చైతన్య వారధి

తెలుగు దిన పత్రిక

RNI.No.APTEL \ 2006 \18521

website:www.cvdaily.in

CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY

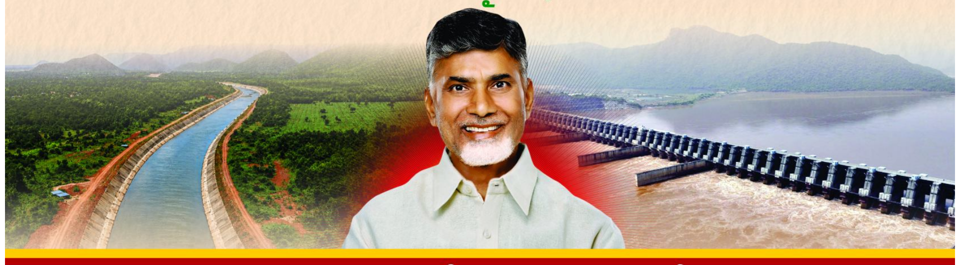
Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 21 | సంచిక: 80 | బుధవారం 2-9-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

గోదావరి పరవళ్లు...

ఉత్తరాంధ్ర కలలకు రెక్కలు

— గోదావరి జలాలతో రైతు ఇంట ఆనందం —

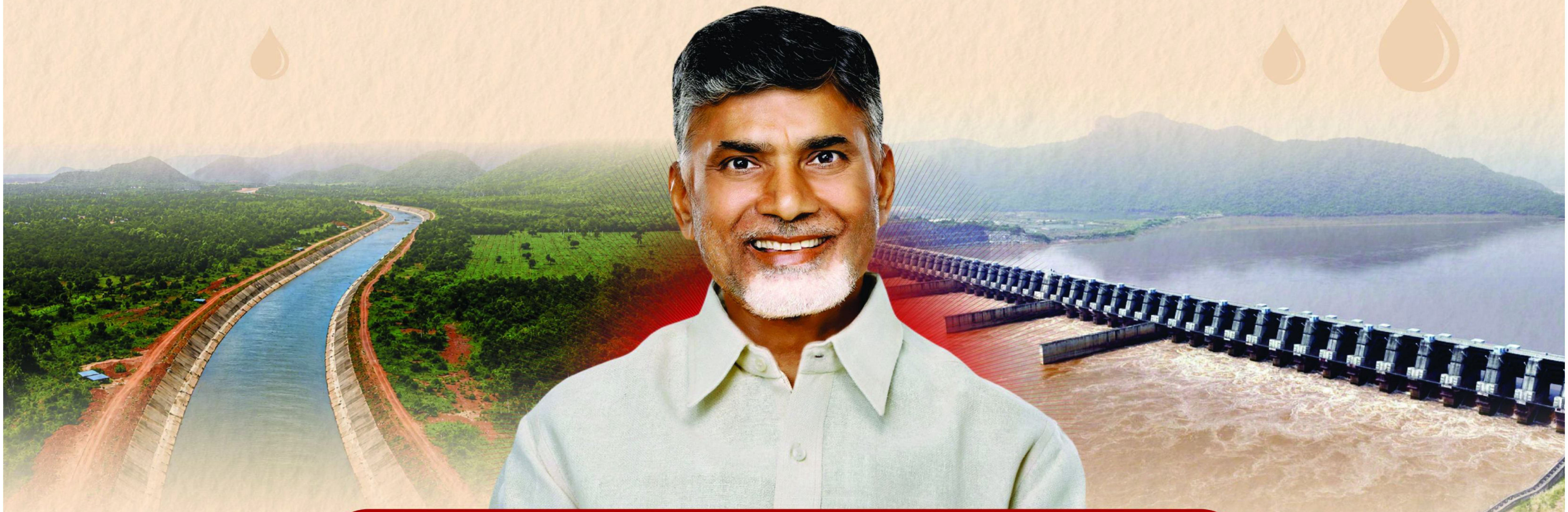


ఉత్తరాంధ్ర సాగు, తాగునీటికి, పరిశ్రమలకు నీటి భద్రత

గోదావరి పరవళ్లు...

ఉత్తరాంధ్ర కలలకు రెక్కలు

— గోదావరి జలాలతో రైతు ఇంట ఆనందం —



గౌ॥ ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రివర్యులు

శ్రీ నారా చంద్రబాబునాయుడు గారిచే
పోలవరం ఎడమ ప్రధాన కాలువ ద్వారా
ఉత్తరాంధ్రకు నీటి విడుదల

తేదీ: సెప్టెంబర్ 02, 2026 | **సమయం:** మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు

స్థలం: పి ఎల్ పురం గ్రామం, పాయకరావు పేట మండలం, అనకాపల్లి జిల్లా

తూర్పుగోదావరి, కాకినాడ,
డా॥ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ కోనసీమ, అనకాపల్లి,
విశాఖపట్నం జిల్లాలకు ప్రయోజనం

4 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు,
9.23 లక్షల మందికి త్రాగునీరు..
పరిశ్రమల అవసరాలకు తగినంత నీరు

పోలవరం ఎడమ ప్రధాన కాల్వ
ప్రాజెక్టు వ్యయం: రూ 4,192.34 కోట్లు
(ప్రాజెక్టు వ్యయం + భూసేకరణ & R&R కలిపి)

జారీచేసిన వారు: సంచాలకులు, సమాచార, పౌర సంబంధాల శాఖ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం

ఉత్తరాంధ్ర సాగు, త్రాగునీటికి, పరిశ్రమలకు నీటి భద్రత

సంపాదకీయం

బాధ్యతాయుత రుణాలకు మెరుగైన ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి

జన్‌ధన్ కింద బ్యాంకుల్లో దాదాపు 59 కోట్ల ఖాతాలు ప్రారంభించారు. వీటిలో రూ.3 లక్షల కోట్లకు మించి డిపాజిట్లు ఉన్నాయి. లబ్ధిదారుల్లో సగానికి పైగా మహిళలే. దాదాపు అయిదింట నాలుగు వంతుల ఖాతాలు గ్రామీణ, చిన్న పట్టణ ప్రాంతాల శాఖల్లో ఉన్నాయి. ఈ గణాంకాలు అధికారిక బ్యాంకింగ్ సేవల విస్తరణ ఎంత విజయవంతంగా జరిగిందో తెలియజేస్తున్నాయి. జన్‌ధన్ విజయం సాధించడంలో ప్రభుత్వరంగ బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థదే కీలక పాత్ర. పీఎంజేడీవై ఖాతాల్లో దాదాపు 80శాతం ప్రభుత్వరంగ బ్యాంకుల్లోనే ఉన్నాయి. స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా(ఎస్‌బీఐ) ఈ పథకంలో మరింత చురుగ్గా భాగమైంది. ప్రస్తుతం ఎస్‌బీఐలో దాదాపు 16 కోట్ల పీఎంజేడీవై ఖాతాలున్నాయి. ఇవి గతంలో అధికారిక ఆర్థిక సేవలు పరిమితంగా ఉన్న లేదా అసలే అందుబాటులో లేని అనేక ప్రాంతాలకు బ్యాంకింగ్‌ను చేరువ చేశాయి. ఈ ఖాతాల సంఖ్యకంటే మరింత ముఖ్యమైన మార్పు బ్యాంకింగ్ సంబంధాల స్వభావంలో వచ్చిందనేది నా అభిప్రాయం. జన్‌ధన్ ప్రారంభమైనప్పుడు, ఈ ఖాతాలను జీరో బ్యాలెన్స్ ఖాతాలుగా పేర్కొనేవారు. ఇప్పుడు చూస్తే పీఎంజేడీవై ఖాతాల్లో సగటు నిల్వ రూ.5,000ను మించింది. అంటే ఈ ఖాతాలు అతి సామాన్యులనూ బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థలోకి తీసుకురావడం మాత్రమే కాదు; వారు కూడా పొదుపు చేయడానికి, ఆదాయాన్ని స్వీకరించడానికి, చెల్లింపులు చేయడానికి ఉపయోగపడుతున్నాయి. ఆర్థికంగా మరింత స్థిరత్వాన్ని ఏర్పరచుకోవడానికి బ్యాంకింగ్‌ను సామాన్యులూ వినియోగిస్తున్నారు. ఈ పరిణామాన్ని చాలా దగ్గరగా చూసే అవకాశం నాకు లభించింది. కొత్త ఖాతాదారును బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థలోకి తీసుకురావడంలో తొలి అడుగు ఎంత కష్టమైనదో నాకు తెలుసు. జన్‌ధన్ రూపంలో ఇది నెరవేరింది. ప్రధానమంత్రి సురక్ష బీమా యోజన (పీఎంఎస్‌బీవై), ప్రధానమంత్రి జీవన్‌జ్యోతి బీమా యోజన (పీఎంజేజేబీవై), అటల్ పెన్షన్ యోజన (ఏపీవై) వంటి సరళమైన బీమా, పింఛన్ ఉత్పత్తుల ద్వారా ఆర్థిక సమ్మిళితత్వం బ్యాంకు ఖాతాను మించి విస్తరించింది. ఇవి కుటుంబాలకు మెరుగైన ఆర్థిక రక్షణతో పాటు దీర్ఘకాలిక ఆర్థిక పునాది అందిస్తున్నాయి. ప్రధానమంత్రి ముద్రా యోజన, పీఎం స్వానిధి వంటి కార్యక్రమాల ద్వారా ఒనగూడుతున్న సమ్మిళిత రుణ సౌకర్యం కూడా ఈ ప్రయాణంలో ముఖ్యమైన భాగంగా మారింది. సంప్రదాయ బ్యాంకింగ్ సేవల ద్వారా చిన్న వ్యాపారులు, వీధి వ్యాపారులతో పాటు అట్టడుగు వర్గాలకూ అధికారిక రుణాన్ని అందుబాటులోకి తీసుకురావడంలో ఈ పథకాలు సాయపడుతున్నాయి. రాబోయే సంవత్సరాల్లో ఈ ప్రయాణాన్ని మరింత ముందుకు తీసుకెళ్లొచ్చు. దేశంలో డిజిటల్ ఆర్థిక మౌలిక సదుపాయాలు అత్యంత వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతుండటం దీనికి ఉపకరిస్తోంది. ఆర్థిక కార్యకలాపాల్లో చురుగ్గా ఉన్నా, ఇప్పటికీ అవసరమైన ధ్రువీకరణలు, తగినంత ఆర్థిక సమాచారం లేని ప్రజలు ఎంతోమంది ఉన్నారు. ఇలాంటి వారిని గుర్తించి అంచనా వేయడం గతంలో అధికారిక ఆర్థిక వ్యవస్థకు కష్టంగా ఉండేది. పీఎంజేడీవైలో మహిళలకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఉంది. 32 కోట్ల మందికి పైగా మహిళలు ఈ పథకంలో లబ్ధిదారులుగా ఉన్నారు. సొంత బ్యాంకు ఖాతా వల్ల, ఒక మహిళ ఆర్థిక వ్యవస్థతో వ్యవహరించే విధానమే మారిపోతుంది. ఆదాయాన్ని స్వీకరించడానికి, పొదుపు చేసుకోవడానికి, రుణం పొందడానికి, చివరికి ఒక వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించడానికి లేదా విస్తరించడానికి సొంత ఖాతా పునాది అవుతోంది. స్వయం సహాయక సంఘాల(ఎస్‌హెచ్‌జీ)తో అనుసంధానం, మహిళలను మరింత శక్తిమంతంగా మారుస్తోంది. ప్రస్తుతం ఎస్‌హెచ్‌జీల్లో 10 కోట్లమందికి పైగా మహిళలు ఉన్నారు. ఇందులో పది శాతానికి పైగా మహిళలకు ఎస్‌బీఐ మద్దతు ఇస్తోంది. రైతులు, చిన్న వ్యాపారులు, స్వయంఉపాధి పొందుతున్న వారికీ ఇదే వర్తిస్తుంది. మొత్తం దేశీయ బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థలో 1.8 లక్షలకు పైగా శాఖలతోపాటు, 17లక్షల మందికి పైగా బిజినెస్ కరస్పాండెంట్లు ఉన్నారు. వీరిద్వారా అధికారిక బ్యాంకింగ్ సేవలు ప్రజలకు చేరుతున్నాయి. అయితే ఆర్థిక పథకాలు, సేవలు సరళంగా, సురక్షితంగా, అందుబాటు ధరల్లో లభించేలా చూడటమే కీలకం. ప్రజలకు ఆర్థిక సేవలు అందించడంలో సాంకేతికత కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. డిజిటల్ ప్రజా మౌలిక వసతులు ఇందులో ముఖ్యం. అకౌంట్ అగ్రిగేటర్, యూనిఫైడ్ లెండింగ్ ఇంటర్‌ఫేస్, డిజిటల్ చెల్లింపులు, భద్రతా చర్యల వంటివి ఖాతాదారు ఆర్థిక సామర్థ్యాన్ని మెరుగ్గా అర్థం చేసుకోవడానికి సాయపడుతున్నాయి. ఇందువల్లే కొత్తగా రుణం తీసుకునే వ్యక్తులకు అధికారిక ఆర్థిక సేవలు మరింతగా అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. సాంకేతికత బ్యాంకింగ్‌ను మరింత సరళంగా మారుస్తోంది. డిజిటల్ ఇంటర్‌ఫేస్‌లతో సౌకర్యంగా లేని ఖాతాదార్లకు సహాయం చేయడానికి వాయిస్ ఇంటర్‌ఫేస్‌లు, భారతీయ భాషల్లో సేవలు, అసిస్టెడ్ బ్యాంకింగ్, సులభమైన అప్లికేషన్లు, కృత్రిమమేధ(ఏఐ) ఆధారిత కస్టమర్ సపోర్ట్‌పై కృషి చేస్తున్నాం. బ్యాంకింగ్ సేవలను మరింతగా వ్యక్తిగతీకరించే సామర్థ్యం ఏఐకి ఉంది. సాంకేతికత ద్వారా ఖర్చు తగ్గించుకుని, మరింత మందికి బ్యాంకులు సేవలు అందించగలవు. ఖాతాదారు ఆర్థిక స్థితిని అర్థం చేసుకుని, అవసరమైన సూచనలు అందించే ప్రపంచం వైపు మనం అడుగులు వేస్తున్నాం. జన్‌ధన్ మొదటి పన్నెండేళ్లలో ఆర్థిక సమ్మిళితత్వాన్ని అపూర్వ స్థాయిలో సాధించవచ్చని రుజువైంది. మరింత ఆర్థిక స్థిరత్వం, బలమైన వ్యాపారాలు, మహిళలకు మరిన్ని అవకాశాలు, బాధ్యతాయుత రుణాలకు మెరుగైన ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం భవిష్యత్తులో సాకారమవుతాయి. మనదేశం వికసిత్ భారత్ వైపు అడుగులు వేస్తున్నందున ఆర్థిక సమ్మిళితత్వం ఒక లక్ష్యంగా మాత్రమే కాకుండా, విస్తృత ఆర్థిక భాగస్వామ్యానికి ముఖ్యమైన పునాదిగా మారుతుంది.

