శాఖ ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన శాస్త్రీయ సంరక్షణ, పునరుత్పత్తి కార్యక్రమాలు సత్ఫలితాలిస్తున్నాయని చెప్పారు. కృత్రిమ ఇంక్యూబేషన్ ద్వారా 10 ఎర్ర అడవి కోడి పిల్లలు, ఒక బ్లూ గోల్డ్ మకావ్ పిల్లను విజయవంతంగా పొదిగించటం ప్రత్యేకంగా గుర్తుచేసుకోవాల్సిన అంశమని పేర్కొన్నారు. ఈ పునరుత్పత్తి ప్రక్రియలో భాగస్వాములైన అటవీ అధికారులు, జూ సిబ్బందికి అభినందనలు తెలిపారు.

అమరావతి అభివృద్ధిలో యూకే నైపుణ్యం

-పురపాలకశాఖ, యూకే ప్రభుత్వం మధ్య ఒప్పందం



అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ పట్టణాభివృద్ధిని అంతర్జాతీయ నైపుణ్యం, ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, సుస్థిర మౌలిక వసతులతో మరింత ముందుకు తీసుకెళ్లే దిశగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ముందడుగు వేసింది. పట్టణాభివృద్ధి, మౌలిక సదుపాయాల రంగాల్లో దీర్ఘకాలిక సహకారం కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం యునైటెడ్ కింగ్‌డమ్ (యూకే) ప్రభుత్వంతో అవగాహన ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. సచివాలయంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధిశాఖ మంత్రి నారాయణ సమక్షంలో ఆ శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి సురేశ్‌కుమార్, యూకే ప్రభుత్వ డిపార్ట్‌మెంట్ ఫర్ బిజినెస్ అండ్ ట్రేడ్ గవర్నమెంట్ పార్ట్‌నర్‌షిప్స్ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ చాజ్ వాలియా ఒప్పందంపై సంతకాలు చేశారు. మంత్రి నారాయణ మాట్లాడుతూ 'ఆధునిక, సుస్థిర, పర్యావరణహిత, మెరుగైన కనెక్టివిటీతో ప్రపంచ ప్రమాణాలకు అనుగుణమైన అమరావతిని అభివృద్ధి చేయాలన్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వ లక్ష్యానికి యూకే నైపుణ్యం, సాంకేతిక పరిజ్ఞానం మరింత బలం చేకూర్చనుంది. అమరావతితో పాటు రాష్ట్రంలోని 123 మున్సిపాలిటీలు, మున్సిపల్ కార్పొరేషన్లలో మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధికి కూడా ఈ సహకారం ఉపయోగపడుతుంది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సహకారంతో దాదాపు రూ.40 వేల కోట్ల విలువైన మౌలిక వసతుల పనులకు యూకేకి చెందిన ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని వినియోగిస్తాం. రాష్ట్రంలోని నగరాలను లివబుల్ సిటీలుగా, స్మార్ట్ సిటీలుగా అభివృద్ధి చేయడానికి యూకే సహకారం అందించనుంది. ఆ దేశంలోని వివిధ కంపెనీల అత్యుత్తమ నైపుణ్యాలను ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు తీసుకురావడం, ప్రపంచస్థాయి సాంకేతికత, అత్యుత్తమ విధానాలను రాష్ట్రంలో అమలు చేయడం ఈ భాగస్వామ్యంతో సాధ్యమవుతుంది' అని వివరించారు.

నాలుగు ప్రధాన రంగాల్లో సహకారం....ఈ ఒప్పందం ప్రధానంగా మౌలిక వసతుల ప్రణాళిక, సుస్థిర పట్టణాభివృద్ధి, సాంకేతిక పరిజ్ఞాన బదిలీ- ఆవిష్కరణలు, సమగ్ర పట్టణ రవాణా వ్యవస్థలపై కొనసాగనుంది. అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా ప్రాజెక్టుల ప్రణాళిక, ప్రాధాన్యతాక్రమం, ఆర్థిక సాధ్యాసాధ్యాల అంచనా, పెట్టుబడులకు అనుకూలమైన బిజినెస్ కేసుల రూపకల్పన, ప్రాజెక్ట్ డిజైన్, ప్రోగ్రామ్ మేనేజ్‌మెంట్, అమలు వంటి అంశాల్లో ఇరు ప్రభుత్వాలు కలిసి పనిచేయనున్నాయి.

లోకాయుక్తగా జస్టిస్ మల్లికార్జునరావు ప్రమాణం

-హాజరైన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ లోకాయుక్తగా హైకోర్టు విశ్రాంత న్యాయమూర్తి జస్టిస్ తల్లాప్రగడ మల్లికార్జునరావు ప్రమాణం చేశారు. విజయవాడలోని లోక్‌భవన్ దర్బార్‌హాలులో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో జస్టిస్ మల్లికార్జునరావుతో గవర్నర్ ఎస్.అబ్దుల్ నజీర్ పదవీ ప్రమాణం చేయించారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఈ కార్యక్రమానికి హాజరయ్యారు. గవర్నర్ జారీ చేసిన నియామక ఉత్తర్వులను లోకాయుక్త రిజిస్ట్రార్ చదివి వినిపించారు. ప్రమాణం అనంతరం జస్టిస్ మల్లికార్జునరావుకు గవర్నర్, ముఖ్యమంత్రి పుష్పగుచ్ఛాలు అందించి అభినందనలు తెలిపారు. పలువురు హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు జస్టిస్ మల్లికార్జునరావుకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం లోక్‌భవన్‌లో ఏర్పాటు చేసిన విందుకు గవర్నర్, ముఖ్యమంత్రి హాజరయ్యారు. మంత్రులు వాసంశెట్టి సుభాష్, కొండపల్లి శ్రీనివాస్, డీజీపీ హరీష్‌కుమార్ గుప్తా, ఏజీ దమ్మాలపాటి శ్రీనివాస్, అసెంబ్లీ సెక్రటరీ జనరల్ సూర్యదేవర ప్రసన్నకుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జూడాల డిమాండ్లపై సానుకూలంగా పరిశీలిస్తాం

అమరావతి, చైతన్యవారధి: జూనియర్ డాక్టర్ల (జూడా) డిమాండ్లపై ప్రభుత్వం సానుకూలంగా, సానుభూతితో పరిశీలిస్తుందని వైద్య, ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ తెలిపారు. స్టైపెండ్ పెంపుపై ఉన్నతస్థాయి కమిటీ త్వరలో జూడా ప్రతినిధులతో సమావేశమై చర్చిస్తుందని వెల్లడించారు. సచివాలయంలో జూడా ప్రతినిధులు మంత్రి సత్యకుమార్, వైద్య ఆరోగ్యశాఖ కార్యదర్శి జి. వీరపాండియన్‌ను కలిసి సమ్మె విరమించి విధుల్లో చేరుతున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి వారికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. స్టైపెండ్ పెంపుపై ఆరోగ్యశాఖ కార్యదర్శి ఆధ్వర్యంలో ఇప్పటికే కమిటీ ఏర్పాటు చేశామని, ఒకటి రెండు రోజుల్లో జూడా ప్రతినిధులతో సమావేశమై వారి సమస్యలను చర్చిస్తుందని మంత్రి చెప్పారు. ఇతర రాష్ట్రాల్లో అమలవుతున్న స్టైపెండ్, ప్రయోజనాలను పరిశీలించి రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితులకు అనుగుణంగా నిర్ణయం తీసుకుంటామని తెలిపారు. రిటైర్మెంట్ వయసు పెంపుపై ప్రభుత్వం ఇంకా తుది నిర్ణయం తీసుకోలేదని, జూడాల అభ్యంతరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ అంశాన్ని మరోసారి పునఃపరిశీలిస్తామని చెప్పారు. నాన్ క్లినికల్ పోస్టుల్లో ఎంఎస్సీ, పీహెచ్‌డీ అర్హత కలిగిన అభ్యర్థుల నియామకంపైనా పునఃపరిశీలన చేస్తామని తెలిపారు. జూడాల సమస్యలను ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు దృష్టికి తీసుకెళ్లినట్లు మంత్రి పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో సుమారు 9,500 మంది జూడాలు సేవలందిస్తున్నారని, అత్యవసర వైద్య సేవల్లో వారి పాత్ర కీలకమని అన్నారు. ప్రజల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని సమ్మె విరమించి విధుల్లో చేరిన జూడాలకు మరోసారి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

సంపాదకీయం

తగిన ఏర్పాట్లతో సంసిద్ధంగా ఉండాలి

ఏటా వర్షాకాలంలో అస్సాం విషాదకర దృశ్యాలతో వార్తల్లో నిలుస్తుంది. ఉప్పొంగే నదులు, మునిగిన గ్రామాలు, వరద బాధితుల కష్టాలు, రక్షక బృందాల ఇక్కట్లు పరిపాటిగా మారాయి. ఈసారి పరిస్థితులు మరింత ఆందోళనకరంగా ఉన్నాయి. ఈ ప్రకృతి బీభత్సం దేశంలోని మిగతా ప్రాంతాలకూ తీవ్ర హెచ్చరికే. వరదలు, తుపాన్లను సహాయక చర్యలు, నష్టపరిహారాలతో సరిపెట్టేసే పరిస్థితులుగానే చూస్తామా లేదా ఏడాది పొడవునా అప్రమత్తతతో, సమర్థ నిర్వహణ అవసరమయ్యే వ్యవస్థాగత సవాలుగా గుర్తిస్తామా అన్నదే కీలక ప్రశ్న. ఈసారి అస్సాం వరదల్లో 101 మంది మరణించారు. దాదాపు 11వేల హెక్టార్ల సాగుభూమి నీట మునిగింది. అస్సాంలో సుమారు 40శాతం భూభాగం తీవ్రమైన వరద ముప్పునకు గురవుతోంది. 1950 నుంచి నదీ ప్రవాహ మార్గం మారుతున్నందున సుమారు 4.27 లక్షల హెక్టార్ల భూమి కోతకు గురైంది. 2019లో 1.6లక్షల హెక్టార్లకు పైగా సాగు భూమి నీట మునిగింది. 2024 వరదలు సుమారు 25 లక్షల మందిని నిర్వాసితులుగా మార్చాయి. అడవుల నరికివేత, ప్రణాళిక లేని పట్టణీకరణ, నదీగర్భంలో ఇసుక తవ్వకాలు అస్సాంలో వరద ప్రభావాన్ని మరింత తీవ్రతరం చేశాయి. ఇది ఇతర ప్రాంతాలకూ హెచ్చరిక సంకేతంగా భావించాలి. ఈ ప్రకృతి విపత్తులకు చాలావరకు వాతావరణ మార్పులే కారణం. నైరుతి రుతుపవనాల కాలంలో గరిష్ఠ వర్షపాతం జులై నుంచి ఆగస్టుకు మారుతున్న సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. రుతుపవనాల అనంతర వర్షపాతం పెరుగుతోంది. తక్కువ వ్యవధిలో ఎక్కువ వర్షం కురుస్తుండటం తీవ్ర నష్టాలకు కారణమవుతోంది. 100 మి.మీ. కంటే ఎక్కువ వర్షపాతం కురిసే రోజులు పెరుగుతున్నాయి. వర్షపాతంతోపాటు నేలలోని తేమ, ఉపనదుల ప్రవాహాలు, కరకట్టలు, భూదుర్వినియోగం అన్నీ కలిసి విపత్కర పరిస్థితులకు దారితీస్తున్నాయి. వాతావరణం వేడెక్కడం వల్ల ఈ శతాబ్దంలో హిమాలయాల్లోని హిమానీనదాలు గణనీయంగా కరిగిపోతాయి. సింధు, గంగా, బ్రహ్మపుత్ర నదీ వ్యవస్థలలో విపరీతమైన మార్పులు సంభవిస్తాయి. పాలనా వైఫల్యాలను కప్పిపుచ్చుకోవడానికి పూర్తిగా వాతావరణ మార్పులనే కారణంగా చూపడమూ సరికాదు. పర్యావరణ మార్పులు ప్రమాద తీవ్రతను పెంచితే, దాని ప్రభావాన్ని అధిగమించడానికి తగిన ఏర్పాట్లతో సంసిద్ధంగా ఉండాలి. తెలంగాణలోని భద్రాచలం నుంచి ఏపీలోని పోలవరం, ధవళేశ్వరం డెల్టాలోకి గోదావరి ప్రవహిస్తుంది. ఎగువ ప్రాంతాల వర్షపాతం, రిజర్వాయర్ల నుంచి నీటి విడుదల నదీ ప్రవాహ మట్టాలను నిర్దేశిస్తాయి. కరకట్టల భద్రత, విపత్తు నిర్వహణ మాత్రం వేర్వేరు రాష్ట్రాలు, విభాగాల వారీగా విడివిడిగా కొనసాగుతున్నాయి. వరద ఉద్ధృతికి లోనయ్యే గోదావరి పరీవాహక ప్రాంతంలో ఎగువ నుంచి దిగువ రాష్ట్రాల వరకు పకడ్బందీ సమన్వయం అవసరం. విజయవాడలో 2024లో సంభవించిన వరదలు కేవలం కృష్ణా నది పొంగడం వల్ల వచ్చినవి కావు. విపరీతమైన వర్షపాతం, బుడమేరులో భారీ ప్రవాహాలు, డ్రైనేజీ మౌలిక సదుపాయాలకు గండ్లు, వరద నీటిని వేగంగా తరలించలేకపోవడం వంటివన్నీ కలిసి విజయవాడను దెబ్బతీశాయి. హైదరాబాద్ మహానగరంలో చెరువులు, నాలాలు ఆక్రమణలకు గురై వర్షాకాలంలో ముంపును తెచ్చిపెడుతున్నాయి. భారతీయ నగరాలు వేగంగా విస్తరిస్తున్నా డ్రైనేజీ వ్యవస్థలు కేవలం కొన్ని గంటల కుండపోతను కూడా తట్టుకోలేని పరిస్థితిలో ఉన్నాయి. వరద ముప్పును నివారించాలంటే నదులు, కాలువలు, చిత్తడి నేలలు, చెరువులు, వరద మైదానాలు, రోడ్లు, పంపింగ్ వ్యవస్థలను ఒకే జలవ్యవస్థగా పరిగణించి జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవాలి. పెద్ద డ్రైనేజీలను నిర్మించడమే కాకుండా, రక్షిత డ్రైనేజీ కారిడార్లు, చిత్తడి నేలల పునరుద్ధరణ, వరద మైదానాల గుర్తింపు, కఠినమైన భూవినియోగ నిబంధనలను చేపట్టాలి. వరదలు, తుపాను నష్టాలను నివారించే వసతులపై ముందస్తుగా పెట్టుబడులు పెట్టడంకంటే, వరదలతో మునిగాక సహాయ చర్యలపై ఖర్చు పెట్టడానికే మనదేశం పరిమితమవుతోంది. ప్రపంచబ్యాంకు అంచనా ప్రకారం విపత్తు వ్యయంలో 70 శాతానికి పైగా తక్షణ సహాయం, స్వల్పకాలిక చర్యలకే ఖర్చవుతోంది. కరకట్టల తనిఖీలు, డ్రైనేజీ మాస్టర్‌ప్లాన్‌లు, చిత్తడి నేలల పునరుద్ధరణ వంటి ముందస్తు చర్యలకు ప్రాధాన్యం లభించడం లేదు. ముప్పును నివారించడానికి ముందుగా ఖర్చు చేసే ప్రతి రూపాయి భవిష్యత్తులో పునరావృతమయ్యే సహాయ, పునర్నిర్మాణ ఖర్చులను నివారించగలదు. భూకబ్జాలు, అక్రమ నిర్మాణాల క్రమబద్ధీకరణ వంటివి తీరని నష్టం కలిగిస్తాయి. ప్రతి రుతుపవనానికి ముందు మౌలిక సదుపాయాల్లో బలహీనతలను గుర్తించి, లోపాలను సరిదిద్ది, అందుకైన ఖర్చును బహిరంగంగా ప్రకటించడం అవసరం. వరదలు, తుపాన్లు, కొండచరియలు విరిగిపడినప్పుడు జాతీయ విపత్తు నిభాయింపు దళం (ఎన్‌డీఆర్‌ఎఫ్) తక్షణం రంగంలోకి దిగి సమర్థంగా సేవలు అందిస్తోంది. అయితే ఇది డ్రైనేజీల్లో పూడిక తీయలేదు. వరద మైదానాల ఆక్రమణలను నియంత్రించలేదు. ఇవన్నీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు, స్థానిక సంస్థల బాధ్యతలు. తెలంగాణలో ఇప్పుడు అధికారికంగా రాష్ట్ర విపత్తు నిర్వహణ శాఖ ఏర్పడింది. ఏపీఎస్‌డీఎంఏకు తుపాన్ల విషయంలో అనుభవం ఉంది. కానీ ఇవి పరిపాలనా సంస్థలుగానే మిగిలిపోయాయి. అధిక ముప్పు ఉన్న రాష్ట్రాలకు జలమంత్రులు, నదీ ఇంజినీర్లు, వాతావరణ శాస్త్రవేత్తలు, పట్టణ ప్లానర్లతో కూడిన శాశ్వత నిభాయింపు వ్యవస్థ అవసరం. విపత్తు వచ్చిన తర్వాత స్పందించడమే కాకుండా, అభివృద్ధి పేరిట ముప్పునకు దారితీసే నిర్ణయాలను సవాలు చేసే అధికారం వీరికి ఉండాలి. ప్రతి వరద ప్రభావిత గ్రామం, వార్డుకు జిల్లా కంట్రోల్ రూమ్‌లకు అనుసంధానమైన సుశిక్షిత టాస్క్‌ఫోర్స్‌లు కావాలి. నదీ పరీవాహక ప్రాంతాల్లోని రాష్ట్రాల మధ్య పరస్పర సహకార సమన్వయం ఏర్పడాలి. వాతావరణ మార్పులు మన వ్యవస్థలు తట్టుకోలేనంత స్థాయిలో విపత్తులను సృష్టిస్తున్నాయి. మనం నియంత్రించగలిగేది వాటి నష్టాన్ని మాత్రమే. మౌలిక సదుపాయాలను పటిష్ఠపరుస్తూ, క్రమం తప్పకుండా వచ్చే వరదలు, తుపాన్లతో భారీ నష్టం జరగకుండా తట్టుకునేలా శక్తియుక్తులు కేంద్రీకరించాలి.

