

అర్బులైన ఒక్క ఓటరునూ తొలగించం

**- ముసాయిదా జాబితాలో పేరు లేకుంటే
అభ్యంతరాలు దాఖలు చేయొచ్చు - రాష్ట్ర
ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి వివేక్ యాదవ్**

అమరావతి: ముసాయిదా జాబితాలో పేరు లేని, 2026 జూలై 1 నాటికి 18 ఏళ్లు నిండిన అర్బులైనవారంతా.. అభ్యంతరాలు, క్లెయిమ్లు దాఖలు చేసుకోవాలని ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి వివేక్ యాదవ్ సూచించారు. సరైన ప్రక్రియ లేకుండా ఒక్క ఓటరు పేరునూ తొలగించబోమని పేర్కొన్నారు. సచివాలయ ప్రాంగణంలో నిర్వహించిన రాజకీయపార్టీల ప్రతినిధుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. “గ్రెగూరియన్, వేరే ప్రాంతానికి మారిన, మరణించిన, ఒకటి కంటే ఎక్కువ ఉన్న ఓటర్ల జాబితాలను అన్ని గ్రామ పంచాయతీ, పురపాలక కార్యాలయాలు, పోలింగ్ కేంద్రాల నోటీస్ బోర్డుల్లో ప్రదర్శించాం. ఎన్నికల సంఘం వెబ్సైట్లోనూ అప్లోడ్ చేశాం. సరే వివరాలతో అనుసంధానం కాని, వ్యత్యాసాలన్న ప్రతి ఓటరుకూ నోటీసిచ్చి విచారణ చేస్తాం. 1950 టోల్ ఫ్రీ నంబర్కు ఫోన్ చేసి వివరాలు తెలుసుకోవచ్చు” అని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా జూలై 31న ప్రచురించిన శాసనసభ నియోజకవర్గాల ముసాయిదా ఓటర్ల

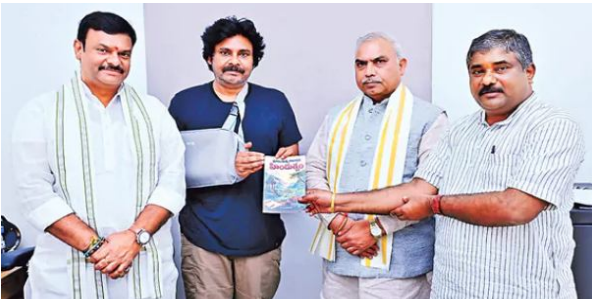


జాబితాను పార్టీల ప్రతినిధులకు అందించారు. “ఆంధ్రప్రదేశ్లో మొత్తం ఓటర్ల సంఖ్య 3,72,02,684 ఉండగా.. వీరిలో పురుషులు 1,82,69,019, మహిళలు 1,89,30,929, థర్డ్జెండర్ 2,736 మంది ఉన్నారు. ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు ఇవ్వనివారు 44,89,512. ఇందులో మరణించినవారు 15,22,174, చిరునామాతో ఆచూకీ లేనివారు 14,43,888, ఒకటి కంటే ఎక్కువచోట్ల సమాధైనవారు 7,37,218, గర్భిణీలైన చిరునామాతో 7,77,905 మంది ఉన్నారు” అని తెలిపారు. సమావేశం అనంతరం వలు పార్టీల నేతలు విలేకర్లతో మాట్లాడారు.

నీటి ఎద్దడి ప్రాంతాల్లో వేగంగా జేజేఎం పనులు

- అధికారులతో ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్కల్యాణ్ సమీక్ష

అమరావతి: నీటి ఎద్దడి తీవ్రంగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో జలజీవన్ మిషన్ (జేజేఎం) పనులు వేగవంతం చేయాలని అధికారులను ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్కల్యాణ్ ఆదేశించారు. నిర్దేశిత గడువులోగా పనులన్నీ పూర్తి చేయాలని ఆయన సూచించారు. ఉమ్మడి ఉభయ గోదావరి జిల్లాల పరిధిలో జేజేఎం కింద చేపట్టిన తాగునీటి ప్రాజెక్టుల్లో పనుల పురోగతిపై మంగళగిరిలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో ఉప ముఖ్యమంత్రి సమీక్ష నిర్వహించారు. ‘ఉభయ గోదావరి జిల్లాల పరిధిలోని గ్రామీణ ప్రజలకు స్వచ్ఛమైన తాగునీరు అందించే లక్ష్యంతో గతేడాది డిసెంబరులో తూర్పు గోదావరి జిల్లా పెరవలిలో రూ.3,050 కోట్లతో అమరజీవి జలధారకు శ్రీకారం చుట్టాం. రెండు మెగా వాటర్ గ్రిడ్ వధకాల నిర్మాణంలో కీలకమైన ఇన్టీకే బావులు, నీటి శుద్ధి ప్లాంట్లు, రిజర్వాయర్లు, పైప్లైన్ల నిర్మాణ పనులన్నీ గడువులోగా పూర్తి చేసేలా సంబంధిత శాఖలతో సమన్వయం చేసుకుని అధికారులు పని చేయాలి. ప్రత్యేకించి పైపులైన్ నిర్మాణానికి ఇతర శాఖల అనుమతులు పెండింగ్లో ఉంటే వెంటనే తీసుకోవాలి. ఆర్ఆండ్బీ, జాతీయ రహదారుల అథారిటీ, పంచాయతీరాజ్ శాఖలు.. అటవీశాఖతో సమన్వయం చేసుకుని పనులను సకాలంలో పూర్తి చేయాలి. ప్రాజెక్టు మానిటరింగ్ యూనిట్ల ద్వారా



పనుల పురోగతిపై రాష్ట్ర కార్యాలయానికి తాజా సమాచారం పంపాలి. గడువులోగా ముఖ్యమైన నిర్మాణాలు పూర్తిచేసి ప్రజలకు తాగునీరు అందుబాటులోకి వచ్చేలా ప్రణాళికలు రూపొందించాలి. ప్రధాని మోదీ లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా ప్రతి ఇంటికీ స్వచ్ఛమైన తాగునీరు అందించే విధంగా చర్యలు చేపడతా” అని ఉప ముఖ్యమంత్రి అన్నారు. ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్తో భాజపా ముఖ్య నేతలు ఢిల్లీ అయ్యారు. భాజపా జాతీయ సహ సంఘటన ప్రధాన కార్యదర్శి శివప్రకాష్, పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు సీపీఎస్ మాధవ్, రాష్ట్ర సంఘటన ప్రధాన కార్యదర్శి మధుకర్ మంగళగిరిలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో ఉపముఖ్యమంత్రిని మర్యాద పూర్వకంగా కలిశారు.

గవర్నర్కు ఈగల్ వార్షిక నివేదిక

విజయవాడ: మాదకద్రవ్యాల రహిత సమాజం కోసం ఈగల్ విభాగం చేపడుతున్న వినూత్న చర్యలను, ప్రజా సంక్షేమ కార్యక్రమాలను గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. లోక్ భవన్ దర్బార్ హాలులో నిర్వహించిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో గవర్నర్ ఈగల్ వార్షిక నివేదిక - 2025 వుస్తాన్నా అధికారికంగా ఆవిష్కరించారు. ఏపీ ఈగల్ చీఫ్, ఐజీపీ ఆకే రవికృష్ణ నివేదికను గవర్నర్కు అందజేస్తూ... గత ఏడాదిన్నర కాలంలో ఈగల్ విభాగం చేపట్టిన మాదకద్రవ్యాల నియంత్రణ చర్యలు, అవగాహన కార్యక్రమాలు, సాధించిన విజయాలను సుదీర్ఘంగా వివరించారు. అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలో గంజాయి సాగును పూర్తిగా అరికట్టి, రైతులకు ప్రత్యామ్నాయ పంటలను ప్రోత్సహించడం, ఇతర రాష్ట్రాల నుంచి రైళ్ల ద్వారా జరిగే గంజాయి అక్రమ రవాణాకు అడ్డుకట్ట వేయడం, విద్యాసంస్థల పరిసరాల్లో మత్తు పదార్థాల విక్రయాలు జరగకుండా కట్టుదిట్టమైన చర్యలు, డాక్టర్ ప్రిన్సిపల్స్ లేని సివిల్ మందుల



అక్రమ విక్రయాలను అరికట్టడం వంటి అనేకాంశాలను గవర్నర్కు వివరించారు. గవర్నర్.. ఈగల్ ఐజీపీ ఆకే రవికృష్ణని, ఆయన బృందాన్ని అభినందించారు. రెడ్ క్రాస్, ఈగల్ సంయుక్త అభ్యర్థనతో త్వరలోనే రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ‘ఈగల్ బ్లడ్ డోనేషన్ క్యాంప్’ నిర్వహిస్తామని ఈగల్ ఐజీపీ ఈ సందర్భంగా తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఈగల్ ఎస్సీ జి.స్వరూపారాణి పాల్గొన్నారు.

హాస్టళ్లలో పరిశుభ్రత, విద్యార్థుల భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి

- ఖాళీలను వెంటనే భర్తీ చేసి అడ్మిషన్లు పెంచాలి

- జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: జిల్లాలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, జూనియర్ కళాశాలలు, హైస్కూల్స్ షన్, ప్రభుత్వ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలలు, హాస్టళ్లలో మంజూరైన ఖాళీలను వెంటనే భర్తీ చేయడంతో పాటు అడ్మిషన్లు పెంపుపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ అధికారులను ఆదేశించారు. బడి బయట ఉన్న పిల్లలు, షెడ్యూల్డ్ కమ్యూనిటీ విద్యార్థుల వివరాలను డేటా ఆధారంగా పరిశీలించి, ఎంపీడివోలు, సచివాలయ సిబ్బందితో సమన్వయం చేసుకుని అడ్మిషన్లు పెంచాలని సూచించారు. కలెక్టర్లే నుంచి ఎంఈఓలు, విద్యాశాఖ అధికారులతో నిర్వహించిన వీడియో కాన్ఫరెన్స్లో కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, పాఠశాలలు, జూనియర్ కళాశాలలు, హాస్టళ్లలో మంజూరైన సాంక్షిక డ్రైంటేకు అనుగుణంగా విద్యార్థుల సంఖ్య ఉండాలని, అడ్మిషన్లు విషయంలో ఎలాంటి రాజీ ఉండదని స్పష్టం చేశారు. హాస్టళ్లు, రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలల్లో విద్యార్థులందరికీ తప్పనిసరిగా వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించాలని, సమీప పీహెచ్సీ వైద్యులతో సమన్వయం చేసుకుని వారానికి ఒకటి నుంచి రెండు రోజులు ఏఎన్ఎంల ద్వారా ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. వర్షాకాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని తాగునీటిని



తప్పనిసరిగా మరిగించి, చల్లార్చిన తర్వాత విద్యార్థులకు అందించాలని, వాటర్ టెస్టింగ్ కిట్తో నీటి నాణ్యతను పరీక్షించి వివరాలను ఆన్లైన్లో సమాధు చేయాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన మెనూ ప్రకారం ప్రతిరోజూ నాణ్యమైన, పరిశుభ్రమైన

పోషకాహారాన్ని సకాలంలో అందించాలని, వడ్డించే ముందు నిర్వాహకులు ఆహారాన్ని రుచి చూడాలని తెలిపారు. సరఫరా చేసే కోడిగుడ్డు 49--50 గ్రాముల బరువు ఉండాలని, నాణ్యత లేని వాటిని స్వీకరించవద్దని ఆదేశించారు. తరగతి గదులు, హాస్టల్ గదులు పరిశుభ్రంగా ఉంచడంతో పాటు మరుగుదొడ్లను ప్రతిరోజూ శానిటైజ్ చేయాలని, విద్యార్థులకు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతపై అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా వయసుకు వచ్చిన బాలికలకు ఋతుక్రమ పరిశుభ్రతపై ప్రత్యేక కౌన్సెలింగ్ నిర్వహించాలని తెలిపారు. సందర్భుల రోజుల్లో తల్లిదండ్రులు బయట నుంచి వండిన ఆహారం తీసుకురాకుండా అవగాహన కల్పించాలని, నిల్వ చేసిన ఆహారం పల్ల పుడ్ పాయిజనింగ్ వంటి ప్రమాదాలు తలెత్తే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించారు. హాస్టళ్లలో రాత్రి వేళల్లో హెచ్డబ్ల్యూఓలు, వార్డెస్ల తప్పనిసరిగా అందుబాటులో ఉండాలని, నిర్ణీత సమయం తర్వాత గేట్లను మూసివేసి విద్యార్థుల భద్రతపై నిరంతర పర్యవేక్షణ కొనసాగించాలని ఆదేశించారు. హాస్టళ్లలో గంజాయి, సిగరెట్లు, గుట్టా, ఖైన్ తదితర మత్తు పదార్థాలు ప్రవేశించకుండా కట్టుదిట్టమైన చర్యలు తీసుకోవాలని, అవసరమైతే పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వాలని సూచించారు. విద్యార్థుల పట్ల ఉపాధ్యాయులు, సిబ్బంది దురుసుగా ప్రవర్తించడం, వివక్ష చూపడం వంటి చర్యలను తీవ్రంగా పరిగణిస్తామని హెచ్చరించారు. సమావేశంలో జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి అప్పారావు నాయుడు, డ్యామా ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్తో పాటు ఇతర జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

- ఎల్ఎన్ఎస్ సంక్షోభాన్ని రైతులకు వివరించండి - అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులకు సీఎం ఆదేశం

అమరావతి: ఎల్ఎన్ఎస్ ఎదుర్కొనేందుకు ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న చర్యలు, సాగులో అనుసరించాల్సిన ప్రత్యామ్నాయ ప్రణాళికలను ప్రతి రైతుకు వివరించాలని అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులను సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశించారు. ఎల్ఎన్ఎస్ సంక్షోభ నివారణ ప్రణాళికతో రాష్ట్రంలోని ప్రతి రైతు వద్దకు వెళ్లాలని సూచించారు. ఈనెల 7 నుంచి రైతులకు అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని నిర్దేశించారు. ఎల్ఎన్ఎస్ ప్రభావం, లోటు వర్షపాతం, పంటల సాగు, జలవనరులు, తదితర అంశాలపై మంగళవారం రాష్ట్ర సచివాలయంలో సీఎం సమీక్ష నిర్వహించారు. సమీక్షకు మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు, సీఎస్ సాయిప్రసాద్, స్పెషల్ సీఎస్ రాజశేఖర్, వ్యవసాయ అనుబంధ శాఖల విభాగాధిపతులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడుతూ, ఎల్ఎన్ఎస్ కారణంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అక్టోబరు వరకు లోటు వర్షపాతం సమాధ్యే సూచనలున్న నేపథ్యంలో రైతులు ప్రత్యామ్నాయ పంటలు వేసేలా చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ప్రత్యేకించి పొడి నేలలో విత్తనాలు వేసే ట్రి మాన్యూస్ డ్రై సోయింగ్ (పీఎండీఎస్) విధానంలో సాగు చేసే అవకాశాలను రైతులకు వివరించాలని సూచించారు. ఎల్ఎన్ఎస్ వంటి తీవ్ర వాతావరణ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో స్పష్టమైన విధానాన్ని రైతులకు అందించాలని నిర్దేశించారు. రైతు యాప్ ద్వారా పూర్తి సమాచారాన్ని క్షేత్రస్థాయిలో రైతులకు వేగంగా అందించాలన్నారు. ఎల్ఎన్ఎస్ ప్రభావాన్ని తగ్గించే యాక్షన్ ప్లాన్ పటిష్టంగా అమలు చేయాలన్నారు. పశుదాహ విషయంలోనూ వీబీజీ రామ్జీ పథకాన్ని అనుసంధానించాలని సూచించారు. త్వరలోనే 201 ఉద్యాన క్షేత్రం ప్రారంభించనున్నట్లు వెల్లడించారు. ఇకనుంచి ప్రతి మంగళవారం వ్యవసాయ అనుబంధ రంగాలు, ఎల్ఎన్ఎస్ చర్యలపై సమీక్ష నిర్వహిస్తామని సీఎం స్పష్టం చేశారు.