పోలవరం ఎడమ కాలువ ద్వారా నీటి విడుదలకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు

అనకాపల్లి (పాయకరావుపేట), చైతన్యవారధి: ఉత్తరాంధ్రకు గోదావరి జలాలను తీసుకువచ్చే ప్రతిష్టాత్మక కార్యక్రమానికి పాయకరావుపేట వేదిక కానుంది. పోలవరం ఎడమ కాలువ ద్వారా నీటి విడుదల సందర్భంగా నిర్వహించనున్న జలహారతి కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు పాల్గొననున్నారు. సీఎం పర్యటన నేపథ్యంలో రాష్ట్ర మంత్రులు కొల్లు రవీంద్ర, వంగలపూడి అనిత, నిమ్మల రామానాయుడు, అనకాపల్లి ఎంపీ సీఎం రమేష్ పోలవరం ఎడమ కాలువ వద్ద పర్యటించి ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు. జలహారతి, బహిరంగ సభకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లపై అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. వేలాది మంది రైతులు, ప్రజలు హాజరుకానున్నందున ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా పటిష్ట ఏర్పాట్లు చేయాలని మంత్రి వంగలపూడి అనిత ఆదేశించారు. వాహనాల పార్కింగ్, ట్రాఫిక్ నియంత్రణ, భద్రతా చర్యలపై పోలీసు అధికారులకు ప్రత్యేక సూచనలు చేశారు. ఉత్తరాంధ్ర సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు ప్రతిబింబించేలా ముఖ్యమంత్రికి ఘన స్వాగతం పలికేందుకు ఏర్పాట్లు చేయాలని మంత్రులు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో శాసనసభ్యులు, వివిధ కార్పొరేషన్ల చైర్మన్లు, అనకాపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్, జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా, జాయింట్ కలెక్టర్ సౌర్యమాన్ పటేల్, ఇతర జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

స్విమ్స్, తిరుపతి ఐఐటీకి ఎస్‌బీఐ విరాళాలు

తిరుపతి(గాంధీరోడ్డు: సమాజ శ్రేయస్సు, ప్రజావైద్యం, పర్యావరణ పరిరక్షణే ధ్యేయంగా స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా తన కార్పొరేట్ సామాజిక బాధ్యత(సీఎస్ఆర్) కింద సుమారు రూ.87.26 లక్షల విరాళాలను అందజేసింది. ఈ మేరకు వేర్వేరుగా నిర్వహించిన కార్యక్రమాల్లో బ్యాంక్ ఛైర్మన్ చల్లా శ్రీనివాసులుశెట్టి, ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. తొలుత స్విమ్స్ అనుబంధ శ్రీపద్మావతి మహిళా వైద్యకళాశాలలో పిడియాట్రిక్ ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్, అత్యాధునిక వైద్య పరికరాల ఏర్పాటుకు రూ.57.23 లక్షల విలువైన చెక్కును చల్లా శ్రీనివాసులుశెట్టి.. స్విమ్స్ డైరెక్టర్, వీసీ డాక్టర్ జి.జగదీష్‌కు అందజేశారు. తిరుపతి ఐఐటీ ప్రాంగణంలోని విద్యార్థులు, ఉద్యోగుల రాకపోకల కోసం రెండు ఎలక్ట్రిక్ బగ్గీల కొనుగోలుకు రూ.15 లక్షలు, తిరుపతిలోని రాష్ట్రీయ సేవా సమితి(రాస్) పరిధిలోని మహిళల స్వయం ఉపాధికి అవసరమైన కుట్టు మిషన్ల కోసం మరో రూ.15.03 లక్షల చెక్కును అందజేశారు. జనరల్ మేనేజర్లు సుశీల్‌కుమార్, విశాల్ సక్సేనా, తిరుపతి అడ్మినిస్ట్రేటివ్ ఆఫీస్ డీజీఎం ఎస్.పి.సతీష్‌బాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా ఎన్టీఆర్ భరోసా పెన్షన్ల పంపిణీ

-సంక్షేమంతో పాటు అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యం: గంటా శ్రీనివాసరావు

సాగర్‌నగర్, చైతన్య వారధి: సాగర్‌నగర్‌లో భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు, జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిషోర్ ఎన్టీఆర్ భరోసా పెన్షన్లను పంపిణీ చేశారు.

ఈ సందర్భంగా గంటా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ ప్రజాసంక్షేమానికి ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేస్తూ ప్రతి నెలా క్రమం తప్పకుండా పెన్షన్లు అందిస్తోందన్నారు. ఇతర రాష్ట్రాలతో పోలిస్తే ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో అధికంగా రూ.4 వేల నుంచి రూ.15 వేల వరకు పెన్షన్లు అందిస్తున్నామని తెలిపారు. సంక్షేమంతో పాటు రాష్ట్ర అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యం ఇస్తోందన్నారు. ఐటీ, పర్యాటక, గృహ నిర్మాణ రంగాల్లో పలు ప్రాజెక్టులు రాష్ట్రానికి వస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో జోనల్ కమిషనర్ అయ్యప్ప నాయుడు, కూటమి నాయకులు చెట్టుపల్లి సన్యాసిరావు, శాఖారి శ్రీనివాస్, లొడగల అప్పారావు, సారిపల్లి శ్రీనివాస్, మంగాదేవి, దొరబాబు, పాసి నరసింగరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జ్ఞానాపురంలో జన్ శిక్షణ్ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో ధ్రువపత్రాల పంపిణీ

-40 మంది శిక్షణార్థులకు ధ్రువపత్రాలు అందజేత

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: జన్ శిక్షణ్ సంస్థ (జేఎస్ఎస్) విశాఖపట్నం ఆధ్వర్యంలో జ్ఞానాపురంలో ఎక్స్-ట్రైనీస్ మీట్, ధ్రువపత్రాల పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. అసిస్టెంట్ డ్రెస్ మేకింగ్ కోర్సును పూర్తి చేసిన 40 మంది శిక్షణార్థులకు బీజేపీ విశాఖపట్నం పార్లమెంటరీ నియోజకవర్గ అధ్యక్షులు ఎం.ఎం.ఎన్. పరశురామ రాజు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ధ్రువపత్రాలను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న నైపుణ్యాభివృద్ధి, ఉపాధి, స్వయం ఉపాధి పథకాలపై శిక్షణార్థులకు అవగాహన కల్పించారు. ప్రధానమంత్రి ముద్ర యోజన వంటి పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకుని స్వయం ఉపాధి యూనిట్లు ఏర్పాటు చేసుకోవాలని పరశురామ రాజు సూచించారు. కేంద్ర నైపుణ్యాభివృద్ధి, పారిశ్రామికవేత్తల మంత్రిత్వ శాఖ ఆధ్వర్యంలో జారీ చేసిన ధ్రువపత్రాలు తమకు ఉపాధి, స్వయం ఉపాధి అవకాశాల్లో ఉపయోగపడతాయని శిక్షణార్థులు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో బీజేపీ నాయకులు సురేష్, ప్రసాద్, వి. సంజీవరావు, మూర్తి, గిరిజ తదితరులు పాల్గొన్నారు. జేఎస్ఎస్ ప్రోగ్రామ్ ఆఫీసర్ శ్రీనివాసరావు వుగ్గిన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.