గాజువాక పోలీసులకు బీజేపీ ఫిర్యాదు

-కాకినాడ ఏఈ కుటుంబం ఆత్మహత్య ఘటనపై సమగ్ర దర్యాప్తు చేయాలని డిమాండ్

గాజువాక, చైతన్యవారధి: గాజువాక: కాకినాడ జిల్లాలో పంచాయతీరాజ్ ఏఈ నూకరాజు కుటుంబం ఆత్మహత్య ఘటనపై గాజువాక పోలీస్ స్టేషన్‌లో భారతీయ జనతా పార్టీ నాయకులు ఫిర్యాదు చేశారు. మహిళా మోర్చా ఆధ్వర్యంలో ఏపీ మీడియా ప్యానలిస్ట్, గాజువాక కన్వీనర్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు, మహిళా మోర్చా ఉపాధ్యక్షురాలు రోహిణి తదితరులు సీఐ వాసు నాయుడుకు ఫిర్యాదు కాపీని అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా నరసింగరావు మాట్లాడుతూ ఏఈ కుటుంబం ఆత్మహత్యకు దారితీసిన పరిస్థితులపై సమగ్ర విచారణ జరిపి, ప్రధాన నిందితుడిగా ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న సాధిక్ ఖాన్‌పై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని పోలీసులను కోరారు. ఈ ఘటనలో 'లవ్ జిహాద్' కోణంపై కూడా పూర్తిస్థాయిలో దర్యాప్తు చేయాలని బీజేపీ నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. యువతులను మోసం చేయడం, వేధింపులకు గురిచేయడం, కుటుంబాలను బెదిరించడం వంటి ఆరోపణలు వెలుగులోకి వస్తున్న నేపథ్యంలో పోలీసులు అన్ని కోణాల్లో విచారణ చేపట్టాలని కోరారు. కేసును కేవలం కుటుంబ వివాదం లేదా వ్యక్తిగత వ్యవహారంగా కాకుండా వెలుగులోకి వచ్చిన ఆరోపణలన్నింటినీ పరిగణనలోకి తీసుకుని లోతైన దర్యాప్తు చేయాలని కోరారు. బాధిత కుటుంబానికి న్యాయం జరిగేలా చర్యలు తీసుకోవాలని వారు పోలీసులను డిమాండ్ చేశారు.కార్యక్రమంలో ఎస్సీ మోర్చా రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షురాలు కట్టా పద్మ, కృష్ణంరాజు, గూటూరు శంకరరావు, సిరసపల్లి నూకరాజు, వర్రి లలిత, పావని, ఈశ్వరరావు, మహేష్, కృష్ణారెడ్డి, సత్యనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్థానిక కాలుష్య సమస్యలపై పోర్టు డిప్యూటీ ఛైర్‌పర్సన్‌కు వినతి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: 68వ వార్డు పరిధిలోని మింది, పంచవటి టౌన్‌షిప్, అక్కిరెడ్డిపాలెం ప్రాంతాల కాలుష్య, డ్రైనేజీ, పర్యావరణ సమస్యలను పరిష్కరించాలని కోరుతూ మాజీ కార్పొరేటర్ గుడివాడ అనూష, గుడివాడ లతీష్ విశాఖపట్నం పోర్టు డిప్యూటీ ఛైర్‌పర్సన్ రోష్ని అపరంజి కొరటి (ఐఏఎస్)ను కలిసి వినతిపత్రం అందజేశారు. మింది గ్రామం సమీపంలోని గోడౌన్లలో బొగ్గు, గ్రీన్ పెట్రోలియం కోక్ నిల్వల కారణంగా దుమ్ము, వాయు కాలుష్యంతో ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని తెలిపారు. నివాస ప్రాంతాలకు సమీపంలో కాలుష్యకారక పదార్థాల నిల్వకు అనుమతులు ఇవ్వకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. మింది-పంచవటి టౌన్‌షిప్-అక్కిరెడ్డిపాలెం మధ్య పోర్టు భూమిలో బొటానికల్ గార్డెన్ ఏర్పాటు చేయాలని, మింది డ్రెయిన్‌ను పోర్టు డ్రైనేజీ వ్యవస్థకు అనుసంధానం చేసి సమస్యను పరిష్కరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రజల ఆరోగ్యం, పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రాధాన్యమిస్తూ పోర్టు, పరిశ్రమల యాజమాన్యాలు సీఎస్ఆర్ నిధులతో కాలుష్య నియంత్రణ, పచ్చదనం, సామాజిక మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధికి సహకరించాలని వారు కోరారు.

జాతీయ లోక్ అదాలత్‌లో కేసుల పరిష్కారానికి కృషి చేయాలి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: సెప్టెంబర్ 12న నిర్వహించనున్న జాతీయ లోక్ అదాలత్‌లో ఎక్కువ సంఖ్యలో కేసులను పరిష్కరించేందుకు కృషి చేయాలని జిల్లా న్యాయసేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి, సీనియర్ సివిల్ జడ్జి సూచించారు. జాతీయ, రాష్ట్ర న్యాయసేవాధికార సంస్థల ఆదేశాల మేరకు న్యాయసేవా సదన్‌లో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ప్రజలకు సమాచార హక్కు చట్టం (ఆర్‌టీఐ)పై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ సమాచార హక్కు చట్టం ద్వారా ప్రభుత్వ సమాచారాన్ని ప్రజలు తెలుసుకునే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. ప్రజలు చట్టంపై అవగాహన పెంచుకుని తమ హక్కులను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. సెప్టెంబర్ 12న జరగనున్న జాతీయ లోక్ అదాలత్‌లో పెండింగ్ కేసులతో పాటు రాజీ పడదగిన కేసులను పరిష్కరించేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. బ్యాంకులు, బీమా సంస్థలు, ప్రభుత్వ శాఖల ప్రతినిధులు, న్యాయవాదులు, సంబంధిత అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేసి ఎక్కువ కేసుల పరిష్కారానికి సహకరించాలని కోరారు. కక్షిదారులు తమ కేసులను లోక్ అదాలత్ ద్వారా పరిష్కరించుకోవడం వల్ల సమయం, ఖర్చు ఆదా అవుతుందని, సత్వర న్యాయం పొందే అవకాశం ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. లోక్ అదాలత్‌లో ఉన్న అవకాశాలను ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని న్యాయ సేవాధికార సంస్థ అధికారులు సూచించారు.

ఆలయ అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి

- ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే, జనసేన పార్టీ విశాఖ నగర అధ్యక్షుడు వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ పలు కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. తొలుత శ్రీశ్రీశ్రీ కనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారి దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి సమావేశంలో పాల్గొని ఆలయ అభివృద్ధి, భక్తులకు మెరుగైన సౌకర్యాల కల్పనపై చర్చించారు. దేవదాయ, ధర్మాదాయ శాఖ నిబంధనలను సమర్థవంతంగా అమలు చేస్తూ భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులకు సూచించారు. అనంతరం అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించగా ఆలయ అధికారులు తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు. తర్వాత ఇటీవల స్టేట్ డైరెక్టర్‌గా ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన తెలుగు లక్ష్మి ఎర్నిమాంబ అమ్మవారికి మొక్కులు చెల్లించుకున్న సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన విందు కార్యక్రమంలో పాల్గొని ఆమెకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం అనారోగ్యంతో అపోలో ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు శ్రీనివాస్‌ను పరామర్శించారు. ఆయన ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకుని త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. రాజకీయాలకు అతీతంగా సీనియర్ నాయకుల ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ చూపడం మానవీయ బాధ్యత అని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమాల్లో మాజీ కార్పొరేటర్ మాసిపోగు మేరీ జోన్స్ రాజు, మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ గోవింద్ రెడ్డి, జనసేన నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

నరవలో కోటి రూపాయల అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం

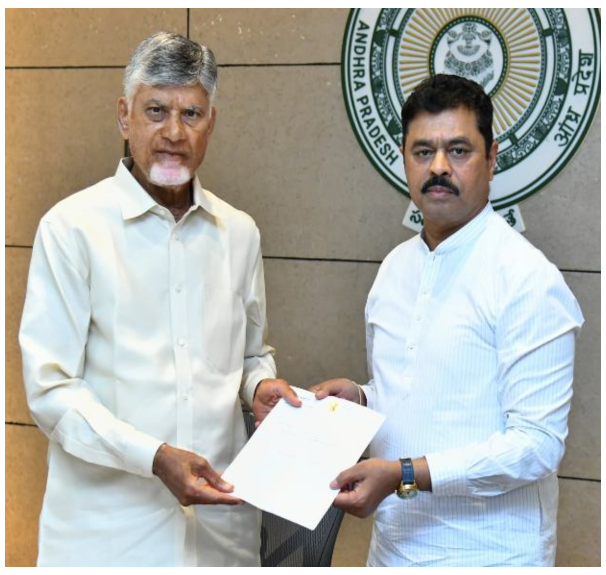
పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: జీవీఎంసీ 88వ వార్డు పరిధిలోని నరవ గ్రామంలో కోటి రూపాయల జీవీఎంసీ నిధులతో చేపట్టిన రోడ్లు, కాలువల నిర్మాణ పనులను జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షులు, పెందుర్తి నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు పంచకర్ల రమేష్‌బాబు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా పారిశుధ్య నిర్వహణలో భాగంగా ఇంటింటికీ వెళ్లి తడి, పొడి చెత్తను సేకరించేందుకు మంజూరైన ఏడు చెత్త సేకరణ వాహనాలను ఆయన జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు మాట్లాడుతూ.. గత రెండేళ్లలో నరవ గ్రామ అభివృద్ధికి కోట్లాది రూపాయల నిధులు వెచ్చించి పలు అభివృద్ధి పనులు చేపట్టామని తెలిపారు. నరవలో మరింత అభివృద్ధి కోసం మరో రూ.2 కోట్ల నిధులు మంజూరు చేయించేందుకు హామీ లభించిందని, త్వరలోనే ఆ నిధులు విడుదల అవుతాయని చెప్పారు. రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నాటికి మరిన్ని నిధులు తీసుకువచ్చి నరవ గ్రామాన్ని అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. కూటమి నాయకులు పరస్పర అభిప్రాయ భేదాలకు తావివ్వకుండా కూటమి ధర్మాన్ని పాటించాలని ఆయన సూచించారు. ఎవరైనా కూటమి ధర్మాన్ని ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. జనసేన పార్టీ నాయకులు తప్పు చేస్తే పార్టీ నుంచి సస్పెండ్ చేసే విషయంలో వెనుకాడేది లేదని, ఇదే నిబంధన కూటమిలోని ఇతర పక్షాల నాయకులకూ వర్తిస్తుందని స్పష్టం చేశారు. కార్యక్రమంలో పెందుర్తి జోన్ జోనల్ కమిషనర్ శంకరరావు, జీవీఎంసీ కార్యనిర్వాహక ఇంజినీర్ దిలీప్, ఉప కార్యనిర్వాహక ఇంజినీర్ లంక ప్రవీణ్‌కుమార్, జీవీఎంసీ ఏఎంహెచ్ఓ బండారు అప్పలనాయుడు, మాజీ కార్పొరేటర్ మొల్లి ముత్యాల, సీనియర్ నాయకులు ఇందల రమణ, వార్డు అధ్యక్షులు ఒబ్బిన జనార్దన్ శ్రీకాంత్, గంతుకోరు శివ, ఏఎంసీ డైరెక్టర్ గల్లా శ్రీనివాసరావు, సీనియర్ నాయకులు ఇల్లపు శ్రీనివాసరావు, గవర సత్తిబాబు, ఎంపీటీసీ నందవరపు అప్పలరాజు, లింగం అప్పలరాజు, మడక అప్పలరాజు, చిన్నారావు, గనిశెట్టి కనకరాజు, అర్జున్, శివ, బల్రెడ్డి ప్రసాద్, సూరిబాబు, రాపర్తి కిషోర్, సింధు, గణేష్, కోన మోహన్‌కుమార్ తదితర 88వ వార్డు ఉమ్మడి ఎన్డీఏ మహాకూటమి నాయకులు, ముస్లిం మైనార్టీ సోదరులు పాల్గొన్నారు.

మేయర్ ఎన్నికల్లో భారీ మెజారిటీ ఖాయం

- భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు - పోటీలో నేను వద్దా అంటూ సరదా వ్యాఖ్య

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జీవీఎంసీ ఎన్నికల్లో మేయర్ స్థానాన్ని భారీ మెజారిటీతో కైవసం చేసుకుంటామని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. ఎంవీపీ కాలనీ క్యాంప్ కార్యాలయంలో మంగళవారం మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడుతూ విశాఖ ప్రజలు సీఎం చంద్రబాబు నాయుడిని అభిమానిస్తారని, 2019 లో రాష్ట్రమంతా వైసీపీ హవా నడిచినప్పటికీ విశాఖలోని నాలుగు దిక్కులు ఆయన వెంట నడిచాయన్నారు. గత ఎన్నికల్లో గాజువాక, భీమిలి, పెందుర్తి అసెంబ్లీ స్థానాల నుంచి రాష్ట్రంలో మొదటి, రెండు, నాలుగవ అత్యధిక మెజారిటీలు సాధించిన విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. ప్రభుత్వం ఐటీ, టూరిజం, రియల్ ఎస్టేట్ రంగాల్లో విశాఖను శరవేగంగా అభివృద్ధి చేస్తోందని చెప్పారు. జీవీఎంసీలో విలీనానికి అనుకూలంగా భీమిలి రూరల్, ఆనందపురం, పద్మనాభం, పెందుర్తి మండలాల్లోని 79 గ్రామ పంచాయతీల గ్రామ సభల్లో తీర్మానాలు చేస్తున్నారని చెబుతూ.. ఇంతకుముందే భీమిలి నియోజకవర్గానికి చెందిన 3 మండలాల్లో ఇదే నిర్ణయాన్ని లేఖ రూపంలో ఇచ్చామని పేర్కొన్నారు. భోగాపురం మండలాన్ని జీవీఎంసీలో కలపాలన్న ప్రతిపాదన గురించి ప్రస్తావిస్తూ ఈ విషయమై నెల్లిమర్ల ఎమ్మెల్యే మాధవి నాయకులతో చర్చించి తన నిర్ణయం చెబుతానని గతంలో చెప్పారన్నారు. భోగాపురం జీవీఎంసీలో కలిస్తే బాగుంటుందనేది వ్యక్తిగత అభిప్రాయమని చెప్పారు. తన తనయుడు గంటా రవితేజ మేయర్ రేసులో ఉన్నారా అని ప్రశ్నించగా.. నేను పోటీ చేయవద్దా? అని సరదాగా వ్యాఖ్యానించారు. అభ్యర్థి ఎంపికకు ఇంకా చాలా సమయముందని, అధిష్టానం నిర్ణయం శిరోధార్యమన్నారు. ప్రభుత్వం నిర్దేశించుకున్న లక్ష్యానికి మించి డేటా సెంటర్ల ప్రతిపాదనలు వచ్చినా అంగీకరించేది లేదని మంత్రి నారా లోకేష్ ఇప్పటికే స్పష్టం చేశారని తెలియజేశారు. డేటా సెంటర్లకు అవసరమైన నీరు, విద్యుత్తు కోసం ప్రభుత్వ ప్రణాళికాబద్ధంగా ముందుకు వెళ్తుందన్నారు.