ఆక్సా రైతులందరికీ ఈనెల నుంచి విద్యుత్ రాయితీ జోన్లతో నిమిత్తం లేకుండా నాన్ ఆక్సా జోన్లో ఉన్న ఆక్సా రైతుల కూ రాయితీపై విద్యుత్ అందించాలని సీఎం చంద్రబాబు అధికారుల ను ఆదేశించారు. ఆక్సా జోన్ పరిధిలో ఇస్తున్నట్లే.. నాన్ ఆక్సా జోన్లో ని రైతులకూ యూనిట్ విద్యుత్ రూ.1.50కే ఇవ్వాలని స్పష్టం చేశారు. దీనిని ఈనెల నుంచే అమలు చేయాలని నిర్దేశించారు. దీనివల్ల 12,500 మంది ఆక్సా రైతులకు లబ్ధి చేకూరుతుందన్నారు. రొయ్యల మేత ధరల నియంత్రణపై కార్యచరణ చేపట్టాలన్నారు. ఫిష్ మీల్ ఎగుమతులను 50 శాతానికి తగ్గించేలా కేంద్రంతో సంప్రదింపులు జరుపుతున్నామని చెప్పారు. నాణ్యత తక్కువగా ఉండే ఆఫ్ ఫ్లెట్ పొగాకుపై కిలోకు రూ.10 చొప్పున మద్దతు ధర ఇచ్చేలా కార్యాచరణ చేపట్టాలని సీఎం అధికారులను ఆదేశించారు. బుధవారం నుంచే ఇది అమలులోకి రావాలని స్పష్టం చేశారు. 94 మిలియన్ కిలోల ఆఫ్ ఫ్లెట్ పొగాకును కొనుగోలు చేసేలా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. దీని ద్వారా 44 వేల మంది రైతులకు ప్రయోజనం కలుగుతుందన్నారు. బ్యాంకెక్కు రూ.50 వేలు రుణం ఇచ్చే కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించాలన్నారు.

రూ.100 కోట్లతో కేంద్ర యోగా పరిశోధన సంస్థ

- వైద్యారోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్

అమరావతి: గుంటూరు జిల్లా ప్రతిపాదు మండలం నడింపాలెంలో 15.03 ఎకరాల్లో రూ.100 కోట్లతో కేంద్ర యోగా, ప్రకృతి వైద్య పరిశోధన సంస్థ (సీఆర్ఐవైఎస్) ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు వైద్యారోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ తెలిపారు. ఆయుర్వేద మంత్రిత్వ శాఖ బృందం ఈ స్థలాన్ని పరిశీలించి ఆమోదం తెలిపినట్లు ఓ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. “మూడు నెలల్లో కేంద్ర ప్రభుత్వానికి స్థలం అప్పగిస్తాం. సంస్థ కార్యకలాపాలు 2028లో ప్రారంభించాలన్నది లక్ష్యం. ఈ ప్రాంగణంలోనే 100 పడకల యోగా-ప్రకృతి వైద్యశాల ఏర్పాటువుతాయి. జీవనశైలి వ్యాధులు, దీర్ఘకాలిక ఆనారోగ్య సమస్యలకు యోగా, ప్రకృతి వైద్యంతో సమగ్ర చికిత్స అందించడంతో పాటు పరిశోధన, చికిత్స, శిక్షణ సేవలు ఒకేచోట అందుబాటులో ఉంటాయి. ఈ సంస్థ ఏర్పాటైతే ఈ రంగంలో రాష్ట్రం కీలక కేంద్రంగా మారుతుంది” అని మంత్రి



వివరించారు. అంతకుముందు నడింపాలెం పరిధిలో 15.03 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమిని కేంద్ర ప్రభుత్వ అధికారులు పరిశీలించారు. కేంద్ర యోగా, ప్రకృతి వైద్య పరిశోధన మండలి సంచాలకులు డా.జ్యోతి కేశాబి, ఇతర ఉన్నతాధికారులకు స్థలం గురించి గుంటూరు జిల్లా కలెక్టర్ సాయికాంత్వర్మ వివరించారు. ఎమ్మెల్యే బూర్ల రామంజనేయులు వారి వెంట ఉన్నారు.

తెలుగు భాషకు ‘మండలి’ చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయం

- వెంకయ్య నాయుడు

విజయవాడ : నృజనాత్మకత, సంస్కృతి సమితి(భాషా సాంస్కృతిక శాఖ), మండలి వెంకట కృష్ణారావు అధికార భాషా సంఘం, పొట్టి శ్రీరాములు తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో విజయవాడ తుమ్మలపల్లి కళాక్షేత్రంలో స్థగ్ధియ మండలి వెంకట కృష్ణారావు శతజయంతి ముగింపు వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ముఖ్యఅతిథి వెంకయ్య నాయుడు మాట్లాడుతూ ‘ప్రస్తుతం అసెంబ్లీలో కనిపిస్తున్న తీరు బాధన కలిగిస్తోంది. విలువలు, క్రమశిక్షణతో కూడిన రాజకీయాల్లో ప్రజాస్వామ్యాన్ని బలోపేతం చేస్తాయి. తెలుగు భాష పరిరక్షణకు ప్రభుత్వం, ప్రజలు, పత్రికలు, ప్రసార మాధ్యమాలు సమష్టిగా కృషి చేయాలి.



ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులు తెలుగులోనే జారీ చేయాలి. మండలి వెంకట కృష్ణారావు దేశం, సమాజం, తెలుగు భాష కోసం విశిష్ట సేవలు అందించిన మహనీయుడు’ అన్నారు.

సంపాదకీయం

ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు

భారతదేశం, మరీ ముఖ్యంగా దక్షిణాది రాష్ట్రాలు వృద్ధాప్యం వైపు అడుగులు వేస్తున్నాయి. ఆర్థిక సహకారం, అభివృద్ధి సంస్థ-ఓఈసీడీ గణాంకాల ప్రకారం 2025 నాటికి భారత్‌లో 65 ఏళ్లు పైబడిన వారు 7.4శాతం మంది ఉన్నారు. అమెరికా, బ్రిటన్‌లతో పోలిస్తే ఇది చాలా తక్కువ. అక్కడ వృద్ధుల సంఖ్య దాదాపు 20 శాతానికి దగ్గరగా ఉంది. అయితే 1970 నాటి పరిస్థితితో పోలిస్తే భారత్‌లో వృద్ధుల జనాభా రెండింతలు పెరిగింది. 2050 కల్లా 15 శాతానికి చేరుతుందని భావిస్తున్నారు. భారతదేశ ఓఎఫ్ఆర్ (100 మంది శ్రామిక శక్తికి 65 ఏళ్లు పైబడినవారు ఎంతమంది ఉన్నారనేది) 2000లో 8.9 ఉండగా, ఇప్పుడు 12.3 శాతానికి చేరింది. ఓఈసీడీ అంచనాల ప్రకారం ఇది 2050 నాటికి 24 శాతానికి, 2070 నాటికి ఏకంగా 42 శాతానికి చేరనుంది. దేశంలో పునరుత్పత్తి రేటు తొలిసారిగా జనాభా స్థిరత్వ స్థాయికంటే దిగువకు పడిపోవడం ఆందోళన కలిగిస్తున్న అంశం. ప్రస్తుతం ఒక మహిళకు సగటున 1.9 పిల్లలు ఉన్నారు. జనాభా క్షీణించకుండా ఉండేందుకు అవసరమైన 2.1శాతంకంటే తక్కువ. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఇది మరీ దారుణంగా 1.4 శాతానికి పడిపోయింది. తెలంగాణలోనూ 1.5 శాతంగానే ఉంది. దీంతో గతంలోని అధిక జనాభా భయాలు ఇప్పుడు జనాభా క్షీణత ఆందోళనలుగా మారుతున్నాయి. అయితే, ఈ పరిణామాన్ని మనందరం స్వాగతించాలి. సంపన్నంగా మారే ప్రతి దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థలోనూ వృద్ధుల సంఖ్య పెరగడం సహజం. జీవన ప్రమాణాలు పెరిగేకొద్దీ, మెరుగైన వైద్య సదుపాయాలు ఆయుర్దాయాన్ని పెంచుతాయి. ఇవి ఉత్సాహకర సంవత్సరాలను జోడిస్తాయి. 1970లో భారతీయుల సగటు జీవన కాలం మహిళలకు 48 ఏళ్లు కాగా, పురుషులకు 49 ఏళ్లు. 2000 నాటికి అది మహిళల్లో 64 ఏళ్లకు, పురుషుల్లో 62 సంవత్సరాలకు చేరుకుంది. ఇప్పుడది మహిళలకు 74, పురుషులకు 71 సంవత్సరాలుగా ఉండటం అద్భుతమైన విషయమే. మరోవైపు, మెరుగైన జనాభా గణాంకాలు ఉన్నాయని చెప్పుకొనే ఆఫ్రికా దేశాలు పేదరికం, తక్కువ ఆయుర్దాయం, అధిక శిశు మరణాలతో బాధపడుతున్నాయి. అక్కడి ఆర్థిక వ్యవస్థలు, క్యాపిటల్ మార్కెట్‌లు అత్యంత దయనీయ స్థితిలో ఉన్నాయి. అమెరికా, యూరప్ దేశాల జనాభా తీరుతెన్నుల పట్ల కూడా మార్కెట్ విశ్లేషకులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇటలీ లాంటి దేశాల మందగమన వృద్ధికి జనాభా మార్పులే కారణమని వారు పేర్కొంటారు. కానీ పని గంటల సంఖ్య, పెట్టుబడుల ప్రవాహం, వివిధ రంగాల భాగస్వామ్యం, కీలక రంగాల కూర్పులాంటి నిజమైన ఆర్థిక చోదకాలను విస్మరిస్తారు. గత ఇరవై ఏళ్లలో అద్భుతమైన స్థాితి మార్కెట్ లాభాలను సాధించిన స్వీడన్, జర్మనీ, హాలండ్ లాంటి దేశాల్లో వృద్ధుల నిష్పత్తి ఆకాశాన్ని తాకుతున్న నిజాన్ని దాటవేస్తారు. ఇప్పుడు ఈయూలో వేగంగా దూసుకుపోతున్న స్పెయిన్, ఇదే జనాభా నిష్పత్తి వల్ల నష్టపోతుందన్న విమర్శలను గతంలో ఎదుర్కొందన్న సత్యాన్ని విస్మరిస్తున్నారు. భారతదేశ వృద్ధ జనాభా గురించి భయపడేవారు, 1950లో ఓఎఫ్ఆర్ గణాంకాలు మొదలైనప్పుడు అమెరికాలో అది 14.1 శాతంగా ఉండనే విషయాన్ని మర్చిపోతున్నారు. ఇప్పటి ఇండియా నిష్పత్తికంటే అది ఎక్కువ. అమెరికాలో ఆర్థిక వృద్ధి కుంటుపడకపోగా, ఆ తరువాతి 76 ఏళ్లలో ఆ దేశం కళ్లు చెదిరే ఆర్థిక ప్రగతిని, సరికొత్త ఆవిష్కరణలను, అపార సంపదను సృష్టించింది. ఈ తరహా ప్రతికూల ఆలోచనలకు కొంతవరకు పాతకాలపు ఆలోచనాతీరే కారణం. వృద్ధులందరినీ కేవలం పింఛన్లు తీసుకుంటూ, తిని కూర్చునే వారిగా విమర్శకులు చిత్రీకరిస్తున్నారు. ఇది పూర్తిగా తప్పు. వయసైనవారు కూడా మార్కెట్లో ఖర్చు పెడుతూనే ఉంటారు. పెట్టుబడులు పెడుతూ, పెట్టుబడిదారీ ఆర్థిక వ్యవస్థ అభివృద్ధి చెందడానికి అవసరమైన మూలధనాన్ని అందిస్తారు. ఈ రోజుల్లో చాలామంది 70-80 ఏళ్ల వయసులోనూ పనిచేస్తున్నారు. నేటి ఆధునిక సేవ, సాంకేతిక ఆధారిత ఆర్థిక వ్యవస్థల్లో, ముఖ్యంగా ఇండియాలాంటి దేశాల్లో వృద్ధుల అనుభవం వారి ఉత్పాదకతను మరింతగా మెరుగుపరుస్తుంది. భారత్‌లో జననాల రేటు మున్ముందు కూడా క్షీణిస్తూనే ఉంటుందని ఎవరూ నికచ్చిగా చెప్పలేరు. యూరప్‌లో జనన రేట్లు పడిపోతున్నాయనే ఆందోళనల మధ్యే, ఈ శతాబ్దంలో అక్కడ జనాభా వృద్ధిరేటు పలుమార్లు పెరిగింది. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో మూడో నాల్గో బిడ్డను కనేవారికి ప్రకటించిన నగదు ప్రోత్సాహకాలు సహాయ పడబోవనీ, తెలంగాణ కూడా రెండేళ్ల క్రితం ‘ఇద్దరు పిల్లల నిబంధన’ ఎత్తివేయడం వల్ల కలిగిన ప్రయోజనం పెద్దగా లేదని విమర్శకులు అంటున్నారు. కానీ, జనాభా సరళి అనేది భవిష్యత్తును శాసించదు. ఆవిష్కరణలే దేశ భవితను మారుస్తాయి. మారుతున్న జనాభా తీరుతెన్నులపై భయపెట్టే విశ్లేషణలను చూసి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. అధిక సంఖ్యలో భారతీయులు సుదీర్ఘ కాలం జీవించగలుగుతున్నారంటే, అది భారతదేశం సాధించిన ఆర్థిక విజయాలకు నిదర్శనంగా భావించాలి. వృద్ధుల సంఖ్య పెరుగుదల అనేది ముమ్మాటికీ భయపెట్టే అంశం కాదన్న సంగతిని గుర్తించాలి.