శరవేగంగా మ్యూజియం నిర్మాణ పనులు

చింతపల్లి: చింతపల్లిలో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్మిస్తున్న గిరిజన స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల మ్యూజియం నిర్మాణ పనులు శరవేగంగా సాగుతున్నాయని గిరిజన సంక్షేమశాఖ డిప్యూటీ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ వి.వంశీకృష్ణ తెలిపారు. గిరిజన సంక్షేమశాఖ డివిజన్ కార్యాలయంలో ఇంజనీరింగ్ అధికారులతో ఆయన సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మ్యూజియం పనులు 80 శాతం పూర్తయ్యాయని, నవంబరు నాటికి పూర్తి చేసి డిసెంబరులో ప్రారంభించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. సబ్ డివిజన్ పరిధిలో పీఎం జన్‌మన్ పథకం ద్వారా తొమ్మిది అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలు మంజూరయ్యాయన్నారు. జీకేవీధికి ఆరు, చింతపల్లికి రెండు, కొయ్యూరుకి ఒకటి నిర్మాణానికి నిధులు విడుదలయ్యాయని ఆయన చెప్పారు. ఈ భవనాల నిర్మాణ పనులను వారం రోజుల్లో ప్రారంభిస్తామన్నారు.

ఉత్తరాంధ్రకు మహర్దశ.. సుజల స్రవంతి పనుల్లో పురోగతి

-8 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు.. 6 లక్షల మందికి తాగునీరు -సమాచార శాఖ మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి

పాయకరావుపేట, చైతన్యవారధి: రాష్ట్ర ప్రజల ఐదు దశాబ్దాల కల అయిన పోలవరం ప్రాజెక్టును త్వరితగతిన పూర్తి చేసి రైతులకు, ఉత్తరాంధ్ర ప్రజలకు సాగు, తాగునీరు అందించడమే ఎన్డీయే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమని సమాచార, పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి తెలిపారు. పోలవరం ఎడమ కాలువను ఉత్తరాంధ్ర సుజల స్రవంతి ప్రాజెక్టుతో అనుసంధానించడం ద్వారా ఉత్తరాంధ్ర స్వరూపమే మారనుందని పేర్కొన్నారు. పాయకరావుపేటలో ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు పాల్గొననున్న బహిరంగ సభ వేదిక వద్ద ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. 2014-19 మధ్య పోలవరం పనులు 73-74 శాతం వరకు పూర్తయ్యాయని, 2019-24 మధ్య గత ప్రభుత్వం కనీసం 10 శాతం పనులను కూడా పూర్తి చేయలేకపోయిందని విమర్శించారు. సరైన ప్రణాళిక, పర్యవేక్షణ లోపం కారణంగా పోలవరం డయాఫ్రమ్ వాల్ దెబ్బతిని, తిరిగి నిర్మించాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిందని అన్నారు. పోలవరం ఎడమ కాలువను రూ.4,592 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో సుమారు 232 కిలోమీటర్ల మేర నిర్మించినట్లు మంత్రి తెలిపారు. ఉత్తరాంధ్ర సుజల స్రవంతితో అనుసంధానం ద్వారా 8 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు, కాకినాడ, అనకాపల్లి తదితర ప్రాంతాల్లో 4 లక్షల ఎకరాల ఆయకట్టు స్థిరీకరణ, సుమారు 5.5 నుంచి 6 లక్షల మందికి తాగునీరు అందుతుందని వివరించారు. పారిశ్రామిక అవసరాల కోసం 28 టీఎంసీల నీటిని కేటాయించనున్నట్లు చెప్పారు. ఎత్తైన కొండలను తొలగించడం, బలహీనమైన నేలల్లో భారీ పునాదులు నిర్మించడం వంటి సాంకేతిక సవాళ్లను అధిగమిస్తూ ఎడమ కాలువ పనులను వేగవంతం చేసినట్లు పార్థసారథి పేర్కొన్నారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్, మంత్రి నారా లోకేష్ నాయకత్వంలో రాష్ట్ర సమగ్ర అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందన్నారు. ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధిలో భాగంగా భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంతో పాటు విశాఖపట్నాన్ని డేటా సెంటర్ హబ్, ఐటీ, పారిశ్రామిక కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దుతున్నట్లు తెలిపారు. రాయలసీమను హార్టికల్చర్, పారిశ్రామిక కారిడార్, సోలార్ ఎనర్జీ హబ్‌గా అభివృద్ధి చేస్తున్నామని చెప్పారు. ప్రజలు అప్పగించిన బాధ్యతను ఆశీస్సుగా స్వీకరించి రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని మంత్రి స్పష్టం చేశారు.

శతాబ్దం నాటి భూ సమస్యకు పరిష్కారం చూపించాం

-మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్

ప్రత్తిపాడు: వట్టిచెరుకూరులో శతాబ్దం నాటి భూ సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపించామని రెవెన్యూశాఖ మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి భూసమస్యలే ఉన్న 300 గ్రామాల్లో పరిష్కారం చూపుతున్నామని చెప్పారు. గుంటూరు జిల్లా వట్టిచెరుకూరులో 'మీ భూమి- మీహక్కు' కార్యక్రమం ద్వారా 22ఏ జాబితాలో ఉన్న ఏటుకూరు, వట్టిచెరుకూరు, పుల్లడిగుంట గ్రామాల్లోని 812 ఇళ్లలో నివాసం ఉంటున్న కుటుంబాలకు శాశ్వత పట్టాల పంపిణీ కార్యక్రమం ప్రత్తిపాడు ఎమ్మెల్యే బూర్ల రామాంజనేయులు అధ్యక్షతన జరిగింది. మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ మాట్లాడుతూ.. ఈ నెల 15న తర్వాత రెవెన్యూ, దేవాదాయ, వక్ఫ్‌బోర్డు అధికారులతో సంయుక్తంగా సమావేశం నిర్వహించి రైతుల భూ సమస్యలను పరిష్కరిస్తామని అన్నారు. వైకాపా పాలనలో రాష్ట్రం 30 ఏళ్లు వెనక్కి వెళ్లిందని విమర్శించారు. రెవెన్యూ, రిజిస్ట్రేషన్ శాఖల్లో 150 సంస్కరణలను తీసుకొచ్చామని తెలిపారు. జీవో నంబరు 30 ప్రకారం అభ్యంతరకర భూముల్లో ఇళ్లు నిర్మించుకున్న 35 వేల మంది పేదలకు రెగ్యులరైజ్ చేశామన్నారు. భూసమస్యలు, ఎరువుల విషయం సీఎం చంద్రబాబు దృష్టికి తీసుకెళ్తున్నామని కేంద్ర సహాయ మంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ చెప్పారు. విధ్వంసం నుంచి రాష్ట్రాన్ని కూటమి ప్రభుత్వం అభివృద్ధి, సంక్షేమం వైపు తీసుకెళ్తున్నట్లు రాజ్యసభ సభ్యుడు భాష్యం రామకృష్ణ చెప్పారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ సాయికాంత్ వర్మ, ఉత్తర అమెరికా ఏపీ అధికార ప్రతినిధి కోమటి జయరాం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉగ్రవాదంపై పోరులో ద్వంద్వ ప్రమాణాలొద్దు

-పాకిస్థాన్‌కు ప్రధాని మోదీ చురకలు -ఆ ముప్పును ఉమ్మడిగా ఎదుర్కోవాలని ఎస్సీవో సభ్య దేశాలకు పిలుపు

బిష్కెక్: ప్రపంచ మానవాళికి ముప్పుగా మారిన ఉగ్రభూతాన్ని ఏ దేశమూ తన వ్యూహాత్మక ప్రయోజనాల కోసం వినియోగించుకోరాదని భారత ప్రధాని మోదీ స్పష్టం చేశారు. ఉగ్రవాదానికి ఊతమిచ్చే వ్యవస్థలన్నింటినీ సమూలంగా నిర్మూలించాలని పిలుపునిచ్చారు. నిధులు సమకూర్చడం, యువత నియమాలకు అవకాశం కల్పించడం, తీవ్రవాద భావజాల వ్యాప్తికి సహకరించడం, ఉగ్రమూకలకు ఆశ్రయమివ్వడం వంటి వాటికి అడ్డుకట్ట వేయాలని పేర్కొన్నారు. కిర్గిస్థాన్ రాజధాని బిష్కెక్‌లో నిర్వహించిన 26వ షాంఘై సహకార సంస్థ (ఎస్సీవో) శిఖరాగ్ర సదస్సులో పాక్ ప్రధాని షెహబాజ్ షరీఫ్, చైనా అధ్యక్షుడు షీ జిన్‌పింగ్ తదితర నేతల సమక్షంలో ప్రధాని మోదీ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. 'ఉగ్రవాదంపై పోరాటాన్ని కేవలం చర్య-ప్రతిచర్య అనే పరిమిత దృష్టితో చూడకూడద'ని తెలిపారు. మాదకద్రవ్యాల అక్రమ రవాణా యువతకు, ప్రాంతీయ భద్రతకు తీవ్ర ముప్పుగా మారుతోందని మోదీ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.

భద్రతే కీలక అంశం: జిన్‌పింగ్

ఎస్సీవో సభ్య దేశాలు భద్రతకు అత్యధిక ప్రాధాన్యమివ్వాలని చైనా అధ్యక్షుడు షీ జిన్‌పింగ్ తన ప్రసంగంలో పేర్కొన్నారు. ఉగ్రవాదం, వేర్పాటువాదం, తీవ్రవాదం, సీమాంతర వ్యవస్థీకృత నేరాలు, మాదకద్రవ్యాల రవాణా, సైబర్‌నేరాల కట్టడికి ఎస్సీవో దేశాలన్నీ ఉమ్మడిగా కృషి చేయాలని తెలిపారు. కోట్ల మంది ప్రజల జీవితాలు జలవనరులపైనే ఆధారపడి ఉన్నాయని పాకిస్థాన్ ప్రధాని షెహబాజ్ షరీఫ్ పేర్కొన్నారు. అటువంటి నీటిని ప్రతీకార చర్యలు, రాజకీయాల కోసం ఆయుధంగా వాడుకోరాదని తెలిపారు. ఎస్సీవో సదస్సు అనంతరం పధాని మోదీ బిష్కెక్ నుంచి భారత్‌కు ప్రయాణమయ్యారు. ఉజ్బెకిస్థాన్, కిర్గిజిస్థాన్ పర్యటన సందర్భంగా ఆ దేశాల అధినేతలకు ప్రధాని మోదీ పలు బహుమతులను అందజేశారు. ఆంగ్లంలోకి అనువదించిన మహాభారతం పది సంపుటాలు, చందనంతో చేసిన శత తంత్రి వీణతో పాటు భారత సంప్రదాయ కళలకు ప్రతీకలైన పలు అపురూప వస్తువులు వాటిలో ఉన్నాయి.

