

పాత్తు ధర్మం పాటిస్తూనే గెలిచే స్థానాలన్నింటా పోటీ

- సాధారణ ఎన్నికల్లో రాష్ట్రం కోసం, ప్రజల కోసం త్యాగం చేశాం - స్థానిక ఎన్నికల్లో పార్టీని బలోపేతం చేద్దాం - కార్యకర్తలు, నాయకుల నిర్ణయం మేరకే ముందుకు - పవన్ కల్యాణ్

కాకినాడ: 'సాధారణ ఎన్నికలు ప్రజల కోసం.. స్థానిక ఎన్నికలు పార్టీ బలోపేతం కోసం.. అత్యాధిమానం తగ్గని రీతిలోనే జనసేన పోటీ చేస్తుంది. కూటమి ధర్మాన్ని పాటిస్తాం. అన్ని చోట్లా పాత్తులతోనే పోటీ చేస్తాం. అవసరమైతే మిత్రధర్మం పాటిస్తూనే పార్టీ బలంగా ఉందని కార్యకర్తలు నమ్మిన చోట పోటీకి దిగుతాం' అని ఉప ముఖ్యమంత్రి, జనసేన అధ్యక్షుడు పవన్ కల్యాణ్ స్పష్టం చేశారు. కాకినాడలో మంగళవారం జనసేన పార్టీ రాష్ట్ర స్థాయి ఎన్నికల సన్నాహక సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ఈ సమావేశాన్ని అంతర్గతంగా నిర్వహించారు. పార్టీ నాయకులు తెలిపిన సమాచారం మేరకు అందులో పవన్ కల్యాణ్ ప్రసంగం ఇలా ఉంది. 'స్థానిక ఎన్నికలకు పార్టీ శ్రేణులంతా సన్నద్ధం కావాలి. లోకసభ స్థానాల వారీగా నియమించిన పార్టీ కమిటీలు మనం ఎక్కడెక్కడ బలంగా ఉన్నామో గుర్తించి సరైన నివేదికలు ఇవ్వాలి. పాత్తు ధర్మం పాటిస్తూనే మనం గెలిచే అన్ని స్థానాల్లోనూ పోటీ చేద్దాం. 2024 సాధారణ ఎన్నికలు రాష్ట్రం కోసం, రాష్ట్ర ప్రజల బాగు కోసమని దృష్టిలో ఉంచుకుని జనసేన కొన్ని త్యాగాలు చేసింది. ఈ స్థానిక ఎన్నికల్లో పార్టీని బలోపేతం చేసుకుందాం. కార్యకర్తలు, పార్టీ నాయకులు ఏం చెబితే ఆ ప్రకారమే ముందుకు వెళ్దాం. పార్లమెంటరీ కమిటీలు ముందుగానే వాస్తవిక అంశాలతో కచ్చితమైన అభ్యర్థుల జాబితాలను సిద్ధం చేస్తే స్థానిక ఎన్నికల్లోనూ వందశాతం విజయం సాధించడం పెద్ద కష్టం ఏమీ కాదు' అని పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. స్థానిక ఎన్నికల పాత్తులో 15శాతం అంటూ వర్గంబీటలు తెల్పుతూ కొన్ని



