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

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

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

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 21 | సంచిక: 93 | బుధవారం 16-9-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

2029 కల్లా అర్హులందరికీ ఇళ్లు

-వచ్చే మార్చి నాటికి.. 5.52 లక్షల ఇళ్లను పూర్తిచేయాలి -గృహనిర్మాణ శాఖ సమీక్షలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆదేశం

అమరావతి: రాష్ట్రంలో అర్హత ఉన్న ప్రతి కుటుంబానికీ 2029 నాటికి ఇల్లు అందించాలన్న లక్ష్యంతో ప్రారంభించిన 'హౌసింగ్ ఫర్ ఆల్' కార్యక్రమాన్ని పూర్తిస్థాయిలో అమలు చేయాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించారు. 2027 మార్చి నాటికి 5.52 లక్షల ఇళ్ల నిర్మాణాలు పూర్తి చేయాలని నిర్దేశించారు. ఉండవల్లిలోని క్యాంప్ కార్యాలయంలో గృహ నిర్మాణశాఖపై ఆ శాఖ మంత్రి కె.పార్ధసారథితో కలిసి ముఖ్యమంత్రి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులకు ఆయన పలు సూచనలు చేశారు. 'ప్రధానమంత్రి ఆవాస్ యోజన గ్రామీణ్, పీఎం జన్ మన్ సహా వివిధ పథకాల కింద చేపట్టాల్సిన ఇళ్ల నిర్మాణాల్ని వచ్చే నెలలో ప్రారంభించాలి. పట్టణ ప్రాంతాల్లోనూ 1.5 లక్షల ఇళ్లను నిర్మించాలి. ఈ ఏడాది డిసెంబరుకల్లా 2.05 లక్షల ఇళ్లు, 2027 మార్చికి మరో 2.74 లక్షల ఇళ్లు నిర్మించి, గృహ ప్రవేశాలకు సిద్ధంచేయాలి. వచ్చే ఏడాది డిసెంబరు నాటికి 75 వేల కొత్త ఇళ్లు మంజూరయ్యేలా చూడాలి. ఇందుకు సంబంధించి కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి, పట్టణాభివృద్ధి శాఖలతో సమన్వయం చేసుకుని అవసరమైన కేటాయింపులు పొందాలి' అని సీఎం ఆదేశించారు.

దూప్లికేషన్ లేకుండా చూడాలి....ఇంటి స్థలాలు లేని కుటుంబాల వాస్తవ డిమాండ్‌ను గుర్తించేందుకు ఆర్టీజీఎస్ సహా ఆవాస్ ప్లస్, హౌసింగ్, రెవెన్యూశాఖల డేటాను అనుసంధానించి డూప్లికేషన్ లేకుండా చూడాలి. గ్రామ, వార్డు స్వర్ణ కార్యాలయాల స్థాయిలో లబ్ధిదారుల జాబితాలు ప్రదర్శించి అభ్యంతరాలను పారదర్శకంగా పరిష్కరించి తుది జాబితాలు ఖరారు చేయాలి. ఇప్పటికే ఉన్న లేఔట్లలో నిర్మాణాలు చేపట్టని భూమిని అవసరానికి అనుగుణంగా రెండు, మూడు సెంట్ల ప్లాట్లుగా పునర్వ్యస్థీకరించాలి. ఖాళీ స్థలాల గుర్తింపు, అర్హులైన లబ్ధిదారుల మ్యాపింగ్‌తోపాటు నిర్మాణం పూర్తయ్యేదాకా నిరంతర పర్యవేక్షణ చేపట్టాలి. కుప్పం నియోజకవర్గంలోనూ గృహ నిర్మాణం చేపట్టాలి' అని అధికారులను చంద్రబాబు ఆదేశించారు.

పారిశ్రామిక ప్రాంతాల్లో టౌన్‌షిప్‌లు: 'కేంద్ర ప్రభుత్వ సహకారంతో పారిశ్రామిక టౌన్‌షిప్‌లు నిర్మించే అంశంపై దృష్టి పెట్టాలి. శ్రీసిటీ సహా వివిధ ప్రాంతాల్లో టౌన్‌షిప్‌ల ఏర్పాటు ద్వారా ఆర్థిక లావాదేవీలు పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఏపీ పారిశ్రామిక మౌలిక సదుపాయాల కల్పన సంస్థ(ఏపీఐఐసీ)తో సమన్వయం చేసుకుని నిర్మాణాలు చేపట్టాలి' అని సీఎం సూచించారు. 'పీఎంఏవై 1.0, పీఎంఏవై 2.0, పీఎం జన్‌మన్ పథకాల కింద రాష్ట్రానికి 18.72 లక్షల ఇళ్లు మంజూరయ్యాయి. రాష్ట్ర గృహనిర్మాణ సంస్థ పరిధిలో మొత్తం 16.11 లక్షల ఇళ్లలో ఇప్పటికే 11.31 లక్షల నిర్మాణం పూర్తయింది. ఏపీ టిడ్కో పరిధిలో 2.61 లక్షల ఇళ్లలో 1.88 లక్షల నిర్మాణం జరిగింది' అని సీఎంకు అధికారులు వివరించారు.

కేసు ఓడినవారికీ న్యాయం జరిగిందనే నమ్మకం ఉండాలి

-సీజేఐ జస్టిస్ సూర్యకాంత్

దిల్లీ: ప్రజా విశ్వాసమే న్యాయవ్యవస్థకు ఉన్న ఏకైక నిజమైన సంపద అని సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి (సీజేఐ) జస్టిస్ సూర్యకాంత్ పేర్కొన్నారు. కోర్టులో కేసు ఓడిపోయిన వ్యక్తి కూడా, న్యాయవ్యవస్థ తనతో న్యాయంగా వ్యవహరించిందనే నమ్మకంతో ఉండాలన్నారు. తాను ఆశించిన తీర్పు రాలేదని భావించినంత మాత్రాన న్యాయవ్యవస్థపై విశ్వాసం కోల్పోకూడదని చెప్పారు. విచారణలో తమతో అన్యాయంగా వ్యవహరించారని ప్రజలు భావిస్తే మాత్రం న్యాయవ్యవస్థపై నమ్మకం దెబ్బతింటుందని పేర్కొన్నారు. దిల్లీలో జరిగిన రామ్ జెఠ్మలానీ స్మారక ఉపన్యాసాల కార్యక్రమంలో సీజేఐ ప్రసంగించారు. న్యాయవ్యవస్థపై విమర్శల అంశాన్ని కూడా సీజేఐ ప్రస్తావించారు. ఎన్‌సీఈఆర్‌టీ పాఠ్యపుస్తకానికి సంబంధించిన సుమోటో విచారణను ఉదాహరణగా పేర్కొన్నారు. న్యాయవ్యవస్థ ఒక సంస్థగా విమర్శలకు విముఖంగా ఉండదని ఆ సందర్భంగా స్పష్టం చేసిన విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. న్యాయవ్యవస్థ పనితీరుపై నిష్పక్షపాతమైన, సమాచారంతో కూడిన, నిర్మాణాత్మక విమర్శలు చైతన్యవంతమైన రాజ్యాంగ ప్రజాస్వామ్యంలో చట్టబద్ధమైన, అవసరమైన అంశాలని సీజేఐ పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి విమర్శలు సంస్థాగత జవాబుదారీతనాన్ని పెంచడంతో పాటు న్యాయవ్యవస్థలో స్వీయ దిద్దుబాటుకు కూడా దోహదపడతాయని చెప్పారు.

అరుదైన శస్త్రచికిత్సతో బాలికకు పునర్జన్మ

-ఉచితంగా నిర్వహించిన ఎన్‌ఆర్‌ఐ ఆసుపత్రి

మంగళగిరి: బ్లాక్ ఫంగస్ సోకి, కోమాలోకి వెళ్లిన బాలికకు ఎన్‌ఆర్‌ఐ వైద్యులు అరుదైన శస్త్రచికిత్స చేసి పునర్జన్మ ప్రసాదించారు. గుంటూరు జిల్లా చినకాకానిలోని ఎన్‌ఆర్‌ఐ ఆసుపత్రి వైద్యులు ఆ వివరాలు వెల్లడించారు. కృష్ణా జిల్లా అవనిగడ్డకు చెందిన క్రిస్టోఫర్, రాకుమారిల కుమార్తె కస్తూరి (13) 9వ తరగతి చదువుతోంది. కొద్దిరోజులుగా కడుపునొప్పితో బాధపడుతూ జులై 13న కోమాలోకి వెళ్లిపోయింది. తల్లిదండ్రులు ఎన్‌ఆర్‌ఐ ఆసుపత్రిలో చేర్పించగా వైద్యులు పరీక్షలు చేసి బ్లాక్ ఫంగస్ సోకినట్లు గుర్తించారు. అది కాలేయం, జీర్ణాశయానికి సోకినట్లు నిర్ధారించారు. అనంతరం ఐదు గంటల పాటు శస్త్రచికిత్స చేసి, కాలేయంలో కొంతభాగం, జీర్ణాశయం పూర్తిగా తొలగించి ఆహారం సేకరించేందుకు ట్యూబ్ అమర్చి ఐసీయూలో చికిత్స అందించారు. 45 రోజుల పర్యవేక్షణ అనంతరం, కస్తూరి పూర్తి ఆరోగ్యంగా ఉందని, ప్రస్తుతం మాట్లాడుతోందని వైద్యులు తెలిపారు. శస్త్రచికిత్సకు సుమారు రూ.25 లక్షలు ఖర్చవుతుందని, తల్లిదండ్రుల ఆర్థిక పరిస్థితి తెలుసుకుని ఎన్‌ఆర్‌ఐ యాజమాన్యం ఉచితంగా వైద్య సేవలందించినట్లు తెలిపారు. శస్త్రచికిత్సలో పాలుపంచుకున్న సర్జికల్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ డాక్టర్ జయపాల్‌రెడ్డి, పీడియాట్రిక్స్ విభాగాధిపతి విజయలక్ష్మి, ఎండోక్రినాలజిస్ట్ కల్యాణి, రేడియాలజిస్ట్ అంకమరావు, నెఫ్రాలజిస్ట్ వరప్రసాద్‌లను ఎన్‌ఆర్‌ఐ యాజమాన్యం అభినందించింది.

రాష్ట్రానికి 2.25 లక్షల గ్రామీణ ఇళ్లు

-కేంద్రమంత్రి పెమ్మసాని

దిల్లీ: తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని గ్రామీణ ప్రాంతాలకు ప్రధానమంత్రి ఆవాస్ యోజన కింద కొత్తగా 3,46,544 ఇళ్లు మంజూరు చేసినట్లు కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధిశాఖ సహాయమంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ వెల్లడించారు. ఇందులో ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు 2,25,788, తెలంగాణకు 1,20,756ఇళ్లు కేటాయించినట్లు చెప్పారు. 2024లో ఎన్డీయే అధికారంలోకి వచ్చాక తెలుగు రాష్ట్రాలకు 5 లక్షల ఇళ్లు ఇచ్చినట్లయిందని వెల్లడించారు. ఆయన తన కార్యాలయంలో విలేకర్లతో మాట్లాడారు. "దేశవ్యాప్తంగా గ్రామీణ ప్రాంతాలకు 5 కోట్ల ఇళ్లు కేటాయించాలని ప్రధాని మోదీ లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు. 2019-24మధ్యకాలంలో ఏపీలో జగన్ ప్రభుత్వం ఉన్నప్పుడు రాష్ట్రానికి 1.78 లక్షల ఇళ్లు కేటాయిస్తే అందులో 42వేలే (23%) పూర్తిచేశారు. పీఎం ఆవాస్ యోజన కింద చేపట్టే ఇంటి నిర్మాణానికి కేంద్ర, రాష్ట్రాలు కలిపి రూ.1.20 లక్షల మొత్తాన్ని 60:40 నిష్పత్తిలో సమకూరుస్తాయి.వీబీజీరామ్‌జీ కింద మరో రూ.30వేలు, స్వచ్ఛభారత్ కింద మరుగుదొడ్లకు రూ.12వేలు సమకూర్చడానికి వీలవుతుంది. ఇదివరకు నెలకు రూ.10వేలకు మించి ఆదాయం ఉన్నవారు ఈ పథకం కింద అర్హులయ్యేవారు కాదు. ఇప్పుడు ఆ మొత్తాన్ని రూ.15వేలకు పెంచాం. తద్వారా ఎక్కువ వంది ఈ పథకం కింద లబ్ధిపొందగలరు" అని పెమ్మసాని ప్రకటించారు. జగన్ హయాంలో నిలిచిపోయిన ఇళ్ల నిర్మాణం కొనసాగిస్తామని ఒక ప్రశ్నకు సమాధానంగా చెప్పారు.

న్యూజిలాండ్‌తో భారత్ ద్వైపాక్షిక సహకారం

విశాఖపట్నం: రక్షణ సంబంధిత సముద్ర సహకారంలో భాగంగా న్యూజిలాండ్‌తో ద్వైపాక్షిక సంబంధాలు బలోపేతం కానున్నాయని భారత నౌకాదళ అధిపతి అడ్మిరల్ (సీఎన్ఎస్) కృష్ణస్వామినాథన్ అన్నారు. ఇటీవల ఆయన న్యూజిలాండ్ పర్యటించారు. న్యూజిలాండ్ నేవీ చీఫ్ రియర్ అడ్మిరల్ గారిన్ గోల్డింగ్‌తో ప్రత్యేకంగా సమావేశం అయ్యారు. వచ్చే ఏడాదిలో భారత్-న్యూజిలాండ్‌ల మధ్య తొలి ద్వైపాక్షిక నావికా విన్యాసాలు జరిపేందుకు అవసరమయ్యే ప్రణాళికలు, కార్యాచరణపై సంప్రదింపులు జరిపారు. పరస్పరం సమాచార మార్పిడి, నావికుల శిక్షణ, తదితర అంశాలపై చర్చించినట్లు తెలిపారు. తొలుత నేవీ చీఫ్‌కు ఆ దేశ సంప్రదాయ రీతిలో స్వాగతం పలికారు. ఆ దేశ నేవీ సిబ్బంది గౌరవ వందన స్వీకరించారు. ప్రత్యేక జ్ఞాపికలను ఇచ్చిపుచ్చుకున్నారు.

పక్కా ప్రణాళిక.. సరైన వ్యూహంతోనే అనకాపల్లి జిల్లాకు ఉజ్వల భవిష్యత్తు

- మౌలిక వసతులు, రైల్వే, రహదారుల ప్రాజెక్టులపై దిశా సమావేశంలో సమీక్ష - అనకాపల్లి-రాజమండ్రి ఆరు వరుసల రహదారికి త్వరలో టెండర్లు

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: పక్కా ప్రణాళిక, కేంద్ర-రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల అధికార యంత్రాంగం సమష్టి కృషి, సమన్వయంతో అనకాపల్లి జిల్లాను అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చేయవచ్చని పార్లమెంటు సభ్యుడు సీఎం రమేష్ అన్నారు. జిల్లా కలెక్టరేట్‌లో మంగళవారం నిర్వహించిన జిల్లా అభివృద్ధి సమన్వయ, పర్యవేక్షణ కమిటీ (దిశ) సమావేశానికి ఆయన అధ్యక్షత వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లాలో మౌలిక వసతులు, రైల్వే, జాతీయ రహదారులు, టెలికమ్యూనికేషన్, కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాల అమలుపై అధికారులతో సమీక్షించారు. రైల్వే పరిధిలో కొత్తగా మంజూరైన పనులు, టెండర్ దశలో ఉన్న ప్రాజెక్టులు, స్టేషన్ల ఆధునీకరణ, లిఫ్టులు, ఎలివేటర్లు, రైల్వే ఓవర్ బ్రిడ్జిలు, అండర్ బ్రిడ్జిల పనుల పురోగతిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. టెండర్లు పూర్తయినప్పటికీ చిన్నచిన్న సమస్యలతో పనులు ఆలస్యం కాకుండా వెంటనే ప్రారంభించాలని సీఎం రమేష్ సూచించారు. తాగునీరు, విద్యుత్, టెలిఫోన్ కేబుళ్లు, వాటర్ వర్క్స్ శాఖల మధ్య సమన్వయంతో పనులను వేగవంతం చేయాలని ఆదేశించారు. లక్ష్మీదేవిపేట ప్రాజెక్టుకు సంబంధించి రైల్వే శాఖ చేపట్టాల్సిన పనులు పూర్తయ్యాయని, సుమారు రూ.97--98 కోట్లతో పనులు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. భూసేకరణ ప్రక్రియను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

అనకాపల్లి-రాజమండ్రి ఆరు వరుసల రహదారి... అనకాపల్లి నుంచి రాజమండ్రి వరకు ఆరు వరుసల రహదారి నిర్మాణానికి డీపీఆర్ పూర్తయిందని, ప్రస్తుతం కేంద్ర కేబినెట్ ఆమోదం దశలో ఉందని సీఎం రమేష్ తెలిపారు. త్వరలో టెండర్లు పిలిచే అవకాశం ఉందన్నారు. అనకాపల్లి--స్టీల్‌ప్లాంట్ మార్గంలో పెరుగుతున్న ట్రాఫిక్‌ను దృష్టిలో ఉంచుకుని రహదారిని ఆరు వరుసలకు విస్తరించడంతో పాటు ఇరువైపులా సర్వీస్ రోడ్లు ఏర్పాటు చేసేలా ప్రణాళిక రూపొందిస్తున్నట్లు చెప్పారు. లంకెలపాలెం వంటి ప్రధాన జంక్షన్ల వద్ద ట్రాఫిక్ అంతరాయం లేకుండా ఫ్లైఓవర్ల నిర్మాణానికి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నామని తెలిపారు. జిల్లాలో పరిశ్రమలు, పెట్టుబడులు పెరగడంతో రవాణా, నెట్‌వర్క్ అవసరాలు కూడా పెరిగాయని పేర్కొన్నారు. బీఎస్ఎన్ఎల్, ఎయిర్‌టెల్, జియో సంస్థలతో సమన్వయం చేసుకుని జిల్లాలో కొత్తగా 70 నుంచి 80 టెలికం టవర్లు ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు. ఆరు నెలల్లో జిల్లావ్యాప్తంగా మెరుగైన నెట్‌వర్క్ సౌకర్యం కల్పించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు.