దళితుల సమస్యల పరిష్కారానికి క్షేత్రస్థాయిలో చర్యలు

-ఎండాడ, చినగదివిలో పర్యటించిన రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ సభ్యులు రావాడ సీతారాం

విశాఖపట్టణం: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ ఆధ్వర్యంలో దళితుల సమస్యల పరిష్కారానికి నిర్వహిస్తున్న ప్రత్యేక గ్రీవెన్స్ కార్యక్రమంలో భాగంగా చినగదివి తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ సభ్యులు రావాడ సీతారాం ప్రజల నుంచి ఫిర్యాదులు స్వీకరించారు. భూ సమస్యలకు సంబంధించిన పలు ఫిర్యాదులను పరిశీలించిన ఆయన, సంబంధిత ఫిర్యాదుదారులు, రెవెన్యూ అధికారులతో కలిసి ఎండాడ, చినగదివిలోని సమస్యాత్మక భూములను క్షేత్రస్థాయిలో సందర్శించి పరిస్థితులను పరిశీలించారు. సమస్యల పరిష్కారానికి అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. దళితులకు న్యాయం జరిగేలా ఎస్సీ కమిషన్ ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తోందని ఆయన పేర్కొన్నారు. గ్రీవెన్స్ లో అందిన ఫిర్యాదులను సంబంధిత శాఖలతో సమన్వయం చేసి త్వరితగతిన పరిష్కరించేందుకు చర్యలు చేపడతామన్నారు. దళితుల భూ సమస్యలు, సంక్షేమ పథకాల అమలు, హక్కుల ఉల్లంఘనలు తదితర అంశాలపై వచ్చిన ఫిర్యాదులను



ప్రాధాన్యతతో పరిశీలిస్తామని చెప్పారు. ఇదిలా ఉండగా ముందస్తు షెడ్యూల్ ప్రకారం ఎస్సీ కమిషన్ సభ్యుడి పర్యటన కార్యక్రమాలు 5వ తేదీ నుంచి 7వ తేదీ వరకు జిల్లాలో కొనసాగనున్నాయి. బుధవారం సీతమ్మధార, గురువారం పెందుర్తి తహసీల్దార్ కార్యాలయాల్లో గ్రీవెన్స్ నిర్వహించనున్నారు. 7వ తేదీన ఎపీఈపీడీసీఎల్ కార్పొరేట్ కార్యాలయంలో ప్రత్యేక గ్రీవెన్స్ నిర్వహించి ఫిర్యాదుదారుల నుంచి వినతులు స్వీకరిస్తారు. దళిత పర్యాలకు చెందిన ప్రజలు తమ సమస్యలకు సంబంధించిన పత్రాలతో హాజరై ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని రావాడ సీతారాం కోరారు.

అంగన్వాడీ కేంద్రాలు, పాఠశాలల తనిఖీ చేసిన పుడ్ కమిషన్ సభ్యురాలు లక్ష్మిరెడ్డి

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: జిల్లాలోని చోడవరం శాసనసభ నియోజకవర్గం పరిధిలో చోడవరం మండలంలోని వెంకన్నపాలెం, గోవాడ, చోడవరం గ్రామాల్లో ఉన్న అంగన్వాడీ కేంద్రాలు, ప్రభుత్వ పాఠశాలలను పుడ్ కమిషన్ సభ్యురాలు లక్ష్మిరెడ్డి మంగళవారం ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో పిల్లల హాజరు పట్టికలను పరిశీలించిన ఆమె, చిన్నారులకు అందిస్తున్న పోషకాహార నాణ్యతను స్వయంగా రుచి చూసి పరిశీలించారు. ఆహార నాణ్యత, పరిశుభ్రత, నిర్వహణపై సిబ్బందికి పలు సూచనలు చేశారు. అనంతరం ప్రభుత్వ పాఠశాలలను సందర్శించిన లక్ష్మిరెడ్డి, విద్యార్థులకు అందుతున్న మధ్యాహ్న భోజన పథకం అమలు తీరును సమీక్షించారు. విద్యార్థులకు వడ్డిస్తున్న భోజనాన్ని స్వయంగా భుజించి నాణ్యతను పరిశీలించి, మెనూ ప్రకారం నాణ్యమైన ఆహారం అందించాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ తనిఖీ కార్యక్రమంలో



సివిల్ సప్లైస్ శాఖ జిల్లా మేనేజర్ (డీఎం), జిల్లా సరఫరాల అధికారి (డీఎన్ఓ)తో పాటు ఇతర శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

తీరప్రాంత రక్షణకు ప్రతి ఒక్కరు సహకరించండి

- తీరం వెంబడి తాటి, సరుగుడు వనాలు పెంచుదాం - తీర ప్రాంతంలో తాటి పండ్లను నాటేందుకు తరలిరండి - విత్తనాల బంతులతో సామాజిక వనాలు పెంచుదాం - జిల్లా అటవీ శాఖ అధికారి రవీంద్ర దామా

విశాఖపట్నం: తీరప్రాంత రక్షణకు ప్రతి ఒక్కరు సహకరించండి అని విశాఖపట్నం జిల్లా అటవీ శాఖ అధికారి రవీంద్ర దామా పిలుపునిచ్చారు. సాగర్ నగర్ తీరం లో గ్రీన్ కైమేట్ టీం ఎన్నిఒ తీసుకు వచ్చిన తాటి పళ్ళు నాటిన అనంతరం ఆయన మాట్లాడారు. తీరం వెంబడి తాటి, సరుగుడు వనాలు పెంచుదాం అని పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తీరప్రాంతంలో ఒక పెద్ద గ్రీన్ బేరియర్ గా రక్షణ వనాలు పెంచాలని నిర్ణయించారని పేర్కొన్నారు. అందులో భాగంగా గ్రీన్ కైమేట్ టీం ఎన్నిఒ, గాయిత్రి విద్యా పరిషత్ ఎన్ ఎస్ ఎస్ వాలంటీర్లు, రోటరీ కప్పల్స్, గ్రీన్ కైమేట్ వాలంటీర్లు తో తాటి పళ్ళు నాటించడం జరిగింది అన్నారు. తమ సిబ్బంది ప్రణాళిక బద్ధంగా తాటి పళ్ళు నాటించడం జరిగింది అని వివరించారు. తీర ప్రాంతంలో తాటి పండ్లను నాటేందుకు విద్యార్థులు, స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థలు తరలి రండి అని కోరారు. విత్తనాల బంతులతో సామాజిక వనాలు పెంచుదాం, ఇందుకు ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రీన్ కైమేట్ టీం ఎన్నిఒ వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి జెవి రత్నం మాట్లాడుతూ తీరప్రాంతంలో తుఫాన్ లు, ఉప్పెన లు,



సునామీ లో నుండి రక్షణ కోసం పెల్లర్ డెల్ట్ ఫ్లాంట్‌షన్ చాలా అవసరం అని వివరించారు. అలాగే తాటి పళ్ళు అటవీ శాఖకు అందజేయాలని కోరారు. ఎక్కడ తాటి పళ్ళు ఉన్నా గ్రీన్ కైమేట్ టీం ఎన్నిఒ మొబైల్ నెంబర్ కు వాట్సాప్ మెసేజ్ 8333849955 చేయమని కోరారు. తీర ప్రాంతంలో నాటడానికి అధిక సంఖ్యలో తాటి పళ్ళు కావాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో సబ్ డిఫెండ్ కదలి శ్రీవాణి, రోటరీ కప్పల్స్ ప్రతినిధి సుధ, యాక్షన్ ఎయిడ్ సంస్థ ప్రతినిధి ఐ కృష్ణ కుమారి, గాయిత్రి విద్యా పరిషత్ ఎన్ ఎస్ ఎస్ ప్రోగ్రామ్ ఆఫీసర్ లక్ష్మి నారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చిన్నారి సహస్ర కుటుంబానికి ఆర్క చేయూత

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: వేపగుంట ప్రాంతానికి చెందిన శానాతి సురేష్, సత్యవతి దంపతులకు జన్మించిన చిన్నారి సహస్ర గత కొద్ది నెలలుగా తీవ్ర అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ ఇటీవలే కన్నుమూసింది. జెనిటిక్ సమస్య కారణంగా ఇమ్మ్యూనిటీ ఇబ్బందుల నేపథ్యంలో ఖరీదైన వైద్యం చేయించాల్సిన అవసరం నెలకొంది. అయితే పలువురు డాతలు స్పందించి చిన్నారి సహస్ర వైద్యానికి తమ వంతు సహాయం అందించారు. అయితే తన తండ్రి నుంచి సేకరించిన ఇమ్మ్యూనిటీ కణాలను సహస్రకు అందించి వైద్యం చేసినప్పటికీ తాజాగా ఆ చిన్నారి మృత్యువాత పడింది. అయితే సుమారు రూ.20లక్షల వరకు వైద్య చికిత్స నిమిత్తం తల్లిదండ్రులు ఖర్చు చేశారు. ఖరీదైన వైద్యం చేయించాల్సి రావడం, ఆపి చిన్నారి మృతి చెందడం ..మరో వైపు వైద్యం కోసం చేసిన ఖర్చులు సుమారు రూ.20లక్షలు డాటడంతో ఆ దంపతులు డాతలను ఆశ్రయించాల్సి వచ్చింది. దీంతో పలువురు స్వచ్ఛందంగా విరాళాలు అందజేశారు. అందులో భాగంగానే ఆర్క ఫౌండేషన్ సమన్వయకర్త కోన జగదీష్, మరో ప్రతినిధి సాలాపు చంద్రవృణ్ణి, ఇతర సభ్యులు కొంత మొత్తాన్ని విరాళాలు ద్వారా సేకరించారు. ఇలా డాతల నుంచి సేకరించిన మొత్తాన్ని చెక్కు రూపంలో మంగళవారం నగరంలోని అక్కయ్యపాలెం ప్రాంతంలో జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి , ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్సింగ్ జర్నలిస్టుల



ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు, డాక్ యార్డ్ అసోసియేషన్ గౌరవ అధ్యక్షులు గంట్ల శ్రీనుబాబు చేతులు మీదుగా చిన్నారి సహస్ర తల్లిదండ్రులు శానాతి సురేష్, సత్యవతి దంపతులకు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా గంట్ల శ్రీనుబాబు మాట్లాడుతూ త్వరలో డాక్ యార్డ్ కేటీబీ అసోసియేషన్ సభ్యులతో చర్చించి మరికొంత మొత్తాన్ని సురేష్ దంపతులకు అందజేయనున్నట్లు చెప్పారు. అలాగే డాతలు, నగర ప్రముఖులు ఎవరైనా స్వచ్ఛందంగా ఆర్థిక సహాయం అందజేయాలని బావిస్తే శానాతి సురేష్, ఫోన్ నెంబర్ 9885503665కు సంప్రదించవచ్చు నన్నారు. అలాగే ఇప్పటి వరకు సహకరించిన డాతలకు ఆర్క ఫౌండేషన్ సమన్వయకర్త కోన జగదీష్ ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

వ్యసన విముక్తితో జీవన సాఫల్యం

- డ్రగ్స్ వినియోగ సమాచారం ఇవ్వండి - ప్రతిజ్ఞ చేయించినలినగర పోలీస్ కమిషనర్ శంఖ బ్రత బార్గి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: చెడు వ్యసనాలను దూరం చేయడం ద్వారా జీవనాన్ని సాఫీగా సాగించవచ్చని నగర పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖబ్రత బార్గి పేర్కొన్నారు. మంగళవారం ఉదయం వి. జె.ఎఫ్.ప్రెస్ క్లబ్ లో విశాఖకు చెందిన ప్రజాపిత బ్రహ్మకుమారి ఈస్టర్నీయ విశ్వవిద్యాలయం ఆధ్వర్యంలో వ్యసన విముక్తి ప్రతిజ్ఞ ఉద్యమం కార్యక్రమంలో పాల్గొని పోలీస్ కమిషనర్ పోస్టర్ ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ చెడు వ్యసనాలు వల్ల ఎన్నో జీవితాలు నాశనం అయిపోతున్నాయని తెలిపారు.సమాజానికి కూడా చెడువేసిన దారుల వల్ల ఎంతో నష్టం ఏర్పడుతున్నదని పేర్కొన్నారు. ఎక్కడైనా డ్రగ్స్ వంటి మత్తు పదార్థాలు వినియోగిస్తున్నట్లు.. విక్రయిస్తున్నట్లు తన వాట్సాప్ కు సమాచారం ఇవ్వవచ్చని, సమాచారం ఇచ్చిన వారి వివరాలు గోప్యంగా ఉంచడం జరుగుతుందన్నారు. జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు మాట్లాడుతూ మత్తు పానీయాల వినియోగాన్ని కొందరు యువత ఫ్యాషన్ గా భావిస్తున్నారని ఈ అలవాటు శృతి మించి బంగారు భవిష్యత్తును నాశనం చేసుకుంటున్నారు. సభాధ్యక్షత వహించిన బ్రహ్మకుమారిలు రామేశ్వరి,బి. కె.శివలీల మాట్లాడుతూ పది కోట్ల మందితో వ్యసన విముక్తులను చేసే ప్రతిజ్ఞ ఉద్యమాన్ని దేశవ్యాప్తంగా బ్రహ్మకుమారీలు చేపడుతున్నారని తెలిపారు.



సషాముక్త భారత అభియాన్, మిషన్ స్పందన ఆధ్వర్యంలో చేపడుతున్న ఈ కార్యక్రమానికి దేశ ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ జీ మద్దతు ఎంతో ఉందన్నారు.లెఫ్టినెంట్ కాలనల్ వి.భద్రయ్య మాట్లాడుతూ మత్తు పదార్థాలకు బానిసలైన యువతతో కొన్ని ఉగ్ర సమస్యలు విచ్చిన్న కర్ర కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారన్నారు. మత్తు పదార్థాలు లేని భారత్ గా మన దేశాన్ని తీర్చిదిద్దడానికి నేటి యువత, స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థలు మరింత కృషి చేయాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బ్రహ్మ కుమారి కేంద్రాల ఇంచార్జ్ లు బి. కే. శశికళ (రైల్వే న్యూకాలనీ), బి. కే. సత్యవతి (ఎం వి పి)సీనియర్ జర్నలిస్ట్, అంతర్జాతీయ కొరియోగ్రాఫర్ ఆర్. నాగరాజ్ పట్నాయక్, బ్రహ్మ కుమారీలు బి. కె. లలిత (శాంతి పురం)నార్కో కంట్లోజ్ జోసల్ బ్యూరో (ఎన్ సి బి)పంకజ్ కుమార్, బ్రహ్మ కుమారి జయలక్ష్మి (శ్రీకాకుళం)తదితరులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం ముఖ్య అతిధి చెడు వ్యాసనాలు లేని భారత్ కు అంతా కృషి చేస్తామనే ప్రతిజ్ఞ చేయించారు.