ప్రచారాలు జరుగుతున్నాయని, అవి నిజంగా వారు మాట్లాడారో లేదో తనకు తెలియదని అన్నారు. 'మంత్రాలు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు స్థాయిలోనే స్థానిక ఎన్నికల సర్దుబాట్లు జరిగిపోవాలి. తప్పనిసరి పరిస్థితులుంటే నేనే ముఖ్యమంత్రితో మాట్లాడతా. సాధారణ ఎన్నికల్లో నాయకుల గెలుపు కోసం కష్టపడి పనిచేసిన కార్యకర్తల ఎదుగుదలకు అందరూ పని చేయాలి. ఈ విషయంలో ఎవరూ నిర్లక్ష్యం ప్రదర్శించవద్దు. పురపాలక, నగరపాలక సంస్థలు, పరిషత్తు ఎన్నికల్లో అభ్యర్థుల గెలుపు బాధ్యత మంత్రాలు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు తీసుకోవాలి. ఈ ఎన్నికల ఫలితాలు జనసేన గౌరవం పెంచేలా ఉండాలి' అని అన్నారు. పార్టీలోకి వచ్చేందుకు అనేక చోట్ల ఆసక్తి కనబరుస్తున్నారని, సరైన వారిని పార్టీలోకి ఆహ్వానించాలని పార్టీ అధినేత సూచించారు. తొలుత పార్టీ రాజకీయ వ్యవహారాల కమిటీ చైర్మన్, మంత్రి నాదెండ్ల మోహన్ మాట్లాడారు. ఇటీవల విశాఖలో తాను మాట్లాడిన కొన్ని అంశాలను కార్యకర్తలు అపార్థం చేసుకున్నారని వివరణ ఇచ్చారు. పార్టీ విజయానికి నిబద్ధతతో పనిచేద్దామన్నారు. ఈ సమావేశంలో మంత్రి కందుల దుర్గమ్, ఎంపీలు ఉదయ శ్రీనివాస్, బాలశౌరీ, లింగమనేని రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సాంకేతికతతో ప్రజలకు పోలీసు సేవలు మరింత చేరువ

- డీజీపీ హరీష్ కుమార్ గుప్తా

గుంటూరు: సాంకేతికతతో ప్రజలకు పోలీసు సేవలు చేరువ చేయాలనే లక్ష్యంతో కృషిచేస్తున్నామని డీజీపీ హరీష్ కుమార్ గుప్తా తెలిపారు. గుంటూరు పోలీసు కార్యాలయంలో పోలీసుశాఖ రాష్ట్రంలో తొలిసారిగా అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చిన సేఫ్ స్టే యాప్ ను, ఏబి ఆధారిత సెంట్రల్ డ్రోన్ మానిటరింగ్ పోర్టల్ (సీడీఎంఎం)ను డీజీపీ హరీష్ కుమార్ గుప్తా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా డీజీపీ మాట్లాడుతూ సేఫ్ స్టే యాప్ ద్వారా రాష్ట్రంలోని షీజీలు, హోటళ్లలో బసచేసే వారి వివరాలు పోలీసులకు రియల్ టైంలో అందుబాటులోకి వస్తాయని చెప్పారు. సీడీఎంఎం ద్వారా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పోలీసుశాఖ ఉపయోగిస్తున్న డ్రోన్ లైవ్ వీడియోలపై డ్యూటీలోని ద్వారా పర్యవేక్షణ ఉంటుందన్నారు. 2000 డ్రోన్ కెమెరాల వీడియోలను ఒకేచోట పర్యవేక్షించేలా ప్రత్యేకవిభాగాన్ని ఏర్పాటు చేశామన్నారు. నేరాల నివారణ, కేసుల ఛేదన, దర్యాప్తులో సాంకేతికతకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నట్లు తెలిపారు. గుంటూరు జిల్లా ఎస్పీ వకులజిందాల్ మాట్లాడుతూ శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు ఈ యాప్ సహాయపడుతుందని తెలిపారు. నిబంధనల మేరకు నిర్వహిస్తున్న హోటళ్లకు నిర్వహణ



బాగుందని పోలీసుశాఖ సర్దిపై చేస్తుందని, తద్వారా ప్రజల్లో గుర్తింపు వస్తుందని తెలిపారు. హోటళ్లలో గడులు అద్దెకు తీసుకుంటున్నవారు ఈ యాప్ ను డౌన్ లోడ్ చేసుకోవచ్చని, అత్యవసర సమయాల్లో యాప్ లోని ఎస్ వోఎస్ బటన్ నొక్కి పోలీసుల సహాయం పొందవచ్చని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో ఏఎస్పీలు రవికుమార్, రమణమూర్తి, డిఎస్పీలు, సీబీలు, సాంకేతిక నిపుణులు, ఏద్యార్థుల బృందం, హోటళ్ల నిర్వాహకులు పాల్గొన్నారు.