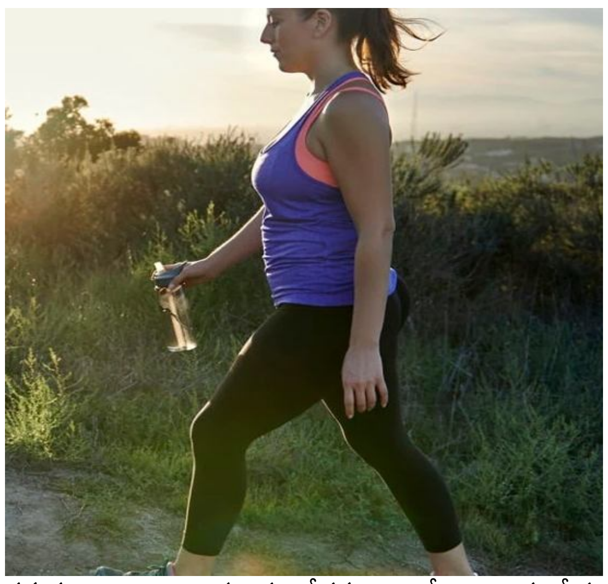
అనకాపల్లి జిల్లా అభివృద్ధికి ముఖ్యమంత్రి భరోసా



అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: అనకాపల్లి పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు భరోసా ఇచ్చారని రైల్వే స్టాండింగ్ కమిటీ చైర్మన్, అనకాపల్లి ఎంపీ డాక్టర్ సి.ఎం. రమేష్ తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రిని ఆయన కార్యాలయంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన ఎంపీ, నియోజకవర్గంలో చేపట్టాల్సిన కీలక అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులు, వాటి ప్రస్తుత పరిస్థితి, ప్రజలకు కలిగే ప్రయోజనాలను వివరించారు. అలాగే నియోజకవర్గ ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న పలు స్థానిక సమస్యలను ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లి, వాటి పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.

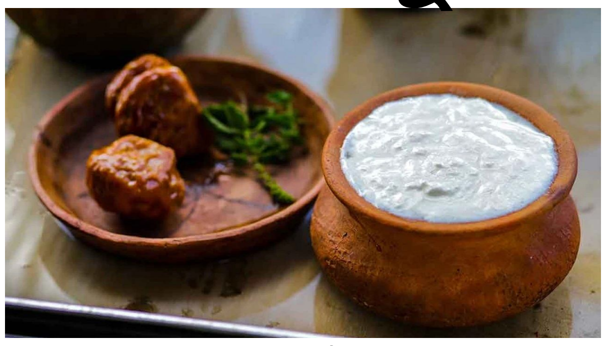
ఈ మేరకు అభివృద్ధి, ప్రజా సమస్యలకు సంబంధించిన అంశాలతో కూడిన వినతిపత్రాన్ని ముఖ్యమంత్రికి అందజేశారు. దీనిపై సీఎం చంద్రబాబు సానుకూలంగా స్పందించి, అంశాలను పరిశీలించి అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చినట్లు ఎంపీ సి.ఎం. రమేష్ తెలిపారు.

రోజుకు ఎన్ని అడుగులు నడవాలి..?



నడవడం చాలా మందికి ఇష్టం. భాగస్వామితో కలిసి నడుస్తుంటే ఆ నడక మరింత హ్యాపీగా అనిపిస్తుంది కదా. ఇక ఈ నడక.. మిగతా వాటితో పోలిస్తే తేలికైన వ్యాయామం కూడా అవుతుంది.మనం వేసే ప్రతి అడుగు ఆరోగ్యదాయని అని, మన ఆయుష్షును పెంచుతుందని ఇప్పటికే ఎన్నో సార్లు ఎన్నో అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఇంతకీ ఆరోగ్యకర జీవనానికి రోజుకు ఎన్ని అడుగులు వేయాలి? అని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఆ విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఈ విషయం కోసం దాదాపు 2.26లక్షల మందితో 17 వేర్వేరు పరిశోధనలు జరిపారు. అయితే వేసే అడుగుల సంఖ్యను బట్టి విభిన్న ప్రయోజనాలుంటాయని వివరించారు పరిశోధకులు. “రోజుకు దాదాపు 4వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాలకు అరికట్టవచ్చుట. ఇది అల్జీమర్స్, డిమెన్షియా వ్యాధుల ముప్పును తగ్గిస్తుంది. అధికబరువు/ఊబకాయం, డయాబెటిస్ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. 2337 అడుగులతో గుండె సంబంధిత జబ్బులతో మరణించే అవకాశాలు తగ్గుతాయి అని తెలిపింది పరిశోధన. ఇక రోజుకు వెయ్యి అడుగులు నడిస్తే గుండె జబ్బులను 15 శాతం తగ్గించవచ్చుట. 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 ఆస్వాదించండం నేర్చుకోవాలి.

బెల్లం, పెరుగు కలిపి తింటున్నారా?



కొందరు డిఫరెంట్ డిఫరెంట్ టేస్టులను ఇష్టపడుతుంటారు. టీ తో పాటు కొందరు బిస్కెట్లు తింటే కొందరు ఏకంగా స్వీట్లు కూడా తింటారు. స్వీట్ టీ కాంబినేషన్ మీకు నచ్చుతుందా? కానీ కొందరికి ఈ కాంబో చాలా ఇష్టం. ఇదిలా ఉంటే కొందరికి పెరుగు బెల్లం కాంబినేషన్ ఇష్టం. దీని వల్ల ప్రయోజనాలు కూడా మెండేనండోయ్..బెల్లం, పెరుగులో దాగివున్న పోషకాలు తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోవడమే కాదు ఇప్పుడే తినాలి అనుకుంటారు. ఈ రెండింటి కలయిక రక్తహీనత సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. ఈ కాంబినేషన్ ఇమ్యూనిటి పవర్‌ను పెంచేందుకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్యానికి అవసరమైన అనేక వ్యాధుల నుంచి శరీరానికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇక బెల్లంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయనేది తెలిసిందే. ఇది ఆరోగ్యానికి అవసరమైన కాల్షియం, ఫాస్పరస్‌ల మిశ్రమం. మీరు ఒకవేల రోగనిరోధక శక్తి లేక బలహీనంగా ఉంటే, మీరు తరచుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నా.. పెరుగు, బెల్లం తీసుకుంటే చాలు. రోగనిరోధక శక్తి ఇట్టే వస్తుంది.. జలుబు, దగ్గు వంటి వ్యాధులను నివారిస్తుంది ఈ కాంబినేషన్.మీరు రక్తహీనతతో బాధపడుతుంటే పెరుగు, బెల్లం కలిపి రోజూ తింటే శరీరంలో రక్తం పెరిగి రక్తహీనత సమస్య దూరమవుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ సరిగా పని చేయనప్పుడు మలబద్ధకం, కడుపు ఉబ్బరం, వాంతులు వంటి సమస్యలు సర్వసాధారణంగా వస్తుంటాయి. పెరుగు, బెల్లం రోజూ తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ కూడా మెరుగుపడుతుంది అంటారు నిపుణులు. బరువు ఎక్కువ ఉన్న వారు కూడా మీ రోజువారీ ఆహారంలో పెరుగు, బెల్లం కలుపుకుని తినటం మంచిది. పెరుగు బెల్లం కలిపి తింటే కడుపు ఫుల్ గా ఉన్న ఫీలింగ్ వస్తుంది. దీని వల్ల మీకు ఆకలి కూడా వేయదు. అందుకే బరువు పెరిగే అవకాశం కూడా చాలా తక్కువే ఉంటుంది. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే..పెరుగులో బెల్లం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మహిళలకు పీరియడ్స్ నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాదు పీరియడ్స్ సమయంలో దీన్ని తినడం వల్ల కడుపు తిమ్మిర్ల నుంచి కూడా దూరంగా ఉండవచ్చు.

డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు అలర్ట్..

కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని వైద్య నిపుణులు ఎల్లప్పుడూ చెబుతుంటారు.. ఎందుకంటే ఇది సహజమైన పానీయం.. టెట్రాప్యాక్‌లు లేదా సీసాలలో ప్యాక్ చేసిన జ్యూస్‌లు..శీతల పానీయాల కంటే ఇది చాలా మంచిది. గ్రామాలతో పాటు నగరాల్లోనూ దీన్ని ఎంతో ఇష్టంగా తీసుకుంటారు. ఇవే కాకుండా సముద్ర తీరానికి విహారయాత్రకు వెళ్లినప్పుడల్లా ఈ డ్రింక్ తాగుతుంటారు.. లేత లేదా ముదురు కొబ్బరి నీరు మనల్ని హైడ్రేట్ చేసి తక్షణ శక్తిని ఇస్తుందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు..అయితే మధుమేహ రోగులు కూడా కొబ్బరి నీటిని తాగవచ్చా? లేదా..? అనే సందేహం తరచూ తలెత్తుతుంటుంది. కొబ్బరి నీళ్లలో సహజమైన చక్కెర ఉంటుంది.. కొంచెం తీపిగా ఉంటుంది కాబట్టి, డయాబెటిక్ పేషెంట్లు దీనిని తాగడానికి ఎప్పుడూ భయపడిపోతుంటారు. అయితే.. షుగర్ పేషెంట్లు కొబ్బరి నీరు తాగితే ఏమవుతుంది..? మంచిదా..కాదా..? అనే విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. డైటీషియన్ల ప్రకారం.. పాల కంటే కొబ్బరి నీటిలో ఎక్కువ పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇందులోని కొవ్వు పరిమాణం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.. క్రమం తప్పకుండా తీసుకునే వ్యక్తులు వారి శరీరంలో పొటాషియం, సోడియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం.. యాంటీఆక్సిడెంట్లను పొందుతారు. లేత కొబ్బరి నీరు త్రాగడం ద్వారా, శరీరం నుండి టాక్సిన్స్ తొలగిపోతాయి.. ఇది అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. డయాబెటిక్ పేషెంట్లు కొబ్బరినీళ్లు తాగవచ్చని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. ఈ సహజ పానీయాన్ని ప్రతిరోజూ తాగితే.. ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందంటున్నారు. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జిఐ) తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. లేత కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి నీళ్లను తాగడం వల్ల శరీరంలో నీటి లోపం తొలగిపోయి అద్భుతమైన శక్తిని కూడా అందిస్తుంది.

నువ్వుల నూనె ప్రయోజనాలు..

నువ్వులకు వంటల్లో ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉంటుంది. వీటితోని ప్రత్యేకమైన వంటకాలు కూడా చేస్తుంటారు. వేసవి వచ్చింది మరీ మీరు పచ్చళ్లు పిండి వంటలు అంటూ ఏమైనా స్పెషల్స్ చేశారా?మరి ఈ వంటకాలకు ఎక్కువగా ఏ నూనెను వాడుతారు?. అయినా వేరే నూనెను ఎందుకు వాడుతారు? నువ్వుల నూనె ఉంది కదా. పచ్చళ్లు అనగానే అందరికీ గుర్తొచ్చేది నువ్వుల నూనె కదా. అద్భుతమైన రుచితోపాటు, ఏడాది పాటు నిల్వ ఉండే పచ్చళ్ల కోసం నువ్వుల నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు.మన కాలంలోనే కాదు అమ్మమ్మల కాలం నుంచే ఈ నువ్వుల నూనె ఆనవాయితీగా వస్తుంది. మరీ ముఖ్యంగా ఎదిగే అమ్మాయిలకు, బాలింతలకు నువ్వులతో చేసిన వంటకాలను, పదార్థాలను తినిపిస్తుంటారు. పచ్చి బాలింత నుంచి ఆరు నెలల వరకు కూడా నువ్వుల నూనెతో వండిన ఆహారాలను అందిస్తారు. అంటే ఏ రేంజ్ లో నువ్వుల నూనెకు ప్రాధాన్యత ఉందో అర్థం చేసుకోండి. ఇక పండుగలు పబ్బాలు వచ్చాయంటే నువ్వుల నూనెతో చాలా వంటకాలు చేస్తుంటారు కదా. మరి మీ ఇంట్లో కూడా ఇవే ఉపయోగిస్తారా? మరో విషయం ఏంటంటే.. ఈ నువ్వుల నూనె ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు అందానికి కూడా మెరుగైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుందట. ఈ నువ్వులతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయనే విషయం తెలిసిందే. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, ఆర్థరైటిస్ వంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షణ పొందవచ్చు. ఇక ఈ నూనె సౌందర్యపోషణలోనూ ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. నువ్వుల నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఒమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ బీ, ఈ కాల్షియం, జింక్, ఐరన్, ఫాస్పరస్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే నువ్వుల గింజలలో ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా నువ్వులు తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్ , ట్రైగ్లిజరైడ్‌లను తగ్గించుకోవచ్చు. కండరాల నుంచి హార్మోన్ల వరకు ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. ఇక ఈ కొరతను నువ్వుల ద్వారా తీర్చుకోవచ్చు. మరి తెలుసుకున్నారు కదా నువ్వుల నూనెతో ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో సో కాస్త మీ డైట్ లో ఈ నూనెను ఉపయోగించండి.

ఎండాకాలం పాలు తాగితే..