స్థానిక ఎన్నికల్లో కూటమికి తిరుగు లేదు

-తాజా సర్వేల్లో వెల్లడి -భయంతో గొడ్డలి పార్టీ అడ్డుపడుతోంది -పశ్చిమగోదావరి జిల్లాలో సీఎం చంద్రబాబు

ఏలూరు: 'స్థానిక ఎన్నికల్లో కూటమి ప్రభుత్వానికి తిరుగు లేదని తాజాగా వచ్చిన సర్వేలతో గొడ్డలి పార్టీకి భయం పట్టుకుంది. అందుకే 'సర్' పూర్తయ్యేవరకూ ఎన్నికలకు వెళ్లొద్దని కోర్టులో కేసులు వేసింది' అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. పశ్చిమగోదావరి జిల్లా నరసాపురం నియోజకవర్గంలో ఆయన పర్యటించారు. మొగల్తూరులో ఎన్టీఆర్ భరోసా పింఛన్ల పంపిణీలో పాల్గొన్నారు. నరసాపురంలో పంటుపై తిరిగి గోదావరి పుష్కరరేవులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ 'గొడ్డలి పార్టీ అధినేత ఎక్కడైనా ఏకగ్రీవమైతే ఎమ్మెల్యే టికెట్లు ఇవ్వబోనని అంటున్నారు. గతంలో ఏకగ్రీవాలను ప్రభుత్వాలే ప్రోత్సహించాయనే విషయం తెలుసుకోవాలి. ఎన్నికలు జరిగితే కేంద్రం నుంచి ఆర్థికసంఘం నిధులొస్తాయి. ఇలాంటి స్థానిక ఎన్నికలను వైకాపా అడ్డుకోవాలనుకోవడం దుర్మార్గం' అని మండిపడ్డారు. 'మేయర్, ఛైర్మన్లను ప్రజలే ప్రత్యక్షంగా ఎన్నుకుంటే ఎవరి ఒత్తిళ్లకూ తలొగ్గకుండా వారు మంచి నిర్ణయాలు తీసుకుని పాలన సవ్యంగా సాగేలా ముందుకెళ్తారు. ఐదేళ్ల పాటు వారే కొనసాగేలా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నాం. వీరు తప్పుచేస్తే ప్రభుత్వమే తొలగిస్తుంది' అని చెప్పారు. 'గతంలోలా విద్యుత్తు, ఆర్టీసీ ఛార్జీలు పెంచలేదు. రూ.1200 కోట్లు ఆర్థికభారం భరించి ఆక్వా రైతులకు యూనిట్ విద్యుత్తును రాయితీపై రూ.1.50కే అందిస్తున్నాం. గత పాలకులు రాష్ట్రంలో సంక్షేమ కార్యక్రమాలు చేస్తున్నామంటూ పరిశ్రమలను తరిమేశారు. కూటమి ప్రభుత్వం పెద్దఎత్తున పెట్టుబడుల్ని తీసుకొచ్చింది. రెండేళ్లలో రూ.1.50 లక్షల కోట్లు సంక్షేమానికి వెచ్చించింది. వీటితో పోలవరం లాంటి మూడు ప్రాజెక్టులు నిర్మించొచ్చు. కానీ మాకు సంక్షేమం, అభివృద్ధి రెండూ ముఖ్యమే. గోదావరి తల్లి తన దిశ మార్చుకుని బుధవారం అనకాపల్లికి, వచ్చే ఏడాది విశాఖకు, ఆ తర్వాత వంశధారకు వెళుతుంది."రాష్ట్రమంతా వచ్చే జనవరి నుంచి సంజీవని ప్రాజెక్టు అమల్లోకి తీసుకొస్తాం. తద్వారా అందరికీ ఆన్‌లైన్‌లో వైద్యసేవలు అందుతాయి. ఏఐ డాక్టర్, ఏఐ టీచర్ లాంటి వ్యవస్థలనూ తీసుకొస్తున్నాం. సెప్టెంబరు 5న ఏఐ టీచర్ విధానానికి శ్రీకారం చుడుతున్నాం. ప్రజలు సాంకేతికత వినియోగాన్ని తెలుసుకోవాలి.'

గోదావరి పుష్కరాల కోసం మరో రూ.100 కోట్లు

-ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ వెల్లడి

అమరావతి: 'స్వచ్ఛ గోదావరి-పవిత్ర పుష్కరాలు' పేరుతో గోదావరి పరీవాహక ప్రాంత గ్రామాల్లో ప్రత్యేక అభివృద్ధి కార్యక్రమాల కోసం అదనంగా మరో రూ.100 కోట్లు కేటాయించినట్లు ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ తెలిపారు. పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణ తాగునీటి సరఫరా (ఆర్‌డబ్ల్యూఎస్) శాఖల ద్వారా నిధులు విడుదల చేస్తున్నామని ఆయన ఒక ప్రకటనలో వెల్లడించారు. కాలుష్య నియంత్రణ మండలి నుంచి ఇప్పటికే రూ.100 కోట్లు విడుదల చేసిన విషయాన్ని ఆయన గుర్తు చేశారు. 'పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణ తాగునీటి సరఫరా శాఖల ద్వారా కేటాయించిన నిధులతో బీఆర్ అంబేడ్కర్ కోనసీమ, పశ్చిమ గోదావరి, పోలవరం జిల్లాల పరిధిలో ఏడు నియోజకవర్గాల్లో రూ.90 కోట్లతో 111 రహదారుల పనులు చేపట్టనున్నాం. వీటి ద్వారా సుమారు 141 కిలోమీటర్ల మేర సిమెంట్, తారు రోడ్లు అందుబాటులోకి రానున్నాయి. ఇంకో రూ.10 కోట్లతో ప్రతి ఘాట్‌వద్ద తాగునీటి సదుపాయం కల్పిస్తున్నాం' అని ఉప ముఖ్యమంత్రి వివరించారు.

అధైర్య పడొద్దు.. వచ్చేది మన ప్రభుత్వమే

-వైకాపా శ్రేణులకు జగన్ దిశానిర్దేశం

పులివెందుల: అధైర్య పడొద్దు.. వచ్చేది మన ప్రభుత్వమే.. పురపాలక ఎన్నికల్లో ప్రతి ఒక్కరూ కష్టపడి పార్టీ గెలుపునకు కృషిచేయాలని వైకాపా శ్రేణులకు మాజీ సీఎం జగన్ దిశానిర్దేశం చేశారు. ఆయన తన రెండు రోజుల పర్యటనలో భాగంగా బెంగళూరు నుంచి హెలికాప్టర్‌లో వైఎస్సార్ కడప జిల్లా పులివెందులలోని బాకరాపురం హెలిప్యాడ్‌కు చేరుకున్నారు. అక్కడి నుంచి తన క్యాంపు కార్యాలయానికి వచ్చి, ప్రజాదర్బార్ నిర్వహించారు. అనంతరం పులివెందుల, జమ్మలమడుగు పురపాలక సంఘాల నాయకులతో సమావేశమయ్యారు. పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, మాజీ ఎమ్మెల్యేలు, మాజీ మంత్రులతో మాట్లాడారు. జగన్‌ను కలిసిన వారిలో బద్వేలు, రాజంపేట ఎమ్మెల్యేలు సుధ, ఆకేపాటి అమర్నాథరెడ్డి, మాజీ మంత్రులు వెలంపల్లి శ్రీనివాస్, అంజాద్‌బాషా, మాజీ ఎమ్మెల్యేలు రాచమల్లు శివప్రసాద్‌రెడ్డి, కొరముట్ల శ్రీనివాసులు, ఎమ్మెల్సీ రామసుబ్బారెడ్డి తదితరులున్నారు. వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి వర్ధంతి సందర్భంగా ఇడుపులపాయలోని వైఎస్సార్ ఘాట్ వద్ద కుటుంబసభ్యులతో కలిసి జగన్ నివాళులర్పించనున్నారు.

నెల రోజుల పాటు సేవా సంకల్ప ఉత్సవాలు

-భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మాధవ్

అమరావతి: ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ సుదీర్ఘ ప్రజాసేవను వివరించేందుకు దేశవ్యాప్తంగా ఈ నెల 17 నుంచి అక్టోబరు 17 వరకు 'సేవా సంకల్ప ఉత్సవాలు' నిర్వహించనున్నట్లు భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ తెలిపారు. విజయవాడలో నిర్వహించిన సేవా సంకల్ప ఉత్సవాల రాష్ట్ర కార్యశాలలో ఆయన మాట్లాడారు. 'సమస్యలు, సవాళ్లు ముందుగానే గుర్తించి వాటికి పరిష్కారాలు చూపుతూ మోదీ ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందారు. ముఖ్యమంత్రిగా, ప్రధానిగా 25 ఏళ్లపాటు సేవలందించారు' అని పేర్కొన్నారు. సేవా సంకల్ప ఉత్సవాల దక్షిణాది రాష్ట్రాల ఇన్‌ఛార్జి, వైద్యఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ.. 'వికసిత్ భారత్ నిర్మాణంలో యువత పాత్రపై వారికి అవగాహన కల్పించాలి. వికసిత్ భారత్ నిర్మాణం ప్రధాని మోదీ ఒక్కరి బాధ్యత కాదు.. ప్రతి ఒక్కరి సమష్టి బాధ్యతగా ప్రజలకు వివరించాలి' అని సూచించారు. భాజపా రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి సన్నారెడ్డి దయాకర్‌రెడ్డి పర్యవేక్షణలో జరిగిన రాష్ట్ర కార్యశాలలో రాష్ట్ర సంఘటనా ప్రధాన కార్యదర్శి మధుకర్, భాజపా రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శులు నాగోతు రమేష్ నాయుడు, మట్టా ప్రసాద్, లక్ష్మీప్రసన్న, ఉపాధ్యక్షురాలు నిర్మలా కిషోర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

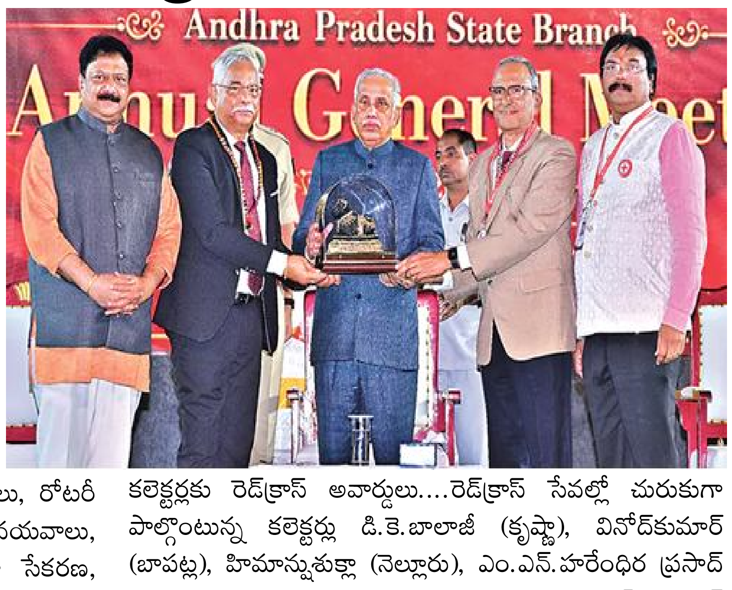
వచ్చే సెప్టెంబరు నాటికి 100% అక్షరాస్యత

-ఒక్క ఏడాదిలోనే అక్షరాస్యులైన 25 లక్షల మంది వయోజనులు -1.64 లక్షల మందిని బడిలో చేర్పించాలి -పాఠశాల, ఇంటర్మీడియట్ విద్య సమీక్షలో మంత్రి లోకేశ్

అమరావతి: వచ్చే ఏడాది సెప్టెంబరు నాటికి సంపూర్ణ అక్షరాస్యత సాధించేందుకు అధికారులందరూ కృషిచేయాలని విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ సూచించారు. ఉండవల్లి నివాసంలో పాఠశాల, ఇంటర్మీడియట్ విద్యపై సమీక్షలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. "అక్షరాంధ్ర కార్యక్రమం సత్ఫలితాలిస్తోంది. 2024నాటికి దేశంలోనే అట్టడుగున రాష్ట్ర అక్షరాస్యత 72.6% ఉండగా.. కూటమి ప్రభుత్వం చేపట్టిన చర్యల కారణంగా 25 లక్షల మంది అక్షరాస్యులుగా మారారు. ఇందుకు కేంద్రం అభినందించడం హర్షణీయం. 2027 సెప్టెంబరు నాటికి వందశాతం అక్షరాస్యత సాధన దిశగా పనిచేయాలి" అని ఆదేశించారు. బడి బయట పిల్లల్ని బడిలో చేర్పించాలి. "బడిఈడు పిల్లలందర్నీ గుర్తించి, పాఠశాలల్లో చేర్పించాలి. బడి బయట ఉన్న 1,64,821 మంది పిల్లలను బడిలో చేర్పించేలా అధికారులు చొరవచూపాలి. 85.41% ఉన్న విద్యార్థుల హాజరును పెంచేందుకు కృషిచేయాలి. ఏఐ సమర్థ్ ఇనీషియేటివ్ ద్వారా ఉపాధ్యాయులకు ఏఐ టూల్స్‌లో ప్రత్యేక శిక్షణ ఇచ్చేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. మధ్యాహ్నభోజన పథకం నాణ్యత విషయంలో రాజీపడే పరిస్థితి లేదు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 125 ఆటిజం కేంద్రాల ఏర్పాటుకు చర్యలు తీసుకోవాలి" అని ఆదేశించారు. క్లస్టర్ కాంప్లెక్స్ సమావేశాల నిర్వహణపై అధికారులను మంత్రి అభినందించారు.