రూ.3,892 కోట్లతో విశాఖలో 16 ప్రాజెక్టులకు శంకుస్థాపన

- గడువులోగా పనులు పూర్తి చేయాలి - మంత్రి పి. నారాయణ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: మహా విశాఖ నగరంలో రూ.3,892 కోట్లతో 16 అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులకు శంకుస్థాపనలు జరిగాయని రాష్ట్ర పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి పి. నారాయణ తెలిపారు. నిర్వహించిన గడువులోగా పనులను పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కుప్పం నుంచి ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు రాష్ట్రంలోని 26 జిల్లాల్లో 123 మున్సిపాలిటీల పరిధిలో రూ.11,360 కోట్ల అభివృద్ధి పనులకు వర్చువల్ గా శంకుస్థాపన చేశారు. పీఎం పాలెంలోని వి. కన్వెన్షన్ సెంటర్ లో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో మంత్రి నారాయణ, ప్రజాప్రతినిధులు, జిల్లా కలెక్టర్, జీవీఎంసీ కమిషనర్ తదితరులు ప్రత్యక్ష ప్రసారాన్ని వీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ విశాఖలో మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి జీవీఎంసీ ద్వారా రూ.3,531.47 కోట్లు, పీఎంఆర్డీఎం ద్వారా రూ.369.49 కోట్ల విలువైన పనులకు శంకుస్థాపనలు చేసినట్లు తెలిపారు. తాగునీరు, డ్రైనేజీ, రహదారులు తదితర మౌలిక సదుపాయాలపై ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించిందన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సుమారు రూ.50 వేల కోట్ల విలువైన మున్సిపల్ మౌలిక వసతుల ప్రాజెక్టులు చేపడుతున్నట్లు చెప్పారు. సాబిటి వేస్ట్, లిక్విడ్ వేస్ట్ నిర్వహణతో పాటు గృహ నిర్మాణంపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టినట్లు తెలిపారు. గతంలో నిలిచిపోయిన 2.21 లక్షల టీడీఎ్ ఇళ్లను పూర్తి చేసేందుకు రూ.4,500 కోట్లు కేటాయించినట్లు చెప్పారు. డిసెంబర్ నాటికి 95 శాతం టీడీఎ్ ఇళ్ల పనులు పూర్తి చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామన్నారు. టీడీఎ్ కాలనీల్లో పాఠశాలలు, అంగన్ వాడీ కేంద్రాలు, ఆసుపత్రులు వంటి మౌలిక వసతులు కల్పించేందుకు చర్యలు



తీసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. మౌలిక వసతులు బలోపేతం చేయాలి... విశాఖ ఎంపీ శ్రీభక్త మాట్లాడుతూ నగరంలో భారీ ప్రాజెక్టులు కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో పైవేలైన వ్యవస్థను బలోపేతం చేయాలని సూచించారు. అపార్ట్ మెంట్ సముదాయాలకు నేరుగా నీటి సరఫరా చేసే విధంగా ప్రణాళికలు రూపొందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఫుడ్ వెండర్ల కోసం ప్రత్యేక ప్రాంతాలను ఏర్పాటు చేసి ఫుట్ పాత్ ల ఆక్రమణలను నివారించాలని సూచించారు. రోడ్లు, ఫుట్ పాత్ ల నిర్వహణలో ప్రజాప్రతినిధులు చొరవ చూపాలని కోరారు. జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త కిశోర్ మాట్లాడుతూ విశాఖను గ్లోబల్ సిటీగా అభివృద్ధి చేసేందుకు రహదారులు, ట్రాఫిక్ నిర్వహణ, డ్రైనేజీ, వీధి దీపాలు తదితర మౌలిక వసతులను అభివృద్ధి చేస్తున్నట్లు