రైల్వే ప్రాజెక్టులకు ప్రాధాన్యం... జిల్లాలో మంజూరైన ఆరు రైల్వే ఓవర్ బ్రిడ్జిలు, ఆరు రైల్వే అండర్ బ్రిడ్జిల పనుల పురోగతిని సమీక్షించినట్లు సీఎం రమేష్ తెలిపారు. దాదాపు 90 శాతం పనులకు మంజూర్లు, టెండర్ల ప్రక్రియ పూర్తయిందని, కొన్ని చోట్ల పనులు ప్రారంభమయ్యాయని చెప్పారు. భూసేకరణ సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని అధికారులను ఆదేశించినట్లు తెలిపారు. అనకాపల్లి జిల్లా నుంచి ప్రత్యేక రైళ్లు మంజూరు చేసినందుకు ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ సీఎం రమేష్‌కు అభినందనలు తెలిపారు. విశాఖ నుంచి బయలుదేరే వందే భారత్ రైలుకు అనకాపల్లిలో హాల్ట్ కల్పించాలని, రైల్వే రిక్రూట్‌మెంట్ బోర్డు ఏర్పాటు, బొజ్జన్నకొండ అభివృద్ధిపై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.

కరవు జిల్లాగా ప్రకటించాలని విజ్ఞప్తి... ఎల్‌నినో ప్రభావంతో జిల్లాలోని పలు గ్రామాల్లో తాగునీరు, సాగునీటి కొరత ఏర్పడిందని సీఎం రమేష్ తెలిపారు. పరిస్థితులను దృష్టిలో ఉంచుకుని అనకాపల్లి జిల్లాను కరవు ప్రాంతంగా ప్రకటించాలని ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, సీనియర్ నాయకులు ప్రభుత్వాన్ని కోరినట్లు చెప్పారు. కరవు జిల్లాగా ప్రకటిస్తే కేంద్ర, రాష్ట్ర విపత్తు నిర్వహణ నిధుల ద్వారా అదనపు సహాయం అందే అవకాశం ఉందన్నారు. ఈ అంశాన్ని ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్తామని తెలిపారు.

మహిళా సాధికారతకు ప్రాధాన్యం... కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాల అమలులో భాగంగా గత ఏడాది స్వయం సహాయక సంఘాలకు రూ.5.57 కోట్లను సీఐఎఫ్ రివాల్వింగ్ ఫండ్‌గా అందించినట్లు అధికారులు తెలిపారు. 'లఖ్‌పతీ దీదీ' కార్యక్రమం ద్వారా సుమారు 68,600 మంది మహిళలను తీర్చిదిద్ది రాష్ట్రంలో ప్రథమ స్థానంలో నిలిచినట్లు వివరించారు. ఈ ఏడాది మరో 74,036 మంది మహిళలను లఖ్‌పతీ దీదీలుగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రణాళికలు రూపొందించినట్లు తెలిపారు. ప్రధాన మంత్రి ఉపాధి కల్పన కార్యక్రమం, ప్రధాన మంత్రి సూక్ష్మ ఆహార శుద్ధి పరిశ్రమల పథకం తదితర పథకాల ద్వారా మహిళలు సొంత వ్యాపారాలు ఏర్పాటు చేసుకునేలా బ్యాంకు రుణాలను సమన్వయం చేస్తున్నట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. సమావేశంలో ఎమ్మెల్యేలు కొణతాల రామకృష్ణ, బండారు సత్యనారాయణమూర్తి, పంచకర్ల రమేష్‌బాబు, సుందరపు విజయ్‌కుమార్, ఏపీ స్టేట్ హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ ఛైర్మన్ బత్తుల తాతయ్యబాబు, జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ సౌర్యమాన్ పటేల్, అల్లూరి జిల్లా ఐటీడీఏ ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ ఆదిత్యవర్మ, జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు. ప్రజాప్రతినిధులు సూచించిన సమస్యలను ప్రాధాన్యతతో పరిష్కరించి, సమావేశంలో నిర్దేశించిన లక్ష్యాలను తదుపరి దిశ సమావేశం నాటికి పూర్తి చేయాలని జాయింట్ కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు.

సంపాదకీయం

ప్రభుత్వాలు శ్రద్ధ పెడితే ప్రజాభద్రతకు భరోసా లభిస్తుంది

ప్రణాళికాబద్ధమైన పట్టణీకరణ పర్యావరణాన్ని నాశనం చేయకుండానే, దేశ ఆర్థికాభివృద్ధికి ప్రధాన చోదకశక్తిగా నిలుస్తుంది. ఒక దారీతెన్నూ అంటూ లేకుండా నగరాలు విస్తరిస్తుంటే మాత్రం సహజ వనరులపై ఒత్తిడి పెరిగి జనజీవనం నరకప్రాయమవుతుంది. నేడు దేశవ్యాప్తంగా అలాంటి దుర్భరావస్థే నెలకొంది. యాభై ఏళ్ల కిందటితో పోలిస్తే పట్టణ భారత జనాభా నాలుగు రెట్లకు పైగా పెరిగింది. జీడీపీలో నగరాల వాటా అరవై శాతానికి పైబడింది. 2036కల్లా అది 75శాతానికి చేరనుందని ప్రపంచ బ్యాంకు అంచనా వేస్తోంది. ఈ క్రమంలో విద్య, ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలను వెతుక్కుంటూ తరలివస్తున్న వలసజీవులు, అధికమవుతున్న ఆర్థిక కార్యకలాపాలకు తగ్గట్లుగానే పట్టణాల్లో భారీ భవనాలు విపరీతంగా వెలుస్తున్నాయి. ఎక్కడికక్కడ అక్రమ కట్టడాలెన్నో మొలుచుకొస్తున్నాయి. మామూళ్ల మత్తుకు అంగలార్చే అధికార యంత్రాంగం దన్నుతో ఇష్టారీతిగా నిర్మాణాలు చేస్తున్న స్వార్థపరులవల్ల ప్రాణదీపాలెన్నో కొండెక్కిపోతున్నాయి. తాజాగా దిల్లీలో ఓ భవంతి కుప్పకూలి ఏడుగురు దుర్మరణం చెందడం- అక్రమాల పేకమేడలను గుడ్లప్పగించి చూస్తున్న ప్రభుత్వాల ఉదాసీనతకు ప్రబల నిదర్శనం. దశాబ్దాల కిందటి పాత భవనమది! దాని పునాదులకు అదనపు బరువును భరించే శక్తి లేదని తెలిసీ అద్దెల ఆదాయంపై యావతో అనధికారికంగా నాలుగు అంతస్తులు నిర్మించారు. వసతి గృహంగా మార్చి, విద్యార్థులకు కిరాయికిచ్చి, చివరికి వారి జీవితాలనే ఛిద్రంచేశారు. మొన్న ఆదివారం దేశ రాజధానిలో సంభవించిన విషాద ఉదంతంలో ఆ భవన యజమానుల పాపమెంత ఉందో, అంతకుమించి స్థానిక అధికారుల అలసత్వం కొట్టొచ్చినట్లు కనపడుతోంది. 2020-2024 మధ్యలో దేశవ్యాప్తంగా నేలమట్టమైన భవంతుల శిథిలాల కింద పడి ఎనిమిది వేల మంది మరణించారు. గడచిన రెండేళ్లలో ఒక్క దిల్లీలోనే అలాంటి దుర్ఘటనలు 33 వరకు చోటుచేసుకుని ఎనభై మందికిపైగా చనిపోయారు. అయినప్పటికీ యంత్రాంగం అప్రమత్తం కాలేదు. ప్రమాదకర భవంతులకు తాళాలు వేయించలేదు. దాంతో మరో దారుణం జరిగిపోయింది. అన్ని రాష్ట్రాల్లోనూ ఇదే నేరపూరిత నిర్లక్ష్యం రాజ్యమేలుతోంది. అంతా అయ్యాక అప్పుడు అరెస్టులు, సస్పెన్షన్లు అంటూ ప్రభుత్వాలు హడావుడి చేస్తుంటాయి కానీ, అయినవారిని కోల్పోయిన కుటుంబాల కన్నీళ్లకు ఎవరు బదులిస్తారు? యాభై గజాల స్థలంలోనే ఆరేడు అంతస్తుల నిర్మాణాలు చేపడుతున్నా చేష్టలుదక్కి చూసే పురపాలక సంఘాల బాధ్యులను ఎప్పుడు బోనెక్కిస్తారు. దిల్లీ, ముంబయి, బెంగళూరు, చెన్నై, హైదరాబాద్, విశాఖపట్నం, విజయవాడ... ప్రతిచోటా అక్రమ కట్టడాలెన్నో కనపడతాయి. జలవనరులనూ ఆక్రమించుకుని బహుళ అంతస్తుల భవనాలను నిర్మించే ప్రబుద్ధుల లీలలూ బయటపడతాయి. అక్రమ నిర్మాణాలను ఆదిలోనే అడ్డుకోవాల్సిన అధికారగణాలేమో చాలాచోట్ల అంతస్తుకు ఇన్ని లక్షలంటూ బేరాలు మాట్లాడుకుని మిన్నకుంటున్నాయి. ఇక ప్రపంచ ప్రమాణాలకు దీటుగా మన పట్టణాలను అభివృద్ధి చేస్తామనే ప్రభుత్వాలేమో ఆయా విశ్వనగరాల్లో మాదిరిగా నిబంధనల అమలుపై మాత్రం దృష్టిసారించవు! అనధికారిక నిర్మాణాలను డ్రోన్లతో గుర్తించడం, ఏఐ సాయంతోనూ నిఘాపెట్టడం వంటి అధునాతన పద్ధతులను విదేశాలు అవలంబిస్తున్నాయి. అలాంటి విధానాలను అందిపుచ్చుకోగలిగితే భారతీయ నగరాలూ కాస్త ఊపిరి పీల్చుకోగలుగుతాయి. భవన నిర్మాణ నిబంధనల ఉల్లంఘనను తీవ్రంగా పరిగణించడం, అక్రమాలకు సంబంధిత అధికారులను జవాబుదారీగా చేయడంలో ప్రభుత్వాలు ఎంత శ్రద్ధ పెడితే ప్రజాభద్రతకు అంతగా భరోసా లభిస్తుంది.

సీజనల్ వ్యాధులపై అప్రమత్తంగా ఉండాలి

- డెంగ్యూ, మలేరియా నివారణకు పటిష్ఠ చర్యలు తీసుకోవాలి - డీఎంహెచ్ఓ జగదీశ్వరరావు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జిల్లాలో సీజనల్ వ్యాధుల నియంత్రణకు పటిష్ఠ చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖాధికారి డా. పి. జగదీశ్వరరావు వైద్యాధికారులను ఆదేశిం చారు. మంగళవారం బిల్ జంక్షన్ హాల్‌లో పట్టణ, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల వైద్యాధికారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డెంగ్యూ, మలేరియా తదితర సీజనల్ వ్యాధులపై త్రైమాసిక సమీక్ష నిర్వహించారు. జాతీయ వెక్టర్ బోర్న్ డిసీజ్ కంట్రోల్ ప్రోగ్రామ్ (ఎన్‌వీబీడీసీపీ) కార్యకలాపాలపై వైద్యాధికారులకు పునఃశిక్షణ ఇచ్చారు. జిల్లా మలేరియా అధికారి వరప్రసాద్, జీవీఎంసీ బయాలజిస్ట్ సాంబమూర్తి, అసిస్టెంట్ మలేరియా అధికారి బి. నాగభూషణం డెంగ్యూ, మలేరియా లక్షణాలు, తీసుకోవాల్సిన ముందస్తు జాగ్రత్తలను వివరించారు. సంజీవని కార్యక్రమం అమలు, గ్యాప్ అనాలిసిస్‌పై జిల్లా ప్రోగ్రాం అధికారి డీపీఎంఓ-ఎన్‌హెచ్ఎం డా. బి. ఉమావతి, డీపీఓ శశిభూషణ్ వివరించారు. మాతా శిశు సంక్షేమం, మాతృ మరణాల నిష్పత్తి (ఎంఎంఆర్)పై డబ్ల్యూహెచ్ఓ డా. కళ్యాణి, డీపీఎచ్ఎన్ఓ ఎం. సత్యవతి అవగాహన కల్పించారు. ఎన్‌సీడీ, ఆర్‌బీఎస్‌కే కార్యక్రమాలపై జిల్లా సమన్వయకర్త డా. బి. హారిక, వ్యాధినిరోధక టీకాల కార్యక్రమంపై జిల్లా ఇమ్యునైజేషన్ అధికారి డా. లూసీ వివరించారు. లెప్రసీ, క్షయ నివారణ కార్యక్రమాల్లో భాగంగా ఎల్‌సీడీసీపై జిల్లా లెప్రసీ, క్షయ నివారణ అధికారి డా. ఆర్. రమేష్ వివరించారు. ఎపిడెమిక్స్, ఐహెచ్ఐపీ, సీజనల్ వ్యాధులపై జిల్లా సర్వైలెన్స్ అధికారి డా. ప్రదీప్ రాజా, జిల్లా ఎపిడెమాలజిస్ట్ డా. శాంతి సౌందర్య వివరించారు. ప్రజల నుంచి వచ్చే ఐవీఆర్ఎస్ కాల్స్‌పై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని డీఎంహెచ్ఓ జగదీశ్వరరావు సూచించారు. పట్టణ, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో సిబ్బంది అందుబాటులో ఉండి ప్రజలకు సకాలంలో వైద్య సేవలు అందేలా చూడాలని ఆదేశించారు. సమావేశంలో జిల్లా ప్రోగ్రాం అధికారులు, పట్టణ, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల వైద్యులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

అర్ధరాత్రి హైవేపై కత్తితో దాడి చేసి దోపిడీ

- ప్రధాన నిందితుడి అరెస్ట్.. మొబైల్, నగదు, బైక్, ఆయుధాలు స్వాధీనం

గాజువాక, చైతన్యవారధి: శీలానగర్ కొత్త ఫ్లైఓవర్ సమీపంలో అర్ధరాత్రి టాటా ఏస్ డ్రైవర్‌పై కత్తితో దాడి చేసి మొబైల్ ఫోన్, నగదు దోచుకున్న కేసులో ప్రధాన నిందితుడిని పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. మరో బాలుడిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఈ నెల 9న రాత్రి 1.30 గంటల సమయంలో టాటా ఏస్ డ్రైవర్‌పై కత్తితో దాడి చేసి అతడి వివో వి20 మొబైల్ ఫోన్‌ను దోచుకున్నారు. అనంతరం ఫోన్‌పే ద్వారా నగదును బలవంతంగా బదిలీ చేయించుకుని, బాధితుడి ముఖంపై కత్తితో దాడి చేసి గాయపరిచి పరారయ్యారు. దీనిపై గాజువాక పోలీస్ స్టేషన్‌లో కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. సీపీ డాక్టర్ శంఖబ్రత బాగ్చి, డీసీపీ (క్రైమ్స్) కె. లతా మాధురి ఆదేశాల మేరకు, అదనపు డీసీపీ ఎన్. రమ్య, ఏసీపీ ఎ. వెంకటరావు పర్యవేక్షణలో సీఐ జి.డి. బాబు ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక బృందాలు రంగంలోకి దిగాయి. మంగళవారం ఆటోనగర్ తుంగ్లాం బస్‌స్టాప్ వద్ద పోలీసులను చూసి పారిపోయేందుకు ప్రయత్నించిన బొంది తరుణ్ అలియాస్ అప్పలరాజు (19), ఓ బాలుడిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు.