వికసిత్ భారత్‌లో రెడ్‌క్రాస్ సేవలు కీలకం

-రూ.8.50 కోట్లతో 5 లక్షల కుటుంబాలకు వైద్యసేవ -వార్షిక సర్వసభ్య సమావేశంలో గవర్నర్ జస్టిస్ అబ్దుల్ నజీర్



అమరావతి : వికసిత్ భారత్, స్వర్ణాంధ్ర-2047 లక్ష్య సాధనలో రెడ్ క్రాస్ సేవలు చాలా కీలకమని గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్ అన్నారు. విజయవాడలోని తుమ్మలపల్లి కళాక్షేత్రంలో నిర్వహించిన ఇండియన్ రెడ్‌క్రాస్ సొసైటీ ఏపీ శాఖ వార్షిక సర్వసభ్య సమావేశంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ.. రెడ్‌క్రాస్ సంస్థ సంకల్ప ఫౌండేషన్ సహకారంతో తలసీమియా బాధితులకు ఆరోగ్య సేవలు, రోటరీ ఇంటర్నేషనల్‌తో కలిసి దివ్యాంగులకు కృత్రిమ అవయవాలు, ఎల్.వి.ప్రసాద్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ సహకారంతో కార్నియా సేకరణ, ఈగల్ టీమ్‌తో కలిసి డ్రగ్స్‌పై అవగాహన కార్యక్రమాలను చేపడుతుండడం అభినందనీయమన్నారు. గ్రామీణ విద్యుదీకరణ కార్పొరేషన్ సహకారంతో రూ.8.50 కోట్ల బడ్జెట్‌తో రెడ్‌క్రాస్ సొసైటీ అమలు చేస్తున్న 'మీ ఇంటికి డాక్టర్' కార్యక్రమం వల్ల వచ్చే మూడేళ్లలో ఐదు లక్షల కుటుంబాలకు వైద్య సేవలు అందుతాయని గవర్నర్ వెల్లడించారు. కలెక్టర్లకు రెడ్‌క్రాస్ అవార్డులు....రెడ్‌క్రాస్ సేవల్లో చురుకుగా పాల్గొంటున్న కలెక్టర్లు డి.కె.బాలాజీ (కృష్ణా), వినోద్‌కుమార్ (బాపట్ల), హిమాన్షుశుక్లా (నెల్లూరు), ఎం.ఎన్.హరేంధిర ప్రసాద్ (కాకినాడ), జి.రాజకుమారి (నంద్యాల), స్వప్నిల్ దినకర్ (శ్రీకాకుళం)లు గవర్నర్ చేతుల మీదుగా బంగారు పతకాలు, అవార్డులు అందుకున్నారు. కార్యక్రమంలో ఇండియన్ రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ ఏపీ రాష్ట్ర శాఖ జనరల్ సెక్రటరీ అశ్వనీకుమార్ పరిడా, ఛైర్మన్ వై.డి.రామారావు, వైస్ ఛైర్మన్ రామచంద్రరాజు, కోశాధికారి శ్రీహరిరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాజకీయాల్లో మార్పు కోసమే జనసేన యువజన విభాగం

-పిఠాపురంలోనే ఆవిష్కరణ: నాదెండ్ల మనోహర్

పిఠాపురం: జనసేన పార్టీ రాష్ట్ర యువజన విభాగం సెప్టెంబర్ 2న పార్టీ అధ్యక్షుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆవిష్కృతమవుతోంది. రాజకీయాల్లో మార్పుకోసం 'దేశమే ఫస్ట్' నినాదంతో యువత బాధ్యతాయుతమైన పాత్ర పోషించాలని మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ వివరించారు. ఆయన పిఠాపురంలో పర్యటించి, యువజన విభాగం ఆవిష్కరణ ఏర్పాట్లు పర్యవేక్షించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ పవన్‌కల్యాణ్ ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న పిఠాపురంలోనే యువజన విభాగం ఆవిష్కరణ జరుగుతుందన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆవిష్కరణ ఉత్సవాలను పార్టీశ్రేణులు నిర్వహిస్తాయని తెలిపారు. మంత్రి వెంట కాకినాడ ఎంపీ ఉదయ్‌శ్రీనివాస్, డీసీసీబీ ఛైర్మన్ రామస్వామి, పోలీస్ హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ ఛైర్మన్ శివశ్రీనివాస్, మాజీ ఎమ్మెల్యే దొరబాబు, కాకినాడ అర్బన్ డెవలప్‌మెంట్ అథారిటీ ఛైర్మన్ సత్య, పౌరసరఫరాల కార్పొరేషన్ ఛైర్మన్ సుధీర్ ఉన్నారు.

ప్రపంచంలోనే చిట్ట చివరి నగరం

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

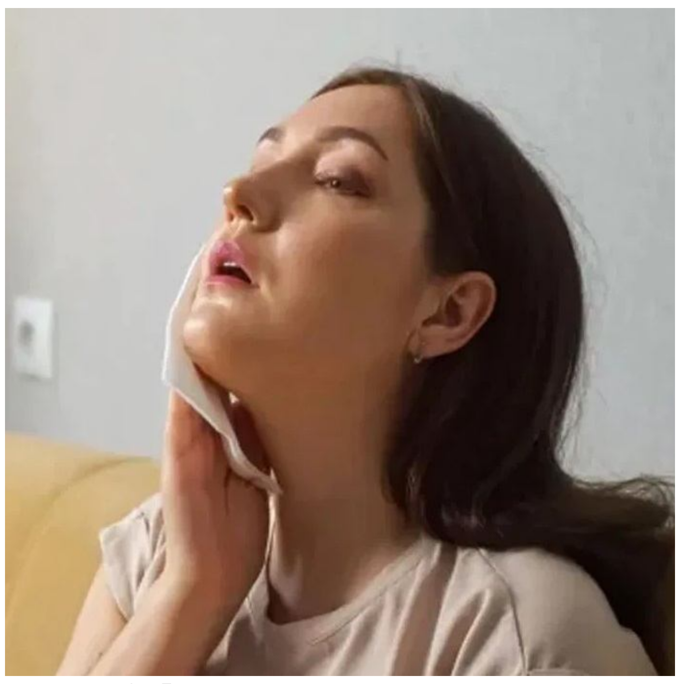
బరువు పెరుగుతున్నారని బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేస్తున్నారా?

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 అలర్జీక్ 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 100ఎగ్ర 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 హోటళ్లలో, గ్రిల్ షాపుల్లో, బేకరీల్లో వండడానికి ఈ నూనెను ఇప్పుడు సర్వత్రా వినియోగిస్తున్నారు. అయితే ఈ నూనె ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఈ విషయం అందరికీ తెలిసినా.. దీని వినియోగం మాత్రం ఎక్కడా ఆగడం లేదు. ప్రతిచోటా యదేచ్ఛగా వినియోగిస్తున్నారు. అసలింతకీ ఈ నూనె ఎందుకు అనారోగ్యకరమైనది? అనారోగ్యం అని తెలిసినా ఎందుకు వాడుతున్నారో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పామాయిల్ శరీరానికి ఏమాత్రం ఆరోగ్యకరం కాదని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ నూనెలోని అధిక సంతృప్త కొవ్వు శరీరంలో %ాణూ% 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. మధ్యాహ్నా 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 గ్లియోమో అనే కణితులు ఏర్పడటం ఇది మెదడు క్యాన్సర్‌కు దారితీయడం లాంటిది జరుగుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందువలన సాధ్యమైనంత వరకు స్మార్ట్ ఫోన్‌కు చాలా దూరంగా ఉండాలని వారు చెబుతున్నారు.

వికటించిన మలేరియా మాత్రలు.. చిన్నారి మృతి

-53 మందికి అస్వస్థత

రాజమహేంద్రవరం: మలేరియా మాత్రలు వికటించి ఓ చిన్నారి మృతి చెందగా మరో 53 మంది అస్వస్థతకు గురయ్యారు. పోలవరం జిల్లా ఎటపాక మండలం గొల్లగుప్పలో వైద్య సిబ్బంది పర్యటించి 71 మందికి మలేరియా నివారణకు క్లోరోక్విన్ మాత్రలను ఇచ్చారు. పాఠశాలల్లో విద్యార్థులతోనూ మింగించారు. గ్రామానికి చెందిన మడివి జమున (7) సాయంత్రం ఇంటికి వెళ్లి వాంతులు చేసుకోవడంతో లక్ష్మీపురం ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఆమె అప్పటికే మృతి చెందినట్లు వైద్యులు నిర్ధారించారు. ఆ చిన్నారి మూడు మాత్రలు వేసుకున్నట్లు చెబుతున్నారు. క్రమంగా గ్రామంలోని పాఠశాల, అంగన్‌వాడీ చిన్నారులు తదితరులు 53 మంది అస్వస్థతకు గురవడంతో అందరినీ భద్రాచలం ఏరియా ఆసుపత్రికి తరలించారు. వీరిలో 46 మంది చిన్నారులు కాగా ఏడుగురు పెద్దవారని, ప్రస్తుతం అందరి ఆరోగ్యం నిలకడగానే ఉందని కలెక్టర్ దినేష్‌కుమార్ తెలిపారు. ఘటన వెనుక కారణాలు తెలుసుకోవడానికి, సహాయ చర్యలకు రాజమహేంద్రవరం, కాకినాడ, పాడేరు, విజయవాడ నుంచి రాపిడ్ రెస్పాన్స్ ఫోర్స్‌లను అధికారులు గ్రామానికి పంపిస్తున్నారు. ఈ ఘటన గురించి ఉన్నతాధికారులతో సీఎం సమీక్షించారు. తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు.