తెలిపారు. భూగర్భ మురుగునీటి వ్యవస్థ, తాగునీటి సరఫరా, పార్కులు, రహదారులు, ఏబి ఆధారిత ఆటోమేషన్ వ్యవస్థలను అభివృద్ధి చేయడం ద్వారా నగరాన్ని డెస్టినేషన్ సిటీగా తీర్చిదిద్దే దిశగా చర్యలు చేపడుతున్నామన్నారు. జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్ మాట్లాడుతూ జీవీఎంసీ, పీఎంఆర్డీఎం పరిధిలో నీటి సరఫరా, డ్రైనేజీ, పార్కులు, రహదారులు, సెంట్రల్ లైటింగ్ తదితర పనులు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యేలు గంటా శ్రీనివాసరావు, వెలగపూడి రామకృష్ణబాబు, పల్లె శ్రీనివాసరావు, పీజీబీఆర్ నాయుడు (గణబాబు), విష్ణుకుమార్ రాజు, మార్కెట్ వైర్లెస్ గంధీ బాబ్బి, సురేంద్ర, జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్లు, జోనల్ కమిషనర్లు, పీఎంఆర్డీఎం ఇంజనీర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పట్టణ స్థానిక సంస్థల్లో రూ.50 వేల కోట్లతో మౌలిక సదుపాయాలు

- ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నెల్లూడి - రూ.11,359 కోట్ల విలువైన పనులకు వర్చువల్ గా శంకుస్థాపనలు - కమిషనర్లు, ఎమ్మెల్యేలు 6 గంటలకే రోడ్లపైకి రావాలని ఆదేశం

చిత్తూరు: పట్టణ స్థానిక సంస్థల్లో రూ.50 వేల కోట్లతో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పిస్తున్నామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. ఇప్పటికే రూ.22,330 కోట్లతో పనులు మొదలుపెట్టామని, తాజాగా రూ.11,359 కోట్ల విలువైన పనులకు శంకుస్థాపన చేశామని ఆయన తెలిపారు. ఆరు నెలల్లో మిగిలిన నిధులు తీసుకొచ్చి భూమిపూజ చేస్తామన్నారు. రెండేళ్లలో పీటన్నింటినీ పూర్తి చేయాలని నిర్దేశించారు. మంగళవారం చిత్తూరు జిల్లా కుప్పంలో సీఎం రెండో రోజు పర్యటించారు. శాంతిపురం మండలం శివపురంలోని స్వర్ణహం నుంచి రాష్ట్రంలోని 123 మున్సిపాలిటీలు, కార్పొరేషన్లలో రూ.7,469 కోట్లు, జీవీఎంసీ, పీఎంఆర్డీఎం పరిధిలో రూ.3,890 కోట్లు మొత్తం రూ.11,359 కోట్లతో అభివృద్ధి పనులకు వర్చువల్ గా ప్రారంభోత్సవాలు, శంకుస్థాపనలు చేశారు. విశాఖపట్నం నుంచి కారులో ప్రయాణిస్తూ పురపాలక శాఖ మంత్రి నారాయణ ప్రసంగించారు. శ్రీకాకుళం, తాడేపల్లిగూడెం, ఏలూరు, చీరాల, ఆదోని ఎమ్మెల్యేలు వర్చువల్ గా మాట్లాడారు. సీఎం ప్రసంగంలో ముఖ్యాంశాలివి.. శంకుస్థాపన చేసే వదిలేస్తే కుదరదు: 'ఇంత పెద్ద మొత్తంలో నిధులు ఖర్చు చేయడం చరిత్రలో ఇదే తొలిసారి. రాష్ట్ర ప్రగతికి ఈ పెట్టుబడులు గేమ్ ఛేంజర్ కావాలి. అభివృద్ధిపై కూటమి ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, మంత్రులు బాధ్యత తీసుకోవాలి. ప్రజల్ని భాగస్వాముల్ని చేయాలి. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు జరిగిన తర్వాత మౌలిక వసతుల కల్పన ప్రాజెక్టుల పర్యవేక్షణ బాధ్యతను మేయర్లు, చైర్మన్లుకూ అప్పగించాలి. కమిషనర్లు,