పాలు తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. శరీరానికి ఎంతో ముఖ్యమైన అనేక రకాల పోషకాలు పాలలో ఉంటాయి. పాలు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా పాలు తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్ని ఇస్తాయని చిన్నప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు వింటూనే ఉంటాం. అయితే వేసవిలో పాలు తాగితే పొట్టకు వేడి చేస్తుందని, ఎండాకాలంలో పాలు తాగడం పూర్తిగా మానేసేవాళ్ళు కొందరు ఉంటారు. ఈ రోజు మనం వేసవిలో పాలు తాగడానికి సరైన మార్గం ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, కడుపులో ఎసిడిటీని కలిగించే అవకాశం ఉన్నందున, ఖాళీ కడుపుతో పాలు ఎప్పుడూ తాగకూడదు. మీరు ఎప్పుడైనా ఖాళీ కడుపుతో పాలు తాగుతున్నట్లయితే, ఖచ్చితంగా దానితో ఏదైనా నట్స్ తినండి. ఇది మీ కండరాలను బలపరుస్తుంది. వేసవిలో, చల్లని పాలు తాగడం ద్వారా మీ రోజును ప్రారంభించండి. ఎందుకంటే వేడి పాలు తాగడం వల్ల కడుపు సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే వేసవిలో వేడి పాలకు బదులుగా చల్లని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. చలికాలంలో గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇలా చేయడం వల్ల రోజంతా ఎనర్జిటిక్ గా ఉంటారు. వ్యాయామం తర్వాత, ఎక్సర్‌సైజ్ సమయంలో పొరపాటున కూడా పాలు తాగవద్దు. అలా కాకుండా మీ వ్యాయామం పూర్తైన అరగంట తర్వాత మాత్రమే పాలు తాగాలి. దీంతో శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందుతాయి. మీకు జలుబు లేదా ఫ్లూ ఉంటే, పొరపాటున కూడా చల్లని పాలు తాగవద్దు. అటువంటి పరిస్థితిలో గోరువెచ్చని, వేడి పాలు తాగాలి. దీంతో మీరు గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు. అలాగే, రాత్రి నిద్రపోయే ముందు పాలు తాగే అలవాటు ఉంటే చలికాలంలో తప్పనిసరిగా గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుతుంది . చలి నుండి రక్షిస్తుంది. వేడి పాలు జీర్ణ సమస్యలు, కడుపు నొప్పి, గ్యాస్ నుండి దూరంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. మీకు నిద్రలేమి ఉంటే, రాత్రిపూట గోరువెచ్చని పాలు తీసుకోండి. పాలలో ఉండే అమినో యాసిడ్లు సెరోటోనిన్ , మెలటోనిన్‌లను నియంత్రించి శరీరానికి నిద్రను దగ్గర చేస్తాయి. చల్లటి పాలు తాగడం వల్ల శరీరం క్యాల్షియం ఎక్కువగా గ్రహిస్తుంది. అయితే నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు చల్లని పాలు తాగకపోవడమే మంచిది. ఇది జీర్ణ సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మీకు జలుబు ఉంటే, చల్లని పాలు తాగవద్దు, దాని వల్ల కఫం, జలుబు ,దగ్గు వస్తుంది. పాలలో లాక్టోస్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందువల్ల జీర్ణం కావడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. అందుకే పాలు తాగినప్పుడల్లా రాత్రి లేదా ఉదయం తాగండి. మధ్యాహ్నం పొరపాటున కూడా పాలు తాగకూడదని చెబుతున్నారు.

ఒక్కసారిగా మద్యం మానేస్తే..!

మద్యానికి అలవాటు పడ్డవారు అకస్మాత్తుగా తాగడం మానేస్తే వారి శరీరంలో పలు మార్పులు సంభవిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగుతున్న మద్యం ధరల కంటే శరీరం మీద మద్యం చూపించే ప్రభావం చాలా ఎక్కువ. మద్యం వల్ల అనారోగ్యానికి గురైతే ఏమాత్రం ఆలోచించకూడదు. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. మద్యం రోజూ తాగినా.. అప్పుడప్పుడూ తాగినా.. అది శరీరంలోని కీలక అవయవాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. మద్యం తాగిన తర్వాత అది నేరుగా పొట్టలోకి వెళ్లి మూత్రం రూపంలో శరీరాన్ని వదిలి వెళుతుందని చాలా మంది భావిస్తారు. అది శరీరంలోకి వెళ్లిన తర్వాత అవయవాల మీద ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందనే దానిపై చాలా మందికి అవగాహన ఉండదు. ఆల్కహాల్ తాగిన తర్వాత అది పొట్టలోని చిన్న పేగులోకి వెళుతుంది. అక్కడ అది అల్డిహైడ్స్ అనే రసాయనంగా విడిపోతుంది. పొట్ట, పేగుల్లోని రక్తం లివర్ ద్వారా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు చేరుకుంది. కాలేయం మనం తిన్న ఆహారంలో పోషకాలను వేరు చేసి రక్తంలో కలిపి, ఆ రక్తాన్ని శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు సరఫరా చేస్తుంది. అలాగే ఆహారంలో పనికిరాని వాటిని వేరు చేసి మలం, మూత్రం రూపాల్లో బయటకు పంపిస్తుంది. అల్డిహైడ్ చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఇది రక్తం ద్వారా కాలేయానికి చేరుకుని కాలేయాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. అందుకే మీరు తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తాగితే శరీరంలో అల్డిహైడ్ల పరిమాణం పెరుగుతుంది. దీంతో కాలేయం పని చేయడం ఆపేస్తుంది. మద్యం తాగడం వల్ల మానసికంగా, శారీరకంగా ప్రభావం పడుతుంది. అయితే అకస్మాత్తుగా మద్యం మానేయడం వల్ల కొంతమందిలో తీవ్రమైన సమస్యలు కనిపిస్తాయి. దీన్ని విత్‌డ్రాయల్ సిండ్రోమ్ అంటారు. మద్యం హఠాత్తుగా మానేసిన తర్వాత కొంతమందిలో టెన్షన్, ప్రకంపనలు, అలసట కనిపిస్తాయి. అదే సమయంలో కొన్నేళ్ల నుంచి మద్యం తాగుతూ, హఠాత్తుగా మానేస్తే మానసిక సమస్యలు తలెత్తవచ్చని వైద్యులు తెలిపారు. కొంతమంది మద్యం తాగడం మానేసిన తర్వాత వారికి చెవుల్లో పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు వినిపిస్తుంటాయి. ఎవరో తమను పిలుస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీన్నే ఆల్కహాల్ ప్రేరేపిత భ్రాంతి 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 టేస్‌తో ఉండే నేరేడు పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా లాభాలను కలిగిస్తాయి. కానీ కొందరు వగరుగా ఉంటాయని తినడానికి పెద్దగా ఇష్టపడరు. అయితే నేరేడు పండ్లు తినడం వల్ల చాలా రకాలు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్, కార్బొహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, సోడియం, విటమిన్ సీ, థయామిన్, పొటాషియం రైబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బీ 6, విటమిన్ ఏ, అనేక వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. నేరేడు పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీరాడికల్స్‌లో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలను వృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకుంటాయి. అలాగే శ్వాస నాళాలు, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరిచి పలు సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతాయి.డయాబెటిస్‌తో బాధపడేవారు తినడానికి నేరేడుపండ్లను ఎంచుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో గ్లైసెమిక్ తక్కువగా ఉండి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉండటానికి సహాయపడతాయి.ఈ పండ్లలో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా చేస్తాయి. అంతేకాకుండా నోటి ఇన్ఫెక్షన్లను అడ్డుకుంటాయి. ఇటీవల కాలంలో చాలా మంది ఎక్కువగా కూర్చుని పని చేయడం వల్ల అధికంగా బరువు పెరిగిపోతున్నారు. కానీ మళ్లీ నాజుకుగా తయారవడానికి నానా అవస్థలు ఎదుర్కొంటున్నారు. అలాంటి వారు నేరేడు పండ్లు తినడం మంచిది. ఇందులో ఫైబర్ ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని నేరేడు పండ్లను అతిగా తినడం కూడా ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే ఏవైనా అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు వైద్యులను సంప్రదించి తినాలి.

ప్రపంచంలోనే చిట్ట చివరి నగరం

భూమి గుండ్రంగా ఉందని, తన చుట్టూ తాను పరిభ్రమిస్తుందని మనకు తెలిసిందే. దీనివల్ల చివరి అంచును గుర్తించడం కష్టం. కానీ ఈ ప్రపంచంలోనే 'ది లాస్ట్ సిటీ' ఒకటి ఉందని మీకు తెలుసా? దక్షిణ అమెరికాలోని దక్షణ కొనవద్ద గల అర్జెంటీనాలోని ఉషయా నగరం ఈ ప్రపంచంలోనే చివరి నగరంగా భూ విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొన్నారు. వాస్తవానికి ఉషయా ఒక చిన్న పట్టణం. దీని విస్తీర్ణం 23. చ.కి.మీ. ప్రస్తుతం ఇక్కడి జనాభా 57 వేలు మాత్రమే. ఎత్తైన పర్వతాలు, లోతైన సముద్రాలతో కఠినమైన వాతావరణాలతో చుట్టబడి ఉటుంది. ఈ పట్టణం గురించి 1873 నుంచే అక్కడి ప్రజలకు తెలుసు. అప్పట్లో అర్జెంటీనాలో దేశ బహిష్కరణకు గురయ్యే రాజకీయ ఖైదీలను ఇక్కడి జైళ్లకే పంపేవారట. అనేక వివాదాల తర్వాత 1947లో ఖైదీలను ఉషయా సిటీలోని జైళ్లకు పంపడం నిలిపివేశారట. దీంతో అక్కడి పురాతన జైలును ఇప్పుడు హిస్టారికల్ మ్యూజియంగా మార్చారు. ఉషయా సిటీ పరిధిలోని ఆండీస్ పర్వతాల మధ్యలో ఉన్న ఏరియాను సిటీ ఆఫ్ ఫైర్ అని పిలుస్తారు. ఉత్తరాన మాగెల్లాన్ జలసంధి, దక్షణాన బీగల్ ఛానల్ ప్రాంతాలు రెండు మహా సముద్రాలను కలుపుతాయి. ఉష్ణోగ్రతల విషయానికి వస్తే ఆయా సందర్భాలను బట్టి 12 డిగ్రీల సెల్సియస్ నుంచి 20 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు నమోదవుతూ ఉంటాయి. దక్షిణ ధృవానికి వెళ్లే నౌకలు కూడా ఇక్కడి నుంచే అధికంగా బయలు దేరుతాయి.

బాబోయ్ గురక.. ఇంత డేంజరా..?

చాలా మందికి నిద్రలో గురకపెట్టే అలవాటు ఉంటుంది. నిద్రలో వచ్చే ఈ సమస్యకు మీతో పాటు ఇతరులు కూడా ఇబ్బంది పడతారు. అయితే, గురక సాధారణ సమస్యగా తీసుకుంటే పొరపాటే..ఎందుకంటే గురకకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు.ఒక్కోసారి ఇది చాలా తీవ్రమైన వ్యాధులకు సంకేతం కావచ్చు. మీరు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో సకాలంలో చికిత్స పొందడం అవసరం. గురక నిద్రలో అంతరాయాలను కలిగిస్తుంది. మీకు చిరాకుగా అనిపిస్తుంది. నిద్రలేమి ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో గురక రావడానికి గల కారణాలను తెలుసుకుందాం.. దాని వల్ల ఎలాంటి వ్యాధులు వస్తాయో చూద్దాం.. నిద్రలో శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు మీ గొంతులో గాలి ప్రవహిస్తే గురక వస్తుంది. ఇది గొంతులో వదులుగా ఉండే కణజాలాలని కంపిస్తుంది. దీంతో శబ్దం వస్తుంది. నిద్రపోతున్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు 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 మద్యం సేవించడం, స్లీప్ అప్నియా, జన్యుపరమైన అంశాలు కూడా కారణం అవుతాయి. సరైన నిద్ర లేకపోవడం కూడా గురక ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది గొంతు కండరాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. దీని వల్ల వాయుమార్గాల్లో అడ్డంకి ఏర్పడుతుంది. ఇది నిద్రలేమి ప్రమాదాన్ని పెంచి, నిద్రకి భంగం కలిగిస్తుంది.గురక ఈ వ్యాధులకు సంకేతం: సైనస్ సమస్యలు, అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా, ఆందోళన, మధుమేహం, మెదడులో ఆక్సిజన్ తక్కువగా ఉండటం, స్ట్రోక్ ప్రమాదం ఉంది. గురకకు ముక్కు మూసుకుపోవడమే కారణం అయితే లేట్ చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించి వెంటనే ఈ సమస్యకు చికిత్స చేయించుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. దీనితో సమస్యను దాని మూలాల నుండి తొలగించవచ్చు. గురక సమస్య శాశ్వతంగా మాయమవుతుంది. అంతే కాకుండా బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అధిక బరువు గురకకు కారణమవుతుందని, అందుకే బరువును మెయింటైన్ చేయడంపై శ్రద్ధ వహించాలని చెప్పారు. అంతే కాకుండా రోజూ వ్యాయామం చేయడం, ఫిట్‌నెస్‌పై శ్రద్ధ పెట్టడం ద్వారా ఈ సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

వెల్లుల్లి కారం అంటే నచ్చదా..

_కానీ క్యాన్సర్‌కు మంచి మెడిసన్ ఇదే!

వేడి వేడి అన్నంలో వెల్లుల్లి కారం పచ్చడి తింటే ఆ టేస్టే వేరు. చాలా మంది ఈ పచ్చడి అంటే ఇష్టం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా అమ్మమ్మలు, తాతయ్యలు ఎక్కువగా ఎంతో ఇష్టంగా ఈ వెల్లుల్లి కారం తింటుంటారు. మనల్ని కూడా వెల్లుల్లి తినండి, ఆరోగ్యానికి మంచిదని చెబుతారు. మరీ ముఖ్యంగా జలుబు లేదా జ్వరం ఉన్నప్పుడు మన అమ్మవాళ్లు 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 క్యాన్సర్‌కు బెస్ట్ మెడిసన్ ఇదే అంటున్నారు నిపుణులు. అసలు విషయంలోకి వెళితే.. వెల్లుల్లిలో అర్గానో సల్ఫర్ సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్‌కు కారణమయ్యే హానికర కణాలను నాశనం చేస్తుందంట. రొమ్ము క్యాన్సర్, కడుపు, ఊపిరితిత్తుల?, మెదడు భాగాలకు వచ్చే వివిధ రకాల క్యాన్సర్లను నివారిస్తుంది. అంతేకాకుండా శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్?ను తగ్గిస్తుంది. గుండె సమస్యలను కూడా దూరం చేస్తుంది. రక్తప్రసరణ మెరుగు పడేలా చేస్తుంది. అంతే కాకుండా బాలింతలు వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి, ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అలాగే ప్రస్తుతం చాలా మంది బాలింతలు పాలు పడక చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. తమ పసిబిడ్డలకు ఫార్ముల మిల్కు పెడుతున్నారు. అయితే వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన పాలు కూడా సమృద్ధిగా పడుతాయంట. ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్న ఈ వెల్లుల్లి పేస్ట్‌ను 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 బద్రీనాథ్ కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం ఉత్తరాఖండ్ హిమాలయాల్లో ఉంది. అత్యంత పవిత్ర పరమైన ఆలయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దేశ నలుమూలల నుంచి ఈ ఆలయానికి పోటెత్తి వస్తారు. ఈ ఆలయాన్ని దర్శిస్తే.. మీకు మోక్షం ప్రాప్తిస్తుంది. మీకు మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో ద్వారక కూడా ఒకటి. ద్వారక కృష్ణుడు పాలించిన నగరంగా చెప్తారు. ఇక్కడ అందుకు సంబంధించిన ఆనవాళ్లు కూడా కనుగొన్నారు. ఇక్కడ కృష్ణుడి ఆలయంలో విగ్రహానికి మ్యాగ్నెటిక్ శక్తి ఉందని నమ్ముతారు. ఒరిస్సాలోని జగన్నాథ్ ఆలయానికి కూడా ఎంతో భక్తులు పోటెత్తి వస్తారు. ఆ ఆలస్యంలో 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. ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాల్లో ఇది ఒక ఆలయం. ఈ ఆలయానికి కూడా భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో వస్తారు. తమ పాపాల నుంచి విముక్తి కల్పించాలని కోరుతారు.

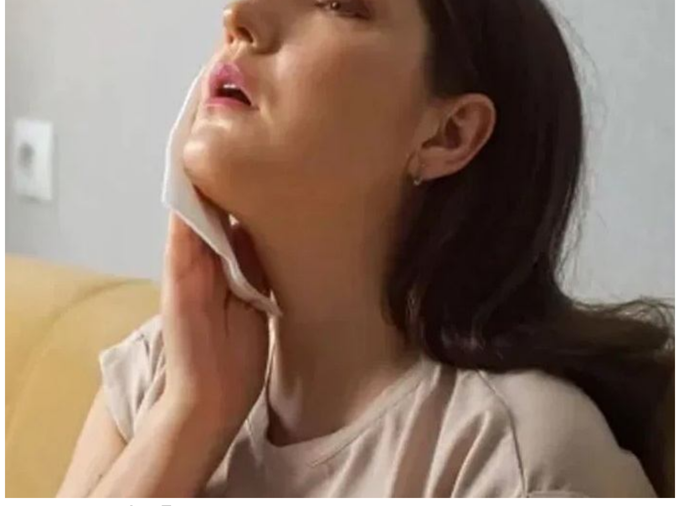
బరువు పెరుగుతున్నారని బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేస్తున్నారా?