డాక్టర్ సుధాకర్ కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన బోర్డు చైర్మన్ బాలకోటయ్య

విశాఖపట్నం: ఉత్తరాంధ్ర సంక్షేమ యాత్రలో భాగంగా విశాఖపట్నం వచ్చిన ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర సామాజిక సంక్షేమ బోర్డు చైర్మన్ పోతుల బాలకోటయ్య డాక్టర్ సుధాకర్ కుటుంబ సభ్యులను వారి నివాసంలో పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా సుధాకర్ తల్లి కావేరి భాయి, భార్య వల్లిక, మరదలు సుగుణమ్మ, కుమారులను కలిసి కుటుంబ పరిస్థితులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రభుత్వం అందించిన సహాయం గురించి ఆరా తీశారు. సుధాకర్ పెద్ద కుమారుడు కారుణ్య నియామకం ద్వారా డిప్యూటీ తహసీల్దార్‌గా విధులు నిర్వహిస్తున్నారని వల్లిక వివరించారు. ప్రభుత్వం ఆర్థిక సహాయం అందిస్తామని హామీ ఇచ్చిన విషయాన్ని కూడా ఆమె గుర్తు చేశారు. ఈ సందర్భంగా బాలకోటయ్య మాట్లాడుతూ, డాక్టర్ సుధాకర్ ఘటన తెలుగు నేలపై చెరగని మానవీయ కాయంగా నిలిచిందన్నారు. ఆ సంఘటనను ఇప్పటికీ గుర్తు చేసుకుంటే దళితుల గుండెలు ద్రవిస్తాయని పేర్కొన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వ విజయంలో డాక్టర్ సుధాకర్ ఆత్మగౌరవం కూడా భాగస్వామ్యమైందని అన్నారు.



డాక్టర్ సుధాకర్ కుటుంబానికి ప్రభుత్వం నుంచి అందాల్సిన సహాయంపై పూర్తి సమాచారం తెలుసుకుని, అవసరమైన సహకారం అందేలా చర్యలు తీసుకునేందుకే తాను వచ్చినట్లు బాలకోటయ్య తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాదిగ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ పి. సుజాత, అమరావతి రైతు అజయ్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జాలారిపేటలో ఇంటింటికి తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యక్రమం

- మాజీ సర్పంచ్, తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకులు చింతకాయల ముత్యాలు ఆధ్వర్యంలో విస్తృత ప్రచారం

వరవాడ, చైతన్యవారధి: రాష్ట్ర కూటమి ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రజలకు చేరవేసే లక్ష్యంతో జాలారిపేట గ్రామంలో “ఇంటింటికి తెలుగుదేశం పార్టీ” కార్యక్రమాన్ని మాజీ సర్పంచ్, తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకులు చింతకాయల ముత్యాలు ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా చింతకాయల ముత్యాలు గ్రామంలో ఇంటింటికి వెళ్లి కూటమి ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు, ప్రజలకు అందుతున్న సేవలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రజలకు వివరించారు. ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రజలు ఆదరించాలని, సంక్షేమ పథకాలపై ప్రతి కుటుంబానికి పూర్తి అవగాహన కల్పించడమే ఈ కార్యక్రమం ప్రధాన ఉద్దేశమని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షుడు చింతకాయల ముత్యాలరావు, టీడీపీ యూనిట్ ఇన్‌చార్జ్ చింతకాయల



ముత్యాలయ్య, బూత్ కమిటీ కన్వీనర్ ఒలిశెట్టి అప్పలరాజు, కేఎస్ఎస్ సభ్యుడు గనగళ్ల సూకరాజు, సీనియర్ నాయకుడు చింతకాయల కొర్లయ్య, మాజీ కో-ఆపరేటివ్ అధ్యక్షుడు ఒలిశెట్టి తాతారావు, టీడీపీ ఎస్సీ సెల్ నాయకుడు (పెందుర్తి నియోజకవర్గం) కజిశి చిన సోమేశ్వరరావు, టీడీపీ ఎస్సీ సెల్ నాయకుడు (వరవాడ) సమ్మంగి అప్పలరాజు, కేఎస్ఎస్ సభ్యుడు సమ్మంగి గాంధీ, టీడీపీ నాయకుడు తిక్కడ అప్పలరాజు, మండల కమిటీ సభ్యులు, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు. గ్రామ ప్రజల నుంచి కార్యక్రమానికి విశేష స్పందన లభించిందని పార్టీ నాయకులు తెలిపారు

పేద విద్యార్థి కు అండగా బీజేపీ నేత కేఎన్ఆర్

గాజువాక, చైతన్యవారధి: విద్య అనేది ప్రతి పిల్లవాడి హక్కు అని, ఆర్థిక ఇబ్బందుల వల్ల ఏ బాలబాలిక చదువుకు దూరం కాకూడదని బీజేపీ గాజువాక కన్వీనర్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు (కేఎన్ఆర్) అన్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే గాజువాక జోగవానిపాలెంలో నివసిస్తున్న పేద విద్యార్థి కేశవ్ స్కూల్ ఫీజు కోసం రూ.5వేలు ఆర్థిక సహాయం అందించారు. అయిన తండ్రి రమణ ఆలోచనలపైతూ కుటుంబాన్ని పోషిస్తున్నాడు. వదవతరగతి పాసైన తన కుమారుడు ఫీజు చెల్లించి ఒరిజినల్ సర్టిఫికెట్లు తీసుకోలేని స్థితిలో రమణ ఉన్నాడని తెలుసుకున్న కేఎన్ఆర్ వెంటనే ప్రైవేటు స్కూల్ యాజమాన్యంతో స్వయంగా కలిసి మాట్లాడి కొంత ఫీజు తగ్గించమని అడిగారు. సానుకూలంగా స్పందించిన పాఠశాల యాజమాన్యం మరో ఐదు వేల రూపాయల ఫీజు తగ్గించారని తండ్రి రమణ తెలిపారు. విద్యార్థి కేశవ్ కుటుంబ పరిస్థితిని గమనించిన కేఎన్ఆర్, వెంటనే స్పందించి ఈ సహాయం అందించడం వల్ల స్థానికులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. “చదువుకు అవసరమైన సహాయం ఎవరి నుంచైనా అందాలి. ముఖ్యంగా పేద పిల్లల చదువులకు మనం



అండగా నిలబడాలి” అని ఈ సందర్భంగా కేఎన్ఆర్ అన్నారు.రెండవ కుమారుడు సుశాంత్ ఫీజు కూడా గత ఆరు నెలలుగా కట్టలేని పరిస్థితిలో తండ్రి రమణ ఉన్నారని ఎవరైనా ధాతలు ఆయనకు సహాయం చేయాలని కోరారు. రమణ పోస్ట్ నంబర్ 9491914127 కి పోను చేయవలసిందిగా విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కొత్త గాజువాక బీజేపీ మండల అధ్యక్షులు ఒమ్మి రంగనాయకులు , మండల ఇంచార్జ్ బాటా శ్రీనివాస్, శ్రీను కార్యకర్తలు, విద్యార్థి కేశవ్ తల్లిదండ్రులు రమణ, సూర్య మణి, సోదరుడు సుశాంత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నకిలీ ట్రేడింగ్ యాప్‌తో రూ.52 లక్షల టోకరా

- ముగ్గురు నిందితుల అరెస్టు

విశాఖపట్నం: విశాఖ కేంద్రంగా ట్రేడింగ్ యాప్ ద్వారా రూ.52.16 లక్షలు కొల్లగొట్టిన అంతర్జాతీయ సైబర్ మోసగాళ్ల ముఠాకు సహకరిస్తున్న ముగ్గురు నిందితులను సైబర్ క్రిం పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. నగరంలో ఓ విద్యాలయంలో లైబ్రరీయన్‌గా పనిచేస్తున్న వ్యక్తిని గుర్తు తెలియని సైబర్ నేరగాళ్లు వాటాప్ ద్వారా సంప్రదించారు. తాము అమెరికా స్టాక్‌మార్కెట్ నిపుణులమని నమ్మబలికారు. అనంతరం ‘స్టాల్టోరో ఇన్’ అనే నకిలీ ట్రేడింగ్ యాప్‌ను బాధితుడితో దౌర్జన్యం చేయించారు. ప్రారంభంలో తప్పుడు లాభాలను చూపిస్తూ విశ్వాసం కల్పించారు. ఆ తర్వాత భారీ లాభాలొస్తాయనే ఆశ చూపి షేర్లు, బహిషిల పేరుతో పలుమార్లు పెట్టుబడులు పెట్టించి చివరకు రూ.51,25,000లకు మోసం చేశారు. ఇదే తరహాలో మరో బాధితుడు కూడా రూ.91,500లు కోల్పోయాడు. మొత్తంగా ఇద్దరు బాధితుల నుంచి రూ.52,16,500లను సైబర్ నేరగాళ్లు కాజేశారు. ఈ

వ్యవహారంపై కేసు నమోదు చేసిన విశాఖ సీటీ సైబర్ క్రిం పోలీసులు సాంకేతిక ఆధారాలు, బ్యాంకు లావాదేవీల విశ్లేషణ ఆధారంగా దర్యాప్తును వేగవంతం చేశారు. బాధితుల నుంచి బదిలీ అయిన డబ్బులు ఇతర బ్యాంకు ఖాతాలకు వెళ్లినట్లు గుర్తించారు. కేప్రెసీ వివరాలు, టవర్ లోకేషన్ల ఆధారంగా హైదరాబాద్‌కు చెందిన సయ్యద్ ఆలీ అబ్బాస్ హుస్సేన్ జాట్లీ, షేక్ యూసఫ్, జాకీర్ హుస్సేన్‌లను పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. వీరు దుబాయ్‌లో తలదాచుకుంటున్న ఫయాజ్, సులేమాన్ తదితరులు పరారీలో ఉన్న నిందితుల సూచనల మేరకు పనిచేస్తున్నట్లు తేలింది. అధిక కమిషన్ ఆశతో కుటుంబసభ్యులు, స్నేహితుల బ్యాంకు ఖాతాలను సేకరించి ముఠాకు అందించారు. ఆ ఖాతాల్లో పడిన సైబర్ మోసాల నిధులను నగదుగా మార్చి యూపీఐ, డిమాండ్ డ్రాఫ్ట్, హవాలా మార్గాల ద్వారా విదేశాలకు తరలించినట్లు పోలీసులు విచారణలో వెల్లడైంది. నిందితులను న్యాయ స్థానంలో హాజరు పరచగా 14 రోజులు రిమాండు విధించారు.

వేసవిలో ఏ సమయంలో ఆహారం తినాలి ?

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సరైన సమయంలో ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మనం ఏ సమయంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్నా దాని ప్రభావం మన ఆరోగ్యం పై ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.ముఖ్యంగా సమూర్ సీజన్‌లో ఆహారం విషయంలో ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ సీజన్‌లో డిహైడ్రేషన్, 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 లేవడం ఏర్పడుతుంది. ఇది అలసట, బలహీనతను కలిగిస్తుంది. కాబట్టి సరైన సమయానికి భోజనం చేయడం చాలా ముఖ్యం. రాత్రి భోజనం, నిద్ర సమయం మధ్య 3 గంటల గ్యాప్ ఉండాలి. కాబట్టి మీరు మీ రాత్రి భోజనం 8 గంటలకు చేయాలి. రాత్రి భోజనం చేశాక అర్ధరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండకూడదు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం వేసవి కాలంలో వీలైనంత ఎక్కువగా హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండండి. దీని వల్ల వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత ఉండదు. దీనివల్ల వాంతులు, వికారం సమస్య ఉండదు. అలాగే హైడ్రేటింగ్ వండ్రను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు.

శరీరంలో హార్డ్‌నెస్ అసమతుల్యత సంభవిస్తుందా..

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



వేగంగా బరువు తగ్గడం లేదా పెరగడం వంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. దీనితో పాటు నెమ్మదిగా గుండె కొట్టుకోవడం, అలసట, అధిక చెమట, చేతులు జలదరింపు, థైరాయిడ్ గ్రంథి పనిచేయకపోవడం, కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుదల వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలతో పాటు, ఆందోళన, నిరాశ కూడా సంభవిస్తాయి. శరీరంలో హార్డ్‌నెస్ 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 హార్డ్‌నెస్ అసమతుల్యత కారణంగా ఊబకాయం ఏర్పడుతుంది. దీని వల్ల కొవ్వు పేరుకుపోయి బరువు పెరుగుతుంది. ఇది ఊబకాయం సమస్యను సృష్టిస్తుంది.

ఈ ఆహార పదార్థాలతో హీట్ స్ట్రోక్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు..

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



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.. ప్రోబియోటిక్, 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 తీనాలని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. పుదీనా.. పొట్టుకు చల్లదనాన్ని ఇచ్చే పుదీనాలో అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీని స్వభావం చల్లగా ఉంటుంది కాబట్టి దీన్ని కడుపునకు వరం అని భావిస్తారు. పొట్టలోని వేడిని శాంతపరిచే పుదీనా మన జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు పుదీనా పానీయం, దాని సలాడ్, పిప్పరమింట్ టీ, ఇతర వస్తువులను కూడా తయారు చేసి తినవచ్చు.వచ్చని ఆకుకూరలు.. కూరగాయలు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యౌషధంలా పనిచేస్తాయి. వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి, ఐరన్, కాల్షియం వంటి పోషకాలు, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ కేలరీల ఆహారం, శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. బచ్చలికూర, ఇతర ఆకుకూరలు తినడం ద్వారా వేసవి కాలంలో ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కన లేకపోతే నిద్ర పట్టడం లేదా?

ప్రస్తుతం ఫోన్ అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో భాగమైపోయింది. బంధాలు, బంధుత్వాలు పదులుకోవడానికైనా నిద్దపడుతున్నారు కానీ, స్మార్ట్ ఫోన్ వాడటం మాత్రం ఆపేయడం లేదు.అంతలా ఫోన్‌కు అద్దెక్ట్ అయిపోయారు. ఉదయం లేచిందంటే, నైట్ పడుకునే వరకు చేతిలో ఫోన్. వీరు వారు అనే తేడా లేకుండా.. చిన్న పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ ఇదే దారిలో వెళ్తున్నారు. స్మార్ట్ ఫోన్‌ను అతిగా యూస్ చేయకూడదు, ఆరోగ్యానికి అది మంచిది కాదు అని ఎంత మంది ఎన్ని చెప్పినా వాటిని ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. ముఖ్యంగా రాత్రి పడుకునే సమయంలో కూడా దానిని తలకు దగ్గరగా లేదా, పక్కనే పెట్టుకొని పడుకుంటున్నారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కననే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టూముట్టే అవకాశం ఉన్నదంటున్నారు. కాగా, ఆ సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. స్మార్ట్ ఫోన్ నుంచి వచ్చే నీలి కాంతి అనేది మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. దీని వలన నిద్రలేమి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా మొబైల్ రేడియో (ఫ్రీక్వెన్సీ) 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 సరాల బలహీనత. నదుము నొప్పి, మెద నొప్పి, క్యాన్సర్, చెవుడు, మెదడులో రేడియేషన్ వలన ప్రాణాంతకమైన గ్లియోమా అనే కణితులు ఏర్పడటం ఇది మెదడు క్యాన్సర్‌కు దారితీయడం లాంటిది జరుగుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందువలన సాధ్యమైనంత వరకు స్మార్ట్ ఫోన్‌కు చాలా దూరంగా ఉండాలని వారు చెబుతున్నారు.