ఎమ్మెల్యేలు ఉదయం 6 గంటలకే రోడ్లపైకి వచ్చి పాఠశుద్ధం, తాగునీటి సరఫరా పనులను పరిశీలించాలి. శంకుస్థాపనలకే పరిమితం కాకుండా ప్రాజెక్టులు కొలిక్కి వచ్చే వరకూ వెంటపడాలి. ఈ పనులు పూర్తి చేస్తే పురపాలక మంత్రి నారాయణ, ముఖ్య కార్యదర్శి సురేష్ కుమార్ లను ప్రజల ముందు నిలబెట్టి అభినందిస్తా. బద్దేళ్ల వైకాపా పాలనలో పట్టణాలకు కేంద్రం ఇచ్చిన నిధులను మళ్లించారు. అప్పట్లో, జలజీవన్ మిషన్ పథకాలకు రాష్ట్ర వాటా ఇవ్వలేదు. రెండేళ్లు చాలా ఇబ్బందులు పడి, పీటన్నింటినీ సరి చేశాం. నిధులేవని అభివృద్ధి పనులు ఆగిపోకుండా హ్యూమ్ (హైబ్రిడ్ యాన్యుటీ మోడల్) తీసుకొచ్చి మౌలిక వసతులు కల్పిస్తున్నాం. గుత్తేదారులు వెచ్చించిన మొత్తాన్ని వదేళ్లలో చెల్లిస్తాం. రాష్ట్రం పరిశుభ్రంగా ఉండాలి. అది పట్టణాలతోనే ప్రారంభం కావాలి. ఉపాధి, పరిశ్రమలు, వ్యాపారం, విద్య, వైద్యం ఇవన్నీ పట్టణాల కేంద్రంగానే జరుగుతాయి. అందుకే అక్కడ రోడ్లు, పార్కులు, వీధి దీపాలు, సెంట్రల్ మీడియం, మురుగునీటి పారుదల వ్యవస్థ పనులు చేపడుతున్నాం. పట్టణ ప్రజలు తమ ఆదాయంలో 71 శాతాన్ని ఖర్చు చేస్తున్నారు. ఇందులో 61% వారాంతాల్లో వెచ్చిస్తున్నారు.

దేశ భద్రత కేసుల్లో వేగవంతమైన న్యాయం కీలకం

- హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బట్టు దేవానంద్ - విశాఖ కేంద్రంగా ఎన్ఐఐ ప్రత్యేక కోర్టు.. తొలి న్యాయమూర్తిగా డి. శేషయ్య

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: దేశ భద్రత, ప్రజా ప్రయోజనాలకు సంబంధించిన ఎన్ఐఐ కేసులను సత్వరంగా పరిష్కరించేందుకు ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక న్యాయస్థానం కీలకంగా పనిచేస్తుందని హైకోర్టు న్యాయమూర్తి, విశాఖ జిల్లా కోర్టు పరిపాలనా న్యాయ మూర్తి జస్టిస్ బట్టు దేవానంద్ అన్నారు. పీఎంఆర్డీఎం కాంప్లెక్స్ లో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన ఎన్ఐఐ ప్రత్యేక న్యాయస్థానాన్ని మంగళవారం ఆయన వర్చువల్ గా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జస్టిస్ బట్టు దేవానంద్ మాట్లాడుతూ ఎన్ఐఐ చట్టం పరిధిలో నమోదయ్యే కేసులను అనవసరంగా పెండింగ్ లో ఉంచకుండా చట్టపరమైన ప్రక్రియను అనుసరిస్తూ త్వరితగతిన విచారణ పూర్తి చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. నేరం చేసిన వారికి చట్టప్రకారం శిక్ష పడటంతో పాటు, నిర్దోషులకు అన్యాయం జరగకుండా న్యాయం అందేలా న్యాయ ప్రక్రియ కొనసాగాలని పేర్కొన్నారు. సుప్రీంకోర్టు ఆదేశాలు, కేంద్ర ప్రభుత్వ విధాన నిర్ణయాల మేరకు ప్రతి రాష్ట్రంలో ఎన్ఐఐ కేసుల విచారణకు ప్రత్యేక న్యాయస్థానాలు ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ కు మంజూరైన ప్రత్యేక కోర్టును విశాఖపట్నంలో ఏర్పాటు చేయడం ప్రాధాన్యమైన విషయమన్నారు. ఈ కోర్టు ద్వారా ఎన్ఐఐ కేసుల విచారణ మరింత వేగవంతంగా, సమర్థవంతంగా సాగి బాధితులకు న్యాయం అందుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ప్రత్యేక కోర్టు తొలి సైన్సింగ్ ఆఫీసర్ గా బాధ్యతలు స్వీకరించనున్న న్యాయమూర్తి డి.