ఉత్తరాంధ్రకు గోదావరి జలాలు

-పోలవరం ఎడమ కాలువ నుంచి నీటి విడుదలకు సీఎం చంద్రబాబు శ్రీకారం

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: పోలవరం ప్రాజెక్టు ఎడమ కాలువ నుంచి ఉత్తరాంధ్రకు గోదావరి జలాలను ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు శుక్రవారం విడుదల చేయనున్నారు. పాయకరావుపేట వద్ద రెగ్యులేటర్‌ను ఆన్ చేసి జలహారతి ఇవ్వనున్నారు. పోలవరం ఎడమ కాలువ ద్వారా నాలుగు జిల్లాల్లో సుమారు 2.87 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు, 5.23 లక్షల మందికి తాగునీరు అందే అవకాశం ఉంది. కాలువ నిర్మాణానికి ఇప్పటివరకు రూ.4,192 కోట్ల వ్యయం చేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఏలేరు, పంపా, తాండవ, వరాహా, శారద నదులను దాటుకుంటూ కాలువను నిర్మించారు. సైఫన్లు, అక్విడెక్టుల నిర్మాణంతో క్లిష్టమైన ప్రాంతాల్లోనూ గోదావరి జలాలకు మార్గం సుగమం చేశారు. ప్రస్తుతం విడుదల చేస్తున్న నీటితో అనకాపల్లి జిల్లాలో సుమారు 1.50 లక్షల ఎకరాల ఆయకట్టుకు ప్రయోజనం చేకూరనుంది. ఏలేరు కాలువతో పాటు 110 చెరువులను నింపేలా చర్యలు చేపట్టారు. మొత్తం 23.44 టీఎంసీల గోదావరి జలాలను సాగు, తాగునీరు, పారిశ్రామిక అవసరాలకు వినియోగించేలా కాలువ నిర్మించారు. భవిష్యత్తులో దీనిని ఉత్తరాంధ్ర సుజల స్రవంతికి అనుసంధానించి ఉత్తరాంధ్రలోని సుమారు 8 లక్షల ఎకరాలకు సాగు, తాగునీరు అందించేందుకు ప్రభుత్వం ప్రణాళికలు రూపొందిస్తోంది.

జీవితంలో ఫిట్‌నెస్‌ను అంతర్భాగం చేసుకోవాలి

-పోలీసులకు డీజీపీ హరీష్‌కుమార్ గుప్తా సూచన -స్టేట్ పోలీస్ స్పోర్ట్స్ అండ్ గేమ్స్ మీట్ ప్రారంభం

అమరావతి: ఫిట్‌నెస్, క్రీడలను వృత్తి జీవితంలో అంతర్భాగం చేసుకోవాలని పోలీసులకు డీజీపీ హరీష్‌కుమార్ గుప్తా పిలుపునిచ్చారు. ఏపీ పోలీస్‌శాఖ ఆధ్వర్యంలో తొలిసారి నిర్వహిస్తున్న 'ఏపీ స్టేట్ పోలీస్ స్పోర్ట్స్ అండ్ గేమ్స్ మీట్-2026'ను మంగళగిరిలోని ఏపీఎస్పీ 6వ బెటాలియన్ మైదానంలో శుక్రవారం ఆయన ప్రారంభించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ 'ఎక్కువ సమయం పనిచేయడం, క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో వేగంగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం, ఒత్తిడిని తట్టుకోవడం, బృందంగా పనిచేయడం పోలీసు విధుల్లో భాగం. వీటన్నింటినీ సమర్థంగా ఎదుర్కొనే శారీరక, మానసిక సామర్థ్యాన్ని క్రీడలు పెంపొందిస్తాయి' అని అన్నారు. కార్యక్రమంలో శాంతిభద్రతల విభాగం అదనపు డీజీపీ మధుసూదన్‌రెడ్డి, ఐజీలు ఆకే రవికృష్ణ, బి.రాజకుమారి, సీహెచ్.శ్రీకాంత్, కేవీ మోహన్‌రావు, డీఐజీలు అన్బురాజన్, అమ్మిరెడ్డి, ఎస్పీ వకుల్ జిందాల్ పాల్గొన్నారు. ఈ నెల 4 వరకు జరిగే ఈ స్పోర్ట్స్ మీట్‌లో రాష్ట్రంలోని అన్ని పోలీసు యూనిట్లు, రేంజ్‌ల నుంచి 1,900 మంది క్రీడాకారులు పాల్గొంటారు. మరో 450 మంది అధికారులు, కోచ్‌లు, సాంకేతిక అధికారులు, టీమ్ మేనేజర్లు, సహాయక సిబ్బంది భాగస్వాములు కానున్నారు. విట్, ఆచార్య నాగార్జున విశ్వవిద్యాలయం క్రీడా మైదానాల్లో ఈ పోటీలు జరుగుతాయి.

రూ.8 కోట్ల అభివృద్ధి పనులకు గంటా శంకుస్థాపన

-భీమిలి నియోజకవర్గంలో వేగంగా అభివృద్ధి: ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు

భీమిలి, చైతన్య వారధి: భీమిలి జోన్ పరిధిలోని 1 నుంచి 4 వార్డుల్లో రూ.8 కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి పనులకు ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు గంటస్తంభం జంక్షన్ వద్ద శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా గంటా మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత నియోజకవర్గంలో అభివృద్ధి పనులు వేగంగా జరుగుతున్నాయని, రెండేళ్లలో రూ.2,900 కోట్ల విలువైన పనులు చేపట్టామని తెలిపారు. 1వ వార్డులో రూ.1.62 కోట్లతో డ్రెయిన్, శుభం లేఅవుట్‌లో రూ.1.34 కోట్లతో డ్రెయిన్ల నిర్మాణం చేపడుతున్నట్లు చెప్పారు. బాలాజీనగర్, చిట్టివలస, నమ్మివానిపేట, బీచ్‌రోడ్డు జలగెడ్డ శ్మశానవాటికల్లో రూ.కోటి వ్యయంతో మరుగుదొడ్లు, స్నానపు గదులు, దహన వేదికలు, విద్యుత్ దీపాల సౌకర్యాలు కల్పించనున్నట్లు తెలిపారు. నాలుగు వార్డుల్లో రోడ్లు, డ్రెయిన్లు, ఆధునిక మరుగుదొడ్లు, బాక్స్ క్రికెట్ సదుపాయాలను ఏర్పాటు చేస్తామని పేర్కొన్నారు. మున్సిపల్ మార్కెట్‌లో నీరు, విద్యుత్ సౌకర్యాల సమస్యను వ్యాపారులు ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకురావడంతో, వెంటనే మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాలని జోనల్ కమిషనర్‌ను ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో జోనల్ కమిషనర్ ఎం.విజయ్‌కుమార్, జెడ్పీటీసీ గాడు వెంకటప్పుడు, గంటా నూకరాజు, గొలగాని నరేంద్ర, గాడు చిన్ని కుమారి లక్ష్మి, పాసి నరసింగరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పేదల కళ్లలో ఆనందమే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యం

-ఎన్టీఆర్ భరోసా సామాజిక పెన్షన్ల పంపిణీ

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: పేదల కళ్లలో ఆనందం చూడటమే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమని విశాఖపట్నం పార్లమెంట్ టీడీపీ అధ్యక్షుడు చోడే వెంకట పట్టాభిరాం అన్నారు. జీవీఎంసీ 17వ వార్డు ఆదర్శనగర్‌లో వృద్ధులకు ఎన్టీఆర్ భరోసా సామాజిక పెన్షన్లను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పేదలకు అండగా నిలిచేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం సామాజిక పెన్షన్లను ప్రతిష్టాత్మకంగా అమలు చేస్తోందన్నారు. ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఆదేశాల మేరకు ప్రతి నెలా ఒకటో తేదీన పెన్షన్ల పంపిణీ చేపడుతున్నామని తెలిపారు. పెన్షన్లతో వృద్ధులు జీవిత చరమాంకంలో ఆర్థిక భరోసాతో ప్రశాంతంగా జీవిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో 17వ వార్డు టీడీపీ అధ్యక్షుడు నెక్కంటి సత్తిబాబు, నాయకులు రాము, వరలక్ష్మి, పూసపాటి రాజు, లక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వరికి ప్రత్యామ్నాయంగా చిరుధాన్యాలు సాగు చేయాలి

-రైతులకు వ్యవసాయాధికారి మోహన్‌రావు సూచన

ఎలమంచిలి, చైతన్య వారధి: వరి పంటకు ప్రత్యామ్నాయంగా చిరుధాన్యాల సాగును చేపట్టాలని మండల వ్యవసాయాధికారి మోహన్‌రావు రైతులకు సూచించారు. ఎలమంచిలి మండలం కొత్తపాలెం గ్రామంలో నిర్వహించిన 'పొలం పిలుస్తుంది' కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. మండలంలో 800 హెక్టార్లకు రాగులు, గంట్లు, ఉలవలు, జనుము తదితర చిరుధాన్యాల విత్తనాల కోసం ముందస్తు ఏర్పాట్లు చేసినట్లు తెలిపారు. కొత్తపాలెంలో తక్కువ వర్షపాతం కారణంగా వరి నారుమడులు ఎండిపోతున్నట్లు గుర్తించామని చెప్పారు. నీటి ఎద్దడి నుంచి నారును కాపాడేందుకు నీటిలో కరిగే ఎరువులు లేదా యూరియాను సూచించిన మోతాదులో నీటిలో కలిపి పిచికారీ చేయాలని సూచించారు. రైతుల అవసరాలకు అనుగుణంగా విత్తనాలను రైతు సేవా కేంద్రాల ద్వారా అందుబాటులోకి తీసుకురానున్నట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ సహాయకురాలు అరుణతో పాటు రైతులు ఆడారి జగన్నాథం, ఆడారి సోమనాయుడు, వెంకట్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మారికవలస గిరిజన గురుకుల పాఠశాల తరలింపును విరమించుకోవాలి

-వైసీపీ తూర్పు నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త మొల్లి అప్పారావు

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: మారికవలస గిరిజన గురుకుల పాఠశాల తరలింపు నిర్ణయాన్ని కూటమి ప్రభుత్వం వెంటనే విరమించుకోవాలని వైఎస్సార్‌సీపీ తూర్పు నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త మొల్లి అప్పారావు డిమాండ్ చేశారు. వైఎస్సార్‌సీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి పిలుపు మేరకు మారికవలసలో జరుగుతున్న నిరసన కార్యక్రమంలో పాల్గొనేందుకు తాను, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు సిద్ధమయ్యామని తెలిపారు. అయితే పోలీసులు తనను నిరసన కార్యక్రమానికి వెళ్లకుండా అడ్డుకున్నారని ఆరోపించారు. శాంతియుతంగా నిరసన తెలిపే హక్కు రాజ్యాంగం కల్పించిందని, ఆ హక్కును కాలరాసేలా ప్రభుత్వం వ్యవహరిస్తే ప్రజల నుంచి తీవ్ర వ్యతిరేకత ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని హెచ్చరించారు. ఎన్ని అడ్డంకులు ఎదురైనా గిరిజన విద్యార్థులకు అండగా నిలిచి పాఠశాల తరలింపును వ్యతిరేకిస్తూ పోరాటం కొనసాగిస్తామని స్పష్టం చేశారు. కార్యక్రమంలో పల్లా దుర్గారావు, మువ్వల లక్ష్మి, మువ్వల సురేష్, పీతల గోవింద్, చొల్లంగి నాగేశ్వరరావు, మొల్లి హేమంత్, బూస రమణారెడ్డి, పులగం సూర్యనారాయణరెడ్డి తదితర నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

నవోపోర్ ఉద్యోగి కుటుంబాన్ని ఆదుకోవాలి

-సమగ్ర విచారణ జరిపి నష్టపరిహారం అందించాలి: సీఐటీయూ

అచ్చుతాపురం, చైతన్య వారధి: అచ్చుతాపురం ఎస్ఈజెడ్‌లోని నవోపోర్ ఫార్మా పరిశ్రమలో కెమిస్ట్‌గా పనిచేస్తున్న పి.నాగేశ్వరరావు పరిశ్రమలో ఆత్మహత్యకు పాల్పడిన ఘటనపై సమగ్ర విచారణ జరిపించాలని సీఐటీయూ జిల్లా కార్యదర్శి ఆర్.రాము, మండల కన్వీనర్ కే.సోమునాయుడు డిమాండ్ చేశారు. మృతుడికి భార్య, ఇద్దరు పిల్లలు ఉన్నందున వారి కుటుంబాన్ని పరిశ్రమ యాజమాన్యం ఆదుకోవాలని, తగిన నష్టపరిహారం అందించాలని కోరారు. ఉద్యోగులు, కార్మికులపై అధిక పని భారం లేకుండా ప్రశాంతమైన పని వాతావరణం కల్పించాలని వారు డిమాండ్ చేశారు.