నిందితుడిపై గతంలోనూ కేసులు... తరుణ్‌పై గతంలో III టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో హత్యాయత్నం, సెల్‌ఫోన్ స్నాచింగ్, ఎంవీపీ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో స్కూటీ దొంగతనం కేసులు నమోదైనట్లు పోలీసులు తెలిపారు. చెడు వ్యసనాలకు లోనై జల్సాల కోసం సులభంగా డబ్బు సంపాదించాలనే ఉద్దేశంతో నేరాలకు పాల్పడుతున్నట్లు దర్యాప్తులో వెల్లడైందన్నారు.

పెందుర్తికి చెందిన సాలిగ్రామ్ సతీష్‌పై ఎంవీపీ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో రౌడీషీట్, సస్పెక్ట్ షీట్ ఉన్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. అతడిపై గతంలో హత్యాయత్నం, రాబరీ, దొంగతనం, డెకాయిటీ కేసులు ఉన్నాయని, ప్రస్తుత దోపిడీకి తరుణ్‌తో కలిసి ప్రణాళిక రూపొందించినట్లు దర్యాప్తులో వెల్లడైందన్నారు. ప్రస్తుతం పరారీలో ఉన్న సతీష్ కోసం ప్రత్యేక బృందాలు గాలిస్తున్నాయి.

చోరీ సొత్తు స్వాధీనం... నిందితుల నుంచి వివో వి20 మొబైల్ ఫోన్, రూ.20,400 నగదు, పల్సర్ ఎన్ఎస్-220 బైక్, ఒక కత్తి, సర్జికల్ బ్లేడ్ స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ప్రధాన నిందితుడిని కోర్టులో హాజరుపరిచి రిమాండ్‌కు తరలించగా, బాలుడిని జువెనైల్ జస్టిస్ బోర్డు ముందు హాజరుపరిచారు.

కేసును ఛేదించడంలో కృషి చేసిన సీఐ జి.డి. బాబు, ఎస్ఐ సి.హెచ్. హరికృష్ణతో పాటు ఏఎస్ఐ ఎస్. శ్రీనివాసరావు, పోలీసు సిబ్బందిని అధికారులు అభినందించారు.

అప్రమత్తంగా ఉండాలి... రాత్రి వేళల్లో నిర్మానుష్య ప్రాంతాలు, హైవేలపై వాహనాలను ఒంటరిగా నిలిపివేయకుండా అప్రమత్తంగా ఉండాలని పోలీసులు సూచించారు. అనుమానాస్పద పరిస్థితులు కనిపించిన వెంటనే డయల్ 112కు సమాచారం అందించాలని ప్రజలను కోరారు.

జూనియర్ మోడల్ విజేత చార్వికి అభినందనలు

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: జూనియర్ మోడల్ ఇంటర్నేషనల్-బ్యాంకాక్ 2026 పోటీల్లో విజయం సాధించిన చిన్నారి చార్వి కైచర్లను అనకాపల్లి ఎంపీ సి.ఎం. రమేష్, జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా అభినందించారు. అంతర్జాతీయ వేదికపై ప్రతిభను చాటుకుని విజయం సాధించడం అభినందనీయమని వారు పేర్కొన్నారు. చార్వి సాధించిన విజయం అనకాపల్లి జిల్లాకు గర్వకారణమన్నారు. ఈ సందర్భంగా తనను అభినందించిన ఎంపీ సి.ఎం. రమేష్, ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హాకు చార్వి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

త్వరలో ఇళ్ల పట్టాలు.. ఇంటింటికీ తాగునీరు

- పాయకరావుపేట సమగ్ర అభివృద్ధికి అధికారుల సమన్వయం అవసరం - విధుల్లో అలసత్వం వహిస్తే చర్యలు తప్పవు - హోం మంత్రి అనిత

నక్కపల్లి, చైతన్యవారధి: పాయకరావుపేట నియోజక వర్గంలో ఇల్లు ఉండి పట్టాలు లేని అర్హులైన వారికి త్వరలో ఇళ్ల పట్టాలు అందించే చర్యలు చేపడతామని రాష్ట్ర హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత తెలిపారు. జల జీవన్ మిషన్ ద్వారా ప్రతి ఇంటికీ తాగునీరు అందించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. నక్కపల్లి ఎంపీడీవో కార్యాలయంలో నియోజకవర్గ అభివృద్ధిపై వివిధ శాఖల అధికారు లతో మంత్రి సమీక్ష నిర్వహించారు. నాలుగు మండలాలకు చెందిన అధికారులు సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. ఇరిగేషన్, పంచాయతీరాజ్, విద్యుత్, పీఆర్ ప్రాజెక్టులు, దేవాదాయ, పీఆర్ ఇంజినీరింగ్ తదితర శాఖల పరిధిలో జరుగుతున్న అభివృద్ధి పనుల పురోగతిని మంత్రి అడిగి తెలుసుకున్నారు.

పెండింగ్ పనులను వేగవంతంగా పూర్తి చేసి, ప్రజలకు అవసరమైన మౌలిక వసతుల కల్పనకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. నియోజకవర్గ సమగ్ర అభివృద్ధికి అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. అధికారులు ప్రజలకు జవాబుదారీగా వ్యవహరించాలని, విధుల్లో నిర్లక్ష్యం వహిస్తే చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు.

పోలవరం జలాలతో కొత్త అభివృద్ధి... పోలవరం ఎడమ కాలువ ద్వారా గోదావరి జలాలను అనకాపల్లి జిల్లాకు తీసుకురావడం సంతోషకరమని అనిత అన్నారు. పాయకరావుపేట ప్రాంతంలో పోలవరం కాలువ పరిసరాలను భవిష్యత్తులో పర్యాటక ప్రాంతంగా అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలను పరిశీలిస్తామని తెలిపారు. ఇళ్లపై సౌర విద్యుత్ వ్యవస్థలను ఏర్పాటు చేసుకోవాలని, ప్రభుత్వం అందిస్తున్న రాయితీలు, వసతులను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు.

గ్రామాల్లో సీసీ కెమెరాలు... గ్రామాల్లో ట్రాఫిక్ నిబంధనలపై పోలీసులు అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని మంత్రి ఆదేశించారు. ద్విచక్ర వాహనదారులు తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించాలని, నిబంధనలు ఉల్లంఘించే వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. నియోజకవర్గంలోని గ్రామాల్లో సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటుకు చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. ప్రజల భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని పోలీసు అధికారులను ఆదేశించారు.

నక్కపల్లి బాయ్స్ హైస్కూల్‌కు మోడల్ స్కూల్ హోదా... నక్కపల్లి బాయ్స్ హైస్కూల్‌ను మోడల్ స్కూల్‌గా అభివృద్ధి చేసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని అనిత తెలిపారు. నియోజకవర్గంలో వైద్య సిబ్బంది అప్రమత్తంగా ఉంటూ ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందేలా చూడాలని ఆదేశించారు. ఇంజినీర్స్ డే సందర్భంగా ఇంజినీర్లకు శుభాకాంక్షలు తెలిపిన మంత్రి.. దేశ నిర్మాణంలో ఇంజినీర్ల పాత్ర కీలకమని అన్నారు. మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్య సేవలను స్మరించుకుంటూ అభివృద్ధి పనుల్లో ఇంజినీర్లు తమ సాంకేతిక నైపుణ్యాన్ని వినియోగించాలని సూచించారు.

పోషకాహారంతోనే ఆరోగ్యవంతమైన సమాజ నిర్మాణం

- గర్భిణీలు, బాలింతలు, చిన్నారులు, కిశోర బాలికల ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: పోషకాహారంతోనే ఆరోగ్య వంతమైన సమాజాన్ని నిర్మించగలమని దక్షిణ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ అన్నారు. మహిళాభివృద్ధి, శిశు సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో పోషణ్ అభియాన్--2026లో భాగంగా నిర్వహిస్తున్న పోషణ్ మాసం కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఓల్డ్ పోస్టాఫీస్ పరిధిలోని షాదీఖానాలో ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. గర్భిణీలు, బాలింతలు, చిన్నారులు, కిశోర బాలికల ఆరోగ్యంపై కుటుంబ సభ్యులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని ఎమ్మెల్యే సూచించారు. పోషకాహారం, ఆహార వైవిధ్యత, సమతుల్య ఆహారపు అలవాట్లపై ప్రతి కుటుంబంలో అవగాహన పెరగాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. అంగన్వాడీ కేంద్రాల ద్వారా గర్భిణీలు, బాలింతలకు అందించే ఇంటికి తీసుకెళ్లే పోషకాహారాన్ని (టీహెచ్ఆర్) సక్రమంగా వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. చిన్నారులకు అందించే పోషకాహారం, వేడి ఆహారాన్ని తప్పనిసరిగా అందించేలా తల్లులు, అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు శ్రద్ధ వహించాలన్నారు. పిల్లల ఎత్తు, బరువును క్రమం తప్పకుండా పరిశీలిస్తూ వారి ఎదుగుదలను పర్యవేక్షించాలని తెలిపారు.

సీమంతాలు, అన్నప్రాసన... పోషణ్ మాసం కార్యక్రమంలో భాగంగా గర్భిణీలకు సీమంతాలు, చిన్నారులకు అన్నప్రాసన కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. పోషకాహార ప్రాధాన్యతను వివరించేందుకు మునగాకు మొక్కలను పంపిణీ చేశారు. ఏర్పాటు చేసిన పౌష్టికాహార స్టాల్‌ను ఎమ్మెల్యే పరిశీలించారు. పోషకాహార వంటల పోటీల్లో విజేతలకు బహుమతులు అందజేశారు.

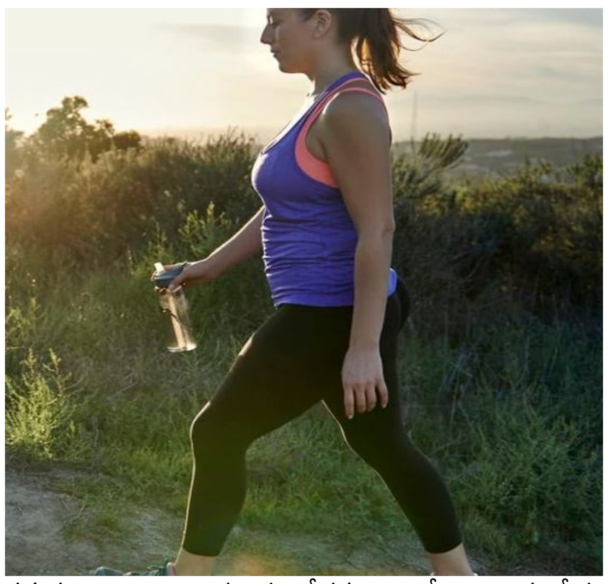
పోషకాహార లోపాన్ని నివారించి తల్లి, బిడ్డల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచేందుకు ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలకు ప్రజల సహకారం అవసరమని వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ అన్నారు. ప్రతి అంగన్వాడీ కేంద్రం ద్వారా పోషకాహారంపై అవగాహన మరింత పెంచాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్ సాదిక్, ఎస్‌కేఎంఎల్ మాజీ చైర్మన్ సింహాచలం, వేదాంత సీఎస్ఆర్, హెచ్ఆర్ ప్రతినిధులు, సీడీపీఓ నీలిమ, ఏసీడీపీఓ శ్రీలత, సూపర్‌వైజర్లు, అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు, గర్భిణీలు, బాలింతలు, లబ్ధిదారులు పాల్గొన్నారు.

సబ్బవరం పోలీస్ స్టేషన్‌లో జిల్లా ఎస్పీ ఆకస్మిక తనిఖీ

- పెండింగ్ కేసుల పరిష్కారం, నేరాల నియంత్రణపై సిబ్బందికి కీలక ఆదేశాలు

సబ్బవరం, చైతన్యవారధి: అనకాపల్లి జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా ఐపీఎస్ సబ్బవరం పోలీస్ స్టేషన్‌ను మంగళవారం ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. స్టేషన్‌లోని క్రైమ్ రికార్డులు, జనరల్ డైరీ, పెండింగ్ కేసుల ఫైళ్లు, కంప్యూటర్ విభాగం, లాకప్ గది, పరిసరాల పరిశుభ్రతను పరిశీలించారు. స్టేషన్ పరిధిలో శాంతిభద్రతల పరిస్థితి, నేరాల నియంత్రణపై సీఐ, ఎస్సై, సిబ్బందితో సమీక్ష నిర్వహించి పలు సూచనలు చేశారు. స్టేషన్‌కు వచ్చే ఫిర్యాదుదారులతో మర్యాదగా వ్యవహరించి, వారి సమస్యలను శ్రద్ధగా విని సత్వర పరిష్కారం అందించాలని ఆదేశించారు. దర్యాప్తులో ఉన్న పెండింగ్ కేసులను నాణ్యమైన ఆధారాలతో త్వరితగతిన పూర్తి చేసి, న్యాయస్థానాల్లో ఛార్జ్‌షీట్లు దాఖలు చేయాలని సూచించారు. దొంగతనాల నివారణకు రాత్రివేళల్లో ప్రధాన కూడళ్లు, కాలనీలు, జాతీయ రహదారులపై బీట్, గస్తీని ముమ్మరం చేయాలని ఆదేశించారు. గంజాయి, అక్రమ మద్యం, జూదం వంటి అసాంఘిక కార్యకలాపాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు నిరంతరం నిఘా కొనసాగించాలని తెలిపారు. రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు వాహనదారులకు ట్రాఫిక్ నిబంధనలపై అవగాహన కల్పించాలని, నిబంధనలు ఉల్లంఘించే వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఈ తనిఖీలో సబ్బవరం సీఐ జి. రామచంద్రరావు, ఎస్సై పి. సింహాచలం, పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

రోజుకు ఎన్ని అడుగులు నడవాలి..?



నడవడం చాలా మందికి ఇష్టం. భాగస్వామితో కలిసి నడుస్తుంటే ఆ నడక మరింత హ్యాపీగా అనిపిస్తుంది కదా. ఇక ఈ నడక.. మిగతా వాటితో పోలిస్తే తేలికైన వ్యాయామం కూడా అవుతుంది.మనం వేసే ప్రతి అడుగు ఆరోగ్యదాయని అని, మన ఆయుష్షును పెంచుతుందని ఇప్పటికే ఎన్నో సార్లు ఎన్నో అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఇంతకీ ఆరోగ్యకర జీవనానికి రోజుకు ఎన్ని అడుగులు వేయాలి? అని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఆ విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఈ విషయం కోసం దాదాపు 2.26లక్షల మందితో 17 వేర్వేరు పరిశోధనలు జరిపారు. అయితే వేసే అడుగుల సంఖ్యను బట్టి విభిన్న ప్రయోజనాలుంటాయని వివరించారు పరిశోధకులు. "రోజుకు దాదాపు 4వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాలకు అరికట్టవచ్చుట. ఇది అల్జీమర్స్, డిమెన్షియా వ్యాధుల ముప్పును తగ్గిస్తుంది. అధికబరువు/ఊబకాయం, డయాబెటిస్ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. 2337 అడుగులతో గుండె సంబంధిత జబ్బులతో మరణించే అవకాశాలు తగ్గుతాయి అని తెలిపింది పరిశోధన. ఇక రోజుకు వెయ్యి అడుగులు నడిస్తే గుండె జబ్బులను 15 శాతం తగ్గించవచ్చుట. 500 అడుగులు పెంచితే.. అవి ఏడు శాతం మేర తగ్గుతాయి. ఇక మరో విషయం ఏంటంటే..60 ఏళ్ల 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 ఇమ్యూనిటి పవర్‌ను పెంచేందుకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్యానికి అవసరమైన అనేక వ్యాధుల నుంచి శరీరానికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇక బెల్లంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయనేది తెలిసిందే. ఇది ఆరోగ్యానికి అవసరమైన కాల్షియం, ఫాస్పరస్‌ల మిశ్రమం. మీరు ఒకవేల రోగనిరోధక శక్తి లేక బలహీనంగా ఉంటే, మీరు తరచుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నా.. పెరుగు, బెల్లం తీసుకుంటే చాలు. రోగనిరోధక శక్తి ఇట్టే వస్తుంది.. జలుబు, దగ్గు వంటి వ్యాధులను నివారిస్తుంది ఈ కాంబినేషన్.మీరు రక్తహీనతతో బాధపడుతుంటే పెరుగు, బెల్లం కలిపి రోజూ తింటే శరీరంలో రక్తం పెరిగి రక్తహీనత సమస్య దూరమవుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ సరిగా పని చేయనప్పుడు మలబద్ధకం, కడుపు ఉబ్బరం, వాంతులు వంటి సమస్యలు సర్వసాధారణంగా వస్తుంటాయి. పెరుగు, బెల్లం రోజూ తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ కూడా మెరుగుపడుతుంది అంటారు నిపుణులు. బరువు ఎక్కువ ఉన్న వారు కూడా మీ రోజువారీ ఆహారంలో పెరుగు, బెల్లం కలుపుకుని తినటం మంచిది. పెరుగు బెల్లం కలిపి తింటే కడుపు ఫుల్ గా ఉన్న ఫీలింగ్ వస్తుంది. దీని వల్ల మీకు ఆకలి కూడా వేయదు. అందుకే బరువు పెరిగే అవకాశం కూడా చాలా తక్కువే ఉంటుంది. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే..పెరుగులో బెల్లం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మహిళలకు పీరియడ్స్ నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాదు పీరియడ్స్ సమయంలో దీన్ని తినడం వల్ల కడుపు తిమ్మిర్ల నుంచి కూడా దూరంగా ఉండవచ్చు.

డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు అలర్ట్..

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

నువ్వుల నూనె ప్రయోజనాలు..

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

ఎండాకాలం పాలు తాగితే..

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

ఒక్కసారిగా మద్యం మానేస్తే..!

మద్యానికి అలవాటు పడ్డవారు అకస్మాత్తుగా తాగడం మానేస్తే వారి శరీరంలో పలు మార్పులు సంభవిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగుతున్న మద్యం ధరల కంటే శరీరం మీద మద్యం చూపించే ప్రభావం చాలా ఎక్కువ. మద్యం వల్ల అనారోగ్యానికి గురైతే ఏమాత్రం ఆలోచించకూడదు. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. మద్యం రోజూ తాగినా.. అప్పుడప్పుడూ తాగినా.. అది శరీరంలోని కీలక అవయవాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. మద్యం తాగిన తర్వాత అది నేరుగా పొట్టలోకి వెళ్లి మూత్రం రూపంలో శరీరాన్ని వదిలి వెళుతుందని చాలా మంది భావిస్తారు. అది శరీరంలోకి వెళ్లిన తర్వాత అవయవాల మీద ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందనే దానిపై చాలా మందికి అవగాహన ఉండదు. ఆల్కహాల్ తాగిన తర్వాత అది పొట్టలోని చిన్న పేగులోకి వెళుతుంది. అక్కడ అది అల్డిహైడ్స్ అనే రసాయనంగా విడిపోతుంది. పొట్ట, పేగుల్లోని రక్తం లివర్ ద్వారా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు చేరుకుంది. కాలేయం మనం తిన్న ఆహారంలో పోషకాలను వేరు చేసి రక్తంలో కలిపి, ఆ రక్తాన్ని శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు సరఫరా చేస్తుంది. అలాగే ఆహారంలో పనికిరాని వాటిని వేరు చేసి మలం, మూత్రం రూపాల్లో బయటకు పంపిస్తుంది. అల్డిహైడ్ చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఇది రక్తం ద్వారా కాలేయానికి చేరుకుని కాలేయాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. అందుకే మీరు తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తాగితే శరీరంలో అల్డిహైడ్ల పరిమాణం పెరుగుతుంది. దీంతో కాలేయం పని చేయడం ఆపేస్తుంది. మద్యం తాగడం వల్ల మానసికంగా, శారీరకంగా ప్రభావం పడుతుంది. అయితే అకస్మాత్తుగా మద్యం మానేయడం వల్ల కొంతమందిలో తీవ్రమైన సమస్యలు కనిపిస్తాయి. దీన్ని విత్‌డ్రాయల్ సిండ్రోమ్ అంటారు. మద్యం హఠాత్తుగా మానేసిన తర్వాత కొంతమందిలో టెన్షన్, ప్రకంపనలు, అలసట కనిపిస్తాయి. అదే సమయంలో కొన్నేళ్ల నుంచి మద్యం తాగుతూ, హఠాత్తుగా మానేస్తే మానసిక సమస్యలు తలెత్తవచ్చని వైద్యులు తెలిపారు. కొంతమంది మద్యం తాగడం మానేసిన తర్వాత వారికి చెవుల్లో పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు వినిపిస్తుంటాయి. ఎవరో తమను పిలుస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీన్నే ఆల్కహాల్ ప్రేరేపిత భ్రాంతి అంటారు. ఏళ్ల తరబడి మద్యం తాగుతూ ఏదో ఒక కారణంతో హఠాత్తుగా మానేసినవారిలో మూడు రోజుల్లో మానసిక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అయోమయం, కోపం, తమ ముందు ఏముందో తెలియని పరిస్థితుల్లోకి జారి పోతారు.

నేరేడు పండ్ల ప్రయోజనాలు..

వేసవి ముగింపు దశకు చేరుకుంది. ఈ క్రమంలో అప్పుడప్పుడు చిరుజల్లులు పడుతూ కాస్త చల్లదనాన్ని కలిగిస్తాయి. ఈ సమయంలో కొన్ని సీజనల్ ఫ్రూట్స్ మార్కెట్‌లో అందుబాటులోకి వస్తుంది.అవి తినడం వల్ల మానవ శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. కానీ కొందరు ఏదైనా అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తినడానికి సంకోచిస్తుంటారు. అయితే మే, జూన్, జూలై నెలల్లో మార్కెట్‌లో ఎక్కడ చూసినా నల్లగా నిగనిగలాడుతూ నేరేడు పండ్లు దర్శనమిస్తుంటాయి. వాటిని బ్లాక్ బెర్రీ అని పిలుస్తుంటారు. కానీ ఆ పేరు ఎక్కువ మందికి తెలియదు కాబట్టి నేరేడు పండ్లు అంటేనే తొందరగా గుర్తొస్తుంటాయి. తీపి, వగరు కలిపి వెరైటీ టేస్‌తో ఉండే నేరేడు పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా లాభాలను కలిగిస్తాయి. కానీ కొందరు వగరుగా ఉంటాయని తినడానికి పెద్దగా ఇష్టపడరు. అయితే నేరేడు పండ్లు తినడం వల్ల చాలా రకాలు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, సోడియం, విటమిన్ సీ, థయామిన్, పొటాషియం రైబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బీ 6, విటమిన్ ఏ, అనేక వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. నేరేడు పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీరాడికల్స్‌లో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలను వృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకుంటాయి. అలాగే శ్వాస నాళాలు, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరిచి పలు సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతాయి.డయాబెటిస్‌తో బాధపడేవారు తినడానికి నేరేడుపండ్లను ఎంచుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో గ్లైసెమిక్ తక్కువగా ఉండి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉండటానికి సహాయపడతాయి.ఈ పండ్లలో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా చేస్తాయి. అంతేకాకుండా నోటి ఇన్ఫెక్షన్లను అడ్డుకుంటాయి. ఇటీవల కాలంలో చాలా మంది ఎక్కువగా కూర్చుని పని చేయడం వల్ల అధికంగా బరువు పెరిగిపోతున్నారు. కానీ మళ్లీ నాజుకుగా తయారవడానికి నానా అవస్థలు ఎదుర్కొంటున్నారు. అలాంటి వారు నేరేడు పండ్లు తినడం మంచిది. ఇందులో ఫైబర్ ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని నేరేడు పండ్లను అతిగా తినడం కూడా ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే ఏవైనా అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు వైద్యులను సంప్రదించి తినాలి.

ప్రపంచంలోనే చిట్ట చివరి నగరం

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

బాబోయ్ గురక.. ఇంత డేంజరా..?

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

వెల్లుల్లి కారం అంటే నచ్చదా..

_కానీ క్యాన్సర్‌కు మంచి మెడిసన్ ఇదే!

వేడి వేడి అన్నంలో వెల్లుల్లి కారం పచ్చడి తింటే ఆ టేస్టే వేరు. చాలా మంది ఈ పచ్చడి అంటే ఇష్టం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా అమ్మమ్మలు, తాతయ్యలు ఎక్కువగా ఎంతో ఇష్టంగా ఈ వెల్లుల్లి కారం తింటుంటారు. మనల్ని కూడా వెల్లుల్లి తినండి, ఆరోగ్యానికి మంచిదని చెబుతారు. మరీ ముఖ్యంగా జలుబు లేదా జ్వరం ఉన్నప్పుడు మన అమ్మవాళ్లు వెల్లుల్లి కారం తినమని చెబుతారు. ఎందుకంటే దీని తినడం వలన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో జలుబు, ఫీవర్ సమస్యల నుంచి బయటపడుతాం. అంతే కాకుండా ఇది రక్తపోటును కూడా కంట్రోల్‌లో ఉంచుతుంది అంటారు. దీని వలన యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఉంటాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అందుకే పెద్ద వారు బాలింతలకు ఎక్కువగా వెల్లుల్లి కారం పెడుతుంటారు. కానీ కొంత మంది దీనిని తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ దీనిని తినడం వలన అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంట. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్‌కు బెస్ట్ మెడిసన్ ఇదే అంటున్నారు నిపుణులు. అసలు విషయంలోకి వెళితే.. వెల్లుల్లిలో 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 మిల్కు పెడుతున్నారు. అయితే వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన పాలు కూడా సమృద్ధిగా పడుతాయంట. ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్న ఈ వెల్లుల్లి పేస్ట్‌ను రోజూ కాకుండా, వారానికి రెండు సార్లు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

మోక్షం పొందాలంటే..

మనిషి చావు, పుట్టుకలు అనేవి వారి చేతుల్లో ఉండవు. చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలని అందరూ అనుకుంటారు. అలా మీరు చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలి అనుకుంటే..మీ జీవితంలో ఒక్కసారైనా.. ఈ ఆలయాలను సందర్శించండి. ఈ ఆలయాలను దర్శించుకుంటే.. మోక్షం ప్రాప్తిస్తుందని, మళ్లీ మనిషి జన్మ ఉండదని అంటారు. మరి ఆ ఆలయాలు ఏంటో చూద్దాం.మీకు మోక్షాన్ని ప్రాప్తించే ఆలయాల్లో బద్రీనాథ్ కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం ఉత్తరాఖండ్ హిమాలయాల్లో ఉంది. అత్యంత పవిత్ర పరమైన ఆలయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దేశ నలుమూలల నుంచి ఈ ఆలయానికి పోటెత్తి వస్తారు. ఈ ఆలయాన్ని దర్శిస్తే.. మీకు మోక్షం ప్రాప్తిస్తుంది. మీకు మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో ద్వారక కూడా ఒకటి. ద్వారక కృష్ణుడు పాలించిన నగరంగా చెప్తారు. ఇక్కడ అందుకు సంబంధించిన ఆనవాళ్లు కూడా కనుగొన్నారు. ఇక్కడ కృష్ణుడి ఆలయంలో విగ్రహానికి మ్యాగ్నెటిక్ శక్తి ఉందని నమ్ముతారు. ఒరిస్సాలోని జగన్నాథ్ ఆలయానికి కూడా ఎంతో భక్తులు పోటెత్తి వస్తారు. ఆ ఆలస్యంలో జగన్నాథుడు, బాల రాముడు, సుభద్రలు ఉంటారు. ప్రతీ ఏడాది ఇక్కడ అంగరంగ వైభవంగా రథయాత్రను నిర్వహిస్తారు. ఈ ఆలయం సందర్శించినా కూడా మోక్షం లభిస్తుంది. మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో రామేశ్వరం కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం తమిళనాడులో ఉంది. ఇక్కడ ఆలయంలో శివుడు కొలువై ఉంటాడు. ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాల్లో ఇది ఒక ఆలయం. ఈ ఆలయానికి కూడా భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో వస్తారు. తమ పాపాల నుంచి విముక్తి కల్పించాలని కోరుతారు.

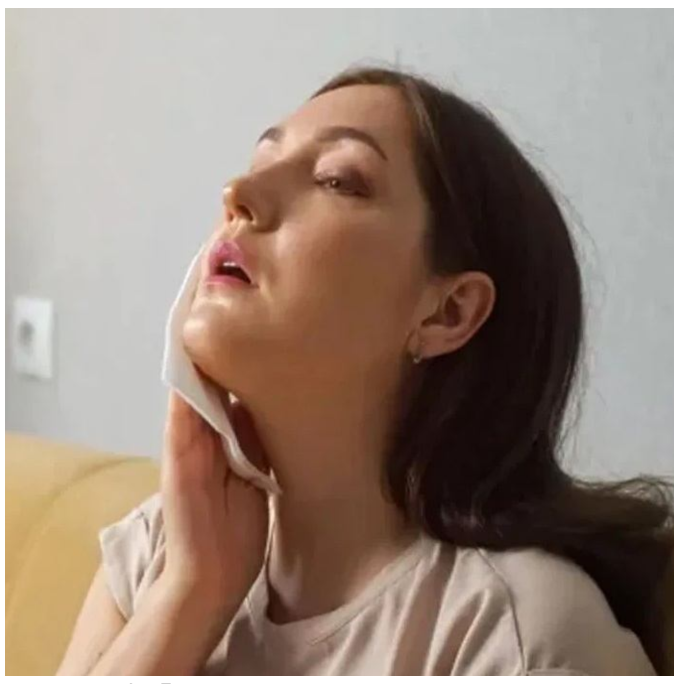
బరువు పెరుగుతున్నారని బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేస్తున్నారా?

కొవ్వు, పొట్ట, భారీ శరీరం ఈ రోజుల్లో చాలా మందికి కామన్ గా ఉంటున్నాయి. దానికి కారణాలు కూడా కామన్ గానే ఉంటున్నాయి. సరైన సలహాలతో డైట్ పాటిస్తే మీ బరువు కాస్త తగ్గే ఆస్కారం ఉంటుంది.కానీ ఎవరో చెప్పింది పాటించడం, తెలిసి తెలియని వారి సలహాలు పాటిస్తే మీ బరువులో ఏ మాత్రం తేడా కనిపించదు. రోజు మీరు చేసే కొన్ని తప్పుల వల్ల కూడా మీరు బరువు పెరుగుతుంటారు. అయితే మీరు రోజు ఉదయం చేసే కొన్ని పొరపాట్ల గురించి తెలుసుకుంటే బరువు సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. ఉదయం పూట చాలా మంది బ్రేక్ ఫాస్ట్ తీసుకోవడం మానేస్తారు. బ్రేక్ ఫాస్ట్ కూడా మానేసి తక్కువ తినాలి అనుకుంటారు . ఇలా చేస్తే బరువు తగ్గుతారని అనుకుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా పెద్ద తప్పు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా చేస్తే మీ బరువు మరింత పెరిగే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేయడం వల్ల జీవక్రియ దెబ్బతింటుంది. దీని వల్ల హెల్దీగా ఉండే జీవక్రియ మందగించి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ స్లో మెటబాలిజం మిమ్మల్ని బరువు పెరిగేలా చేస్తుంది. ఇక బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయకుండా ఉంటే లంచ్ వరకు వెయిట్ చేయాల్సిందే. మధ్యలో ఆకలి వేసినా సరే కూడా ఏదో ఒకటి తినేస్తారు. ఇలా తినడం వల్ల కూడా మీ బరువు పెరుగుతుంది. కొందరు ఉదయం సమయం లేదని అల్పాహారం మానేస్తుంటారు. దీని వల్ల చాలా సమస్యలు వస్తాయని, బరువు కూడా పెరుగుతారని అంటున్నారు నిపుణులు. ఇక ఈ సమస్య నుంచి బయటపడటానికి ఓట్స్ తీసుకోవడం బెటర్. సమయం దాటి ఎప్పుడు కూడా తినకూడదు. ప్రతి ఒక్కటి కూడా సమయం ప్రకారమే తినాలి. అయితే ఒకేసారి ఎక్కువ తినడం కంటే కొంచెం కొంచెం తినడం చాలా ఉత్తమం. దీని వల్ల జీర్ణక్రియ సులభతరం అవుతుంది. మీ జీవక్రియ కూడా మెరుగుపడుతుంది.

డస్ట్ అలర్జీకి కారణం ఏంటో తెలుసా..?

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

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



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

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

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

నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తింటున్నారా?