శేషయ్యకు అభినందనలు తెలిపారు. విశాఖ క్షీర్లో మరో కలికితురాయి... ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ఎన్ఐఐ కేసుల విచారణకు ప్రత్యేక న్యాయస్థానం విశాఖపట్నంలో ఏర్పాటు కావడం నగరానికి గర్వకారణమని జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి జి. శ్రీనివాస్ అన్నారు. ఇది విశాఖ క్షీర్ కిరీటంలో మరో కలికితురాయి వంటిదన్నారు. దేశ భద్రత, ప్రజా ప్రయోజనాలకు సంబంధించిన కేసులను సత్వరంగా పరిష్కరించేందుకు ప్రత్యేక కోర్టు రోహదపడుతుందని తెలిపారు. అనంతరం ఎన్ఐఐ కోర్టు తొలి న్యాయమూర్తి (ఎఫ్ఎస్)గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన ఎస్బీ కోర్టు న్యాయమూర్తి డి. శేషయ్యకు జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి జి. శ్రీనివాస్, ఇతర న్యాయమూర్తులు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ రవి చీమలపాటి, హైకోర్టు రిజిస్ట్రార్ (అడ్మినిస్ట్రేషన్) చిన్నంశెట్టి రాజు వర్చువల్ గా పాల్గొన్నారు. బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు సన్నీ యాదవ్, పలువురు న్యాయాధికారులు, బార్ అసోసియేషన్ కార్యనిర్వాహక సభ్యులు, న్యాయవారులు పాల్గొన్నారు.

ఏపీపీఎస్సీ గ్రూప్-1 జవాబు పత్రాల మూల్యాంకనం, మధ్యం కుంభకోణం, కల్తీ మద్యాలపై చర్యకు నేను సిద్ధం. జగన్మోదీకి ధైర్యముంటే తేదీ, సమయం నిర్ణయించాలి" అని సవాల్ విసిరారు.

రోజుకు ఎన్ని అడుగులు నడవాలి..?

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



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

బెల్లం, పెరుగు కలిపి తింటున్నారా?

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



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

డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు అలర్ట్..

కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని వైద్య నిపుణులు ఎల్లప్పుడూ చెబుతుంటారు.. ఎందుకంటే ఇది సహజమైన పానీయం.. టెట్రాప్యాకిలు లేదా సీసాలలో ప్యాక్ చేసిన జ్యూస్ లు..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 మరి మీరు పచ్చళ్లు పిండి వంటలు అంటూ ఏమైనా స్పెషల్స్ చేశారా?మరి ఈ వంటకాలకు ఎక్కువగా ఏ నూనెను వాడుతారు?. అయినా వేరే నూనెను ఎందుకు వాడుతారు? నువ్వుల నూనె ఉంది కదా. పచ్చళ్లు అనగానే అందరికీ గుర్తొచ్చేది నువ్వుల నూనె కదా. అద్భుతమైన రుచితోపాటు, ఏడాది పాటు నిల్వ ఉండే పచ్చళ్ల కోసం నువ్వుల నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు.మన కాలంలోనే కాదు అమ్మమ్మల కాలం నుంచే ఈ నువ్వుల నూనె ఆనవాలుతీగా వస్తుంది. మరి ముఖ్యంగా ఎదిగే అమ్మాయిలకు, బాలింతలకు నువ్వులతో చేసిన వంటకాలను, పదార్థాలను తినిపిస్తుంటారు. పచ్చి బాలింత నుంచి ఆరు నెలల వరకు కూడా నువ్వుల నూనెతో వండిన ఆహారాలను అందిస్తారు. అంటే ఏ రేంజ్ లో నువ్వుల నూనెకు ప్రాధాన్యత ఉందో అర్థం చేసుకోండి. ఇక వండుగులు 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, ఆర్టరైటిస్ వంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షణ