కొవ్వు, పొట్ట, భారీ శరీరం ఈ రోజుల్లో చాలా మందికి కామన్ గా ఉంటున్నాయి. దానికి కారణాలు కూడా కామన్ గానే ఉంటున్నాయి. సరైన సలహాలతో డైట్ పాటిస్తే మీ బరువు కాస్త తగ్గే ఆస్కారం ఉంటుంది.కానీ ఎవరో చెప్పింది పాటించడం, తెలిసి తెలియని వారి సలహాలు పాటిస్తే మీ బరువులో ఏ మాత్రం తేడా కనిపించదు. రోజు మీరు చేసే కొన్ని తప్పుల వల్ల కూడా మీరు బరువు పెరుగుతుంటారు. అయితే మీరు రోజు ఉదయం చేసే కొన్ని పొరపాట్ల గురించి తెలుసుకుంటే బరువు సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. ఉదయం పూట చాలా మంది బ్రేక్ ఫాస్ట్ తీసుకోవడం మానేస్తారు. బ్రేక్ ఫాస్ట్ కూడా మానేసి తక్కువ తినాలి అనుకుంటారు . ఇలా చేస్తే బరువు తగ్గుతారని అనుకుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా పెద్ద తప్పు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా చేస్తే మీ బరువు మరింత పెరిగే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేయడం వల్ల జీవక్రియ దెబ్బతింటుంది. దీని వల్ల హెల్దీగా ఉండే జీవక్రియ మందగించి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ స్లో 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 ఒక్కటి కూడా సమయం ప్రకారమే తినాలి. అయితే ఒకేసారి ఎక్కువ తినడం కంటే కొంచెం కొంచెం తినడం చాలా ఉత్తమం. దీని వల్ల జీర్ణక్రియ సులభతరం అవుతుంది. మీ జీవక్రియ కూడా మెరుగుపడుతుంది.

డస్ట్ అలర్జీకి కారణం ఏంటో తెలుసా..?

అలర్జీ అనేది దుమ్ము వల్ల కాదు, దుమ్ములో ఉండే చనిపోయిన పురుగులు, వాటి మురికిలో ఉండే ప్రోటీన్ల వల్ల వస్తుంది. అలర్జీ అనేది ప్రతి ఒక్కరూ ఎదుర్కొనే ఒక సాధారణ సమస్య.దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా బలహీనపడుతుంది. దుమ్ము వల్ల చాలా మందికి అలర్జీ సమస్యలు వస్తుంటాయి. అలాగే, ఈ దుమ్ము వల్ల అనేక రకాల అలర్జీలు వస్తుంటాయి. ధూళి కణాలు స్వయంగా అలెర్జీ కారకాలు కావు. కానీ వాటిలో ఉండే చనిపోయిన సూక్ష్మ పురుగుల వల్ల కలుగుతాయి. కొన్ని రకాల రేణువుల నుంచి కూడా ఈ సమస్య పెరిగేలా చేస్తాయి. ముఖ్యంగా చలికాలంలో పూలు, చెట్లు, గడ్డి నుంచి కూడా డస్ట్ అలర్జిక్ రియాక్షన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. గాలిలో ఉండే పుప్పొడి కణాలు, జంతువుల వెంట్రుకలు, చుండ్రు, ఫంగస్ ఇలా అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా కూడా అలర్జీకి కారణమవుతాయి. శ్వాస ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే ప్రొటీన్ వల్ల డస్ట్ మైట్ అలర్జీ వస్తుంది. హిస్టామిన్ కారణంగా శరీరంలో అలెర్జీ ప్రతిచర్య సంభవిస్తుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ముక్కు కారడం, కళ్ల వాపు, ముక్కు, గొంతులో దురద, దగ్గు, తలనొప్పి, అలసట, బలహీనత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది.డస్ట్ ఎలర్జీతో సమస్యలు ఉన్నవారికి డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జీ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. డస్ట్ మైట్ అలర్జీ వల్ల జలుబు, సైనస్, ముక్కు ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తాయి. డస్ట్ అలర్జీ వల్ల తుమ్ములు, ముక్కు కారడం, జలుబు, ఎరుపు, దురద, ముక్కు నుండి నిరంతరంగా నీరు కారడం వంటి వాటికి కారణమవుతుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జీలు, ఆస్తమా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ బిగుతును కలిగిస్తుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జీలు, ఆస్తమా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ పట్టేసినట్టుగా బాధపడాల్సి వస్తుంది.

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



కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం శరీరానికి పెను ప్రమాదం.. ఇది రక్త సిరల్లో ఫలకం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతుంది.. ఇది సరఫరాకు అడ్డంకిని కలిగిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్.. అధిక రక్తపోటు, గుండెపోటు, స్ట్రోక్‌లకు మరింత కారణమవుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ అనేది మన కాలేయంలో ఉత్పత్తి అయ్యే జిగట పదార్థం.. ఇది ఆరోగ్యకరమైన కణాలను సృష్టించడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే, మీరు ఎక్కువగా నూనె, అనారోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలను తీసుకుంటే, శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది ప్రమాదానికి కారణం అవుతుంది. ఈ సమస్యను సకాలంలో గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం.. కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు మన శరీరం కొన్ని సంకేతాలు ఇస్తుంది.. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి..

ఛాతీ నొప్పి: కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణం పెరిగితే.. ఛాతీలో నొప్పి కనిపిస్తుంది.. ఇది ప్రధాన లక్షణం. మీకు అకస్మాత్తుగా ఛాతీ నొప్పి వచ్చినప్పుడు, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఈ నొప్పి కొన్ని రోజులపాటు ఉంటుంది.. ఛాతీ నొప్పి కూడా గుండె జబ్బుల లక్షణం.. కాబట్టి ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది. నిర్లక్ష్యం చేయకండి.. చెమటలు పట్టడం: సమ్మర్ సీజన్‌లో, విపరీతంగా వ్యాయామం చేసిన తర్వాత చెమటలు పట్టడం సాధారణం.. అయితే సాధారణ పరిస్థితుల్లో లేదా శీతాకాలంలో కూడా విపరీతంగా చెమటలు పడుతుంటే.. ఇది అధిక కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బుల లక్షణాలు అని అర్థం చేసుకోండి.బరువు పెరుగుట: మీ బరువు వేగంగా పెరుగుతుంటే, చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల ఇలా జరుగుతుందని అర్థం చేసుకోండి. ఈ లక్షణాన్ని అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకండి. శారీరక శ్రమను వీలైనంతగా పెంచుకోండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం ప్రారంభించండి. చర్మం రంగులో మార్పు: కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు, మన శరీరం అనేక సంకేతాలను ఇస్తుంది. ఇందులో చర్మం రంగు కూడా మారుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మంపై పసుపు దద్దుర్లు కనిపించే అవకాశం ఉంది.. కావున వీలైనంత త్వరగా సకాలంలో లిపిడ్ ప్రొఫైల్ పరీక్ష చేయడం చాలా ముఖ్యం.

నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తింటున్నారా?

ఐస్ క్రీమ్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరుంటారు. పెద్దల నుంచి పిల్లల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. అయితే చాలా మందికి రాత్రి సమయంలో ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా ఇష్టం. నైట్ తొమ్మిది తర్వాత నడుచుకుంటూ వెళ్లి ఐస్ క్రీమ్ బండి వద్ద ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా మంచి ఫీలింగ్‌ను ఇస్తుందని ఎంతో మంది చెప్పుకొస్తుంటారు. అయితే దీనిపై ఆరోగ్యనిపుణులు మాత్రం షాకింగ్ కామెంట్స్ చేశారు. నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తినడం రొమాంటిక్ అనుకోకుండి.. ఇది చాలా ప్రమాదకరం అంటున్నారు వారు. రాత్రి అన్నం తిన్న తర్వాత ఐస్ క్రీమ్ తినడం వలన ఆరోగ్యం దెబ్బతినడమే కాకుండా విపరీతంగా బరువు పెరిగి, ఊబకాయం బారిన పడే ఛాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుందంట. అంతే కాకుండా ఐస్ క్రీమ్‌లో కెలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. చక్కెరచ కొవ్వు కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన బరువు పై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాగే హార్మోన్లను నియంత్రించే సామర్థ్యం కోల్పోయేలా చేస్తుందంట. అంతేకాకుండా నిద్ర లేమి సమస్య కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉన్నదంట. అలాగే గ్యాస, అసిడిటీ, అజీర్ణం లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయంట. అందువలన రాత్రి సమయంలో అస్సలే ఐస్ క్రీమ్ తినకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. ఒక వేళ మీకు నైట్ టైమ్ స్వీట్ తినాలనిపిస్తే తేనే, స్వీట్ ఫ్రూట్స్, డార్క్ చాక్లెట్ మొదలైన వంటి వాటిని తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీని వలన ఆరోగ్యం బాగుండటమే కాకుండా ,అతి బరువు, ఊబకాయం నుంచి బయటపడవచ్చునంట.

మధుమేహులు మామిడి పండు తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదా..?

మామిడి పండ్లలో పోషకాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో ఎ, బి, సి విటమిన్లతో పాటు ప్రొటీన్లు, పీచులు, కాపర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియంలాంటి మినరళ్లు అధిక మోతాదులో ఉంటాయి. శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చే కార్బొహైడ్రేట్లు కూడా ఎక్కువే. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు షుగర్ స్థాయులను పెంచుతాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు మామిడికాయ తినవచ్చు, కానీ కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ పండులో ఉండే షుగర్ లెవెల్స్ కారణంగా మీరు షుగర్ సమస్యల బారిన పడాల్సి ఉంటుందని ఆరోగ్యానిపుణులు 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 సడలింపు లక్షణాలకు మేలు చేసే మినరల్స్ కలిగి ఉంటాయి. అందుకే రాత్రి పడుకునే ముందు అరటి పండు తీసుకోవడం వల్ల కండరాలు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ప్రోత్సహించి, రిలాక్స్ మోడ్‌లోకి తీసుకెళ్తుంది. అరటిపండులో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మెలటోనిన్‌గా మారుతుంది. ఈ హార్మోన్ నిద్రను నియంత్రించడంలో సహాయపడే న్యూరోట్రాన్స్మిటర్లను 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 పామ్ ఆయిల్‌నే ఎందుకు వినియోగిస్తారో తెలుసా?

వీధుల్లో ఉండే చిరు తిళ్లు దుకాణాల నుంచి బేకరీల వరకు వివిధ ఆహార తయారీశాలల్లో, రెస్టారెంట్లలో అధికంగా వినియోగించే వంటనూనె.. పామాయిల్. పామాయిల్ తినదగిన నూనె. అందుకే ఇది వంట ప్రపంచంలో బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఈ నూనెను పామ్ ఆయిల్ పండ్ల నుంచి తయారు చేస్తారు. రోడ్డుపక్కన ఉన్న హోటళ్లలో, గ్రిల్ 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 %చాణా% కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అనేక రెట్లు పెంచుతుంది. అది ఒక్కటే హృదయ 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 వేయించి తింటే రుచిగా ఉండటమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఈ నూనెలో వండటం వల్ల ఆహారం రుచికరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రతిచోటా దీని ఉపయోగం అత్యధికంగా ఉంటుంది.

వారానికోసారి క్యాబేజీ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

క్యాబేజీలో సల్ఫోరఫేన్, కాయెంఫెరాల్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇంఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల క్యాబేజీని తింటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపు సమస్యలు రాకుండా నివారించవచ్చు. క్యాబేజీలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతో పాటు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుతుంది. క్యాబేజీ నీటిని రోజూ తాగితే శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. 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. ఆల్కహాల్ సేవించడం 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. ఎరుపురంగు క్యాబేజీలో ఆంథోసయానిన్స్ అనబడే శక్తివంతమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇధి గుండె జబ్బులు రాకుండా నివారిస్తుంది. క్యాబేజీలో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టకుండా నివారిస్తుంది. అలాగే గాయాలు అయినపుడు రక్తస్రావం అవకుండా చూస్తుంది. క్యాబేటీలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీపీని నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. రక్తనాళాల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపర్చి గుండెకు రక్తసరఫరా మెరుగపడేలా చేస్తుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు కరిగిపోయి బరువు కూడా తగ్గుతారు. క్యాబేజీలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అదికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆల్కహాల్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాల నుంచి లివర్‌ను కాపాడతాయి. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను శుభ్రం చేసి కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

మెలకువగ్గా ఉండేందుకు కాఫీలను తెగ తాగేస్తున్న యువత..!

ప్రజలు తరచుగా టీ లేదా కాఫీ సిప్‌తో ఉదయం ప్రారంభిస్తారు. కొందరికి బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌తో పాటు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే మరికొందరికి బెడ్ మీద నుంచే టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. పెద్ద పిల్లలు కూడా టీ లేదా కాఫీకి అలవాటు పడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తాజాగా ఓ పరిశోధనలో ఆశ్చర్యకరమైన విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. 18 శాతం మంది టీనేజర్లు మెలకువగా ఉండేందుకు కెఫిన్ తాగుతున్నారని తాజాగా ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది. అమెరికాకు చెందిన మిచిగాన్ యూనివర్సిటీ నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో 25 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్ పిల్లలు ప్రతిరోజూ కెఫిన్ తీసుకుంటారని నివేదించారు. ఈ సర్వే కో-డైరెక్టర్, మోట్ శిశు వైద్యుడు సుసాన్ వూల్‌ఫోర్డ్ ఇలా అన్నారు. యువకులకు కెఫిన్ తీసుకోవడం ఎంతవరకు పరిమితం చేయాలనే విషయం చాలా మంది తల్లిదండ్రులకు తెలియదని మా నివేదిక చూపిస్తుంది. ఈ అధ్యయనం ఫిబ్రవరిలో 1,095 మంది యువకుల తల్లిదండ్రుల నుండి అందుకున్న సమాచారం ఆధారంగా రూపొందించ బడిందన్నారు. తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్‌కి అత్యంత సాధారణ కెఫిన్ మూలాలు సోడా (73 శాతం), టీ (32 శాతం), కాఫీ (31 శాతం), ఎనర్జీ డ్రింక్స్ (22 శాతం) అని నివేదించారు. వారు ఎక్కువగా ఇంట్లో (81 శాతం), బయట తినే సమయంలో (43 శాతం), స్నేహితులతో (3 శాతం), పాఠశాలలో (25 శాతం) కెఫిన్ తీసుకుంటారని అధ్యయనంలో వెల్లడించారు. వూల్‌ఫోర్డ్ ఇంకా మాట్లాడుతూ.. కెఫీన్ 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 టీనేజ్‌లకు రోజుకు 100ఎస్త్ర 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 కెఫీన్ ప్రతికూల ప్రభావాల గురించి వారి టీనేజ్‌లతో మాట్లాడాలి. వారు ఇంట్లో, పాఠశాలలో లేదా స్నేహితులతో కలిసి ప్రయత్నించగల కెఫిన్ లేని ఉత్పత్తులకు ప్రత్యామ్నాయాలను కనుగొనాలని వూల్‌ఫోర్డ్ చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు కెఫీన్ 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 ప్రతిదీ 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 , హృదయపూర్వకంగా ఉండటానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి. వారి మనసులో ఏముందో తెలుసుకోండి. వారి భావాలకు విలువ ఇవ్వండి. మీరు వారి పట్ల అసూయపడుతున్నారని నేరుగా ఎత్తి చూపవద్దు. 2. ఆర్థిక పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోండి: మీ ఆర్థిక స్థితిని వారికి వివరించండి. ఇది మీకు అర్థమైనది అని వారికి తెలియజేయండి. ఇది వారికి మంచి అవగాహనను ఇస్తుంది. అసూయను కూడా నివారిస్తుంది. 3. శ్రమ గురించి మాట్లాడండి: స్వీయ-నిరాశ లేదా అసూయపడే పిల్లలకు కష్టపడి పని యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి మాట్లాడండి. మనం కష్టపడితే ఆ ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోగలం కాబట్టి పని ఉన్నతమైనదని గ్రహించండి.