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 గ్యాస్, అసిడిటీ, అజీర్తం లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయంట. అందువలన రాత్రి సమయంలో



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

మధుమేహులు మామిడి పండు తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదా..?

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



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

పడుకునే ముందు అరటి పండు తింటే..!

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



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

రెస్టారెంట్లలో షామ్ ఆయిల్‌నే ఎందుకు వినియోగిస్తారో తెలుసా?

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



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

వారానికోసారి క్యాబేజ్ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

క్యాబేజీలో సల్ఫీరఫేస్, 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 స్థాందర్యాన్ని కాపాడుతుంది. క్యాబేజీ నీటిని రోజూ తాగితే శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్నెక్షన్లు 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 కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియంల ఉండడంతో ఎముకలకు బలాన్నిస్తాయి. అల్సూల్ 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. ఎరువురంగు క్యాబేజీలో ఆంథోసయానిన్స్ అనబడే శక్తివంతమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది గుండె జబ్బులు రాకుండా



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

మెలకువగా ఉండేందుకు కాఫీలను తెగ తాగేస్తున్న యువత..!

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



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

పిల్లలు సంపన్నుల పట్ల ఈర్ష్య పడతారా..?

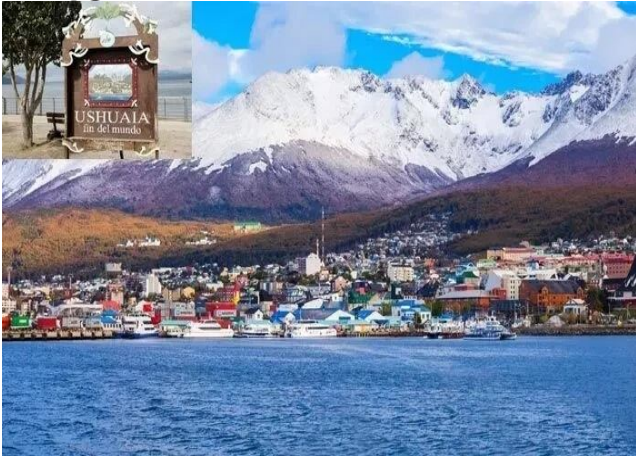
మనమందరం చిన్నతనంలో ఈ పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నాము. ఒకానొక సమయంలో మనకంటే మెరుగైన స్థితిలో ఉన్న వారి పట్ల మనం స్వల్పంగా అసూయపడతాము. కానీ కాలక్రమేణా మనం దాని గురించి ఆలోచించి నవ్వుతాము.అవును, మనం మన స్వంతంగా నిలబడి చాలా డబ్బు సంపాదించడం ప్రారంభించినప్పుడు, మనకు డబ్బు ఒక వస్తువుగా తెలియదు. డబ్బు దేనినైనా కొనగలదని మన చిన్ననాటి ఆలోచనలు తప్పు , డబ్బుతో ప్రతిది కొనలేమని, ముఖ్యంగా డబ్బు ఆనందాన్ని కొనదని మేము గ్రహించాము. మనం ఒక నిర్దిష్ట వయస్సు వచ్చిన తర్వాత మాత్రమే దానిని గ్రహిస్తాము. అలాంటప్పుడు మన పిల్లలు సవపన్నులంటే 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 బాల్టెరిస్ట్ దెబ్బతింటుంది కాబట్టి దీనికి సరైన మార్గం, నిర్ణయం తీసుకోవాల్సింది తల్లిదండ్రులే. 1. భావాలను గౌరవించండి: మొదట, మీ పిల్లలతో కూర్చోండి , పూర్వదృష్టార్థకంగా 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 ఇష్టమైనది అని వారికి తెలియజేయండి. ఇది వారికి మంచి అవగాహనను ఇస్తుంది. అసూయను కూడా నివారిస్తుంది. 3. శ్రమ గురించి మాట్లాడండి: స్వీయ-నిరాశ లేదా అసూయపడే పిల్లలకు కష్టపడి పని యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి మాట్లాడండి. మనం కష్టపడితే ఆ ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోగలం కాబట్టి పని ఉన్నతమైనదని గ్రహించండి.

ప్రపంచంలోనే చిట్ట చివరి నగరం

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



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

బాబోయ్ గురక.. ఇంత దేంజరా..?

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 తలెత్తివచ్చు గురక వస్తుంది. ఇది శ్వాసనాళంలో అడ్డంకి కారణంగా ఉత్పన్నమయ్యే ధ్వని. చాలా మంది అలసట కారణంగా గురక పెడతారు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. గురకకు గల కారణాలు అనేకం ఉన్నాయి. వీటిలో నాసికా ఎముకలు పెరగడం, కండరాల పెరుగుదల, అధిక బరువు, అలసట, చిన్న ముక్కు, అధికంగా మధ్యం సేవించడం, స్లీప్ ఆప్నియా, జన్మపరమైన అంశాలు కూడా కారణం అవుతాయి. సరైన నిద్ర లేకపోవడం కూడా గురక ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది గొంతు కండరాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. దీని వల్ల వాయుమార్గాల్లో అడ్డంకి ఏర్పడుతుంది. ఇది నిద్రలేమి ప్రమాదాన్ని పెంచి, నిద్రకి



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

వెల్లుల్లి కారం అంటే నచ్చదా..

..కానీ క్యాన్సర్కు మంచి మెడిసన్ ఇదే!

వేడి వేడి అన్నంలో వెల్లుల్లి కారం పచ్చడి తింటే ఆ టేస్టీ వేరు. చాలా మంది ఈ పచ్చడి అంటే ఇష్టం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా అమ్మమ్మలు, తాతయ్యలు ఎక్కువగా ఎంతో ఇష్టంగా ఈ వెల్లుల్లి కారం తింటుంటారు. మనల్ని కూడా వెల్లుల్లి తినండి, ఆరోగ్యానికి మంచిదని చెబుతారు. మరి ముఖ్యంగా జలుబు లేదా జ్వరం ఉన్నప్పుడు మన 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 ఔస్ట్ మెడిసన్ ఇదే అంటున్నారు నిపుణులు. అసలు విషయంలోకి వెళితే.. వెల్లుల్లిలో ఆర్గానో 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 మిల్క్ పెడుతున్నారు. అయితే వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన పాలు కూడా సమృద్ధిగా పడుతాయంట. ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్న ఈ వెల్లుల్లి పేస్టును రోజూ కాకుండా, వారానికి రెండు సార్లు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

మోక్షం పొందాలంటే..

మనిషి చావు, పుట్టుకలు అనేవి వారి చేతుల్లో ఉండవు. చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలని అందరూ అనుకుంటారు. అలా మీరు చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలి అనుకుంటే.. మీ జీవితంలో ఒక్కసారైనా.. ఈ ఆలయాలను సందర్శించండి. ఈ ఆలయాలను దర్శించుకుంటే.. మోక్షం ప్రాప్తిస్తుందని, మళ్లీ మనిషి జన్మ ఉండదని అంటారు. మరి ఆ ఆలయాలు ఏంటో చూద్దాం. మీకు మోక్షాన్ని ప్రాప్తించే ఆలయాల్లో బ్రదీనాథ్ కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం ఉత్తరాఖండ్ హిమాలయాల్లో ఉంది. అత్యంత పవిత్ర పరమైన ఆలయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దేశ నలుమూలల నుంచి ఈ ఆలయానికి పోబెత్తి వస్తారు. ఈ ఆలయాన్ని దర్శిస్తే.. మీకు మోక్షం ప్రాప్తిస్తుంది. మీకు మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో ద్వారక కూడా ఒకటి. ద్వారక కృష్ణుడు పాలించిన నగరంగా చెప్పారు. ఇక్కడ అందుకు సంబంధించిన ఆనవాళ్లు కూడా కనుగొన్నారు. ఇక్కడ కృష్ణుడి ఆలయంలో విగ్రహానికి మ్యూర్టికే శక్తి ఉందని నమ్ముతారు. ఒరిస్సాలోని జగన్నాథ్ ఆలయానికి కూడా ఎంతో భక్తులు పోబెత్తి వస్తారు. ఆ ఆలయంలో జగన్నాథుడు, బాల రామడు, 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, పొట్ల, భారీ శరీరం ఈ రోజుల్లో చాలా మందికి కామన్ గా ఉంటున్నాయి. దానికి కారణాలు కూడా కామన్ గానే ఉంటున్నాయి. సరైన సలహాలతో డైట్ పాటిస్తే మీ బరువు కాస్త తగ్గి ఆస్పారం 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 హెల్మిగా ఉండే జీవక్రియ మందగించి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ స్థో మెటబాలిజం మిమ్మల్ని బరువు పెరిగేలా చేస్తుంది. ఇక బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయకుండా ఉంటే లంచ్ వరకు మెయిట్ చేయాల్సిందే. మధ్యలో ఆకలి చేసినా 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 అలర్జికి కారణం ఏంటో తెలుసా..?

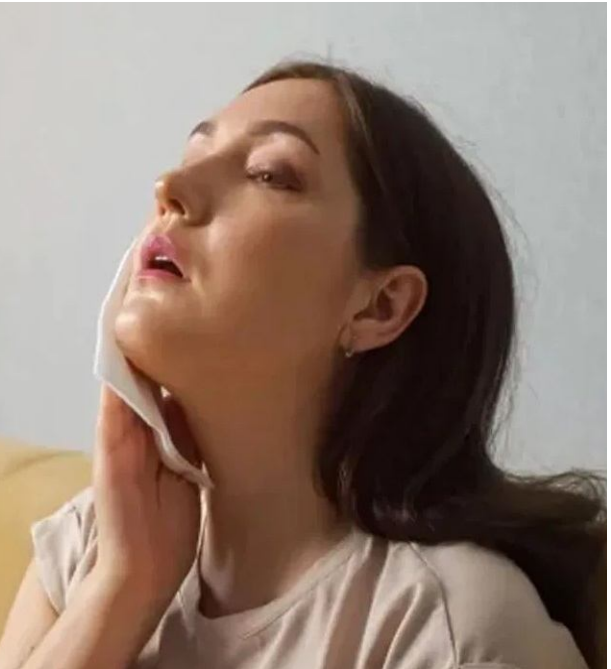
అలర్జి అనేది దుమ్ము వల్ల కాదు, దుమ్ములో ఉండే చనిపోయిన పురుగులు, వాటి మురికిలో ఉండే ప్రోటీన్ల వల్ల వస్తుంది. అలర్జి అనేది ప్రతి ఒక్కరూ ఎదుర్కొనే ఒక సాధారణ సమస్య. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా బలహీనపడుతుంది. దుమ్ము వల్ల చాలా మందికి అలర్జి సమస్యలు వస్తుంటాయి. అలాగే, ఈ దుమ్ము వల్ల అనేక రకాల అలర్జిలు వస్తుంటాయి.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



వస్తాయి. డస్ట్ అలర్జి వల్ల తుమ్ములు, ముక్కు కారడం, జలుబు, ఎరుపు, దురద, ముక్కు నుండి నిరంతరంగా నీరు కారడం వంటి వాటికి కారణమవుతుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జిలు, ఆస్తమా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ బిగుతును కలిగిస్తుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జిలు, ఆస్తమా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ పట్టేసినట్టుగా బాధపడాలి 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 చెరు కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది ప్రమాదానికి కారణం అవుతుంది. ఈ సమస్యను సకాలంలో గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం.. కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు మన శరీరం కొన్ని సంకేతాలు ఇస్తుంది.. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి..



ఛాతీ నొప్పి: కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణం పెరిగితే.. ఛాతీలో నొప్పి కనిపిస్తుంది.. ఇది ప్రధాన లక్షణం. మీకు అకస్మాత్తుగా ఛాతీ నొప్పి వచ్చినప్పుడు, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఈ నొప్పి కొన్ని రోజులపాటు ఉంటుంది.. ఛాతీ నొప్పి కూడా గుండె జబ్బుల లక్షణం.. కాబట్టి ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది. నిరక్షయ 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, చెరు

కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల ఇలా జరుగుతుందని అర్థం చేసుకోండి. ఈ లక్షణాన్ని అస్సలు నిరక్షయ 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.

రోజుకు ఎన్ని అడుగులు నడవాలి..?

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



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

బెల్లం, పెరుగు కలిపి తింటున్నారా?

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



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

డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు అలర్ట్..

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



యాంటీఆక్సిడెంట్లను పొందుతారు. లేత కొబ్బరి నీరు త్రాగడం ద్వారా, శరీరం నుండి టాక్సిన్స్ తొలగిపోతాయి.. ఇది అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. డయాబెటిక్ పేషెంట్లు కొబ్బరినీళ్లు తాగవచ్చని డైబీషియన్లు చెబుతున్నారు. ఈ సహజ పానీయాన్ని ప్రతిరోజూ తాగితే.. ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందంటున్నారు. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జిఐ) తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. లేత కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి నీళ్లను తాగడం వల్ల శరీరంలో నీటి లోపం తొలగిపోయి అద్భుతమైన శక్తిని కూడా అందిస్తుంది.

నువ్వుల నూనె ప్రయోజనాలు..

నువ్వులకు వంటల్లో ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉంటుంది. వీటితోని ప్రత్యేకమైన వంటకాలు కూడా చేస్తుంటారు. వేసవి వచ్చింది మరి మీరు పచ్చళ్లు పిండి వంటలు అంటూ ఏమైనా స్పెషల్స్ చేశారా?మరి ఈ వంటకాలకు ఎక్కువగా ఏ నూనెను వాడుతారు?. అయినా వేరే నూనెను ఎందుకు వాడుతారు? నువ్వుల నూనె ఉంది కదా. పచ్చళ్లు అనగానే అందరికీ గుర్తొచ్చేది నువ్వుల నూనె కదా. అద్భుతమైన రుచితోపాటు, ఏడాది పాటు నిల్వ ఉండే పచ్చళ్ల కోసం నువ్వుల నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు.మన కాలంలోనే కాదు అమ్మమ్మల కాలం నుంచే ఈ నువ్వుల నూనె ఆనవాలుతీగా వస్తుంది. మరి ముఖ్యంగా ఎదిగే అమ్మాయిలకు, బాలింతలకు నువ్వులతో చేసిన వంటకాలను, పదార్థాలను తినిపిస్తుంటారు. పచ్చి బాలింత నుంచి ఆరు నెలల వరకు కూడా నువ్వుల నూనెతో వండిన ఆహారాలను అందిస్తారు. అంటే ఏ రేంజ్ లో నువ్వుల నూనెకు ప్రాధాన్యత ఉందో అర్థం చేసుకోండి. ఇక 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, ఓమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ బీ, ఈ కాల్షియం, జింక్, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే నువ్వుల గింజలలో పైబర్ కూడా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా నువ్వులు తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్ , ట్రిగ్లిజరైడ్లను 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 సర్క్యులేట్ గా ఉంటారు. వ్యాయామం తర్వాత, ఎక్సర్సైజ్ సమయంలో పొరపాటున కూడా పాలు తాగవద్దు. అలా కాకుండా మీ వ్యాయామం పూర్తైన అరగంట తర్వాత మాత్రమే పాలు తాగాలి. దీంతో శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందుతాయి. మీకు జలుబు లేదా 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 ఆల్కహాల్ అనే రసాయనంగా విడిపోతుంది. పొట్ట, పేగుల్లోని రక్తం లివర్ ద్వారా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు చేరుకుంది. కాలేయం మనం తిన్న ఆహారంలోని పోషకాలను వేరు చేసి రక్తంలో కలిపి, ఆ రక్తాన్ని శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు సరఫరా చేస్తుంది. అలాగే ఆహారంలో పనికిరాని వాటిని వేరు చేసి మలం, మూత్రం రూపాల్లో బయటకు పంపిస్తుంది. అల్కహాల్ చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఇది రక్తం ద్వారా కాలేయానికి చేరుకుని కాలేయాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. అందుకే మీరు తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తాగితే శరీరంలో అల్కహాల్ల పరిమాణం పెరుగుతుంది. దీంతో కాలేయం పని చేయడం ఆపిస్తుంది. మద్యం తాగడం వల్ల మానసికంగా, శారీరకంగా ప్రభావం పడుతుంది. అయితే



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

నేరేడు పండ్ల ప్రయోజనాలు..