గిరిజన గురుకుల పాఠశాలను కొనసాగించాల్సిందే

-తల్లిదండ్రుల అభిప్రాయాలను పక్కనపెట్టి మూసివేయడం సరికాదు: బీవీ రామ్

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: మారికవలసలోని గిరిజన గురుకుల పాఠశాలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ మూసివేయకుండా అక్కడే కొనసాగించాలని తెలుగు శక్తి అధినేత బీవీ రామ్ డిమాండ్ చేశారు. పాఠశాల తరలింపును వ్యతిరేకిస్తూ వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకులు చేపట్టిన నిరసనకు ఆయన సంఘీభావం తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా బీవీ రామ్ మాట్లాడుతూ సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ పేరుతో గిరిజన గురుకుల పాఠశాలను తరలించే ప్రయత్నంపై విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, గిరిజన సంఘాలు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నప్పటికీ ప్రభుత్వం స్పందించకపోవడం బాధాకరమన్నారు. విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ విశాఖలో పర్యటిస్తున్న సమయంలోనూ ఈ సమస్యపై స్పందించకపోవడం ప్రశ్నార్థకమన్నారు. మెజారిటీ తల్లిదండ్రులు పాఠశాలను మారికవలసలోనే కొనసాగించాలని కోరుతున్నారని, వారి అభిప్రాయాలను గౌరవించాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. గిరిజన విద్యార్థుల భవిష్యత్తును దృష్టిలో పెట్టుకుని నిర్ణయం తీసుకోవాలని, పాఠశాలను ప్రైవేటు సంస్థలకు అప్పగించే ప్రయత్నాలను వ్యతిరేకిస్తున్నామని తెలిపారు. వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకులు పాముల పుష్ప శ్రీవాణి, పసుపులేటి బాలరాజు తదితరులకు పోలీస్ స్టేషన్ వద్ద బీవీ రామ్ సంఘీభావం తెలిపారు. రాజకీయాలకు అతీతంగా గిరిజన విద్యార్థుల భవిష్యత్తు కోసం తెలుగు శక్తి పోరాటం కొనసాగిస్తుందని స్పష్టం చేశారు.

27వ వార్డులో ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ విస్తృత పర్యటన

-ప్రజల వద్దకే వెళ్లి సమస్యల పరిష్కారానికి ఆదేశాలు

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే లక్ష్యంగా దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ 27వ వార్డులో విస్తృతంగా పర్యటించారు. దొండపర్తి ఆర్చ్ నుంచి రామాలయం వీధి, చాకలి వీధి, కుమ్మరి వీధి, పులివారి వీధి తదితర ప్రాంతాల్లో పర్యటించి ప్రజల సమస్యలను నేరుగా అడిగి తెలుసుకున్నారు. డ్రైనేజీ, తాగునీరు, పారిశుధ్యం, రహదారులు, విద్యుత్ తదితర సమస్యలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి, కొన్ని సమస్యలను అక్కడికక్కడే పరిష్కరించేలా అధికారులను ఆదేశించారు. మిగిలిన సమస్యలను సంబంధిత శాఖల సమన్వయంతో త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ ప్రజల వద్దకు వెళ్లి వారి సమస్యలు తెలుసుకోవడమే తమ విధానమన్నారు. దక్షిణ నియోజకవర్గంలోని ప్రతి వార్డును అభివృద్ధి చేసి సమస్యలు లేని నియోజకవర్గంగా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యమని తెలిపారు. కూటమి ప్రభుత్వం ప్రజా సంక్షేమం, అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యం ఇస్తోందన్నారు. పర్యటనకు ముందు ఎన్టీఆర్ సామాజిక పెన్షన్ల పంపిణీలో పాల్గొని పలువురు లబ్ధిదారులకు పెన్షన్ సొమ్మును స్వయంగా అందజేశారు. కార్యక్రమంలో కూటమి నాయకులు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, జోనల్ కమిషనర్, వివిధ శాఖల అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

సేవా సంకల్ప్ అభియాన్‌లో కేఎన్ఆర్‌కు కీలక బాధ్యతలు

విజయవాడ, చైతన్యవారధి: విజయవాడలోని ఓ ప్రైవేటు ఫంక్షన్ హాల్‌లో బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ అధ్యక్షతన సేవా సంకల్ప్ అభియాన్ కార్యశాల నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా రాష్ట్ర ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి, సేవా సంకల్ప్ అభియాన్ దక్షిణాది రాష్ట్రాల కన్వీనర్ సత్యకుమార్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రిగా 13 సంవత్సరాలు, దేశ ప్రధానిగా 12 సంవత్సరాలుగా అందిస్తున్న సేవలను కొనియాడారు. ప్రధాని మోదీ జన్మదినమైన సెప్టెంబర్ 17 నుంచి అక్టోబర్ 17 వరకు దేశవ్యాప్తంగా వివిధ సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. ఇందుకు సంబంధించిన కార్యాచరణ ప్రణాళికలను సిద్ధం చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. కార్యశాలలో విశాఖ జిల్లా గాజువాకకు చెందిన బీజేపీ రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యుడు కరణంరెడ్డి నరసింగరావు (కేఎన్ఆర్) రాష్ట్ర ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్‌ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. సేవా సంకల్ప్ అభియాన్ కార్యక్రమాలపై చర్చించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా ప్రధాన

కార్యదర్శి సిరసపల్లి నూకరాజు, రాష్ట్ర మహిళా మోర్చా ప్రధాన కార్యదర్శి రోహిణి, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షురాలు వర్రి లలిత, యువ మోర్చా విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షుడు మూర్తి, జిల్లా కార్యదర్శి గోవింద్, మురళీమోహన్ రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నటనలోనూ ఉపయోగపడింది నా డాక్టర్ చదువు

తన వైద్యవిద్య అనుభవాలు ఒక నటిగా తనను ఎంతగానో ప్రభావితం చేశాయని అంటోంది యువ కథానాయిక శ్రీలీల. ఈమె నటిగానే కాకుండా.. వైద్యురాలిగా కూడా అందరికీ సుపరిచితమే. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న శ్రీలీలకు.. వైద్యవిద్య అనుభవం సినిమా రంగంలో ఏమైనా ఉపయోగపడిందా? అనే ప్రశ్న ఎదురైంది. దీనికి సమాధానంగా.. "నూటికి నూరు శాతం వైద్య విద్య నా నటనకు ఉపయోగపడింది. నటీనటులు ప్రపంచంలోని ప్రతి విషయం గురించి తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇతరుల పట్ల సున్నితంగా స్పందించే గుణం కూడా ఉండాలి. నా మెడికల్ కోర్సులో భాగంగా ఆసుపత్రికి వెళ్లినప్పుడు ఎన్నో నిజ జీవిత కథలను, ప్రజల భావోద్వేగ ప్రయాణాలను చాలా దగ్గరగా చూశాను. అక్కడ మీకు జీవితం, మరణం రెండూ కనిపిస్తాయి. ఆసుపత్రి బిల్లులు చెల్లించడానికి ఆర్థిక ఇబ్బందులు పడే మనుషులను చూస్తారు. ఇలాంటివి ఎన్నో కథలు ఉంటాయి. అసలు సినిమా అంటే ఏంటి? అది కూడా ఒక కథే కదా! చిత్రపరిశ్రమ ఒక రంగుల ప్రపంచం. ఇక్కడ డ్యాన్సులు, అద్భుతమైన కాస్ట్యూమ్స్ ఉంటాయి. మరోవైపు తెల్లకోటు వేసుకొని జీవితం, మరణాన్ని చూడటం పూర్తి

భిన్నమైన అనుభవం. ఈ అనుభవాలే నన్ను నటిగా మరింత పరిణతి చెందేలా తీర్చిదిద్దాయ"ని చెప్పుకొచ్చింది శ్రీలీల.

87వ వార్డులో ఇంటింటికీ టీడీపీ కార్యక్రమం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన 'ఇంటింటికీ తెలుగుదేశం' కార్యక్రమంలో భాగంగా 87వ వార్డు పరిధిలోని బూత్ నంబర్ 72లో కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. వార్డు అధ్యక్షుడు సాగి విజయరామరాజు, బూత్ ఇన్‌చార్జ్ బొడ్డ అప్పలరాజు ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి మాజీ టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్) ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా టీడీపీ నాయకులు ఇంటింటికీ వెళ్లి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు, చేపడుతున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రజలకు వివరించారు. ప్రభుత్వ పథకాలను ప్రజలకు చేరువ చేయడమే లక్ష్యంగా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించినట్లు నాయకులు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో వైస్ ప్రెసిడెంట్ ప్రగడ దానయ్య, సెక్రటరీ బొట్టా ప్రకాష్, డీవీ సూరిబాబు, బొడ్డ సన్యాసి, జల్లు సత్యనారాయణ, గెద్దాడ రాంబాబు, కడుపుట్ల శ్రీను, జాన్ రమేష్, వై. భాస్కరరావు, ఆదినారాయణ, సన్యాసిరావు, మురళి, రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చిత్ర నిర్మాణంవైపు నిత్య అడుగులు

వైవిధ్యమైన పాత్రల్లో నటిస్తూ తనకంటూ ఓ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న నిత్యమేనన్ నిర్మాతగానూ సినీప్రియుల్ని అలరించడానికి సిద్ధమవుతోంది. నిత్య నిర్మాణంలో ఓ చిత్రాన్ని రూపొందించనున్నట్టు వార్తలు వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలోనే ఈ సినిమాకి సంబంధించి ఓ ఆసక్తికర విషయాన్ని సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా పంచుకుంది నిత్య. "లియో విజన్ ప్రొడక్షన్స్ సహకారంతో కీయురి ప్రొడక్షన్ బ్యానర్‌పై 'ప్రొడక్షన్ నెం.1' (వర్కింగ్ టైటిల్)ను ప్రకటించడం చాలా సంతోషంగా ఉంది. ఈ చిత్రానికి డీకే దర్శకత్వం వహించనున్నారు. మీకు ఎంతో వినోదాన్ని పంచే చిత్రాన్ని అందించేందుకు మా బృందం సిద్ధంగా ఉంది. ఇది మీకు తప్పకుండా నచ్చుతుంద"ని పోస్ట్‌లో పేర్కొంది. నిత్యామేనన్ ఇటీవలే 'ఇడ్లీ కడై' చిత్రంలో నటించింది.