పాదాల్లో వాపు కనిపిస్తుందా...

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

ఆర్థరైటిస్.. పెరుగుతున్న వయస్సుతో ప్రజలు ఆర్థరైటిస్ సమస్యను అభివృద్ధి చేస్తారు. దీని కారణంగా పాదాలలో నొప్పి, వాపు వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. అనారోగ్య సిరలు.. అనారోగ్య సిరలు విస్తరించిన సిరలు. ఇది శరీరంలోని ఏదైనా నరాల పై ప్రభావం చూపుతుంది. కానీ ఇది పాదాలు లేదా కాలి వేళ్లను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ సిరలు కాళ్ళలో వాపు, నొప్పిని కలిగిస్తాయి. గుండె సమస్యలు.. నెమ్మదిగా గుండె కొట్టుకోవడం, పనితీరు తగ్గడం వంటి గుండె సమస్యలు గుండె జబ్బులు, కాళ్ళలో వాపునకు దారితీస్తాయి. మూత్రపిండాల వ్యాధి.. కిడ్నీ వ్యాధికి అతి ముఖ్యమైన సంకేతం కాళ్లలో వాపు. సోడియం తగిన మోతాదులో కిడ్నీలకు చేరినప్పుడు కిడ్నీలు సరిగా పనిచేయక కాళ్లు వాచిపోతాయి. కాలేయ వ్యాధి.. కాలేయ వ్యాధి, సిర్రోసిస్ వంటివి శరీరంలో ద్రవం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతాయి. దీని వలన కాళ్ళలో వాపు వస్తుంది.

శరీరంలో హార్మోన్ల 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 నిర్వర్తించే 50 కంటే ఎక్కువ రకాల హార్మోన్లను గుర్తించింది. ఈ హార్మోన్ల స్థాయి ఎక్కువగా పెరిగినప్పుడు లేదా తగ్గినప్పుడు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. ఫిట్‌నెస్ గురు, సంపూర్ణ నిపుణుడు మిక్కీ మెహతా హార్మోన్ల అసమతుల్యత దశలు, దాని లక్షణాలు, తెలెత్తే 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 గ్రంధి పనిచేయకపోవడం, కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుదల వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలతో పాటు, ఆందోళన, నిరాశ కూడా సంభవిస్తాయి. శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ప్రతి వ్యక్తి వివిధ సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఈ అసమతుల్యత జీవక్రియ కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. హైపో థైరాయిడిజమ్‌కు కారణమవుతుంది. అంతే కాకుండా మధుమేహం కూడా రావచ్చు. శరీరంలోని జీవక్రియ రేటు మందగించడం, కొవ్వు సులభంగా శక్తిగా మారకపోవడం వల్ల శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ఊబకాయం ఏర్పడుతుంది. దీని వల్ల కొవ్వు పేరుకుపోయి బరువు పెరుగుతుంది. ఇది ఊబకాయం సమస్యను సృష్టిస్తుంది.

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 సమ్మర్ సీజన్‌లో ఆహారం విషయంలో ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ సీజన్‌లో డీహైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉండవచ్చు. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వేసవిలో ప్రజలు తమ భోజన సమయాల విషయంలో చాలా అజాగ్రత్తగా ఉంటారని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా మంది ఏ సమయంలోనైనా ఆకలిగా అనిపించినప్పుడు ఆహారం తీసుకుంటారు. అలాంటప్పుడు ఉష్ణోగ్రత పెరిగేకొద్దీ, వారు అనేక రకాల జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కోవడం ప్రారంభిస్తారు.

ఏ సమయంలో తినాలి.. వేసవిలో మీరు అల్పాహారం, భోజనం, రాత్రి భోజనాల సమయాన్ని నిర్ణయించుకోవాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అన్నింటిలో మొదటిది, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన 2 గంటలలోపు అల్పాహారం తీసుకోవాలి. దీని అర్థం మీరు 10-11 గంటల వరకు అల్పాహారం తీసుకోవాలని కూడా కాదు. మీరు మీ అల్పాహారాన్ని 8 గంటలకు ముగించడానికి ప్రయత్నించాలి. తేడా ఏమిటి.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అల్పాహారం, భోజనం తర్వాత 5 గంటల విరామం అవసరం. కాబట్టి మీరు మధ్యానం 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 అర్థరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండకూడదు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం వేసవి కాలంలో వీలైనంత ఎక్కువగా హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండండి. దీని వల్ల వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత ఉండదు. దీనివల్ల వాంతులు, వికారం సమస్య ఉండదు. అలాగే హైడ్రేటింగ్ పండ్లను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు.

ఈ ఆహార పదార్థాలతో హీట్ స్ట్రోక్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు..

ఢిల్లీతో సహా భారతదేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రత 46-47 డిగ్రీలకు చేరుకుంది. ఇలాంటి సమయంలో శరీరం చల్లగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండాలంటే ఆహారం పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. %జణజ% ప్రకారం ఒకరు హీట్ స్ట్రోక్‌కు గురైనప్పుడు, శరీర ఉష్ణోగ్రత వేగంగా పెరుగుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎలక్ట్రోలైట్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో కొన్ని ఆహారపదార్థాలు తినడం ద్వారా శరీర ఉష్ణోగ్రతను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగు, పుచ్చకాయ వంటి అనేక ఆహార పదార్థాలు మంచి హైడ్రేషన్ స్థాయిని కలిగి ఉంటాయి. అంతే కాదు వీటిలో పోషకాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి.

పుచ్చకాయ..పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరికీ ఇష్టమైన పుచ్చకాయలో 90% కంటే ఎక్కువ నీరు ఉంటుంది. శరీరంలో నీటి స్థాయిని పెంచేందుకు దీన్ని తినవచ్చు. పుచ్చకాయలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. సహజంగా తీపి పుచ్చకాయ వేసవిలో మనల్ని ఎనర్జిటిక్‌గా ఉంచుతుంది. పుచ్చకాయను కోసి తినడమే కాకుండా, మీరు దాని నుండి రిఫ్రెష్ డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అలాగే నిమ్మ, పుదీనా వంటి కూలింగ్ ఏజెంట్లను డ్రింక్ లో చేర్చి ఆరోగ్యంగా ఉండండి.

దోసకాయ.. సాధారణంగా సలాడ్‌లో తినే దోసకాయలో 95 శాతం నీరు ఉంటుంది. హైడ్రేటింగ్ లక్షణాలతో పాటు, ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ 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 డీహైడ్రేషన్‌ను నివారించడమే కాకుండా మీ చర్మం మెరుస్తుంది. కొబ్బరినీళ్లు తాగడమే కాకుండా అందులో విత్తనాలను నానబెట్టి స్మూతీని 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 తినాలని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు.

పుదీనా.. పొట్టకు 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.పచ్చని 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.

వేసవిలో డయాబెటిక్ పేషెంట్లలో షుగర్ లెవెల్ ఎందుకు పెరుగుతుంది ?

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

స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కన లేకపోతే నిద్ర పట్టడం లేదా?

ప్రస్తుతం ఫోన్ అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో భాగమైపోయింది. బంధాలు, బంధుత్వాలు వదులుకోవడానికైనా సిద్ధపడుతున్నారు కానీ, స్మార్ట్ ఫోన్ వాడటం మాత్రం ఆపేయడం లేదు.అంతలా ఫోన్‌కు అడెక్ట్ అయిపోయారు. ఉదయం లేచిదంటే, నైట్ పడుకునే వరకు చేతిలో ఫోన్. వీరు వారు అనే తేడా లేకుండా.. చిన్న పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ ఇదే దారిలో వెళ్తున్నారు. స్మార్ట్ ఫోన్‌ను అతిగా యూస్ చేయకూడదు, ఆరోగ్యానికి అది మంచిది కాదు అని ఎంత మంది ఎన్ని చెప్పినా వాటిని ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. ముఖ్యంగా రాత్రి పడుకునే సమయంలో కూడా దానిని తలకు దగ్గరగా లేదా, పక్కనే పెట్టుకొని పడుకుంటున్నారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కలోనే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముట్టే అవకాశం ఉన్నదంటున్నారు. కాగా, ఆ సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. స్మార్ట్ ఫఓన్ నుంచి వచ్చే నీలి కాంతి అనేది మెలటోనిన్ అనే హార్మోన ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. దీని వలన నిద్రలేమి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా మొబైల్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ రేడియేషన్‌ను విడుదల చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ కారకమని, దీని వలన చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంటుంది. అందువలన నైట్ టైమ్‌లో మొబైల్ ఫోన్‌కు చాలా దూరంగా ఉండాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ హెచ్చరిస్తుంది. అంతే కాకుండా స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కనే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన నరాల బలహీనత. నడుము నొప్పి, మెడ నొప్పి, క్యాన్సర్, చెవుడు, మెదడులో రేడియేషన్ వలన ప్రాణాంతకమైన గ్లియోమో అనే కణితులు ఏర్పడటం ఇది మెదడు క్యాన్సర్‌కు దారితీయడం లాంటిది జరుగుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందువలన సాధ్యమైనంత వరకు స్మార్ట్ ఫోన్‌కు చాలా దూరంగా ఉండాలని వారు చెబుతున్నారు.

బీసీల అభ్యున్నతికి బీపీ మండల్ సేవలు స్ఫూర్తిదాయకం

గాజువాక, చైతన్యవారధి: బీసీల అభ్యున్నతికి, సామాజిక న్యాయం కోసం బీపీ మండల్ చేసిన కృషి స్ఫూర్తిదాయకమని తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. బీపీ మండల్ జయంతి సందర్భంగా గాజువాక టీడీపీ కార్యాలయంలో ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘన నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా పల్లా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ బీసీలకు రిజర్వేషన్లు పెంచడంతో పాటు అన్ని రంగాల్లో వారికి సముచిత స్థానం కల్పించేందుకు బీపీ మండల్ చేసిన పోరాటాన్ని నేటి తరం స్మరించుకోవాలన్నారు. ఆయన కృషి ఫలితంగానే వెనుకబడిన వర్గాలకు సామాజిక, రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం పెరిగిందన్నారు. బీసీలను అక్కున చేర్చుకుని రాజకీయంగా సముచిత ప్రాధాన్యం కల్పించిన మహానేత ఎన్టీ రామారావు ఆశయాలను టీడీపీ కొనసాగిస్తోందన్నారు. ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు నాయకత్వంలోని కూటమి ప్రభుత్వం బీసీలకు 34 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించడాన్ని స్వాగతిస్తున్నామని తెలిపారు. ఇతర రాజకీయ పార్టీలు కూడా బీసీలకు సముచిత ప్రాధాన్యం కల్పించాలని కోరారు. గాజువాక నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త, రాష్ట్ర సివిల్ సప్లైస్ డైరెక్టర్ ప్రసాదుల శ్రీనివాస్ సూచనల మేరకు నియోజకవర్గ బీసీ సెల్ ఆధ్వర్యంలో కార్యక్రమం నిర్వహించారు. రాష్ట్ర కార్యదర్శి, మాజీ కార్పొరేటర్ బొండా జగన్, సీనియర్ టీడీపీ నాయకుడు ఎల్లపు ప్రసాద్, బీసీ సెల్ అధ్యక్షుడు తమ్మిరె శివప్రసాద్, ప్రధాన కార్యదర్శి డి.వి. సత్యారావు, మార్కెటింగ్ డైరెక్టర్ సువర్ణపూడి రాంబాయి, 87వ వార్డు టీడీపీ అధ్యక్షుడు విజయరామరాజు, ప్రధాన కార్యదర్శి బుట్ట ప్రకాష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎన్టీపీసీ బూడిద కాలుష్యాన్ని నియంత్రించాలి

-సీఐటీయూ నేత గనిశెట్టి

పరవాడ, చైతన్యవారధి: ఎన్టీపీసీ బూడిద చెరువు నుంచి గ్రామాలపైకి బూడిద ఎగిరిపడకుండా తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని సీఐటీయూ నాయకుడు గనిశెట్టి సత్యనారాయణ డిమాండ్ చేశారు. పరవాడలో స్థానిక విలేకరులతో మాట్లాడుతూ ఆయన ఈ సమస్యను ప్రస్తావించారు. మండలంలోని కలపాక, మూలస్వయంవరం, స్వయంవరం గ్రామాల్లో ఎన్టీపీసీ బూడిద చెరువు నుంచి నిత్యం బూడిద ఎగిరిపడుతుండటంతో ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నా రని తెలిపారు. బూడిద కాలుష్యం కారణంగా ప్రజల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం పడుతున్నా ఎన్టీపీసీ యాజమాన్యం సమస్య పరిష్కారానికి తగిన చర్యలు తీసుకోవడం లేదని ఆరోపించారు. కలపాక గ్రామంలో బూడిద ఎగిరిపడుతున్నా ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని పట్టించుకోకపోవడం బాధాకరమన్నారు. కాలుష్య నియంత్రణ చర్యలు చేపట్టాల్సిన కాలుష్య నియంత్రణ మండలి అధికారులు కూడా నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నారని విమర్శించారు. ఒకవైపు హిందూజా బొగ్గు లారీలతో కాలుష్యం, మరోవైపు ఎన్టీపీసీ బూడిద కాలుష్యంతో గ్రామాలు తీవ్రంగా ప్రభావితమవుతున్నాయని గనిశెట్టి పేర్కొన్నారు. ప్రజల ఆరోగ్యాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని బూడిద కాలుష్యాన్ని నివారించేందుకు జిల్లా అధికార యంత్రాంగం తక్షణమే చర్యలు చేపట్టాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు.

కళ్యాణ మండపాల్లో పెండింగ్ పనులు పూర్తి చేయాలి

కొమ్మాది, చైతన్యవారధి: కొమ్మాది, సాయిరాం కాలనీలోని కళ్యాణ మండపాల్లో మిగిలిపోయిన పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేసి ప్రారంభోత్సవాలకు సిద్ధం చేయాలని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అధికారులను ఆదేశించారు. అధికారులతో కలిసి రెండు మండపాలను ఆయన పరిశీలించారు. అసంపూర్తిగా ఉన్న నిర్మాణాలను పూర్తి చేసేందుకు గంటా చొరవతో రూ.1.66 కోట్ల నిధులు మంజూరు చేయించగా, ప్రస్తుతం మండపాలను అన్ని హంగులతో సిద్ధం చేశారు. అయితే ఫాల్‌సీలింగ్, నీటి వసతి తదితర చిన్నపాటి పనులు మిగిలి ఉండటంతో వాటిని యుద్ధప్రాతిపదికన పూర్తి చేయాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో జోనల్ కమిషనర్ వి. అయ్యప్పనాయుడు, ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజినీర్ వెంకటవాసు, స్థానిక నాయకులు నాగోతి సత్యనారాయణ, మొల్లి లక్ష్మణరావు, గరే గుర్నాథ్, లోడగల జానకిరామ్, గడ్డి శ్రీను, కానూరు అచ్యుతరావు, బోయి శ్రీను, నాగోతి వెంకట్రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇంటింటి ప్రచారంలో గంటా....జీవీఎంసీ 5వ వార్డు పరిధిలోని సాయిరాం కాలనీలో భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు ఇంటింటి తెలుగుదేశం ప్రచారం నిర్వహించారు. కరపత్రాలను పంపిణీ చేస్తూ కూటమి ప్రభుత్వం రెండేళ్ల పాలనలో అభివృద్ధి, సంక్షేమానికి సమ ప్రాధాన్యం ఇచ్చిందని వివరించారు. మహిళల కోసం స్త్రీశక్తి, తల్లికి వందనం, ఉచిత గ్యాస్ సిలిండర్ల వంటి పథకాలను అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. ఆర్థిక పరిస్థితులు ప్రతికూలంగా ఉన్నప్పటికీ ప్రతినెలా ఒకటో తేదీన క్రమం తప్పకుండా పింఛన్లు అందిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు.