వేసవి ముగింపు దశకు చేరుకుంది. ఈ క్రమంలో అప్పుడప్పుడు చిరుజల్లులు పడుతూ కాస్త చల్లదనాన్ని కలిగిస్తాయి. ఈ సమయంలో కొన్ని సీజనల్ ఫ్రూట్స్ మార్కెట్లో అందుబాటులోకి వస్తుంది.అవి తినడం వల్ల మానవ శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. కానీ కొందరు ఏదైనా అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తినడానికి సంకోచిస్తుంటారు. అయితే మే, జూన్, జూలై నెలల్లో మార్కెట్లో ఎక్కడ చూసినా నల్లగా నిగనిగలాడుతూ నేరేడు పండ్లు దర్శనమిస్తుంటాయి. వాటిని బ్లాక్ బెర్రీ అని పిలుస్తుంటారు. కానీ ఆ పేరు ఎక్కువ మందికి తెలియదు కాబట్టి నేరేడు పండ్లు అంటేనే తొందరగా గుర్తొస్తుంటాయి. తీపి, వగరు కలిపి వెరైటీ టేస్ట్తో ఉండే నేరేడు పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా లాభాలను కలిగిస్తాయి. కానీ కొందరు వగరుగా ఉంటాయని తినడానికి పెద్దగా ఇష్టపడరు. అయితే నేరేడు పండ్లు తినడం వల్ల చాలా రకాలు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, సోడియం, విటమిన్ సీ, థయామిన్, పొటాషియం రైబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బీ 6, విటమిన్ ఏ, అనేక వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. నేరేడు పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్లీరాడికల్స్లో పొరాడి క్యాన్సర్ కణాలను వృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకుంటాయి. అలాగే శ్వాస నాళాలు, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరిచి పలు సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతాయి.డయాబెటీస్తో 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 పైబర్ 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.

డీఎస్సీ వ్యవహారంపై సీబీఐ విచారణ జరపాలి

- విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ రాజీనామా చేసి వరకు పోరాటం కొనసాగుతుంది - కె.కె. రాజు

విశాఖపట్నం: డీఎస్సీ వ్యవహారంలో జరిగిన అక్రమాలపై సీబీఐ విచారణ జరిపించాలని, విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ బాధ్యత వహిస్తూ రాజీనామా చేయాలని వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు, విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త కె.కె. రాజు డిమాండ్ చేశారు. కైలాసపురంలోని పి-కన్వెన్షన్ హాల్ (డీఎల్బీ కళ్యాణ మండపం)లో నిర్వహించిన ఏపీ జెన్-జీ వార్ టౌన్ హాల్ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, డీఎస్సీ కోసం కష్టపడి చదివి పరీక్షలు రాసిన అభ్యర్థులకు కూటమి ప్రభుత్వం అన్యాయం చేసిందని ఆరోపించారు. డీఎస్సీకి సంబంధించి ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయాలపై నిరుద్యోగులకు న్యాయం జరిగే వరకు తమ పోరాటం కొనసాగుతుందని తెలిపారు. విద్య ద్వారా మాత్రమే వ్యక్తి గుర్తింపు లభిస్తుందని గుర్తించిన నాయకులు దివంగత ముఖ్యమంత్రి వై.ఎస్. రాజశేఖరరెడ్డి, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వై.ఎస్. జగన్మోహన్ రెడ్డి అని కె.కె. రాజు అన్నారు. వైఎస్ జగన్ ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న సమయంలో విద్యా రంగంలో అనేక సంస్కరణలు చేపట్టి, పేద విద్యార్థులు ఉన్నత విద్యను అభ్యసించేందుకు అమ్మఒడి వంటి పథకాలను అమలు చేశారని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో పేదలకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించాలనే లక్ష్యంతో వైఎస్సార్ ఆరోగ్యశ్రీ పథకం తీసుకువచ్చారని, అదే దిశలో వైఎస్ జగన్ ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలోని పలు జిల్లాల్లో 17 ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీల ఏర్పాటుకు చర్యలు చేపట్టిందని పేర్కొన్నారు. దీనివల్ల వైద్య విద్య అవకాశాలు



పెరిగిాయని అన్నారు. డీఎస్సీ పరీక్షలకు మూడు లక్షల మందికి పైగా నిరుద్యోగులు హాజరై ఫలితాల కోసం ఎదురుచూస్తున్న సమయంలో నిబంధనలు మార్చి, స్పోర్ట్స్ కోటా వంటి అంశాలను తీసుకురావడం ద్వారా అభ్యర్థులకు అన్యాయం జరిగిందని కె.కె. రాజు ఆరోపించారు. కూటమి ప్రభుత్వం ప్రభుత్వ భూములను ప్రైవేటు వ్యక్తులకు అప్పగించే ప్రయత్నాలు చేస్తోందని ఆయన విమర్శించారు. డీఎస్సీ అభ్యర్థులు, ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ కోసం ఎదురుచూస్తున్న విద్యార్థుల తరపున వైఎస్ జగన్ నాయకత్వంలో తమ పోరాటం కొనసాగుతుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో నిరుద్యోగులు, విద్యార్థులు, మేధావులతో పాటు మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ కటుమూరి సతీష్, నియోజకవర్గ పరిశీలకులు సతీష్ పర్వ, పార్టీ నాయకులు, మాజీ కార్పొరేటర్లు, వార్డు అధ్యక్షులు, అనుబంధ సంఘాల ప్రతినిధులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంక్షేమ హస్తక్షేప సీఎం ప్రత్యేక తర్రు

- విద్యార్థుల అభివృద్ధికి నిధుల కొరత ఉండదు - బోర్డు చైర్మన్ బాలకోటయ్య

విశాఖపట్నం: ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడుకు సాంఘిక సంక్షేమ శాఖపై, సంక్షేమ హస్తక్షేప చదువుతున్న విద్యార్థులపై ప్రత్యేక తర్రు ఉందని ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర సామాజిక సంక్షేమ బోర్డు చైర్మన్ పోతుల బాలకోటయ్య తెలిపారు. ఉత్తరాంధ్ర సంక్షేమ యాత్రలో భాగంగా రెండో రోజు మంగళవారం విశాఖపట్నంలోని కృష్ణాపురం డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ గురుకుల పాఠశాలను సందర్శించిన బాలకోటయ్య, అధికారులు, అధ్యాపకులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సంక్షేమ విద్యార్థుల అభివృద్ధి కోసం అవసరమైన నిధులు కేటాయించేందుకు ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందన్నారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు స్వయంగా తాళపాలెం గురుకుల పాఠశాల నుంచి మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం చుట్టారని గుర్తు చేశారు. ఈ విద్యా సంవత్సరంలో ఎక్సలెన్స్ సెంటర్ల ద్వారా సంక్షేమ హస్తక్షేప విద్యార్థులకు నీట్ ప్రత్యేక శిక్షణ అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. విద్యార్థులు అందుబాటులో ఉన్న అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకునేలా అధికారులు, ఉపాధ్యాయులు ప్రోత్సహించాలని సూచించారు. “ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల అమలుకు అధికారులే వారధులు. విద్యార్థులకు



మీరే మార్గదర్శకులు” అని పేర్కొంటూ, హస్తక్షేపలో ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరిగినా, విద్యార్థులకు అసౌకర్యం కలిగినా సహించేది లేదని హెచ్చరించారు. అంతకుముందు పాఠశాల ప్రాంగణంలోని డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం విద్యార్థులతో కలిసి భోజనం చేశారు. ఐబీటీ, ఇంటర్ విద్యార్థులతో ముఖాముఖీ కార్యక్రమం నిర్వహించి వారి లక్ష్యాలు, చదువుపై పలు సూచనలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ కె. రామారావు, ప్రిన్సిపాల్ సత్యవతి, ఎస్సీ కార్పొరేషన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ సత్య పద్మ, మాదిగ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ సుజాత, మేఘాద్రిగడ్డ ప్రిన్సిపాల్ రత్నవల్లి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు కఠిన చర్యలు

- డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ తనిఖీలు ముమ్మరం - 8 ట్రిట్ అనలైజర్లు అందజేసిన ఫార్మజెట్ కంపెనీ

అనకాపల్లి, చైతన్యవారం: జిల్లాలో రోడ్డు ప్రమాదాల నియంత్రణకు, ప్రజల ప్రాణాల పరిరక్షణకు అనకాపల్లి జిల్లా పోలీసు శాఖ ప్రత్యేక చర్యలు చేపడుతోందని జిల్లా ఎస్సీ తుహిన్ సిన్హా ఐపీఎస్ తెలిపారు. జాతీయ రహదారి-16 అనకాపల్లి జిల్లా పరిధిలో అడ్వాన్స్డ్ ట్రాఫిక్ మేనేజ్మెంట్ సిస్టమ్ (ఏటీఎంఎస్) ద్వారా సమోదైన వీడియోల్లో ట్రాఫిక్ నిబంధనల ఉల్లంఘనలు అధికంగా గుర్తించిన నేపథ్యంలో, జిల్లా వ్యాప్తంగా కఠిన అమలు చర్యలతో పాటు విస్తృత అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని పోలీసు అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్సీ మాట్లాడుతూ ద్విచక్ర వాహనదారులు తప్పనిసరిగా ఐఎన్ఐఐ ప్రమాణాలు కలిగిన హెల్మెట్‌ను రైడర్‌తో పాటు పిలియన్ రైడర్ కూడా ధరించాలని సూచించారు. ట్రిపుల్ రైడింగ్, అతివేగం, రాంగ్ సైడ్ డ్రైవింగ్, ప్రమాదకర ఓవర్‌టేకింగ్, వాహనం నడుపుతూ మొబైల్ ఫోన్ వినియోగం, మద్యం సేవించి వాహనం నడపడం వంటి ఉల్లంఘనలకు దూరంగా ఉండాలని ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. ట్రాఫిక్ నిబంధనల ఉల్లంఘించే వారిపై మోటారు వాహనాల చట్టం ప్రకారం ఎలాంటి మినహాయింపులు లేకుండా చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. జాతీయ, రాష్ట్ర రహదారులు, ప్రమాద ప్రాంతాలు, విద్యాసంస్థలు, మార్కెట్లు, గ్రామాల్లో ప్రత్యేక తనిఖీలు, అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని అధికారులకు సూచించారు. రోడ్డు భద్రత చర్యలకు సహకారంగా పరవాడలోని ఫార్మజెట్ కంపెనీ కార్పొరేట్ సామాజిక బాధ్యత (సీఎస్ఆర్) నిధుల ద్వారా 8 ట్రిట్ అనలైజర్లను అనకాపల్లి జిల్లా పోలీసు శాఖకు అందజేసింది. ఈ సందర్భంగా



ఎస్సీ మాట్లాడుతూ ఈ పరికరాల సహాయంతో జిల్లాలో డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ తనిఖీలను మరింత విస్తృతం చేసి, మద్యం సేవించి వాహనాలు నడిపే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణలో ఇవి ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయని పేర్కొన్నారు. సామాజిక బాధ్యతతో పోలీసు శాఖకు సహకరించిన ఫార్మజెట్ కంపెనీ వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఎస్. అప్పారావు, హెచ్ఆర్ కె.వి.ఎస్. రవికృష్ణతో పాటు కంపెనీ ప్రతినిధులను ఎస్సీ అధినందించి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. “రోడ్డు భద్రత ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత, ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించడం ద్వారా మన ప్రాణాలతో పాటు ఇతరుల ప్రాణాలను కూడా కాపాడవచ్చు. మద్యం సేవించి వాహనం నడపవద్దు - సురక్షిత ప్రయాణమే ఉత్తమ ప్రయాణం” అని ఎస్సీ తుహిన్ సిన్హా ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్సీ ఎల్. మోహనరావు, అనకాపల్లి ట్రాఫిక్ ఇన్‌స్పెక్టర్ ఎం. వెంకటనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైకాపా కేంద్ర కార్యాలయం వద్ద బోరుగడ్డ అనిల్ నిరసన

తాడేపల్లి: గుంటూరు జిల్లా తాడేపల్లిలోని వైకాపా కేంద్ర కార్యాలయం వద్ద బోరుగడ్డ అనిల్ తన భార్యతో కలిసి నిరసనకు దిగాడు. మాజీ సీఎం జగన్‌ను కలిసేందుకు అవకాశం ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేస్తూ అక్కడే బెయిల్ చేశారు. తనతో పాటు తన కుటుంబానికి వైకాపా నేత సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి బహిరంగ క్షమాపణ చెప్పాలన్నాడు. “పార్టీ కోసం పదిళ్లు కష్టపడ్డా. తొమ్మిది నెలలు జైల్లో ఉన్నా. నన్ను రోడీషీటర్ అని వ్యాఖ్యానించిన కారుమారి వెంకటేశ్వరిని పార్టీ నుంచి తొలగించాలి. పార్టీ వాళ్లే రోడీషీటర్ అంటుంటే నా కుటుంబనభ్యులు బాధపడుతున్నారు” అని బోరుగడ్డ అనిల్ అన్నాడు.



సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలు స్ఫూర్తిదాయకం

విశాఖపట్నం: నిరంతరం సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్న శక్తి ఎంపవర్సింగ్ ఉమెన్ అసోసియేషన్ (సేవ) అందిస్తున్న సేవలు ప్రశంసనీయమని వలుపురు ప్రముఖులు కొనియాడారు... శక్తి సంస్థ అధ్యక్షురాలు పైడి రజని ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 8న బీచ్‌రోడ్డులోని హోటల్ అంబికా సీగ్రిన్ లో సాయంత్రం ఆరు గంటల నుంచి రాత్రి 10 గంటల వరకు జరుగుతున్న మ్యూజికల్ మాషప్ కార్యక్రమ పోస్టర్‌ను విశాఖపట్నం సీటీ పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖుబ్రత బాగ్గీ మంగళవారం స్థానిక వీజీఎఫ్ ప్రెస్‌క్లబ్‌లో ఆవిష్కరించారు. పేద పిల్లల కోసం నిర్వహిస్తున్న ఈ కార్యక్రమం విజయవంతం కావాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. శక్తి అధ్యక్షురాలు పైడి రజని మాట్లాడుతూ శక్తి సంస్థ స్థాపించిన ఏడేళ్లలో ఉత్తరాంధ్రలో విద్య, వైద్యం, సామాజిక కార్యక్రమాలు ఎన్నో నిర్వహించామని, శక్తి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించనున్న మ్యూజికల్ డ్యాన్స్ ఫెర్వార్డ్స్ ఈ నెల 8న హోటల్ అంబికా సీ గ్రీన్ లో సాయంత్రం ఆరు గంటల నుంచి రాత్రి 10 గంటల వరకు నిర్వహిస్తున్నామని, పాటలు, డ్యాన్స్, ఇతర కార్యక్రమాలకు నామమాత్రంగా వచ్చే రుసుంను నిరుపేద పిల్లలకు పుస్తకాలు, బట్టలు, చదువుకు ఉపయోగపడే రితిలో సహాయమందిస్తామన్నారు. జాతీయ జర్నలిస్టు సంఘం కార్యదర్శి గంటల శ్రీనుబాబు మాట్లాడుతూ విశాఖపట్నంలో మనో



వికాస కేంద్రాలు, శరణాలయాల్లో రజని ఎన్నో సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టారని, లెక్చరర్‌గా, స్కాలర్‌గా ఉంటూ సమాజహిత కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం అభినందనీయమ న్నారు. ఏపీడబ్ల్యుజీఎఫ్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి కొంక్వాన వేణుగోపాల్ మాట్లాడుతూ ఉమ్మడి శ్రీకాకుళం జిల్లాలో ప్రారంభించిన శక్తి సంస్థ ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల్లో ఎన్నో సేవా కార్యక్రమాలు చేపడుతుందని, భవిష్యత్తులో మరిన్ని కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని ఆకాంక్షించారు. శక్తి సంస్థ చేస్తున్న కార్యక్రమాలను ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా జర్నలిస్టు సంఘ నాయకులు ఎమ్మెస్సార్ ప్రసాద్ అభినందించారు. విలేజరుల సమావేశంలో శక్తి ప్రతినిధులు భువన, శైలజ, పద్మావతి, అల్లెజ్జ, కిరీటీ, తిరుపతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాస్కో ట్రాన్స్‌పోర్ట్ సమ్మిట్‌లో విశాఖ అభివృద్ధి విజన్ ఆవిష్కరణ

- జీవీఎంసీ-మాస్కో ప్రభుత్వాల మధ్య సహకార ఒప్పందం

విశాఖపట్నం: రష్యా రాజధాని మాస్కోలో నిర్వహించిన 5వ ఇంటర్నేషనల్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్ సమ్మిట్‌లో విశాఖపట్నం పార్లమెంట్ సభ్యులు ఎం. శ్రీభరత్ విశాఖ నగర అభివృద్ధి విజన్‌తో పాటు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న పట్టణాభివృద్ధి కార్యక్రమాలను అంతర్జాతీయ ప్రతినిధులకు వివరించినట్లు జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ మంగళవారం విడుదల చేసిన ప్రకటనలో తెలిపారు. సమ్మిట్ సందర్భంగా గ్రేటర్ విశాఖ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ (జీవీఎంసీ) మరియు మాస్కో ప్రభుత్వాలు మధ్య మెమోరాండం ఆఫ్ కోఆపరేషన్ (ఎంఓసి) కుదిరిందని ఆయన వెల్లడించారు. అనంతరం మాస్కో డిప్యూటీ మేయర్, రవాణా మరియు రహదారి మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి శాఖాధిపతి మక్సిమ్ లిక్చుటోవ్‌తో సమావేశమై పరస్పరం అభినందనలు తెలియజేసినట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ ఎం. శ్రీభరత్ మాట్లాడుతూ, ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు దూరదృష్టి, మార్గదర్శకత్వంలో విశాఖపట్నాన్ని ప్రపంచస్థాయి నగరంగా తీర్చిదిద్దేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కట్టబడి ఉందన్నారు. మాస్కో ప్రభుత్వంతో కుదిరిన ఈ సహకార ఒప్పందం ద్వారా ప్రపంచస్థాయి సాంకేతికతలు, వినూత్న రవాణా విధానాలు, ఉత్తమ పట్టణాభివృద్ధి సమానాలను విశాఖలో అమలు చేసే అవకాశాలు విస్తరించనున్నాయని తెలిపారు. జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ మాట్లాడుతూ, సమ్మిట్‌లో అంతర్జాతీయ ప్రతినిధులకు జీవీఎంసీ చేపడుతున్న ప్రాజెక్ట్ సారథి, ఇంటిలిజెంట్ ట్రాఫిక్ మేనేజ్మెంట్ సిస్టమ్, ఈఆర్‌టీ రవాణా వ్యవస్థ, సిగ్నల్ ఫ్రీ జంక్షన్లు, ప్రధాన రహదారుల విస్తరణ, డిజిటల్ పౌర సేవలు, సాంకేతిక ఆధారిత తాగునీటి సరఫరా పర్యవేక్షణ, జనన-మరణ డ్రువీకరణ పత్రాల ఆన్‌లైన్



సేవలు, స్మార్ట్ వెండింగ్ జోన్లు, పర్సెన్ ఉమెన్స్ హాస్టల్స్ వంటి కార్యక్రమాలను వివరించినట్లు తెలిపారు. మాస్కో ప్రభుత్వంతో కుదిరిన ఒప్పందం ద్వారా స్మార్ట్ మొబిలిటీ, ఇంటిలిజెంట్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్ సిస్టమ్స్ (ఐటీఎస్), ఎలక్ట్రిక్ రవాణా, ట్రాఫిక్ మేనేజ్మెంట్, డిజిటల్ పరివర్తన రంగాల్లో ప్రపంచస్థాయి అనుభవాలు, ఉత్తమ విధానాలను పరస్పరం పంచుకునే అవకాశం లభిస్తుందని చెప్పారు. ఈ భాగస్వామ్యం విశాఖలో ఆధునిక పట్టణ రవాణా పరిష్కారాల అమలుకు ఊతేమివ్వడంతో పాటు, విశాఖపట్నం ఎకనామిక్ రీజియన్ (పీఈఆర్)ను ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఆర్థికాభివృద్ధి, సాంకేతిక ఆవిష్కరణలకు ప్రధాన కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దే దిశగా కీలక మైలురాయిగా నిలుస్తుందని పేర్కొన్నారు.మాస్కో డిప్యూటీ మేయర్ మక్సిమ్ లిక్చుటోవ్ మాట్లాడుతూ, భారతదేశంతో, ముఖ్యంగా విశాఖపట్నంతో ఏర్పడిన ఈ భాగస్వామ్యం ద్వారా విజ్ఞాన మార్పిడి, ఎలక్ట్రిక్ మొబిలిటీ, ఇంటిలిజెంట్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్ సిస్టమ్స్, ట్రాఫిక్ మేనేజ్మెంట్, పారిశ్రామిక సహకారం వంటి రంగాల్లో దీర్ఘకాలిక సహకారం మరింత బలోపేతం అవుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

మాజీ మంత్రి, దివంగత మండలి వెంకట కృష్ణారావు ఆశయాలు అందరికీ ఆదర్శనీయం

- జిల్లా కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్

అనకాపల్లి: మండలి వెంకట కృష్ణారావు జయంతి సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టరేట్‌లో పిజిఆర్ సమావేశం మండరింలో ఆయన చిత్రపటానికి జిల్లా కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్ పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళు లర్పించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ మొదటి ప్రపంచ తెలుగు మహాసభల నిర్వహణలో మండలి వెంకట కృష్ణారావు కీలక పాత్ర పోషించారని, తెలుగు భాష, సంస్కృతుల పరిరక్షణకు ఆయన చేసిన సేవలు అనన్యసామాన్యమైనవని కొనియాడారు. 1977



ఆయన ఎంతో కృషి చేశారని, ఆయన అందించిన స్ఫూర్తితో ప్రజాసేవలో నేటి తరం ముందంజలో ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి, వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు, కలెక్టరేట్ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పేదల వైద్యానికి సీఎం సహాయ నిధి అండ

- రూ.6.54 లక్షల విలువైన సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కుల పంపిణీ - ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ చేతుల మీదుగా అందజేశ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతూ వైద్యం పొందిన పేద కుటుంబాలకు ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి (సీఎంఆర్ఎఫ్) ద్వారా ఆర్థిక భరోసా లభించింది. విశాఖ జనసేన పార్టీ నగర కార్యాలయంలో మంగళవారం నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో దక్షిణ నియోజకవర్గానికి చెందిన లబ్ధిదారులకు సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కులను దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే, విశాఖ జనసేన పార్టీ నగర అధ్యక్షుడు వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ అందజేశారు. వివిధ అనారోగ్య సమస్యలకు చికిత్స పొందిన అనంతరం సీఎంఆర్ఎఫ్‌కు దరఖాస్తు చేసుకున్న 16 మంది లబ్ధిదారులకు మొత్తం రూ.6,54,009 విలువైన చెక్కులను వంశీజీ చేశారు. అనంతరం 37వ వార్డు అధ్యక్షుడు గరికిన రవి ఆధ్వర్యంలో 50



మంది యువత జనసేన పార్టీలో చేరారు. వారికి ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ పార్టీ కందువాలు కప్పి సాదరంగా ఆహ్వానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆయా వార్డు అధ్యక్షులు, జనసేన పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

సింహగిరిపై గ్రామదేవతల పండుగ మహోత్సవం

- అమ్మవార్లకు పసుపు-కుంకుమలు, నూతన వస్త్రాలు సమర్పించిన ఈపో వేంకట్రావు

సింహాచలం, చైతన్యవారం: సింహగిరి కొండపై కొలువై ఉన్న గ్రామదేవతలు శ్రీ ఉమామహేశ్వరి పాదాలమ్మ, శ్రీ బంగారమ్మ అమ్మవార్ల వార్షిక పండుగ మహోత్సవాలు భక్తిశ్రద్ధలతో, సంప్రదాయబద్ధంగా వైభవంగా నిర్వహించారు. పులి వేషాలు, తీన్మార్ల దప్పుల మోతలు, నాదస్వర మంగళవాుద్యాలు, భక్తుల జయజయధ్వా నాలతో సింహగిరిపై పండుగ వాతావరణం నెలకొంది. ఈ సందర్భంగా సింహాచలం దేవస్థానం కార్యనిర్వహణాధికారి జల్లేపల్లి వేంకట్రావు అమ్మవార్లను దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. దేవస్థానం తరపున అమ్మవార్లకు పసుపు, కుంకుమ, నూతన వస్త్రాలు సమర్పించి ప్రత్యేక హారతులు ఇచ్చారు. సింహగిరి క్షేత్రం సర్వకాల సుభిక్షంగా ఉండాలని, భక్తులందరిపై అమ్మవార్ల అనుగ్రహం ఎల్లప్పుడూ ఉండాలని ప్రార్థించినట్లు ఈపో తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సహాయ కార్యనిర్వహణాధికారి కె. తిరుమలేశ్వరరావు, వాడ్రేవు రమణమూర్తి, ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ బండారు రాంబాబు, డిప్యూటీ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ (ఇన్‌చార్జ్) రామరాజు, పీఆర్‌ఓ నాయుడు, దేవస్థానం అధికారులు, సిబ్బంది, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, అర్చకులు, గ్రామ పెద్దలు, పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు. గ్రామదేవతల పండుగ సందర్భంగా ఆలయ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో సాయంత్రం నిర్వహించే అమ్మవారి అనుపు మహోత్సవంకు విస్తృత ఏర్పాట్లు చేసినట్లు



అధికారులు తెలిపారు. పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు తరలిరానున్న నేపథ్యంలో అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు. సింహగిరి గ్రామదేవతల పండుగకు శతాబ్దాల సరిత్ర ఉందని అర్చకులు తెలిపారు. శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామి వారి క్షేత్ర పరిరక్షక దేవతలుగా గ్రామదేవతలను భక్తులు విశ్వసిస్తూ ప్రతి ఏడాది ఆత్మంత భక్తి, శ్రద్ధలతో ఈ ఉత్సవాలను నిర్వహించడం ఆనవాయితీగా కొనసాగుతోందన్నారు. పండుగ మహోత్సవాల దృష్ట్యా మంగళవారం మధ్యాహ్నం 3 గంటల నుంచి శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామి వారి దర్శనాలను తాత్కాలికంగా నిలిపివేసినట్లు దేవస్థానం అధికారులు తెలిపారు.

ట్రాఫిక్ తిప్పలతో నిత్య రణరంగం

- గవర జగ్గయ్యపాలెం సింగిల్‌వే వంతెనతో వాహనదారుల అవస్థలు - త్వరలో డబుల్‌వే వంతెన నిర్మించాలి - జనసేన 88వ వార్డు అధ్యక్షుడు వజ్రుని శ్రీకాంత్

విశాఖపట్నం (పెందుర్తి), చైతన్యవారం: జీవీఎంసీ 88వ వార్డు పరిధిలోని పెందుర్తి నియోజకవర్గం గవర జగ్గయ్యపాలెం వద్ద ఉన్న సింగిల్‌వే వంతెన వాహనదారులకు తీవ్ర ఇబ్బందులు కలిగిస్తోంది. ఏళ్ల తరబడి ఇర్లుకైన వంతెనతో నిత్యం ట్రాఫిక్ సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయని స్థానికులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. రోజురోజుకూ జనాభా, వాహనాల సంఖ్య పెరుగుతున్నప్పటికీ వంతెన మాత్రం పాత నిర్మాణ స్థాయిలోనే ఉండటంతో రాకపోకలకు తీవ్ర అంతరాయం ఏర్పడుతోంది. వంతెనపై ఒకేసారి రెండు వైపులా వాహనాలు వెళ్లే అవకాశం లేకపోవడంతో తరచూ భారీగా ట్రాఫిక్ నిలిచిపోతోంది. ముఖ్యంగా ఉదయం, సాయంత్రం సమయాల్లో ఉద్యోగులు, విద్యార్థులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని స్థానికులు తెలిపారు. బస్సులు, లారీలు వంటి భారీ వాహనాలు వంతెనపైకి వచ్చినప్పుడు మరో వైపు వాహనాలు కిలోమీటర్ల మేర వేచి ఉండాల్సిన పరిస్థితి నెలకొంటోందన్నారు. అత్యవసర పరిస్థితిల్లో అంబులెన్సులు సైతం ట్రాఫిక్‌లో చిక్కుకుంటున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సమస్యపై జనసేన పార్టీ 88వ వార్డు అధ్యక్షుడు వజ్రుని శ్రీకాంత్ స్పందించారు. గవర జగ్గయ్యపాలెం సింగిల్‌వే వంతెన కారణంగా వేలాది మంది ప్రజలు ప్రతిరోజూ



ఇబ్బందులు పడుతున్నారని అన్నారు. వర్షాకాలంలో ఈ ప్రాంతంలో ప్రమాదాల ముప్పు మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు. ప్రజల ఇబ్బందులను దృష్టిలో ఉంచుకుని అధికారులు, పాలకులు వెంటనే స్పందించి ప్రస్తుత సింగిల్‌వే వంతెన స్థానంలో డబుల్‌వే వంతెన నిర్మాణానికి చర్యలు చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ సమస్య స్థానిక ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు దృష్టిలో ఉందని, అనకాపల్లి ఎంపీ సీఎం రమేష్ దృష్టికి కూడా తీసుకువెళ్లి త్వరలో పరిష్కారం దిశగా కృషి చేస్తామని శ్రీకాంత్ తెలిపారు.