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

వారానికోసారి క్యాబేజీ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

క్యాబేజీలో సల్ఫోరఫేన్, కాయెంఫెరాల్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇంఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల క్యాబేజీని తింటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపు సమస్యలు రాకుండా నివారించవచ్చు.క్యాబేజీలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతో పాటు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుతుంది. క్యాబేజీ నీటిని రోజూ తాగితే శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్లు దూరమవుతాయి. విషజ్వరాలు, బాక్టీరియా, వైరస్‌ల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. దృష్టి సమస్యలు పోతాయి. కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. కంటి చూపు తగ్గిన వారు క్యాబేజీ నీటిని వాడితే చాలా మంచిది. అలాగే ఈ నీటిని తాగితే ముఖంపై ఉన్న మచ్చలు పోతాయి. క్యాబేజీలోని కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియంలు ఉండడంతో ఎముకలకు బలాన్నిస్తాయి. ఆల్కహాల్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాల నుంచి విముక్తి కలిగేలా చేస్తుంది. లివర్ శుభ్రపరుస్తుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. అల్సర్‌తో బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే చాలా మంచిది. క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వారు క్యాబేజీ వాడితే రక్తహీనత తొలగిపోతుంది. అలాగే క్రొవ్వు కరిగిపోతుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని మెరుగుపర్చడంతో పాటు మలబద్ధకం సమస్యను నివారించడంలో దోహదపడుతుంది. ఎరుపురంగు క్యాబేజీలో ఆంథోసయానిన్స్ అనబడే శక్తివంతమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇధి గుండె జబ్బులు రాకుండా నివారిస్తుంది. క్యాబేజీలో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టకుండా నివారిస్తుంది. అలాగే గాయాలు అయినపుడు రక్తస్రావం అవకుండా చూస్తుంది. క్యాబేటీలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీపీని నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. రక్తనాళాల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపర్చి గుండెకు రక్తసరఫరా మెరుగపడేలా చేస్తుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు కరిగిపోయి బరువు కూడా తగ్గుతారు. క్యాబేజీలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అదికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆల్కహాల్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాల నుంచి లివర్‌ను కాపాడతాయి. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను శుభ్రం చేసి కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

మధుమేహులు మామిడి పండు తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదా..?

మామిడి పండ్లలో పోషకాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో ఎ, బి, సి విటమిన్లతో పాటు ప్రొటీన్లు, పీచులు, కాపర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియంలాంటి మినరళ్లు అధిక మోతాదులో ఉంటాయి.శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చే కార్బొహైడ్రేట్లు కూడా ఎక్కువే. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు షుగర్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు మామిడికాయ తినవచ్చు, కానీ కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ పండులో ఉండే షుగర్ లెవెల్స్ కారణంగా మీరు షుగర్ సమస్యల బారిన పడాల్సి ఉంటుందని ఆరోగ్యానిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే మీరు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే మాత్రం రోజుకు సుమారు 1/2 కప్పు మామిడి పండు తింటే తినవచ్చు. అలాగే, మామిడిని తినేటప్పుడు ఇతర తీపి ఆహారాలను తినకుండా ఉండండి. మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకోవాలి. మామిడిలో చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఇది డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి కొన్ని ప్రయోజనాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. మామిడిలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.మామిడి పండ్లను పరిమిత మోతాదులో తినడమే కాకుండా, రోజులో ఎన్నిసార్లు తింటున్నాం, ఎంత గ్యాప్‌తో తింటున్నామో గమనించుకోవాలి. మామిడిపండు ద్వారా మనం కార్బోహైడ్రేట్‌లు తీసుకుంటున్నప్పుడు అందుకు తగ్గమోతాదులో ప్రోటీన్ ఫైబర్ తప్పకుండా తినాలి. అందుకోసం గుడ్లు, గింజల్లాంటి వాటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. మామిడిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. మామిడిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మంచి ఆరోగ్యానికి అవసరం. మీకు డయాబెటిస్ ఉంటే మీరు మామిడి తినడం సురక్షితమైనదా అని మీ వైద్యుడిని సంప్రదించటం మంచిది.

మెలకువగా ఉండేందుకు కాఫీలను తెగ తాగేస్తున్న యువత..!

ప్రజలు తరచుగా టీ లేదా కాఫీ సిప్‌తో ఉదయం ప్రారంభిస్తారు. కొందరికి బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌తో పాటు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే మరికొందరికి బెడ్ మీద నుంచే టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. పెద్ద పిల్లలు కూడా టీ లేదా కాఫీకి అలవాటు పడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తాజాగా ఓ పరిశోధనలో ఆశ్చర్యకరమైన విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. 18 శాతం మంది టీనేజర్లు మెలకువగా ఉండేందుకు కెఫిన్ తాగుతున్నారని తాజాగా ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది. అమెరికాకు చెందిన మిచిగాన్ యూనివర్శిటీ నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో 25 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్ పిల్లలు ప్రతిరోజూ కెఫిన్ తీసుకుంటారని నివేదించారు. ఈ సర్వే కో-డైరెక్టర్, మోట్ శిశు వైద్యుడు సుసాన్ వూల్‌ఫోర్డ్ ఇలా అన్నారు. యువకులకు కెఫిన్ తీసుకోవడం ఎంతవరకు పరిమితం చేయాలనే విషయం చాలా మంది తల్లిదండ్రులకు తెలియదని మా నివేదిక చూపిస్తుంది. ఈ అధ్యయనం ఫిబ్రవరిలో 1,095 మంది యువకుల తల్లిదండ్రుల నుండి అందుకున్న సమాచారం ఆధారంగా రూపొందించ బడిందన్నారు. తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్‌కి అత్యంత సాధారణ కెఫిన్ మూలాలు సోడా (73 శాతం), టీ (32 శాతం), కాఫీ (31 శాతం), ఎనర్జీ డ్రింక్స్ (22 శాతం) అని నివేదించారు. వారు ఎక్కువగా ఇంట్లో (81 శాతం), బయట తినే సమయంలో (43 శాతం), స్నేహితులతో (3 శాతం), పాఠశాలలో (25 శాతం) కెఫిన్ తీసుకుంటారని అధ్యయనంలో వెల్లడించారు. వూల్‌ఫోర్డ్ ఇంకా మాట్లాడుతూ.. కెఫీన్ అనేది మెదడు, నాడీ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఒక ఔషధం. ఇది అధిక మొత్తంలో యువతలో అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్ పిల్లలు, యుక్తవయస్కుల కెఫిన్ వినియోగాన్ని నిరుత్సాహపరుస్తుందన్నారు. ఇతర నిపుణులు టీనేజ్‌లకు రోజుకు 100ఎస్త్ర పరిమితిని సిఫార్సు చేస్తున్నారని అధ్యయనం తెలిపింది. దాదాపు 60 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు అధిక కెఫిన్ కలిగిన ఉత్పత్తుల ప్రమాదాల గురించి తాము విన్నామని చెప్పారు. అయితే దాదాపు సగం మంది తమ టీనేజ్ కోసం పానీయాలు కొనుగోలు చేసేటప్పుడు కెఫిన్ కంటెంట్‌పై చాలా అరుదుగా శ్రద్ధ చూపుతారని చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు ఎక్కువ కెఫీన్ ప్రతికూల ప్రభావాల గురించి వారి టీనేజ్‌లతో మాట్లాడాలి. వారు ఇంట్లో, పాఠశాలలో లేదా స్నేహితులతో కలిసి ప్రయత్నించగల కెఫిన్ లేని ఉత్పత్తులకు ప్రత్యామ్నాయాలను కనుగొనాలని వూల్‌ఫోర్డ్ చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు కెఫీన్ ప్రమాదాలను, దానిని తగ్గించే వ్యూహాలను వివరించడంలో టీనేజ్ హెల్త్ కేర్ ప్రొవైడర్‌ను కూడా చేర్చుకోవచ్చు అని పేర్కొన్నారు.

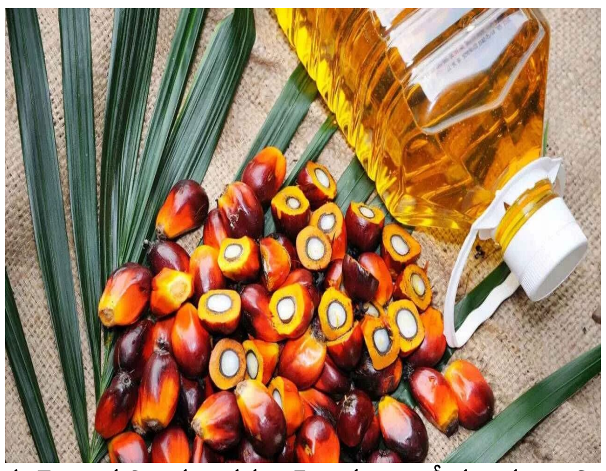
పడుకునే ముందు అరటి పండు తింటే..!

ఆరటి పండులో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అరటిపండులో పొటాషియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఫైబర్, మాంగనీస్ వంటి అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి.వాటిలో కేలరీలు, కొవ్వు కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే అరటిపండు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. అయితే రోజు రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక అరటిపండు తినడం వల్ల హాయిగా నిద్ర పట్టడమేకాకుండా, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల కలిగే ఇతర ప్రయోజనాలు ఇవే.. అరటిపండులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా ఉంటాయి. అవి కండరాల సడలింపు లక్షణాలకు మేలు చేసే మినరల్స్ కలిగి ఉంటాయి. అందుకే రాత్రి పడుకునే ముందు అరటి పండు తీసుకోవడం వల్ల కండరాలు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ప్రోత్సహించి, రిలాక్స్ మోడ్‌లోకి తీసుకెళ్తుంది. అరటిపండులో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మెలటోనిన్‌గా మారుతుంది. ఈ హార్మోన్ నిద్రను నియంత్రించడంలో సహాయపడే న్యూరోట్రాన్స్మిటర్లను నివారించి హాయిగా నిద్రపోయేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. అరటిపండ్లు మితమైన గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటాయి. అంటే నెమ్మదిగా శక్తిని విడుదల చేస్తుంది. పడుకునే ముందు ఒకటి తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు రాత్రి పూట పెరగకుండా నివారిస్తుంది. అరటిపండులో ఫైబర్ అత్యధికంగా ఉంటుంది. పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల రాత్రిపూట ఆకలి దప్పులను నివారిస్తుంది. ఫలితంగా కలత లేకుండా రాత్రంతా నిద్రపోయేలా చేస్తుంది.

పిల్లలు సంపన్నుల పట్ల ఈర్ష్య పడతారా..?

మనమందరం చిన్నతనంలో ఈ పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నాము. ఒకానొక సమయంలో మనకంటే మెరుగైన స్థితిలో ఉన్న వారి పట్ల మనం స్వల్పంగా అసూయపడతాము. కానీ కాలక్రమేణా మనం దాని గురించి ఆలోచించి నవ్వుతాము.అవును, మనం మన స్వంతంగా నిలబడి చాలా డబ్బు సంపాదించడం ప్రారంభించినప్పుడు, మనకు డబ్బు ఒక వస్తువుగా తెలియదు. డబ్బు దేనినైనా కొనగలదని మన చిన్ననాటి ఆలోచనలు తప్పు , డబ్బుతో ప్రతిదీ కొనలేమని, ముఖ్యంగా డబ్బు ఆనందాన్ని కొనదని మేము గ్రహించాము. మనం ఒక నిర్దిష్ట వయస్సు వచ్చిన తర్వాత మాత్రమే దానిని గ్రహిస్తాము. అలాంటప్పుడు మన పిల్లలు సంపన్నులంటే అసూయపడితే దాన్ని హ్యాండిల్ చేసే పరిపక్వత మనలో ఉండాలి. సాధారణంగా ఈ విషయంలో వచ్చే అసూయ ఏంటంటే.. ఆమె/అతను మాత్రమే చక్కని డ్రెస్ వేసుకుంటాడు, వాళ్ల ఇంట్లో వాళ్లకే కారు ఉంటుంది కానీ మన ఇంట్లో వాళ్లకు బట్టలంటే, వస్తువులంటే అసూయ కలుగుతుంది. దీన్ని నిర్వహించడానికి కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి. ఎందుకంటే నిరంతరం అసూయపడే పిల్లల బ్రెయిన్ బ్యాలెన్స్ దెబ్బతింటుంది కాబట్టి దీనికి సరైన మార్గం, నిర్ణయం తీసుకోవాల్సింది తల్లిదండ్రులే. 1. భావాలను గౌరవించండి: మొదట, మీ పిల్లలతో కూర్చోండి , హృదయపూర్వకంగా ఉండటానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి. వారి మనసులో ఏముందో తెలుసుకోండి. వారి భావాలకు విలువ ఇవ్వండి. మీరు వారి పట్ల అసూయపడుతున్నారని నేరుగా ఎత్తి చూపవద్దు. 2. ఆర్థిక పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోండి: మీ ఆర్థిక స్థితిని వారికి వివరించండి. ఇది మీకు అర్థమైనది అని వారికి తెలియజేయండి. ఇది వారికి మంచి అవగాహనను ఇస్తుంది. అసూయను కూడా నివారిస్తుంది. 3. శ్రమ గురించి మాట్లాడండి: స్వీయ-నిరాశ లేదా అసూయపడే పిల్లలకు కష్టపడి పని యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి మాట్లాడండి. మనం కష్టపడితే ఆ ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోగలం కాబట్టి పని ఉన్నతమైనదని గ్రహించండి.

రెస్టారెంట్లలో పామ్ ఆయిల్‌నే ఎందుకు వినియోగిస్తారో తెలుసా?



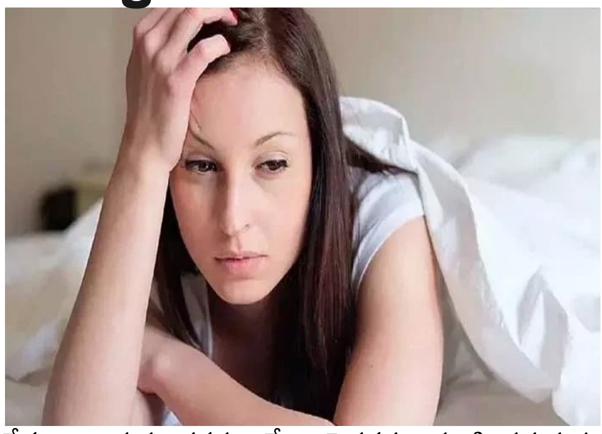
వీధుల్లో ఉండే చిరు తిళ్లు దుకాణాల నుంచి బేకరీల వరకు వివిధ ఆహార తయారీశాలల్లో, రెస్టారెంట్లలో అధికంగా వినియోగించే వంటనూనె.. పామాయిల్. పామాయిల్ తినదగిన నూనె. అందుకే ఇది వంట ప్రపంచంలో బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఈ నూనెను పామ్ ఆయిల్ పండ్ల నుంచి తయారు చేస్తారు. రోడ్డుపక్కన ఉన్న హొటళ్లలో, గ్రిల్ షాపుల్లో, బేకరీల్లో వండడానికి ఈ నూనెను ఇప్పుడు సర్వత్రా వినియోగిస్తున్నారు. అయితే ఈ నూనె ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఈ విషయం అందరికీ తెలిసినా.. దీని వినియోగం మాత్రం ఎక్కడా ఆగడం లేదు. ప్రతిచోటా యదేచ్ఛగా వినియోగిస్తున్నారు. అసలింతకీ ఈ నూనె ఎందుకు అనారోగ్యకరమైనది? అనారోగ్యం అని తెలిసినా ఎందుకు వాడుతున్నారో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పామాయిల్ శరీరానికి ఏమాత్రం ఆరోగ్యకరం కాదని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ నూనెలోని అధిక సంతృప్త కొవ్వు శరీరంలో %ాణా% కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అనేక రెట్లు పెంచుతుంది. అది ఒక్కటే హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని చాలా రెట్లు పెంచుతుంది. అలాగే ఉష్ణోగ్రత పెరిగినప్పుడు, పామాయిల్లో వివిధ రకాల సమ్మేళనాలు ఏర్పడతాయి. పామాయిల్ ఈ విధంగా గ్లైసిడైల్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ వంటి సమ్మేళనాలను ఏర్పరుచుకోవడం ద్వారా శరీరానికి వివిధ విధాలుగా హానిని కలిగిస్తుంది. అలాగే ఈ నూనె తింటే కేలరీల సంఖ్య కూడా పెంచుతుంది. దీని వల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ నూనె ఉత్పత్తి పర్యావరణంపై కూడా తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఖతార్‌లో పామ్ చెట్లను నరికి పామాయిల్ ఉత్పత్తి చేస్తారు. దీని వల్ల పర్యావరణ సమతుల్యత కూడా దెబ్బతింటుంది. ఆగ్నేయాసియాలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ నూనెలో ఎక్కువ భాగం ఆగ్నేయాసియా దేశాల్లోనే ఉత్పత్తి చేస్తారు. కానీ ఎన్ని ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉన్నప్పటికీ వివిధ ఆసియా దేశాలలో ముఖ్యంగా భారతదేశంలో పామాయిల్‌ను అత్యధికంగా వినియోగిస్తున్నారు. పామాయిల్‌లో వేయించి తింటే రుచిగా ఉండటమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఈ నూనెలో వండటం వల్ల ఆహారం రుచికరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రతిచోటా దీని ఉపయోగం అత్యధికంగా ఉంటుంది.

పాదాల్లో వాపు కనిపిస్తుందా...

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

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

శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత సంభవిస్తుందా..