బంగారమ్మ తల్లి ఆలయంలో అన్నసమారాధన.....చంద్రంపాలెంలోని బంగారమ్మ తల్లి ఉత్సవాల సందర్భంగా భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు ఆలయాన్ని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం ఉత్సవాల సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన అన్నసమారాధనను ప్రారంభించారు. కార్యక్రమంలో కూటమి నాయకులు పిల్లా వెంకట్రావు, నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గోపాలపట్నం బాలికల పాఠశాలలో 130 మంది విద్యార్థినులకు ఉచిత యూనిఫాంల పంపిణీ

గోపాలపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రభుత్వ బాలికల ఉన్నత పాఠశాలలో ఇంటర్మీడియట్ చదువుతున్న 130 మంది విద్యార్థినులకు ఉచితంగా యూనిఫాంలను పంపిణీ చేశారు. గత నెలలో నిర్వహించిన పీటీఎం-4.0 సమావేశంలో ఓ విద్యార్థిని తమకు యూనిఫాంలు లేవని ప్రభుత్వ విప్, ఎమ్మెల్యే గణబాబుకు విజ్ఞప్తి చేసింది. విద్యార్థిని సమస్యపై ఎమ్మెల్యే గణబాబు సూచన మేరకు స్పందించిన కళింగ వైశ్య డెవలప్‌మెంట్ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ పొన్నాడ వెంకటరమణ (పెప్సీ రమణ) తన సొంత నిధులతో యూనిఫాంలను సమకూర్చి 130 మంది విద్యార్థినులకు అందజేశారు. తమ విజ్ఞప్తికి కొద్దిరోజుల్లోనే స్పందించి యూనిఫాంలు అందించిన ఎమ్మెల్యే గణబాబు, పెప్సీ రమణకు విద్యార్థినులు, తల్లిదండ్రులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో పాఠశాల హెచ్‌ఎం స్వర్ణలత, మాజీ కార్పొరేటర్ దాడి వెంకటరమేష్, క్లస్టర్ ఇన్‌చార్జి దాడి రమేష్‌నాయుడు, వార్డు అధ్యక్షుడు కంపరం ఆనంద్, నారపిన్ని సత్తిరాజు, అయితంశెట్టి గోపి, గవ్వ భాస్కర్, విద్యార్థినులు, ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు ఓల్డ్ గోశాల జంక్షన్‌లో 39 స్టాపర్ల ఏర్పాటు

గోపాలపట్నం, చైతన్యవారధి: రోడ్డు భద్రత, ప్రమాదాల నివారణలో భాగంగా ఓల్డ్ గోశాల జంక్షన్‌లో 39 స్టాపర్లు, 9 టైర్ల సెట్లను ఏర్పాటు చేశారు. పోలీస్ కమిషనర్ మార్గదర్శకాలు, ఏసీపీ ట్రాఫిక్ సూచనల మేరకు ఏసీపీ ట్రాఫిక్ ఆధ్వర్యంలో ఈ ఏర్పాట్లను ప్రారంభించారు. సామాజిక సేవా దృక్పథంతో నాగార్జున సిమెంట్స్ యాజమాన్యం 30 స్టాపర్లు, గోపాలపట్నంలోని వాసవీ జ్యువెలర్స్ 9 స్టాపర్లను అందజేశాయి. ఈ సందర్భంగా గోపాలపట్నం, పెందుర్తి ట్రాఫిక్ పోలీసులు సంస్థల యాజమాన్యాలకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఏసీపీ ట్రాఫిక్ వాహనదారులు, ఆటో డ్రైవర్లకు రోడ్డు భద్రత, ట్రాఫిక్ నిబంధనలపై అవగాహన కల్పించారు. ప్రమాదాల నివారణకు వాహనదారులు నిబంధనలు పాటించాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో వెస్ట్ ట్రాఫిక్ సీఐ కె. సురేష్, గోపాలపట్నం ట్రాఫిక్ ఎస్ఐ ఆర్. సూరిబాబు, పెందుర్తి ట్రాఫిక్ ఎస్ఐ పి.ఎన్. మూర్తి, ట్రాఫిక్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మండలాల విలీనంపై డీపీఓ తో చర్చించిన గంటా

విశాఖపట్నం: జిల్లాలోని 4 మండలాలను జీవీఎంసీలో కలిపేందుకు నిర్వహిస్తున్న గ్రామసభల వివరాలు భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు ఆరా తీశారు. ఎంవీపీ కాలనీ క్యాంప్ కార్యాలయంలో జిల్లా పంచాయతీ అధికారి శ్రీనివాస్ ఆయన్ను కలిశారు. విలీన ప్రక్రియలో భాగంగా గ్రామ సభల్లో చేసిన తీర్మానాలు ప్రభుత్వానికి పంపుతామని తెలిపారు. కోర్టు కేసుల వివరాలు కూడా గంటా అడిగి తెలుసుకున్నారు. అలాగే మధురవాడ జోన్ లో హౌసింగ్ గురించి జోనల్ కమిషనర్ అయ్యప్ప నాయుడుతో చర్చించారు. ప్రభుత్వం కేటాయించిన ఫ్లాట్ లలో నివాసముంటున్న అనర్హుల వివరాలు సేకరించి చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు.

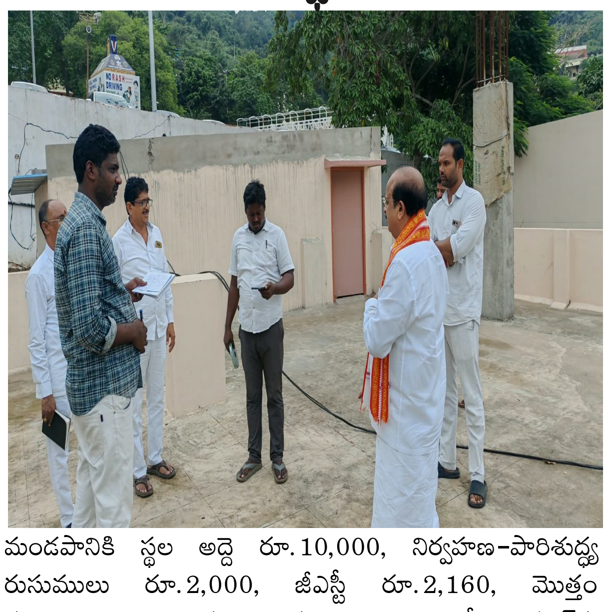
ఎస్ఐఆర్ ఓటర్ల జాబితాపై వైఎస్సార్‌సీపీ అత్యవసర సమావేశం

విశాఖపట్నం: తూర్పు నియోజకవర్గ పరిధిలో ఎస్ఐఆర్ సర్వేలో రెండుసార్లు నమోదైన ఓటర్ల వివరాలపై వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకులు, బూత్ లెవల్ ఏజెంట్లతో అత్యవసర సమావేశం నిర్వహించారు. ఆరిలోవలోని వైఎస్సార్‌సీపీ కార్యాలయంలో 13వ వార్డు అధ్యక్షుడు సత్యాల వెంకట్ ఆధ్వర్యంలో ఈ సమావేశం జరిగింది. సమావేశానికి వైఎస్సార్‌సీపీ విశాఖపట్నం మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు, తూర్పు నియోజకవర్గ పరిశీలకురాలు పేడాడ రమణికుమారి హాజరయ్యారు. ఎస్ఐఆర్ సర్వేలో తూర్పు నియోజకవర్గంలో 13 వేలకుపైగా ఓటర్లు రెండుసార్లు నమోదైనట్లు గుర్తించామని, వాటి వివరాలను సేకరించి ఎన్నికల సంఘం దృష్టికి తీసుకెళ్లాలని ఆమె సూచించారు. బూత్ లెవల్ ఏజెంట్లు ఈ అంశంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి వివరాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించాలని, అర్హులైన ఓటర్లకు ఇబ్బందులు కలగకుండా నిబంధనల ప్రకారం చర్యలు తీసుకునేలా పనిచేయాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ఎస్సీ విభాగం అధికార ప్రతినిధి అల్లంపల్లి రాజబాబు, రాష్ట్ర బీసీ విభాగం కార్యదర్శి సత్యాల సాగరిక, తూర్పు మహిళా అధ్యక్షురాలు కె. శిరీష, రాష్ట్ర ఎస్సీ విభాగం ప్రధాన కార్యదర్శి గూడపాటి విక్టర్, రాష్ట్ర చేనేత విభాగం ప్రధాన కార్యదర్శి వానపల్లి ఈశ్వరరావు, వార్డు పరిశీలకులు వానపల్లి మంగరాజు, తూర్పు బీసీ విభాగం అధ్యక్షుడు బేతా దుర్గారావు, వార్డు బూత్ కమిటీ విభాగం అధ్యక్షుడు ప్రసంగి వాసు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎటీఎం కార్డు మార్చి రూ.2.75 లక్షలు కాజేసిన వ్యక్తి అరెస్ట్

విశాఖపట్నం: ఎటీఎం వద్ద సహాయం చేస్తానంటూ వృద్ధుడి కార్డును చాకచక్యంగా మార్చి, వివిధ ప్రాంతాల్లో నగదు ఉపసంహరించుకున్న వ్యక్తిని ఎంవీపీ క్రైమ్ పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. ఈ ఘటనలో నిందితుడి నుంచి రూ.2.35 లక్షల నగదును స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఎంవీపీ క్రైమ్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని వెంకోజిపాలెం ఎస్‌బీఐ ఎటీఎంలో జూలై 25న రాత్రి 7.25 గంటల సమయంలో ఈ ఘటన జరిగింది. ఎంవీపీ కాలనీకి చెందిన 70 ఏళ్ల అరంగి జగదీష్ నగదు తీసుకునేందుకు ఎటీఎంకు వెళ్లారు. ఈ సమయంలో గుర్తుతెలియని వ్యక్తి సహాయం చేసే నెపంతో ఆయన వద్దకు వచ్చి అసలు ఎటీఎం కార్డును తీసుకుని, అదే విధంగా కనిపించే మరో కార్డును ఇచ్చాడు. అనంతరం అసలు కార్డును ఉపయోగించి హైదరాబాద్, కూకట్‌పల్లి, బెంగళూరు, కోయంబత్తూరు తదితర ప్రాంతాల్లో రూ.2.40 లక్షలు, గాజువాక ప్రాంతంలో మరో రూ.35 వేల నగదును అక్రమంగా ఉపసంహరించుకున్నాడు. బ్యాంకు ఖాతా వివరాలను పరిశీలించిన బాధితుడు ఈ విషయాన్ని గుర్తించి ఆగస్టు 23న పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. దీంతో ఎంవీపీ క్రైమ్ పోలీస్ స్టేషన్‌లో కేసు నమోదు చేసి ఎస్ఐ ఎస్. రాజుకు దర్యాప్తు అప్పగించారు. డీసీపీ (క్రైమ్స్), ఏసీపీ (క్రైమ్స్) పర్యవేక్షణలో సీఐ వి. చక్రధరరావు నేతృత్వంలో ఎస్ఐ ఎస్. రాజు, సిబ్బంది వెంకోజిపాలెం, కమాండ్ కంట్రోల్ సీసీ కెమెరాల ఫుటేజీ, సీడీఆర్ ఆధారంగా నిందితుడిని గుర్తించారు. అనంతరం ఎంవీపీ కాలనీ సెక్టార్-11లోని బృందావన్ పార్క్ వద్ద అదుపులోకి తీసుకుని విచారించగా నేరాన్ని అంగీకరించినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. నిందితుడి నుంచి ఎంవీపీ క్రైమ్ పోలీస్ స్టేషన్ కేసులో రూ.2 లక్షలు, గాజువాక పోలీస్ స్టేషన్ కేసులో రూ.35 వేల నగదు, మొత్తం రూ.2.35 లక్షలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. నిందితుడిని కోర్టులో హాజరుపరచగా జైలుకు తరలించారు. కేసును త్వరితగతిన ఛేదించిన సీఐ వి. చక్రధరరావు, ఎస్ఐ ఎస్. రాజు, కానిస్టేబుళ్లు ఎస్. హరిప్రసాద్, ఎన్. అప్పలరాజు తదితరులను ఉన్నతాధికారులు అభినందించారు.

సింహాచలంలో తాత్కాలిక వివాహ మండపాలకు స్థలాల గుర్తింపు



సింహాచలం, చైతన్యవారధి: స్వామివారి సన్నిధిలో ఈ నెల 27, 30 తేదీల్లో వివాహాలు నిర్వహించుకోవాలనుకునే భక్తుల సౌకర్యార్థం తాత్కాలిక వివాహ మండపాల ఏర్పాటుకు దేవస్థానం అధికారులు స్థలాలను గుర్తించారు. మొత్తం 19 వివాహాలకు తాత్కాలికంగా సౌకర్యాలు కల్పించేందుకు చర్యలు చేపడుతున్నారు. ఆలయ ఈఓ జల్లేపల్లి వెంకట్రావు మంగళవారం కొండపై వివిధ ప్రాంతాలను పరిశీలించి మండపాల ఏర్పాటుకు అనువైన స్థలాలను గుర్తించారు. బస్ కాంప్లెక్స్ సమీపంలోని షాపింగ్ కాంప్లెక్స్ పైభాగంలో ఏడు వివాహాలకు, దేవస్థానం కాంటీన్ హోటల్ పైభాగంలో నాలుగు వివాహాలకు అనువైన స్థలాలను గుర్తించారు. ఇప్పటికే గజపతి సత్రం వద్ద ఎనిమిది వివాహాలకు అనుమతించేలా ఏర్పాట్లు చేశారు. అలాగే దిగువన పుష్కరిణి సత్రం సెల్లార్‌లో ఆరు స్థలాలను గుర్తించారు. స్వామివారి సన్నిధిలో వివాహం చేసుకోవాలనుకునే భక్తులు ముందుగానే వివాహ ఆహ్వాన పత్రిక, ఆధార్ కార్డులను దేవస్థానంలో నమోదు చేసుకోవాలని అధికారులు సూచించారు. మండపాలకు సంబంధించిన వివరాలు, అనుమతుల కోసం ప్రోటోకాల్ పర్యవేక్షణ అధికారిని సంప్రదించాలని తెలిపారు. దళారులను నమ్మి మోసపోవద్దని, మండపాల వివరాలు, అనుమతులు, చెల్లింపులకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని దేవస్థానం అధికారిక సిబ్బంది వద్ద మాత్రమే తెలుసుకోవాలని సూచించారు. తాత్కాలిక వివాహ మండపానికి స్థల అద్దె రూ.10,000, నిర్వహణ-పారిశుద్ధ్య రుసుములు రూ.2,000, జీఎస్టీ రూ.2,160, మొత్తం రూ.14,160గా నిర్ణయించారు. వినియోగించే విద్యుత్‌కు సంబంధించిన ఛార్జీలను అదనంగా చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. భక్తుల ఆధ్యాత్మిక ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా స్వామివారి సన్నిధిలో వివాహాలు ప్రశాంతంగా నిర్వహించుకునేందుకు అవసరమైన సౌకర్యాలు కల్పిస్తున్నామని దేవస్థానం అధికారులు తెలిపారు.

ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియను పరిశీలించిన రోల్ అబ్జర్వర్ భార్గవి

విశాఖపట్నం: ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సవరణ (ఎస్ఐఆర్) ప్రక్రియలో భాగంగా భారత ఎన్నికల సంఘం నియమించిన రోల్ అబ్జర్వర్ ఎస్. భార్గవి క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి పలు పోలింగ్ కేంద్రాలను తనిఖీ చేశారు. కలెక్టరేట్‌లో అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించిన ఆమె, మంగళవారం పశ్చిమ నియోజకవర్గంలోని 228వ పోలింగ్ కేంద్రం, గాజువాక నియోజకవర్గంలోని 132, 143, 189 కేంద్రాలు, భీమిలి నియోజకవర్గంలోని 189, 278, 374, 377 కేంద్రాలను సందర్శించారు. ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియ అమలు తీరుతో పాటు సంబంధిత రికార్డులను పరిశీలించారు. ప్రక్రియను పూర్తిగా పారదర్శకంగా, సజావుగా నిర్వహించాలని, ఓటర్లకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు. నిబంధనలను ఖచ్చితంగా పాటిస్తూ నిర్దేశిత గడువులోగా పనులు పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు.