ఆరిలోవ హెల్త్ సిటీలోని ఆసుపత్రులపై జీవీఎంసీ ఆకస్మిక తనిఖీలు

- జీవీఎంసీ బల్డ్ వాటర్‌ను వినియోగించకుండా, అనుమతి లేకుండా బోర్‌వెల్ ల ద్వారా భూగర్భ జలాల వినియోగంపై కఠిన చర్యలు - జీవీఎంసీ నీటి సరఫరా విభాగం పర్యవేక్షక ఇంజనీర్ పల్లంరాజు

విశాఖపట్నం: జీవీఎంసీ పరిధిలోని ఆరిలోవ హెల్త్ సిటీ ప్రాంతంలో ఉన్న ఆసుపత్రుల్లో భూగర్భ జలాలను అనుమతి లేకుండా వినియోగించడం వలన పరిసర ప్రాంత ప్రజలకు తాగునీటి సరఫరాపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతున్న నేపథ్యంలో జీవీఎంసీ నీటి సరఫరా విభాగం అధికారులు మంగళవారం పలు ఆసుపత్రులపై ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించినట్లు జీవీఎంసీ నీటి సరఫరా విభాగం పర్యవేక్షక ఇంజనీర్ పల్లంరాజు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా పర్యవేక్షక ఇంజనీర్ మాట్లాడుతూ, తనిఖీల సందర్భంగా కొన్ని ఆసుపత్రులు జీవీఎంసీ బల్డ్ వాటర్ కనెక్షన్లు తీసుకున్నప్పటికీ వాటిని వినియోగించకుండా, బోర్‌వెల్‌ల ద్వారా అధికంగా భూగర్భ జలాలను వినియోగిస్తున్నట్లు, మరికొన్ని ఆసుపత్రులు జీవీఎంసీ బల్డ్ వాటర్ కనెక్షన్ తీసుకోకుండానే పూర్తిగా భూగర్భ జలాలను అనుమతి లేకుండా వినియోగిస్తున్నట్లు గుర్తించామని తెలిపారు. దీంతో సమీప ప్రాంతాల్లో నివసిస్తున్న ప్రజలకు తాగునీటి సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో సంబంధిత ఆసుపత్రుల యాజమాన్యాలకు ఏడు రోజుల్లోగా జీవీఎంసీ బల్డ్ వాటర్ కనెక్షన్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకోవాలని, అలాగే అనుమతి లేకుండా బోర్‌వెల్‌ల ద్వారా



భూగర్భ జలాలను వినియోగించరాదని స్పష్టం చేస్తూ నోటీసులు జారీ చేసినట్లు తెలిపారు. ప్రజలకు నాణ్యమైన తాగునీటిని నిరంతరాయంగా అందించడం జీవీఎంసీ ప్రధాన లక్ష్యమని పల్లంరాజు తెలిపారు. ప్రభుత్వ నిబంధనలను ఉల్లంఘిస్తూ భూగర్భ జలాలను అక్రమంగా వినియోగించే ఆసుపత్రులు, వాణిజ్య సంస్థలు, ఇతర సంస్థలపై తనిఖీలు నిరంతరం కొనసాగుతాయని, నోటీసులు జారీ చేసిన తర్వాత కూడా నిబంధనలు పాటించని వారిపై చట్టప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. అలాగే ప్రజలకు తాగునీటి సరఫరాకు ఆటంకం కలిగించే చర్యలను ఎట్టి పరిస్థితిల్లోనూ ఉపేక్షించబోమని స్పష్టం చేశారు. ఈ తనిఖీ కార్యక్రమంలో కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్లు, ఉప కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్లు, సహాయక ఇంజనీర్లు, వార్డు అమెనిటీస్ కార్యదర్శులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎయిర్‌టెల్ లాభం రూ.8,167 కోట్లు

దెన్యో: ప్రముఖ టెలికాం కంపెనీ భారతీ ఎయిర్‌టెల్ ఈ ఏడాది జూన్ త్రైమాసిక ఫలితాలను వెల్లడించింది. పన్ను అనంతరం రూ.8,167 కోట్ల లాభాన్ని ఆర్జించింది. గతేడాది ఇదే కాలంలో సమోదైన రూ.5,948 కోట్లతో పోలిస్తే 37.3 శాతం వృద్ధిని నమోదు చేసింది. భారత్‌తో పాటు ఆఫ్రికా కార్యకలాపాలు బలంగా పుంజుకోవడమే ఇందుకు కారణంగా కంపెనీ పేర్కొంది. కార్యకలాపాల ద్వారా వచ్చే ఆదాయం రూ.49,462.6 కోట్ల నుంచి 18.3 శాతం వృద్ధి చెంది రూ.58,539 కోట్లకు చేరింది. మే నెలతో పోలిస్తే 5.7 శాతం పెరిగింది. ఒక యూజర్ నుంచి వచ్చే సగటు ఆదాయం 5.6 శాతం వృద్ధితో రూ.250 నుంచి రూ.264కు చేరింది.



అది మన చేతుల్లో ఉండదు!

ప్రెగ్నెన్సీ కారణంగా ప్రస్తుతం సినిమాలకు పూర్తిగా బ్రేక్‌నిచ్చి చిత్రాంతి తీసుకుంటున్నది అగ్ర కథానాయిక సమంత. అయితే సోషల్‌మీడియాలో మాత్రం యాక్టివ్‌గా ఉంటూ అభిమానులతో అవ్‌డేట్స్‌ను పంచుకుంటున్నది. తాజాగా ఈ భామ ఇన్‌స్టా వేదికగా కొన్ని ఫోటోలను షేర్ చేసింది. వీటికి తనదైన తాత్విక ధోరణిలో ఓ క్యాప్షన్‌ను జత చేసింది. ‘సమయం ఎల్లప్పుడూ ఒకేలా ఉండదు. కొన్ని సార్లు మనల్ని పోరాటం వైపుకు నడిపిస్తుంది. కొన్నిసార్లు ఓపికతో ఎదురుచూసేలా చేస్తుంది. ఒక్కోసారి కొన్నింటిని వదిలేయాలని సంతకాల్సి అందిస్తుంది. మనకు ఏ సమయం కావాలో ఎంచుకునే అవకాశం మన చేతుల్లో ఉండదు. అయితే ఏం జరిగినా మనదైన వ్యక్తిత్వంతో ఎలా జీవితంలో ముందుకుసాగుతున్నామన్నదే చాలా ముఖ్యం’ అంటూ ఫోటోలకు పెట్టిన క్యాప్షన్ అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తున్నది. ఇటీవలే ‘మా ఇంటి బంగారం’ సినిమాతో బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ విజయాన్ని అందుకుంది సమంత. ఈ సినిమా వందకోట్ల వసూళ్లతో ఆమె కెరీర్‌కు కొత్త ఉత్సాహాన్నిచ్చింది.



అభిమానులు గర్వపడే సినిమా

పరుణ్‌తో కథానాయకుడిగా నటించిన తాజా చిత్రం ‘కొరియన్ కనకరాజు’. మేర్పాక గాంధీ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రాన్ని రాజీవ్ రెడ్డి, సాయిబాబు జాగ్రత్తమూడి నిర్మించారు. ఈ నెల 7న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. మంగళవారం భీమవరంలో ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్‌ను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పరుణ్‌తోజ్ మాట్లాడుతూ ‘ఈ సినిమాలో నాన్‌స్టాప్ ఎంటర్టైన్‌మెంట్ ఉంటుంది. తప్పకుండా ఈ చిత్రాన్ని మీరందరూ ఆస్వాదిస్తారు. ‘తొలిప్రేమ’ ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్ కోసం ఇక్కడకు వచ్చాను. మళ్లీ 8 ఏళ్ల తర్వాత భీమవరంలో నా సినిమా ఫంక్షన్ జరగడం సంతోషంగా ఉంది. ఈ సినిమాలో దర్శకుడు గాంధీ నన్ను కొత్త స్టైలో చూపించారు. తమన్ మ్యూజిక్‌తో సినిమాకు ప్రాణం పోశాడు. అభిమానులందరూ గర్వపడే సినిమా అవుతుందని నమ్మకంగా చెబుతున్నా. ఈ నెల 6వ తేదీ రాత్రి నుంచే ప్రీమియర్స్ చేస్తున్నార’ అన్నారు. ఇలాంటి కథను ఎంచుకోవాలంటే దర్శకనిర్మాతలకు మంచి అభిరుచి ఉండాలని, కొరియా సంస్కృతిని అర్థం చేసుకోవాలని, తెలుగులో



ఇదొక సరికొత్త ప్రయత్నమని సంగీత దర్శకుడు తమన్ చెప్పారు. ఈ సినిమాలో తాను పోషించిన చైత్ర పాత్ర హృదయానికి దగ్గరైందని కథానాయిక రితికా నాయక్ పేర్కొన్నది. ఈ కార్యక్రమంలో చిత్ర యూనిట్ సభ్యులందరూ పాల్గొన్నారు.

‘అలియాస్ రుక్మిణి’ ప్రారంభం

నితిన్ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రానికి ‘అలియాస్ రుక్మిణి’ అనే టైటిల్‌ను ఖరారు చేశారు. గత ఏడాది ‘కోర్ట్’ వంటి సక్సెస్‌ఫుల్ మూవీ తర్వాత హీరో నాని సమర్పణలో యునానిమస్ ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై రెండో ప్రయత్నంగా ఈ తాజా చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. ‘దండోరా’ ఫేమ్ మరణీకాంత్ దేవసోత్ దర్శకుడు. ఢిల్లీ గంటా నిర్మాత. ఈ చిత్రాన్ని లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. ముహూర్తపు సన్నివేశానికి నాని క్లాప్‌నివ్వగా, నితిన్ తండ్రి సుధాకర్ రెడ్డి కెమెరా స్విచ్‌ను చేశారు. ఇదొక అందమైన ప్రేమకథ అని, ప్రేక్షకులకు చాలాకాలం గుర్తుండిపోతుందని, త్వరలో షూటింగ్ ప్రారంభిస్తామని నాని తెలిపారు. “కోర్ట్’ తర్వాత ఎన్నో కథలు విన్నాం. ఈ కథలో కొత్తదనం బాగా సచ్చింది. కథానాయకుడు కృష్ణ పాత్ర కోసం సరైన హీరోని వెతుకుతున్న టైంలో ‘నితిన్ అన్నను అడుగుదాం’ అని నాని సలహా ఇచ్చారు. కృష్ణ పాత్రకు



నితిన్ పరీఫెక్ట్గా సరిపోయారు’ అని నిర్మాత ఢిల్లీ గంటా చెప్పారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: జోమోన్ టి జాన్, సంగీతం: విజయ్ బుల్లానిన్, ప్రొడక్షన్ డిజైనర్: అవివాస్ కొల్లా, రచన-దర్శకత్వం: మురళీకాంత్ దేవసోత్.

స్నేహం విలువ తెలియజేస్తుంది

1990ల కాలంలో సాగే పీరియడ్ క్రైమ్ డ్రామా ‘కేజీకాన్యా’. ‘కింగ్ జాకీ క్విన్’ అనేది ఉపశీర్షిక. దసరా, ది గర్బ్‌ఛెండ్ చిత్రాలతో గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ఢిల్లీతెట్టో హీరోగా, శశి ఓదెల, యుక్తితరేణా కీలక పాత్రల్లో నటించిన ఈచిత్రానికి స్వర్ణయ కె.కె దర్శకుడు. ఎన్‌ఎల్‌వీ సినిమాస్ పతాకంపై సుధాకర్ చెరుకూరి నిర్మించిన ఈ చిత్రం ఈ నెల 7న విడుదల కానున్నది. సోమవారం ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్‌ని హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించారు. దర్శకులు సంపత్‌నంది, శ్రీకాంత్ ఓదెల, సందీప్ రాజ్, మైత్రీ అధినేత వై.రవిచంద్ర ఈ కార్యక్రమానికి అతిథులుగా విచ్చేసి చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. హీరో ఢిల్లీత్ శెట్టి మాట్లాడుతూ ‘ఈ చిత్ర దర్శకుడు కిరణ్ భొతికంగా దూరమవ్వడం, ఆయన లేకుండానే ఈ వేడుక జరగడం బాధాకరం. కిరణ్ విజనరీ ఫిల్మ్ మేకర్. ఈ పాత్ర విషయంలో నన్నెంతో సమ్మారాయన. స్నేహం విలువ తెలియజెప్పే ఈ సినిమా



వని చేసిన అందరికీ మంచి పేరు తెచ్చిపెడుతుంది’ అని అన్నారు. ఈ సినిమాలో భాగమైనందుకు హీరో శశి ఓదెల ఆనందం వెలిబుచ్చారు. సినిమా ఎక్కడా ప్రేక్షకుల్ని నిరాశపరచదని నిర్మాత సుధాకర్ చెరుకూరి నమ్మకం వ్యక్తం చేశారు.

కార్తి హీరోగా మోహన్‌రాజా చిత్రం

తమిళ అగ్ర హీరో కార్తి కథానాయకుడిగా మోహన్‌రాజా దర్శకత్వంలో ఓ పాస్ ఇండియా సినిమా తెరకెక్కునున్నది. ప్రిన్స్ పిక్చర్స్ పతాకంపై ఎన్.లక్ష్మణ్‌కుమార్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించనున్నారు. ఈ సినిమాకు చెందిన ప్రకటనను సోమవారం మేకర్స్ విడుదల చేశారు. కుటుంబ భావోద్వేగాలతో పాటు హీరోయిజాన్ని మేళవింపన ఎంటర్టైన్‌నర్‌గా ఈ సినిమా ఉండబోతున్నదని వారు తెలిపారు. డేవ్, సర్దార్, సర్దార్ 2 చిత్రాల తర్వాత ప్రిన్స్ పిక్చర్స్ సంస్థలో కార్తి నటిస్తున్న నాలుగో చిత్రమిది. కార్తి, మోహన్‌రాజా కాంబినేషన్‌లో వస్తున్న తొలి చిత్రం ఇదే కావడం విశేషం. ఇందులో కార్తి పవర్‌ఫుల్ అవతారంలో కనిపిస్తారని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. ఈ సినిమాకు సంబంధించిన ఇతర నటీనటులు, సాంకేతిక బృందం, షూటింగ్ వివరాలను త్వరలో ప్రకటించనున్నారు.