శరీరం అన్ని విధులలో హార్మోన్లు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. జీవితం, జీవనశైలిని మెరుగుపరచడంలో హార్మోన్లు చాలా సహాయపడతాయి. కానీ బిజీగా, తీవ్రమైన జీవితంలో, మానసిక లేదా భావోద్వేగ సమస్యల కారణంగా, హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. అంతే కాకుండా పరిస్థితులు, పర్యావరణం కూడా హార్మోన్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మానసిక మార్పుల వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఆధునిక శాస్త్రం శరీరంలో వివిధ విధులను నిర్వర్తించే 50 కంటే ఎక్కువ రకాల హార్మోన్లను గుర్తించింది. ఈ హార్మోన్ల స్థాయి ఎక్కువగా పెరిగినప్పుడు లేదా తగ్గినప్పుడు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. ఫిట్‌నెస్ గురు, సంపూర్ణ నిపుణుడు మిక్కీ మెహతా హార్మోన్ల అసమతుల్యత దశలు, దాని లక్షణాలు, తెలెత్తే సమస్యను తగ్గించే మార్గాలను తెలియజేస్తున్నారు. కౌమారదశ, గర్భధారణ, పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత సర్వసాధారణం. కాలక్రమేణా ఈ అసమతుల్యత అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. యుక్తవయస్సులో సాధారణంగా శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ముఖం పై మొటిమలు ఏర్పడతాయి. ఈ సమస్యకు ఇది మొదటి సంకేతం. అలాగే చిరాకు, మూడ్ బ్యాడ్, ఏకాగ్రత లేకపోవడం, అలసట వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతను నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల మహిళల్లో పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ డిజార్డర్, ఇతర వ్యాధులకు దారితీయవచ్చు. పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో మహిళలు వేగంగా బరువు తగ్గడం లేదా పెరగడం వంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. దీనితో పాటు నెమ్మదిగా గుండె కొట్టుకోవడం, అలసట, అధిక చెమట, చేతులు జలదరింపు, థైరాయిడ్ గ్రంధి పనిచేయకపోవడం, కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుదల వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలతో పాటు, ఆందోళన, నిరాశ కూడా సంభవిస్తాయి. శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ప్రతి వ్యక్తి వివిధ సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఈ అసమతుల్యత జీవక్రియ కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. హైపో థైరాయిడిజమ్‌కు కారణమవుతుంది. అంతే కాకుండా మధుమేహం కూడా రావచ్చు. శరీరంలోని జీవక్రియ రేటు మందగించడం, కొవ్వు సులభంగా శక్తిగా మారకపోవడం వల్ల శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ఊబకాయం ఏర్పడుతుంది. దీని వల్ల కొవ్వు పేరుకుపోయి బరువు పెరుగుతుంది. ఇది ఊబకాయం సమస్యను సృష్టిస్తుంది.

వేసవిలో ఏ సమయంలో ఆహారం తినాలి ?

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సరైన సమయంలో ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మనం ఏ సమయంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్నా దాని ప్రభావం మన ఆరోగ్యం పై ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా సమ్మర్ సీజన్‌లో ఆహారం విషయంలో ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ సీజన్‌లో డీహైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉండవచ్చు. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వేసవిలో ప్రజలు తమ భోజన సమయాల విషయంలో చాలా అజాగ్రత్తగా ఉంటారని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా మంది ఏ సమయంలోనైనా ఆకలిగా అనిపించినప్పుడు ఆహారం తీసుకుంటారు. అలాంటప్పుడు ఉష్ణోగ్రత పెరిగేకొద్దీ, వారు అనేక రకాల జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కోవడం ప్రారంభిస్తారు.

ఏ సమయంలో తినాలి.. వేసవిలో మీరు అల్పాహారం, భోజనం, రాత్రి భోజనాల సమయాన్ని నిర్ణయించుకోవాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అన్నింటిలో మొదటిది, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన 2 గంటలలోపు అల్పాహారం తీసుకోవాలి. దీని అర్థం మీరు 10-11 గంటల వరకు అల్పాహారం తీసుకోవాలని కూడా కాదు. మీరు మీ అల్పాహారాన్ని 8 గంటలకు ముగించడానికి ప్రయత్నించాలి. తేడా ఏమిటి.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అల్పాహారం, భోజనం తర్వాత 5 గంటల విరామం అవసరం. కాబట్టి మీరు మధ్యానం 1 గంటలోపు భోజనం చేయాలి. మధ్యాహ్న భోజనం ఆలస్యం చేయడం వల్ల శరీరంలో గ్లూకోజ్ లోపం ఏర్పడుతుంది. ఇది అలసట, బలహీనతను కలిగిస్తుంది. కాబట్టి సరైన సమయానికి భోజనం చేయడం చాలా ముఖ్యం. రాత్రి భోజనం, నిద్ర సమయం మధ్య 3 గంటల గ్యాప్ ఉండాలి. కాబట్టి మీరు మీ రాత్రి భోజనం 8 గంటలకు చేయాలి. రాత్రి భోజనం చేశాక 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 పండ్లను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు.

ఈ ఆహార పదార్థాలతో హీట్ స్ట్రోక్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు..

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

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

దోసకాయ.. సాధారణంగా సలాడ్‌లో తినే దోసకాయలో 95 శాతం నీరు ఉంటుంది. హైడ్రేటింగ్ లక్షణాలతో పాటు, ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందువల్ల, దీన్ని తినడం ద్వారా మీరు అనేక ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఇందులో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. దోసకాయ సలాడ్ కాకుండా, మీరు దాని రైటా, శాండ్‌విచ్, డిటాక్స్ వాటర్ కూడా తాగవచ్చు. కొబ్బరి నీరు.. ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఉత్తమ మూలం, కొబ్బరి నీరు పొటాషియం, సోడియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు, పోషకాల లోపాన్ని తీరుస్తుంది. ఇది తక్కువ కేలరీలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ వేసవిలో తాగడం వల్ల మీరు డీహైడ్రేషన్‌ను నివారించడమే కాకుండా మీ చర్మం మెరుస్తుంది. కొబ్బరినీళ్లు తాగడమే కాకుండా అందులో విత్తనాలను నానబెట్టి స్మూతీని తినవచ్చు.

పుల్లని పండ్లు.. వేసవిలో రోగ నిరోధక శక్తిని పటిష్టంగా ఉంచుకోవాలంటే విటమిన్ సి సరైన మోతాదులో తీసుకోవాలి. కివి, నిమ్మ వంటి సిట్రస్ పండ్లు వంటివి. ఇవి శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచడమే కాకుండా యాంటీఆక్సిడెంట్‌లను కలిగి ఉన్నందున వ్యాధుల వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. కివీని నేరుగా తినడమే కాకుండా, దాని రసం కూడా తాగవచ్చు. అంతే కాదు లెమన్ వాటర్ వేసవిలో బెస్ట్ డ్రింక్. పెరుగు.. ప్రోటీన్, ప్రోబయోటిక్స్, కాల్షియం, పొటాషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలకు మూలం పెరుగు. మన జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా ఉంచడానికి ఇది పనిచేస్తుంది. వేసవిలో మీ జీర్ణక్రియ సరిగ్గా ఉంటే, మీకు వ్యాధుల ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. లంచ్‌లో తప్పనిసరిగా ఒక గిన్నె పెరుగు తినాలని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు.

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

వేసవిలో డయాబెటిక్ పేషెంట్లలో షుగర్ లెవెల్ ఎందుకు పెరుగుతుంది ?

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

స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కన లేకపోతే నిద్ర పట్టడం లేదా?

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

జనగణన, రిజర్వేషన్ల ప్రక్రియ పారదర్శకంగా పూర్తి చేయాలి

- స్థానిక ఎన్నికల ఏర్పాట్లపై అధికారులతో ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు సమీక్ష

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నేపథ్యంలో జనగణన, రిజర్వేషన్ల ప్రక్రియను పారదర్శకంగా పూర్తి చేయాలని జనసేన ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు, పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు అధికారులను ఆదేశించారు. సుజాతనగర్‌లోని క్యాంపు కార్యాలయంలో మంగళవారం జీవీఎంసీ పెందుర్తి, అగనంపూడి జోన్ల అధికారులు, మాజీ కార్పొరేటర్లు, జనసేన వార్డు అధ్యక్షులతో ఎమ్మెల్యే సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల ఏర్పాట్లు, జనగణన, రిజర్వేషన్లు, వార్డుల విభజన తదితర అంశాలపై చర్చించారు. ఏ ప్రాంతానికి, ఏ వర్గానికి అన్యాయం జరగకుండా జనగణన, రిజర్వేషన్ల ప్రక్రియను నిబంధనల ప్రకారం పారదర్శకంగా నిర్వహించాలని పంచకర్ల రమేష్‌బాబు సూచించారు. వార్డుల విభజనలో ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. జీవీఎంసీ పెందుర్తి జోనల్ కమిషనర్ శంకరరావు, అగనంపూడి జోనల్ కమిషనర్, రెండు జోన్ల టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులు, మాజీ కార్పొరేటర్లు బుట్టా సూర్యకుమారి, రౌతు శ్రీనివాసరావు, రాపర్తి కన్నా, బల్ల శ్రీనివాసరావు, సేనాపతి శంకరరావు, దుల్లా రామునాయుడు, సీనియర్ నాయకులు ఇందల రమణ, గొన్న రమాదేవి, వేగి దివాకర్, సింహాచలం, దాట్ల మధు, వార్డు అధ్యక్షులు సేనాపతి సోమశేఖర్, పిన్నింటి పార్వతి, తామరాడ ఆదిబాబు, కంచిపాటి మధు, కాకి బాబు, జనార్దన శ్రీకాంత్, పిల్ల శివకృష్ణ తదితర ఎన్డీఏ కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు, మహిళలు పాల్గొన్నారు.

రైలు ప్రమాదంలో ప్రయాణికుడి ప్రాణాలు కాపాడిన హెడ్ కానిస్టేబుల్‌కు ఎస్పీ అభినందనలు

- సాహసోపేత సేవలకు నగదు రివార్డు, ప్రశంసా పత్రం అందజేత - ప్రజల ప్రాణరక్షణే పోలీసుల ప్రథమ కర్తవ్యం - ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: తుని రైల్వే స్టేషన్ సమీపంలో రైలు కిందపడి తీవ్రంగా గాయపడి పట్టాల మధ్య చిక్కుకున్న ప్రయాణికుడిని ప్రాణాలకు తెగించి రక్షించిన ఎలమంచిలి రూరల్ పోలీస్ స్టేషన్ హెడ్ కానిస్టేబుల్ ఎం. చంద్రరావు (హెచ్‌సీ-496)ను జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా, ఐపీఎస్ అభినందించారు. జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో చంద్రరావును ఎస్పీ స్వయంగా సన్మానించి, ఆయన సమయస్ఫూర్తి, ధైర్యసాహసాలకు గుర్తింపుగా ప్రశంసా పత్రంతో పాటు నగదు రివార్డును అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ.. విపత్కర పరిస్థితుల్లో క్షణాల్లో స్పందించి అమూల్యమైన మానవ ప్రాణాన్ని కాపాడటం అత్యంత అభినందనీయమన్నారు. ప్రమాదం జరిగిన సమయంలో కొందరు వీడియోలు తీయడానికే పరిమితమైనప్పటికీ, చంద్రరావు ఏమాత్రం సంకోచించకుండా రైలు కిందకు వెళ్లి బాధితుడిని సురక్షితంగా బయటకు తీసుకువచ్చారని ప్రశంసించారు. యూనిఫాంలో ఉన్నా లేకున్నా, విధుల్లో ఉన్నా ప్రయాణంలో ఉన్నా ప్రజల ప్రాణాలను కాపాడటమే పోలీసుల ప్రథమ కర్తవ్యం అని చంద్రరావు తన చర్యతో నిరూపించారని ఎస్పీ పేర్కొన్నారు. ఆయన చూపిన తెగువ జిల్లా పోలీసు శాఖకు గర్వకారణమన్నారు. ఇలాంటి నిస్వార్థ సేవలు పోలీసు వ్యవస్థపై ప్రజల్లో గౌరవం, నమ్మకాన్ని మరింత పెంచుతాయని తెలిపారు. పోలీసు సిబ్బంది అందరూ చంద్రరావు సేవాభావం, కర్తవ్యనిష్ఠను స్ఫూర్తిగా తీసుకోవాలని ఎస్పీ సూచించారు. కార్యక్రమంలో ఎలమంచిలి రూరల్ ఎస్సై ఎం. ఉపేంద్ర, ఇతర పోలీసు అధికారులు పాల్గొన్నారు.

హక్కులు తెలుసుకో.. మోసాలను అడ్డుకో

- ఆర్టీఐ చట్టాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి - విజిలెన్స్ కమిటీ సభ్యులు కాండ్రేగుల వెంకటరమణ

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: పౌరుల హక్కులను బలోపేతం చేయడంలో సమాచార హక్కు (ఆర్టీఐ) చట్టం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని రాష్ట్ర వినియోగదారుల వ్యవహారాలు, ఆహార, పౌరసరఫరాల విజిలెన్స్ కమిటీ సభ్యులు కాండ్రేగుల వెంకటరమణ అన్నారు. కేంద్ర యువజన వ్యవహారాలు, క్రీడా మంత్రిత్వ శాఖ 'మై భారత్' డిప్యూటీ డైరెక్టర్ గొర్లి మహేశ్వరావు అధ్యక్షతన మంగళవారం నిర్వహించిన 'ప్రజా ప్రయోజన చట్టాలు' అవగాహన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ప్రభుత్వ పాలనలో పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం పెంపొందించేందుకు ప్రజలు ఆర్టీఐ చట్టాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. వస్తువులు, సేవలు కొనుగోలు చేసే సమయంలో వినియోగదారులు తమ హక్కులను తెలుసుకోవాలని, మోసాలు లేదా నాసిరకం సేవలకు గురైతే చట్టపరంగా పరిష్కారం పొందాలని తెలిపారు. జాతీయ ఆహార భద్రత చట్టం ద్వారా నిరుపేద కుటుంబాలకు అందుతున్న ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు నిజమైన అర్హులకు చేరేలా ప్రజలు అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలని కోరారు. చట్టాలు, హక్కులు, బాధ్యతలపై యువత అవగాహన పెంచుకుని సమాజంలో చైతన్యం తీసుకురావాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రజా సంక్షేమం, పారదర్శక పాలన, హక్కుల పరిరక్షణే పటిష్ట ప్రజాస్వామ్యానికి పునాదులని వెంకటరమణ పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో సామాజిక కార్యకర్తలు శ్రీరంగం రామన్నదొర, వి.పవన్‌కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా 'వికసిత్ భారత్ యంగ్ లీడర్స్ డైలాగ్స్' బ్రోచర్‌ను విడుదల చేశారు.

గణేశ నిమజ్జన ప్రాంతాల్లో పారిశుధ్య పనులు వేగవంతం చేయాలి

- నేవల్ కోస్టల్ బ్యాటరీ వద్ద నిమజ్జన ప్రాంతాన్ని ఆకస్మికంగా పరిశీలించిన జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: గణేశ్ నిమజ్జన ప్రాంతాల్లో పారిశుధ్య పనులను వేగవంతం చేసి, నిమజ్జనం అనంతరం విగ్రహాల అవశేషాలు, పూలు, పూజా సామగ్రి తదితర వ్యర్థాలను ఎప్పటికప్పుడు తొలగించాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ అధికారులను ఆదేశించారు. బీచ్‌రోడ్డులోని నేవల్ కోస్టల్ బ్యాటరీ వద్ద ఏర్పాటు చేసిన గణేశ్ నిమజ్జన ప్రాంతాన్ని కమిషనర్ ఆకస్మికంగా పరిశీలించారు. నిమజ్జన ప్రక్రియతో పాటు పారిశుధ్య ఏర్పాట్లు, కార్మికుల హాజరు, వాహనాలు, యంత్రాలు, ఇతర పరికరాల లభ్యతను అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. నిమజ్జనం పూర్తయిన వెంటనే వ్యర్థాలను వేరు చేసి తొలగించాలని, రాత్రివేళ పారిశుధ్య పనులను నిరంతరాయంగా కొనసాగించాలని సూచించారు. నిమజ్జనం అనంతరం పేరుకుపోయే వ్యర్థాలను తెల్లవారుజామున రెండు నుంచి మూడు గంటల్లోగా పూర్తిగా తొలగించి, ఉదయానికి ప్రాంతం పరిశుభ్రంగా ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. పారిశుధ్య కార్మికుల హాజరును ఫేషియల్ రికగ్నిషన్ పరికరాల ద్వారా తప్పనిసరిగా నమోదు చేయాలని ఆదేశించారు. విధులకు గైర్హాజరయ్యే వారిపై నిబంధనల మేరకు చర్యలు తీసుకోవాలని, అవసరమైన సిబ్బంది, వాహనాలు, యంత్రాలు ముందుగానే సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలని సూచించారు. నిమజ్జన ప్రాంతాల్లో విద్యుత్ దీపాలు నిరంతరం పనిచేసేలా పర్యవేక్షించాలని, నిమజ్జనం పూర్తయ్యే వరకు తగినంత వెలుతురు ఉండేలా చూడాలని ఎలక్ట్రికల్ అధికారులను ఆదేశించారు. భద్రతా చర్యలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ, నిర్దేశిత ప్రాంతాల్లో గజ ఈతగాళ్లను అందుబాటులో ఉంచాలని సూచించారు. వారికి ఆహారం, తాగునీరు తదితర సదుపాయాలు కల్పించాలని ఆదేశించారు.