కార్యక్రమంలో ఆయా నియోజకవర్గాల ఈఆర్ఓలు, ఏఈఆర్ఓలు, ఇతర ఎన్నికల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

భద్రతకు అత్యధిక ప్రాధాన్యం: ఎస్సీఓఆర్ జీఎం సందీప్ మాథూర్

విశాఖపట్నం, : దక్షిణ కోస్తా రైల్వే (ఎస్సీఓఆర్) జనరల్ మేనేజర్ సందీప్ మాథూర్ అన్ని విభాగాల ప్రిన్సిపల్ హెడ్‌లు, నాలుగు డివిజన్ల డీఆర్ఎంలతో భద్రతా సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. రైల్వే నెట్‌వర్క్‌లో భద్రతను మరింత బలోపేతం చేయడంతో పాటు మౌలిక వసతులు, ప్రయాణికులు, సరుకు రవాణా సదుపాయాల మెరుగుదలపై సమీక్షించారు. ఇంజినీరింగ్ పనులు, గూడ్స్ షెడ్లు, పార్సిల్ కార్యాలయాల అభివృద్ధిపై చర్చించారు. పనులను నిర్ణీత గడువులో నాణ్యతా ప్రమాణాలతో, భద్రతా నిబంధనలకు అనుగుణంగా పూర్తి చేయాలని జీఎం సూచించారు. సంభావ్య భద్రతా ప్రమాదాలను ముందుగానే గుర్తించి నివారించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా రైల్వే భద్రతలో అప్రమత్తత, బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించిన నలుగురు సిబ్బందికి భద్రతా పురస్కారాలు అందజేశారు. తునిలో రాత్రి గస్తీలో రైలు పట్టాలో పగుళ్లను గుర్తించి ప్రమాదాన్ని నివారించిన ట్రాక్ మెయింటెయినర్ బి. వెంకటరావు, గుండ్లకమ్మలో గూడ్స్ రైలులో హాట్ యాక్సిల్‌ను గుర్తించి ప్రమాదాన్ని అడ్డుకున్న స్టేషన్ మాస్టర్ వి. వీరబ్రహ్మం, వెంకటగిరి సమీపంలో రైలు నుంచి పడిపోయిన ప్రయాణికుడిని రక్షించిన గేట్‌మెన్ లలిత్ కుమార్, సింహాచలం నార్త్‌లో ఓవర్‌హెడ్ విద్యుత్ పరికరానికి తగులుతున్న లోహపు పట్టీని గుర్తించి రైలును నిలిపివేసిన గూడ్స్ ట్రైన్ మేనేజర్ జైసింగ్ మీనాలకు అవార్డులు అందించారు. పురస్కార గ్రహీతలను అభినందించిన జీఎం, వారి అప్రమత్తత, సమయస్ఫూర్తి, బాధ్యతాయుతమైన చర్యలు రైలు భద్రతలో వ్యక్తిగత నిఘా ప్రాధాన్యతను చాటుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. ప్రతి రైల్వే ఉద్యోగి భద్రతను అత్యున్నత ప్రాధాన్యంగా తీసుకుని విధులు నిర్వర్తించాలని సూచించారు.

కరకచెట్టు పోలమాంబ అమ్మవారి ఆలయంలో సహస్ర దీపాలంకరణ

విశాఖపట్నం: పెదవాల్తేరులోని శ్రీ కరకచెట్టు పోలమాంబ అమ్మవారి దేవస్థానంలో మంగళవారం నెలవారీ సహస్ర దీపాలంకరణ, ఉంజల్ సేవ వైభవంగా నిర్వహించారు. ప్రతి నెల నాలుగో మంగళవారం నిర్వహించే ఈ కార్యక్రమంలో పెద్ద సంఖ్యలో మహిళలు పాల్గొన్నారు. కోలాట ప్రదర్శనలు, అన్నమాచార్య ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో భక్తిగీతాలాపనలు భక్తులను ఆకట్టుకున్నాయి. సాయంత్రం 6 గంటలకు ఆలయ అర్చకులు శాస్త్రోక్తంగా పూజలు నిర్వహించి అమ్మవారికి సహస్ర దీపాలంకరణ, ఉంజల్ సేవ జరిపించారు. దీపాల వెలుగులతో ఆలయ ప్రాంగణం భక్తి వాతావరణాన్ని సంతరించుకుంది. కార్యక్రమంలో దేవస్థానం ట్రస్ట్ బోర్డు చైర్మన్ మద్ది శ్రీనివాసరెడ్డి, ధర్మకర్తల మండలి సభ్యులు చినిపిల్లి ఆనంద్‌రెడ్డి, వాడమోదల శ్రీనివాస్, పల్లా శాంతి, కంభాల వరలక్ష్మి, గుడివాడ పద్మ, సత్య కౌసల్యరాణి, పిడింట్ల అనిల్‌కుమార్, పసగడుగుల వాసు, ఏనుగుతల మంగరాజు, వాసుపల్లి పూర్ణ, ఆలయ అర్చకులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. ఈ మేరకు ఆలయ ఈఓ టీ. రాజగోపాల్‌రెడ్డి తెలిపారు.

జంగాలపాలెంలో పోలీసుల పల్లె నిద్రజంగాలపాలెంలో పోలీసుల పల్లె నిద్ర

-ప్రజలతో మమేకమై

శాంతిభద్రతలపై అవగాహన

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: మండలంలోని జంగాలపాలెం గ్రామంలో పోలీసులు పల్లె నిద్ర కార్యక్రమం నిర్వహించారు. పెందుర్తి పోలీస్ ఇన్‌స్పెక్టర్ కె.వి. సతీష్‌కుమార్ సూచనల మేరకు సబ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ స్వామినాయుడు సిబ్బందితో కలిసి గ్రామంలో పర్యటించి ప్రజల సమస్యలు, సూచనలు తెలుసుకున్నారు. గ్రామ పెద్దలు, మహిళలు, యువత, ప్రజాప్రతినిధులతో మాట్లాడి శాంతిభద్రతల పరిస్థితిని తెలుసుకున్నారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నేపథ్యంలో గొడవలు, గ్రూపు విభేదాలకు తావివ్వకుండా సంయమనం పాటించాలని, ఎన్నికలు ప్రశాంతంగా జరిగేందుకు పోలీసులకు సహకరించాలని సూచించారు. సామాజిక మాధ్యమాల్లో వచ్చే వదంతులు, నిర్ధారణ లేని సమాచారాన్ని నమ్మవద్దని, ఇతరులకు పంపవద్దని అవగాహన కల్పించారు. మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలని, గంజాయి లేదా ఇతర మత్తు పదార్థాల విక్రయం, వినియోగంపై సమాచారం ఉంటే పోలీసులకు తెలియజేయాలని కోరారు. అలాగే ఓటీపీ, పిన్, పాస్‌వర్డ్, బ్యాంకు, యూపీఐ వివరాలను ఇతరులతో పంచుకోవద్దని, సైబర్ నేరాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. రాత్రి సమయంలో గ్రామంలో పెట్రోలింగ్ నిర్వహించి సున్నిత ప్రాంతాలను పోలీసులు పరిశీలించారు. ప్రజలకు, పోలీసులకు మధ్య దూరాన్ని తగ్గించి ప్రజల సమస్యలను నేరుగా తెలుసుకుని భద్రత కల్పించడమే పల్లె నిద్ర కార్యక్రమం ప్రధాన ఉద్దేశమని ఎస్ఐ స్వామినాయుడు తెలిపారు. గ్రామంలో శాంతిభద్రతలు, ఐకమత్యం కొనసాగేందుకు ప్రజలు పోలీసులకు సహకరించాలని కోరారు.

రాఖీ యాడ్‌తో ట్రోలింగ్ బారిన కృతి సనన్ .. ఘాటుగా స్పందించిన కంగనా రనౌత్!

రక్షా బంధన్ పండుగ సందర్భంగా ప్రముఖ జ్యువెలరీ బ్రాండ్ కోసం బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ కృతి సనన్ నటించిన ఓ ప్రకటన ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో తీవ్ర చర్చకు దారితీస్తోంది. సాంప్రదాయ పండుగ నేపథ్యంలో రూపొందించిన ఈ యాడ్‌లో కృతి ధరించిన ఇండో-వెస్ట్రన్ దుస్తులపై కొందరు నెటిజన్లు అభ్యంతరం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇప్పుడు ఈ వివాదంపై బాలీవుడ్ నటి, ఎంపీ కంగనా రనౌత్ కూడా స్పందించడంతో విషయం మరింత హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. రక్షా బంధన్ వంటి సాంప్రదాయ పండుగకు సంబంధించిన ప్రకటనలో ఇలాంటి దుస్తులు అవసరమా అంటూ కంగనా రనౌత్ ప్రశ్నించారు. మహిళలకు చీరలు, లెహంగాలు, జీన్స్, ఇతర ఆధునిక దుస్తులు ఇలా ఎన్నో ఎంపికలు ఉన్నప్పటికీ, సోదరుడికి రాఖీ కట్టే సందర్భంలో ఇలాంటి బోల్డ్ అవుట్‌ఫిట్ ఎందుకు ఎంచుకున్నారని ఆమె తన సోషల్ మీడియా వేదికగా విమర్శించారు. ఈ ప్రకటనను కావాలనే వివాదాస్పదంగా, ఆకర్షణీయంగా రూపొందించినట్లు అనిపిస్తోందని కూడా కంగనా వ్యాఖ్యానించారు. ఆమె వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. కృతి సనన్ ధరించిన దుస్తులపై కొందరు నెటిజన్లు కూడా విమర్శలు గుప్పిస్తున్నారు. రక్షా బంధన్ పండుగ భావోద్వేగానికి, సంప్రదాయానికి తగ్గట్టుగా యాడ్ ఉండాల్సిందని పలువురు అభిప్రాయపడుతున్నారు. మరికొందరు మాత్రం ఇది కేవలం ఫ్యాషన్, ప్రకటనలోని క్రియేటివ్ కాన్సెప్ట్ మాత్రమేనని కృతి సనన్‌కు మద్దతుగా నిలుస్తున్నారు. దీంతో ఈ ప్రకటనపై సోషల్ మీడియాలో రెండు వర్గాల మధ్య చర్చ కొనసాగుతోంది. అయితే ఈ వివాదంపై కృతి సనన్ ఇప్పటివరకు ఎలాంటి అధికారిక స్పందన ఇవ్వలేదు. ఇదిలా ఉంటే, కృతి సనన్ ప్రస్తుతం వరుస ప్రాజెక్టులతో కెరీర్‌లో దూసుకుపోతున్నారు. మరోవైపు కంగనా రనౌత్ కూడా తన సినిమాలు, ఇతర బాధ్యతలతో బిజీగా ఉన్నారు. తాజాగా ఒక జ్యువెలరీ యాడ్ కారణంగా ఈ ఇద్దరు స్టార్ హీరోయిన్ల పేర్లు మరోసారి సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్‌గా మారాయి. మొత్తానికి రక్షా బంధన్ ప్రకటనలో కృతి సనన్ లుక్‌పై మొదలైన చర్చకు కంగనా రనౌత్ స్పందన మరింత ఆజ్యం పోసింది. ఈ వివాదంపై కృతి స్పందిస్తారా? లేదా అనేది ఇప్పుడు ఆసక్తికరంగా మారింది.

భక్తి, భావోద్వేగాల 'శివాలయం'

భక్తి, భావోద్వేగాల మేళవింపుగా రానున్న ఆధ్యాత్మిక చిత్రం 'శివాలయం'. రంగస్థలం మహేశ్, కాంచన దీప్తిరెడ్డి జంటగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి వెంకట్‌రెడ్డి నంది స్వీయ దర్శకత్వంలో నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం పూజా కార్యక్రమాలు హైదరాబాద్‌లో ఘనంగా జరిగాయి. ముహూర్తపు సన్నివేశానికి దిల్ రమేశ్ కెమెరా స్విఛాన్ చేయగా, ఘర్షణ శ్రీనివాస్ క్లాప్ కొట్టారు. ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త కళ్లెం నరసింహారెడ్డితోపాటు పలువురు సినీ ప్రముఖులు, శ్రేయోభిలాషులు చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. 'ఈశ్వరుని లీలలు, మహిమలను ఆవిష్కరించే సినిమా ఇది. ప్రేక్షకులకు భక్తిభావన కలిగించే కథ, కథనాలతో ఈ చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నాం. ఈ కథపై చాలా కసరత్తు చేశాను. ప్రీప్రొడక్షన్ పనులకు ఆరు నెలలు పట్టింది. సెప్టెంబర్ నుంచి రెగ్యులర్ షూటింగ్ మొదలవుతుంది' అని తెలిపారు.

నాన్‌స్టాప్ వినోదం

అల్లరి నరేష్ నటిస్తున్న ఫాంటసీ కామెడీ ఎంటర్‌టైనర్ 'రంభ ఊర్వశి మేనక'. చంద్రమోహన్ చింతాడ దర్శకత్వంలో రాజేష్ దండా, నిమ్మకాయల ప్రసాద్ నిర్మిస్తున్నారు. సెప్టెంబర్ 4న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. సోమవారం ట్రైలర్‌ను అగ్ర నటుడు నాగార్జున విడుదల చేశారు. హీరో సూరి (అల్లరి నరేష్) అభ్యర్థనతో భూలోకానికి దిగి వచ్చిన రంభ, ఊర్వశి, మేనక అనుకోని పరిస్థితుల్లో తమ దివ్యశక్తులను కోల్పోతారు. ఈ ముగ్గురూ తన ఇంట్లోనే ఉండటంతో సూరికి ఎదురయ్యే ఇబ్బందులు, ఈ క్రమంలో జరిగే సంఘటనలతో ట్రైలర్ ఆద్యంతం హాస్యప్రధానంగా సాగింది. వెన్నెల కిషోర్ ఇంద్రుడి పాత్రలో నవ్వుల్ని పూయించారు. పురాణ నేపథ్యంలో, ఫాంటసీ అంశాల కలబోతగా ప్రేక్షకుల్ని రెండున్నర గంటలు నాన్‌స్టాప్‌గా నవ్విస్తుందని మేకర్స్ తెలిపారు. సురభి, రాశిసింగ్, విష్ణుప్రియ, ప్రిషాసింగ్, వెన్నెల కిషోర్ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: చైతన్ భరద్వాజ్, దర్శకత్వం: చంద్రమోహన్ చింతాడ.

మహా సంగ్రామానికి నాంది

బాలీవుడ్ నటుడు అక్షయ్‌ఖన్నా అసురుల గురువు శుక్రాచార్యుడి పాత్రలో నటిస్తున్న హిస్టారికల్ చిత్రం 'మహాకాళి'. భూమిశెట్టి, శ్రియారెడ్డి, రోహిత్ సరాఫ్ తదితరులు ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి పూజ అపర్ణ కొల్లూరు దర్శకురాలు. ప్రశాంత్‌వర్మ క్రియేటర్‌గా వ్యవహరిస్తున్నారు. వచ్చే ఏడాది జనవరి 8న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. రిలీజ్‌డేట్ అనౌన్స్‌మెంట్‌తో పాటు గ్లింప్స్‌ను విడుదల చేశారు. ధర్మం, అధర్మం మధ్య నడిచే మహాసంగ్రామాన్ని ఆవిష్కరిస్తూ గ్లింప్స్ ఆకట్టుకుంది. శుక్రాచార్యుడి నాయకత్వంలో జరిగే ఈ యుద్ధం ప్రపంచ భవిష్యత్తునే నిర్ణయించేదిగా చూపించడం ఆసక్తిని రేకెత్తించింది. భారీ సెట్స్, విజువల్ ఎఫెక్ట్స్‌తో తెరకెక్కిస్తున్న 'మహాకాళి' చిత్రం ప్రేక్షకులకు సరికొత్త అనుభూతినిస్తుందని మేకర్స్ తెలిపారు.

CHAITANYA VAARADHI" Telugu Daily Printed, Published and owned by Bonda Gopinadha Rao, D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021. Published at D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021.and Printed at Chaitanya Vaaradhi Printers, D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021. Editor : Bonda Gopinadharao, D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021. Cell : 9848682422, RNI.NO.APTEL\2006\18521, Postal Regd.No. ANK/0017/2015/2017 E-mail: chaitanyavaradhi@gmail.com