ఆధ్యాత్మిక కేంద్రాలుగా దేవాలయాలు

-5వేల దేవాలయాల నిర్మాణం వేగవంతం చేయాలి -తితిదే సేవలపై చంద్రబాబు సమీక్ష

అమరావతి: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఐదు వేల దేవాలయాల నిర్మాణాన్ని వేగవంతం చేయాలని తితిదే, దేవాదాయ శాఖ అధికారులను సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశించారు. ఆలయాల నిర్మాణానికి స్థలాలను త్వరితగతిన ఖరారు చేసి పనులు ప్రారంభించాలని సూచించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆలయాల నిర్మాణం, తితిదే ఆధ్వర్యంలో ధార్మిక, విద్య, వైద్యసేవలపై క్యాంపు కార్యాలయంలో సమీక్షించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ 'హైందవ ధర్మాన్ని, ఆధ్యాత్మికతను ప్రోత్సహించేలా తితిదే కార్యక్రమాలను విస్తృతం చేయాలి. శ్రీవాణి ట్రస్టు ద్వారా వచ్చే నిధులనూ ఆలయ నిర్మాణం, ధార్మిక కార్యక్రమాలకు వినియోగించాలి. 11.8 లక్షల మంది వేంకటేశ్వరస్వామి సేవకులు ఉన్నారు. కొత్తగా నిర్మించే ఆలయాల్లోనూ వారి సేవలు వినియోగించుకోవాలి. బోర్డు సభ్యులు, భక్తులు, శ్రీవారి సేవకులతో ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటీలు ఏర్పాటుచేసే అంశాన్ని పరిశీలించాలి. ఇతర రాష్ట్రాల రాజధానుల్లోనూ శ్రీవారి ఆలయాల నిర్మాణానికి ఆయా రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలతో సంప్రదింపులు జరపాలి. మారిషస్ లాంటి దేశాలూ

శ్రీవారి ఆలయాల నిర్మాణాన్ని కోరుకుంటున్నాయి. అమరావతిలోని శ్రీవారి ఆలయ నిర్మాణాన్ని త్వరితగతిన పూర్తిచేయాలి' అని సూచించారు. రాష్ట్రంలోని 161 నియోజకవర్గాల నుంచి 4,192 ఆలయాల నిర్మాణానికి ప్రతిపాదనలు అందగా, 967 ఆలయాల నిర్మాణం పూర్తయిందని తితిదే ఈవో ముద్దాడ రవిచంద్ర సీఎంకు తెలిపారు.

ఊహించని తుపానులా విరుచుకుపడే 'మైసా'

"ఆ కోపం.. ఆ ఆవేదన! ఆ గుండె కోత.. ఆ దుఃఖం! ఆ పట్టుదల.. ఆ ధైర్యం! ఊహించని తుపానులా విరుచుకుపడే ఆ శక్తే 'మైసా" అంటోంది నటి రష్మిక. ఇది ఆమె టైటిల్ పాత్రలో నటిస్తున్న నాయికా ప్రాధాన్య సినిమా. రవీంద్ర పుల్లె తెరకెక్కిస్తున్నారు. అన్ ఫార్ములా ఫిల్మ్స్ నిర్మిస్తుంది. ముగింపు దశలో ఉన్న ఈ చిత్రాన్ని నవంబరు 27న పాన్ ఇండియా భాషల్లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. ఈ మేరకు మంగళవారం విడుదల తేదీతో కూడిన కొత్త పోస్టర్‌ను పంచుకున్నారు. రష్మిక అందులో చేతిలో ఈటె పట్టుకుని రక్తంతో తడిచిన శరీరంతో రౌద్ర రూపంలో కనిపించింది. విభిన్నమైన యాక్షన్ థ్రిల్లర్‌గా ముస్తాబవుతున్న ఈ సినిమాలో.. రష్మిక శక్తిమంతమైన గిరిజన గోండు మహిళ పాత్రలో అలరించనుంది. గాయం కారణంగా గత కొన్ని వారాలుగా విశ్రాంతిలో ఉన్న ఆమె ఇప్పుడు తిరిగి కోలుకోవడంతో ఈ చిత్ర సెట్స్‌లోకి అడుగు పెట్టేందుకు సిద్ధమవుతోంది. ఈ సినిమాకి జేక్స్ బిజోయ్ సంగీత దర్శకుడిగా వ్యవహరిస్తున్నారు.

కార్మిక వ్యతిరేక విధానాలపై పోరాటాలకు సిద్ధం కావాలి

-ఏఐటీయూసీ విశాఖ జిల్లా మహాసభలే ప్రధాన ఎజెండా

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల కార్మిక వ్యతిరేక విధానాలపై పోరాటాలకు శ్రామిక వర్గాన్ని సన్నద్ధం చేయడమే ఏఐటీయూసీ విశాఖ జిల్లా మహాసభల ప్రధాన ఎజెండా అని జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి జీఎస్‌జే అచ్యుతరావు అన్నారు. సెప్టెంబర్ 19, 20 తేదీల్లో గాజువాకలో జరగనున్న ఏఐటీయూసీ జిల్లా మహాసభల పోస్టర్‌ను గురువారం గాంధీ విగ్రహం వద్ద నాయకులు ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా అచ్యుతరావు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల ప్రైవేటీకరణ, కాంట్రాక్టీకరణ, అవుట్‌సోర్సింగ్ పేరుతో కార్మికుల శ్రమదోపిడీ పెరుగుతోందని ఆరోపించారు. కార్మికులకు కనీస వేతనాలు, ఉద్యోగ భద్రత కల్పించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. జిల్లా గౌరవాధ్యక్షుడు బీసీహెచ్ మసేన్ మాట్లాడుతూ 1933లో పోర్ట్ హార్బర్ వర్కర్స్ యూనియన్ ఏర్పాటుతో ప్రారంభమైన విశాఖ ఏఐటీయూసీ 90 ఏళ్ల పోరాట అనుభవాలను సమీకరించి భవిష్యత్ ఉద్యమాలకు శ్రేణులను సిద్ధం చేస్తామని తెలిపారు. స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రైవేటీకరణను అడ్డుకోవడం, కార్మికుల తొలగింపులు నిలిపివేయడం, ఉక్కు నిర్వాసితులకు ఉపాధి లేదా భూమి కల్పించడం, ప్రభుత్వ రంగాల్లో కాంట్రాక్టీకరణను నిలిపివేయడం, కనీస వేతనం రూ.31 వేలు చేయడం, అసంఘటిత కార్మికులకు సామాజిక భద్రత, ఆశా-అంగన్వాడీ సిబ్బందిని ప్రభుత్వ ఉద్యోగులుగా గుర్తించడం తదితర 14 డిమాండ్లను నాయకులు ప్రకటించారు. కార్యక్రమంలో డాక్టర్ బూసి వెంకటరావు, పడాల రమణ, కే.సత్యాంజనేయ, జేడీ నాయుడు, వెంకటలక్ష్మి, కసిరెడ్డి సత్యనారాయణ, పడాల గోవింద్, జె.రామకృష్ణ, మౌలాలి, సత్తిబాబు, రమణబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రూ.200 కోట్లు హ్యాట్రిక్.. తొలి నటిగా మమిత రికార్డు

'ప్రేమలు'తో ఒక్కసారిగా యూత్ క్రష్‌గా మారిన మమితా బైజు. ఇప్పుడు ఇండస్ట్రీలో క్రేజీ హీరోయిన్‌గా మారింది. తన క్యూట్‌నెస్‌తో కట్టిపడేసే ఈ మలయాళ ముద్దుగుమ్మ.. తాజాగా భారతీయ సినీ చరిత్రలోనే ఎవరూ సాధించని ఒక అరుదైన మైలురాయి చేరుకుంది. కేవలం 29 రోజుల వ్యవధిలో ఈ అమ్మడు నటించిన మూడు సినిమాలు వరుసగా రూ.200 కోట్లకుపైగా వసూలు చేసి.. హ్యాట్రిక్ కొట్టిన తొలి భారతీయ నటిగా చరిత్ర సృష్టించింది.

జననాయగన్..: ఎన్నో వాయిదాల తర్వాత జులై 23న వచ్చిన 'జననాయగన్'.. విజయాన్ని అందుకుంది. విజయ్ నటించిన చివరి చిత్రం కావడంతో భారీ అంచనాలు ఉండడంతో బాక్సాఫీస్ వద్ద ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ.300 కోట్లకు పైగా గ్రాస్ వసూలు చేసింది. ఇందులో మమిత.. విజ్జి పాత్రలో ఆకట్టుకుంది.

విశ్వనాథ్ అండ్ సన్స్..: సూర్య కథానాయకుడిగా వచ్చిన ఈ భారీ చిత్రం విడుదలైన కొద్దిరోజుల్లోనే ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ.240 కోట్ల గ్రాస్‌తో ఘన విజయం సాధించింది. ఆగస్టు 14న ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన ఈ సినిమాలో మమిత నటన ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచింది. అల్లరి చేసే పిల్లగా ఆకట్టుకున్న ఆమె.. అమ్మగానూ హృదయానికి హత్తుకునే నటనతో మెప్పించింది.

బెత్లెహోమ్ కుటుంబ యూనిట్..: నివిన్ పాలీతో కలిసి మమిత నటించిన ఈ మలయాళ చిత్రం ఆగస్టు 21న విడుదలై సంచలనం విజయం అందుకుంది. ఇప్పటికే రూ.200 కోట్ల మార్క్ దాటి రూ.250 కోట్ల దిశగా దూసుకుపోతోంది. దీన్నే తెలుగులో సెప్టెంబరు 4న విడుదల చేయనున్నారు.

'టాక్సిక్'.. యశ్ ఎదుగుదలను తట్టుకోలేకే ఈ ట్రోల్స్

'టాక్సిక్' భారీ అంచనాలను అందుకోవడంలో విఫలమైంది. యశ్ నటనను ప్రశంసిస్తున్నప్పటికీ.. సినిమా మేకింగ్‌పై విమర్శలు వస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా నటి, మాజీ ఎంపీ సుమలత ఈ సినిమాపై స్పందించారు. తాను టాక్సిక్ చూశానని.. యశ్‌కు మద్దతుగా సోషల్ మీడియా వేదికగా సుదీర్ఘ పోస్ట్ పెట్టారు. "యశ్.. నువ్వు ఏ విషయానికీ భయపడకుండా ధైర్యంగా ఇక్కడి దాకా వచ్చావు. ఈ సినిమాలో నీ నటన అద్భుతం. నీ కెరీర్‌లో ఇది ఒక మైలురాయిగా నిలిచిపోతుంది. నువ్వు ఎంతో ముందుచూపు ఉన్న వ్యక్తివి. వివేకంతో ఆలోచిస్తావు. ఇప్పుడు కూడా అలానే ఆలోచించు. దీనిపై వచ్చే విమర్శలను పట్టించుకోకు. బహుశా 'టాక్సిక్' ఇప్పుడు రావాల్సిన చిత్రం కాదేమో.. భవిష్యత్తులో విడుదలవ్వాల్సిందేమో. నీ ఎదుగుదలను చూసి తట్టుకోలేని వారు, ఈ చిత్రాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోలేని వారు దీన్ని ట్రోల్ చేస్తున్నారు. మన విజయం పక్కవారికి అసూయగా ఉంటుందని గమనించు.

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