గణేశ్ నిమజ్జన కార్యక్రమం ప్రశాంతంగా, సురక్షితంగా జరిగేలా అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని కమిషనర్ పేర్కొన్నారు. పారిశుధ్యం, విద్యుత్, భద్రతా ఏర్పాట్లను నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు. ఈ తనిఖీలో జీవీఎంసీ ఇన్‌చార్జి ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ కృష్ణంరాజు, ఎలక్ట్రికల్ విభాగం డిప్యూటీ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజినీర్, శానిటరీ ఇన్‌స్పెక్టర్, పారిశుధ్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

గోండుపాలెంలో ఎంఎస్ఎంఈ పార్క్ భూసేకరణపై హైకోర్టు స్టేటస్‌కో

- రెవెన్యూ అధికారులు కోర్టు ఆదేశాలను అమలు చేయాలి - సీపీఎం

కె.కోటపాడు, చైతన్యవారధి: గోండుపాలెంలో ఎంఎస్ఎంఈ పార్క్ కోసం చేపడుతున్న భూసేకరణపై ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టు మధ్యంతర ఉత్తర్వులు జారీ చేసి స్టేటస్‌కో విధించిందని సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు డి.వెంకన్న, మండల కార్యదర్శి రొంగలి ముత్యాలునాయుడు, సీఐటీయూ మండల కార్యదర్శి ఇర్లే నాయుడుబాబు తెలిపారు. మంగళవారం హైకోర్టు ఉత్తర్వుల ప్రతులను చూపిస్తూ వారు విలేకరులతో మాట్లాడారు. రిట్ పిటిషన్ నంబర్ 25961/2026పై సెప్టెంబర్ 10న న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సుబ్బారెడ్డి సత్తి మధ్యంతర ఉత్తర్వులు ఇచ్చారని తెలిపారు. గోండుపాలెంలోని 381-9, 381-15, 381-14, 381-12, 106, 380-10, 381-7, 381-4, 381-6, 381-10, 380-5, 381-2, 380-9, 380-4, 380-7, 380-8, 381-24, 381-29, 380-89, 381-13, 381-20 సర్వే నంబర్లలోని భూములపై రైతులను ఖాళీ చేయించే చర్యలు చేపట్టరాదని, రెవెన్యూ అధికారులు జోక్యం చేసుకోరాదని కోర్టు ఆదేశించినట్లు పేర్కొన్నారు. 2013 భూసేకరణ చట్టంలోని నిబంధనలను, ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ, గ్రామసభ, చర్చల ప్రక్రియను పాటించకుండా బలవంతంగా భూములు సేకరించడం సరికాదని వారు అన్నారు. 2006లో ప్రభుత్వం రైతులకు పట్టాలు ఇచ్చినప్పటి నుంచి ఆయా భూములపై ఆధారపడి వ్యవసాయం చేసుకుంటూ జీవిస్తున్నారని తెలిపారు. భూములు బలవంతంగా తీసుకుంటే రైతులు, వ్యవసాయ కూలీలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. హైకోర్టు ఆదేశాలను తహసీల్దార్ నుంచి జిల్లా కలెక్టర్ వరకు రెవెన్యూ అధికారులు తూచా తప్పకుండా అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. భూసేకరణకు ముందు సంబంధిత రైతులతో చర్చించి, చట్ట ప్రకారం వారి సమ్మతితోనే ప్రక్రియ చేపట్టాలని కోరారు. ఈ విషయంలో ప్రభుత్వం, స్థానిక ఎమ్మెల్యే బండారు సత్యనారాయణమూర్తి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. రైతుల భూముల రక్షణ కోసం అవసరమైతే భవిష్యత్తులో పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమం చేపడతామని వారు హెచ్చరించారు.

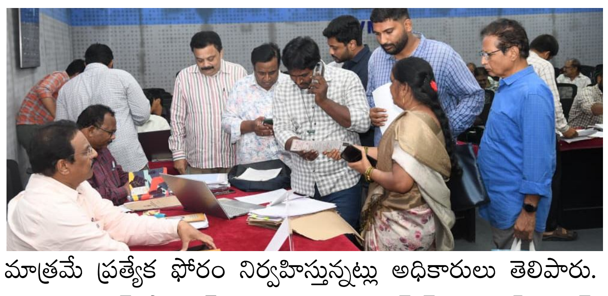
స్థానిక ఎన్నికలకు వైసీపీ శ్రేణులు సిద్ధంగా ఉండాలి

- పార్టీ కమిటీల నిర్మాణాన్ని త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలి - విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గ సమావేశంలో కె.కె. రాజు పిలుపు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలను ఎప్పుడు నిర్వహించినా ఎదుర్కొనేందుకు వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులు సిద్ధంగా ఉండాలని విశాఖపట్నం జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షుడు, విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త కె.కె. రాజు పిలుపునిచ్చారు. జిల్లా పార్టీ కార్యాలయంలో ఉత్తర నియోజకవర్గ ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తల సమావేశం ఆయన ఆధ్వర్యంలో జరిగింది. ఈ సందర్భంగా పార్టీ సంస్థాగత నిర్మాణం, క్షేత్రస్థాయిలో పార్టీని బలోపేతం చేయడం, స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు పార్టీ శ్రేణులను సన్నద్ధం చేయడంపై చర్చించారు. పార్టీ కమిటీల నిర్మాణ ప్రక్రియను ఎలాంటి జాప్యం లేకుండా పూర్తి చేయాలని కె.కె. రాజు సూచించారు. ప్రతి స్థాయిలో బలమైన కమిటీలు ఏర్పాటు చేసి, నాయకులు, కార్యకర్తల మధ్య సమన్వయాన్ని పెంచుకోవాలన్నారు. కార్యకర్తలే పార్టీకి ప్రధాన బలమని పేర్కొన్న ఆయన.. ప్రతి కార్యకర్తను పార్టీ కార్యక్రమాల్లో భాగస్వామ్యం చేయాలని సూచించారు. ప్రతి డివిజన్, వార్డు, బూత్ స్థాయిలో ప్రజలతో నిరంతర సంబంధాలు కొనసాగిస్తూ, స్థానిక సమస్యలను గుర్తించి వాటి పరిష్కారానికి కృషి చేయాలని అన్నారు. ఈ నెల 20న నియోజకవర్గ స్థాయి కార్యవర్గ సమావేశం నిర్వహించనున్నట్లు కె.కె. రాజు తెలిపారు. సమావేశంలో సంస్థాగత అంశాలపై చర్చించి భవిష్యత్ కార్యాచరణ రూపొందిస్తామని చెప్పారు. అనంతరం పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలకు ఐడీ కార్డుల పంపిణీ చేపట్టనున్నట్లు వెల్లడించారు. జీవీఎంసీ ఎన్నికలు ఎప్పుడు వచ్చినా వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ పూర్తి స్థాయిలో సిద్ధంగా ఉండేలా ఇప్పటి నుంచే క్షేత్రస్థాయి కార్యక్రమాలను విస్తృతం చేయాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. పార్టీ అధినేత వై.ఎస్. జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ఆలోచనలు, పార్టీ విధానాలు, గతంలో అమలు చేసిన సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజలకు వివరించాలని సూచించారు. అనంతరం 'వెన్నుపోటు పార్టీ.. వెన్నుపోటు పాలన' పోస్టర్‌ను నాయకులు ఆవిష్కరించారు. సమావేశంలో నియోజకవర్గ పరిశీలకులు సతీష్ వర్మ, బాణాల శ్రీనివాసరావు, పెదాడ రమణికుమారి, మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ కటుమూరి సతీష్, ప్రచార విభాగం జోన్--1 అధ్యక్షుడు రవి రాజు, మాజీ కార్పొరేటర్లు, వార్డు అధ్యక్షులు, పరిశీలకులు, అనుబంధ సంఘాల అధ్యక్షులు, రాష్ట్ర, జోనల్, జిల్లా, నియోజకవర్గ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

జీవీఎంసీ టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరంలో తొలి రోజు 55 వినతులు

- ఏపీడీపీఎంఎస్‌పై 41, టీడీఆర్‌పై 10, ఎల్ఆర్ఎస్‌పై 4 అర్జీలు



విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జీవీఎంసీ పరిధిలో పెండింగ్‌లో ఉన్న ఏపీడీపీఎంఎస్ అనుమతులు, టీడీఆర్ ఆన్‌లైన్, ఎల్ఆర్ఎస్ సమస్యల పరిష్కారానికి చేపట్టిన రెండో విడత మూడు రోజుల ప్రత్యేక టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరం మంగళవారం ప్రారంభమైంది. తొలి రోజు ప్రజల నుంచి 55 వినతులు స్వీకరించినట్లు జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ తెలిపారు.

జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో అదనపు కమిషనర్ ఎస్.ఎస్. వర్మ, చీఫ్ సిటీ ప్లానర్ ఎ. ప్రభాకర్‌రావు ఆధ్వర్యంలో ఫోరం నిర్వహించారు. అందిన వినతుల్లో భవన నిర్మాణ అనుమతులకు సంబంధించి ఏపీడీపీఎంఎస్‌పై 41, టీడీఆర్‌పై 10, ఎల్ఆర్ఎస్‌పై 4 ఉన్నాయి. అర్జీదారులు తమ పెండింగ్ దరఖాస్తులకు సంబంధించిన పత్రాలతో హాజరై సమస్యలను అధికారుల దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. సంబంధిత అధికారులు దరఖాస్తులను పరిశీలించి, సాధ్యమైన సమస్యలను అక్కడికక్కడే పరిష్కరించేందుకు చర్యలు చేపట్టారు. తదుపరి పరిశీలన అవసరమైన దరఖాస్తులను కూడా జాప్యం లేకుండా నిర్ణీత సమయంలో పరిష్కరించాలని అధికారులు సూచించారు.

సాధారణ టౌన్ ప్లానింగ్ సమస్యల కోసం కాకుండా ఏపీడీపీఎంఎస్ పెండింగ్ అనుమతులు, టీడీఆర్ ఆన్‌లైన్ సమస్యలు, ఎల్ఆర్ఎస్ పెండింగ్ సమస్యల పరిష్కారం కోసం మాత్రమే ప్రత్యేక ఫోరం నిర్వహిస్తున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. ప్రజలు, టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులు, లైసెన్స్‌డ్ టెక్నికల్ పర్సన్స్ (ఎల్‌టీపీలు) ఒకేచోట అందుబాటులో ఉండటంతో దరఖాస్తులను నేరుగా పరిశీలించి పరిష్కార ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. తొలి రోజు 67 మంది ఎల్‌టీపీలు హాజరయ్యారు. సిటీ ప్లానర్లు, డిప్యూటీ సిటీ ప్లానర్లు, అసిస్టెంట్ సిటీ ప్లానర్లు, టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులు, వార్డు ప్లానింగ్ కార్యదర్శులు, ఇతర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

16, 17 తేదీల్లోనూ కొనసాగింపు... ప్రత్యేక టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరం సెప్టెంబర్ 16, 17 తేదీల్లోనూ ఉదయం 10.30 నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో కొనసాగుతుందని అదనపు కమిషనర్ తెలిపారు. ఏపీడీపీఎంఎస్, టీడీఆర్ ఆన్‌లైన్, ఎల్ఆర్ఎస్ పెండింగ్ సమస్యలు ఉన్న జీవీఎంసీ పరిధిలోని ప్రజలు సంబంధిత దస్తావేజులు, అవసరమైన పత్రాలతో హాజరై ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని అధికారులు కోరారు.

పోషకాహారంతోనే ఆరోగ్యవంతమైన కుటుంబం

- గర్భిణీలు, బాలింతలు పోషకాహార వైవిధ్యాన్ని పాటించాలి

లంకెలపాలెం, చైతన్యవారధి: పోషణ మాసం సందర్భంగా లంకెలపాలెం అంగన్వాడీ పాఠశాలలో అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. స్థానిక మాజీ కార్పొరేటర్ రౌతు శ్రీనివాస్, జనసేన నాయకుడు సుందరపు శ్రీనివాసు, ఎంఈఓ జగన్నాథం, ఐసీడీఎస్ సూపర్‌వైజర్ పి. లక్ష్మి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ గర్భిణీలు, బాలింతలు, మహిళలు రోజువారీ ఆహారంలో పోషకాహార వైవిధ్యాన్ని పాటించాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా ప్రోటీన్లు, ఆకుకూరలు, పండ్లు వంటి పోషక విలువలు కలిగిన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలన్నారు. ప్రసవం అనంతరం కూడా తల్లులు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేలా మంచి పోషకాహారం తీసుకోవాలని తెలిపారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న పోషకాహార సేవలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. అంగన్వాడీ కేంద్రాల ద్వారా అందాల్సిన ఆహార పదార్థాలు అందకపోతే సంబంధిత అధికారుల దృష్టికి తీసుకురావాలని కోరారు. ఆరోగ్య సూత్రాలను పాటిస్తూ క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో ఐసీడీఎస్, అంగన్వాడీ సిబ్బంది, ఏఎన్ఎంలు, ఆశా కార్యకర్తలు, డ్వాక్రా నాయకులు, గ్రామ పెద్దలు ఎర్ర కోటేశ్వరరావు, దాసరి రామారావు, పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయుడు, లబ్ధిదారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఫిల్మ్ నగర్ కల్చరల్ సెంటర్‌ను అభివృద్ధి చేయాలి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఫిల్మ్ నగర్ కల్చరల్ సెంటర్‌ను ఉత్తమ వినోద కేంద్రంగా అభివృద్ధి చేయాలని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. మంగళవారం ఫిల్మ్ నగర్ కల్చరల్ సెంటర్ అధ్యక్షుడిగా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైన నార్త్ ఎమ్మెల్యే పి. విష్ణుకుమార్ రాజు గంటా శ్రీనివాసరావును మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. కమిటీని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకునేందుకు సహకరించినందుకు గంటాకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా గంటా మాట్లాడుతూ కొత్త కమిటీని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకోవడం ద్వారా సభ్యులు ఆదర్శంగా నిలిచారని అన్నారు. భవిష్యత్‌లో ఫిల్మ్ నగర్ కల్చరల్ సెంటర్‌కు సొంత ప్రాంగణాన్ని సమకూర్చుకునేలా చర్యలు చేపట్టాలని, ఇందుకు తన సహకారం ఉంటుందని తెలిపారు. 2014-19 మధ్య ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు విశాఖ ఫిల్మ్ నగర్ కల్చరల్ సెంటర్‌కు శంకుస్థాపన చేశారని గుర్తుచేశారు. శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న విశాఖ నగరంలో ఇలాంటి సాంస్కృతిక, వినోద కేంద్రాల అవసరం ఉందన్నారు.

ఆర్‌కే బీచ్‌ను మరింత సుందరంగా తీర్చిదిద్దాలి

-జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నగరానికి ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచే ఆర్‌కే బీచ్‌తో పాటు బీచ్ రోడ్డు పరిసరాలను మరింత పరిశుభ్రంగా, పచ్చదనంతో, ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ అధికారులను ఆదేశించారు. మంగళవారం జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్లు కె. రమేష్, పల్లి నల్లనయ్య, ప్రధాన ఇంజనీర్ పి.వి.వి. సత్యనారాయణ రాజు, ఈస్ట్ జోనల్ కమిషనర్ కె. శివప్రసాద్ తదితరులతో కలిసి బీచ్ పరిసరాల్లో ఆయన పర్యటించారు. అవసరమైన ప్రాంతాల్లో అదనపు డస్ట్‌బిన్లు ఏర్పాటు చేయాలని, ఎన్టీఆర్ విగ్రహం వద్ద బస్‌బే వెనుక భాగంలో మరమ్మతులు, పెయింటింగ్ పనులు పూర్తి చేయాలని సూచించారు. బీచ్ గోడలపై ఆకర్షణీయమైన చిత్రాలు వేయడంతో పాటు మొక్కలు నాటి పచ్చదనం పెంచాలని, సెంటర్ మీడియన్లకు పెయింటింగ్ వేసి ఆకర్షణీయమైన మొక్కలు ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. పారిశుధ్య నిర్వహణపై నిరంతర పర్యవేక్షణ చేపట్టాలని అధికారులకు సూచించారు.

నిమజ్జన అవశేషాలను ఏ రోజుకారోజే తొలగించాలి... గణేష్ నిమజ్జన ప్రాంతాలైన నేవల్ కోస్టల్ బ్యాటరీ, లుంబినీ పార్క్, జోడుగుళ్లపాలెం, సాగర్‌నగర్ బీచ్‌లలో పారిశుధ్యం, విద్యుత్, భద్రతా ఏర్పాట్లను పటిష్టం చేయాలని కమిషనర్ ఆదేశించారు. నిమజ్జనం అనంతరం విగ్రహాల అవశేషాలు, పూలు, పూజా సామగ్రి తదితర వ్యర్థాలను ఏ రోజుకారోజే తొలగించి, మరుసటి రోజు ఉదయానికి ప్రాంతాలను పూర్తిగా పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని స్పష్టం చేశారు. నిమజ్జన ప్రాంతాల్లో తగినంత విద్యుత్ వెలుతురు ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు గజ ఈతగాళ్లను అందుబాటులో ఉంచాలని, వారికి అవసరమైన సదుపాయాలు కల్పించాలని సూచించారు. అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేసి ప్రజల భద్రతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని ఆదేశించారు.

సింగపూర్ విద్యా ప్రమాణాలు భేష్

-ప్రపంచస్థాయి పీసా పరీక్షల్లో ఉత్తమ స్థానం -
తెలంగాణ విద్యాశాఖ వెల్లడి

హైదరాబాద్: చిన్నదేశమైన సింగపూర్ విద్యా ప్రమాణాలు అత్యుత్తమంగా ఉన్నాయని ఆ దేశ పర్యటనలో ఉన్న తెలంగాణ ఉపాధ్యాయ, అధికారుల బృందం తెలిపినట్లు విద్యాశాఖ వెల్లడించింది. రాష్ట్రానికి చెందిన 40 మంది అధికారులు, టీచర్ల బృందం ఈ నెల 12 నుంచి ఆ దేశంలో పర్యటిస్తోంది. ఈ బృందం ప్రాథమికంగా గమనించిన అంశాలను విద్యాశాఖ వివరించింది. సింగపూర్‌లో ఆంగ్లం, మలై, మాండరిన్, తమిళ్ అనే నాలుగు అధికార భాషలున్నాయి. ఆరు సంవత్సరాలు నిండితే ఒకటో తరగతిలో చేరతారు. అంటే 7-12 సంవత్సరాలు..ప్రైమరీ, 13-16 వయసు..సెకండరీ విద్య, 17-22 వయసు వారు పోస్టు సెకండరీ విద్యను అభ్యసిస్తారు. ప్రైమరీ పూర్తయిన తర్వాత ప్రైమరీ స్కూల్ లీవింగ్ ఎగ్జామినేషన్(పీఎస్ఎల్ఈ)ను నిర్వహిస్తారు. అందులో ప్రతిభ ఆధారంగా సెకండరీ విద్యలో జీ1, జీ2, జీ3 లెవెల్ సబ్జెక్టులను ఎంచుకోవాల్సి ఉంటుంది. జీ1 అంటే సాధారణ, జీ2 అంటే మధ్యస్థం, జీ3 అంటే ఓ లెవెల్(ఔట్ స్టాండింగ్). ప్రపంచవ్యాప్తంగా పాఠశాల విద్యార్థుల్లో విద్యా ప్రమాణాలను పరిశీలించేందుకు ప్రోగ్రామ్ ఫర్ ఇంటర్నేషనల్ స్టూడెంట్స్ అసెస్‌మెంట్(పీసా) పేరిట పరీక్షలు నిర్వహిస్తారు. పీసా-2025 ఫలితాలను తాజాగా విడుదల చేయగా...సింగపూర్ పఠనంలో ఒకటో స్థానం, గణితం, సైన్స్, కంప్యుటేషనల్ ప్రాబ్లమ్ సాల్వింగ్‌లో రెండో స్థానంలో నిలిచింది. ఇందులో 91 దేశాలు పాల్గొన్నాయి. సింగపూర్ పరీక్షలకు ప్రాధాన్యాన్ని తగ్గించి, సిలబస్‌ను కుదిస్తోంది. విద్య అంటే పరుగుపందెం అని భావనను తొలగిస్తోంది. ఆడుతూ పాడుతూ ఒత్తిడి లేకుండా నేర్చుకునే జాయ్ ఆఫ్ లెర్నింగ్ వైపు వేగంగా అడుగులు వేస్తోందని తెలంగాణ బృందం వివరించినట్లు విద్యాశాఖ తెలిపింది. ఈ నెల 18వ తేదీ వరకు బృందం పర్యటన కొనసాగుతుంది.

జీవీఎంసీలో 120 వార్డుల పునర్విభజన ఖరారు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ (జీవీఎంసీ) పరిధిలోని 98 వార్డులను 120 వార్డులుగా పునర్విభజిస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తుది గెజిట్ నోటిఫికేషన్ జారీ చేసినట్లు జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ తెలిపారు. సెప్టెంబర్ 14న వార్డుల పునర్విభజన వివరాలను గెజిట్‌లో ప్రచురించినట్లు వెల్లడించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన ప్రక్రియలో భాగంగా ప్రాథమిక నోటిఫికేషన్ జారీ చేసి ప్రజల నుంచి అభ్యంతరాలు, సూచనలు స్వీకరించిన అనంతరం వాటిని పరిశీలించి 120 వార్డుల పునర్విభజనను ఖరారు చేసినట్లు తెలిపారు. కొత్త వార్డుల పరిధులు, సరిహద్దుల వివరాలను గెజిట్‌లో పొందుపరిచినట్లు పేర్కొన్నారు. నగర ప్రజలు పునర్విభజనను గమనించి తమ నివాస ప్రాంతం ప్రస్తుతం ఏ వార్డు పరిధిలోకి వచ్చిందో తెలుసుకోవాలని సూచించారు. కొత్త వార్డుల ఆధారంగా వార్డుల వారీ ఫొటో ఓటర్ల జాబితాలను సెప్టెంబర్ 22న ప్రచురించేందుకు చర్యలు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. 01.01.2026ను అర్హత తేదీగా పరిగణనలోకి తీసుకుని తాజా అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ ఓటర్ల జాబితాల ఆధారంగా జీవీఎంసీ కొత్త వార్డుల వారీగా ఫొటో ఓటర్ల జాబితాలను సిద్ధం చేస్తోందన్నారు. ఆయా జోన్ల పరిధిలో జాబితాల తయారీ, ప్రచురణ బాధ్యతలను సంబంధిత జోనల్ కమిషనర్లు నిర్వహిస్తారని తెలిపారు. సెప్టెంబర్ 22న ప్రచురించే వార్డుల వారీ ఫొటో ఓటర్ల జాబితాల్లో నగర ప్రజలు తమ వివరాలను పరిశీలించుకోవాలని కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ కోరారు.

గీతంలో ఘనంగా ఇంజినీర్స్ డే

సాగర్‌నగర్: సర్ మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్య జయంతి సందర్భంగా గీతం డీమ్డ్ వర్సిటీలో ఇంజినీర్స్ డేను ఘనంగా నిర్వహించారు. గీతం కోర్ ఇంజినీరింగ్ విభాగం, సీఎస్ఈ డైరెక్టర్లు డాక్టర్ భరణీచంద్రకుమార్, ప్రొఫెసర్ కె.తిరుపతిరావు, సివిల్ ఇంజినీరింగ్ విభాగాధిపతి ప్రొఫెసర్ ముకుంద్ తదితరులు విశ్వేశ్వరయ్య విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. నేటి తరం యువ ఇంజినీర్లు జాతి నిర్మాణంలో పాలుపంచుకోవాలన్నారు. సమకాలీన సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో అవకాశాలను పెంచుకోవాలన్నారు. దేశానికి ఇంజినీరింగ్ నిపుణులు వెన్నెముక లాంటివారని, యువత అంకితభావంతో ఈ రంగంలో నిపుణత సాధించాలన్నారు. స్వలాభాపేక్ష లేకుండా దేశప్రగతిని కోరి పలు ఆనకట్టలను నిర్మించిన విశ్వేశ్వరయ్య జీవితాన్ని విద్యార్థులు స్ఫూర్తిగా తీసుకోవాలన్నారు. విదార్థులకు వివిధ పోటీలను నిర్వహించి విజేతలకు బహుమతులు అందజేశారు.

నిజమే అనుకుని ఏడ్చేదాన్ని..

ప్రస్తుతం బాలీవుడ్‌లో ఆలియాభట్ ప్రభ ఓ స్థాయిలో వెలుగుతున్నది. ఓ వైపు స్టార్‌డమ్‌ని, మరోవైపు కుటుంబ జీవితాన్ని ఆస్వాదిస్తూ ఆనందకరమైన జీవితాన్ని ఎంజాయ్ చేస్తున్నారామె. తాజాగా ఓ ప్రైవేట్ ఈవెంట్‌లో పాల్గొన్న ఆలియా.. 'కావాలని ఇతరులకు కోపం తెప్పించడం, లేదా చిరాకు పుట్టించడం' అనే అంశంపై మాట్లాడుతూ తన చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలను పంచుకున్నారు. 'చిన్నతనంలో మా అక్క షాహీన్ నిరంతరం నన్ను కోపానికి గురిచేసేది. నాకింకా బాగా గుర్తు.. నాకు నాలుగేళ్లు ఉన్నప్పుడు 'నువ్వు అమ్మానాన్నలకు సొంత బిడ్డవు కావు. పార్లే-జి బిస్కెట్ ప్యాకెట్ కొంటే ఫ్రీగా నిన్ను ఇచ్చారు' అని చెప్పి ఏడిపించేది. ఆమె సరదాగా అంటున్న ఆ మాటలను నిజమే అనుకుని ఏడ్చేదాన్ని. ఇప్పుడు ఆ క్షణాలు గుర్తొస్తే నవ్వొస్తుంది. ఏదేమైనా ఇలాంటి చిలిపి గొడవలే అక్కాచెల్లెళ్ల బంధాలను బలోపేతం చేస్తాయని నా నమ్మకం' అని గుర్తు చేసుకున్నారు ఆలియా. ప్రస్తుతం 'డోంట్ బీ షైన్' అనే సినిమాను నిర్మిస్తున్న అలియా.. లవ్ అండ్ వార్, తుంబాడ్2 చిత్రాల్లో నటిస్తూ బిజీగా ఉన్నారు.

హృద్యమైన ప్రేమకథ

హర్ష్ రోషన్, నక్షత్ర జంటగా నటిస్తున్న ప్రేమకథా చిత్రం 'తెల్ల కాగితం'. రమేష్ బండ్రెడ్డి దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కృష్ణ కొమ్మాలపాటి నిర్మాత. అక్టోబర్ 2న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ సినిమా నుంచి 'తెలుసా తెలుసా' అంటూ సాగే మెలోడీ గీతాన్ని అగ్ర హీరో విజయ్ దేవరకొండ విడుదల చేశారు. విజయ్ బుల్గానిన్ స్వరపరచిన ఈ పాటకు సురేష్ బనిశెట్టి సాహిత్యాన్ని అందించారు. అనుదీప్, లిప్సిక ఆలపించారు. ఈ పాటలో నాయకానాయికల మధ్య కెమిస్ట్రీతో పాటు విజువల్స్ హైలైట్‌గా నిలిచాయి. హృద్యమైన ప్రేమకథ ఇదని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి కథ, స్క్రీన్‌ప్లే, మాటలు: నందు సవిరిగాన, దర్శకుడు: రమేష్ బండ్రెడ్డి.

రాజమౌళి సినిమాకు సైన్ చేసి 9 సినిమాలు పూర్తి చేసిన స్టార్ హీరో.. అరుదైన రికార్డు!

దర్శకధీరుడు ఎస్.ఎస్. రాజమౌళి సినిమా అంటేనే భారీ స్థాయి, అద్భుతమైన విజువల్స్, అత్యంత కచ్చితమైన ప్రణాళిక గుర్తొస్తాయి. ఆయన దర్శకత్వంలో ఒక సినిమా మొదలైందంటే.. ఆ ప్రాజెక్ట్ పూర్తయ్యే వరకు హీరోలు, హీరోయిన్లు ఇతర సినిమాలకు పెద్దగా సమయం కేటాయించలేరనే అభిప్రాయం ఇండస్ట్రీలో ఉంది. ప్రభాస్, జూనియర్ ఎన్టీఆర్, రామ్ చరణ్ వంటి స్టార్ హీరోలు రాజమౌళి సినిమాల కోసం ఏళ్ల తరబడి కాల్షీట్లు కేటాయించిన విషయం తెలిసిందే. అయితే ఇప్పుడు మహేష్ బాబుతో రాజమౌళి తెరకెక్కిస్తున్న ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం 'వారణాసి' విషయంలో మాత్రం ఓ స్టార్ నటుడు ఈ సంప్రదాయానికి భిన్నంగా వ్యవహరించాకరు. మలయాళ స్టార్ హీరో, దర్శకుడు పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ ఏకంగా తొమ్మిది ప్రాజెక్టులను పూర్తి చేస్తూనే 'వారణాసి'లో తన పాత్రను కూడా విజయవంతంగా ముగించారనే వార్త ప్రస్తుతం సినీ వర్గాల్లో ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. మహేష్ బాబు ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న 'వారణాసి'ని రాజమౌళి అత్యంత భారీ స్థాయిలో తెరకెక్కిస్తున్నారు. పురాణ అంశాలు, విజ్ఞాన కల్పితం, కాల ప్రయాణం, సాహసంతో కూడిన కథాంశంతో ఈ చిత్రం రూపొందుతున్నట్లు ఇప్పటికే ప్రచారం జరుగుతోంది. ఈ సినిమాలో పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ 'కుంభ' అనే కీలక ప్రతినాయకుడి పాత్రలో కనిపించనున్నట్లు సమాచారం. మహేష్ బాబుతో పాటు పృథ్వీరాజ్ పాత్ర కూడా సినిమాకు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచే అవకాశాలు ఉన్నాయని తెలుస్తోంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం 'వారణాసి'లో పృథ్వీరాజ్‌కు సంబంధించిన చిత్రీకరణ పూర్తయినట్లు సమాచారం. ఇదే ఇప్పుడు ఈ సినిమాకు సంబంధించిన కీలకమైన తాజా అప్‌డేట్‌గా మారింది. సాధారణంగా రాజమౌళి సినిమాల్లో నటించే నటీనటులు ఆయన ప్రాజెక్ట్ కోసం తమ ఇతర కమిట్‌మెంట్లను పక్కన పెట్టాల్సి వస్తుంది. కానీ పృథ్వీరాజ్ మాత్రం అందుకు భిన్నంగా వ్యవహరించారు. 'వారణాసి' ప్రీ-ప్రొడక్షన్ దశ మొదలైనప్పటి నుంచి తన పాత్ర షూటింగ్ పూర్తయ్యే వరకు.. నటుడిగా, దర్శకుడిగా కలిపి ఏకంగా తొమ్మిది సినిమాలను పూర్తి చేసినట్లు సినీ వర్గాల్లో ప్రచారం జరుగుతోంది. ఒకవైపు రాజమౌళి సినిమాకు అవసరమైన సమయాన్ని కేటాయిస్తూనే.. మరోవైపు తన ఇతర ప్రాజెక్టులను కూడా ప్రణాళిక ప్రకారం పూర్తి చేయడం పృథ్వీరాజ్ పనితీరుకు నిదర్శనంగా చెప్పుకుంటున్నారు. ముఖ్యంగా నటుడిగా మాత్రమే కాకుండా దర్శకుడిగానూ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తూ ఇంతటి స్థాయిలో ప్రాజెక్టులను పూర్తి చేయడం ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారింది.

వీరనారి కమలారెడ్డి

మంచు మనోజ్ హీరోగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'డేవిడ్ రెడ్డి'. బ్రిటీష్ కాలం నాటి కథాంశంతో హనుమ రెడ్డి యక్కంటి దర్శకత్వంలో ఈ చిత్రం తెరకెక్కుతున్నది. ఈ పాన్ ఇండియా చిత్రంలో సీనియర్ నటి రమ్యకృష్ణ కీలక పాత్రను పోషిస్తున్నది. మంగళవారం ఆమె పుట్టిన రోజు సందర్భంగా స్పెషల్ పోస్టర్‌ను విడుదల చేశారు. ఈ సినిమాలో రమ్యకృష్ణ వీరనారి కమలా రెడ్డి పాత్రలో కనిపించనుంది. ఫస్ట్‌లుక్ పోస్టర్‌లో శత్రువులను తుదముట్టించి ఉగ్రరూపంలో కనిపిస్తున్నది రమ్యకృష్ణ. కథాగమనంలో కమలారెడ్డి పాత్ర కీలకంగా ఉంటుందని, ఐకానిక్ క్యారెక్టర్‌గా మిగిలిపోతుందని మేకర్స్ పేర్కొన్నారు. మరియా ర్యబోషప్క, పార్తీబన్ తదితరులు ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: రవి బస్రూర్, రచన-దర్శకత్వం: హనుమరెడ్డి యక్కంటి.

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