పొందవచ్చు. ఇక ఈ నూనె సౌందర్యపోషణలోనూ ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. నువ్వుల నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఓమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ బీ, ఈ కాల్షియం, జింక్, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే నువ్వుల గింజలలో ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా నువ్వులు తినడం వల్ల అధిక కొలిస్ట్రాల్ , ట్రిగ్లిజెరిడ్లను 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 సెన్టిటిక్ 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 ష్టా 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 వలు 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 అల్కైహెడ్స్ అనే రసాయనంగా విడిపోతుంది. పొట్ట, పేగుల్లోని రక్తం లివర్ ద్వారా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు చేరుతుంది. 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. అల్కైహెడ్ చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఇది రక్తం ద్వారా కాలేయానికి చేరుకుని కాలేయాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. అందుకే మీరు తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తాగితే శరీరంలో అల్కైహెడ్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. దీంతో కాలేయం పని చేయడం ఆపిస్తుంది. మద్యం తాగడం వల్ల మానసికంగా, శారీరకంగా ప్రభావం పడుతుంది. అయితే



అకస్మాత్తుగా మద్యం మానేయడం వల్ల కొంతమందిలో తీవ్రమైన సమస్యలు కనిపిస్తాయి. దీన్నే విత్ డ్రాయల్ 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 చెప్పల్లో పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు వినిపిస్తుంటాయి. ఎవరో తమను పిలుస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీన్నే ఆల్కహాల్ డ్రేవ్లిత ట్రాంజి 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 వెర్రిట్ టేస్ట్ ఉండే నేరేడు పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా లాభాలను కలిగిస్తాయి. కానీ కొందరు వగరుగా ఉంటాయని తినడానికి పెద్దగా ఇష్టపడరు. అయితే నేరేడు పండ్లు తినడం వల్ల చాలా రకాలు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, సోడియం, విటమిన్ సీ, థయామిన్, పొటాషియం రైబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బీ 6, విటమిన్ ఏ, అనేక వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. నేరేడు పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీరాడికల్స్లో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలను వృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకుంటాయి. అలాగే శ్వాస నాళాలు, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరిచి పలు సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతాయి.డయాబెటిస్ తో 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 ఉంది. ఈ పట్టణం గురించి 1873 నుంచే అక్కడి ప్రజలకు తెలుసు. అప్పట్లో అర్జెంటీనాలో దేశ బహిష్కరణకు గురయ్యే రాజకీయ ఖైదీలను ఇక్కడి జైళ్ళకే పంపేవారట. అనేక వివాదాల తర్వాత 1947లో ఖైదీలను ఉషుయా సిటీలోని జైళ్ళకు పంపడం నిలిపివేశారట. దీంతో అక్కడి పూరాతన జైలును ఇప్పుడు హిస్టారికల్ మ్యూజియంగా మార్చారు. ఉషుయా సిటీ పరిధిలోని ఆండీస్ పర్వతాల మధ్యలో ఉన్న ఏరియాను సిటీ ఆఫ్ ఫైర్ అని పిలుస్తారు.



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

బాబోయ్ గురక.. ఇంత డేంజరా..?

చాలా మందికి నిద్రలో గురకపెట్టే అలవాటు ఉంటుంది. నిద్రలో వచ్చే ఈ సమస్యకు మీతో పాటు ఇతరులు కూడా ఇబ్బంది పడతారు. అయితే, గురక సాధారణ సమస్యగా తీసుకుంటే పొరపాటే.. ఎందుకంటే గురకకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఒక్కోసారి ఇది చాలా తీవ్రమైన వ్యాధులకు సంకేతం కావచ్చు. మీరు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో సకాలంలో చికిత్స పొందడం అవసరం. గురక నిద్రలో అంతరాయాలను కలిగిస్తుంది. మీకు చిరాకుగా అనిపిస్తుంది. నిద్రలేమి ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఇలాంటి 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, జన్మపరమైన అంశాలు కూడా కారణం అవుతాయి. సరైన నిద్ర లేకపోవడం కూడా గురక ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది గొంతు కండరాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. దీని వల్ల వాయుమార్గాల్లో అడ్డంకి ఏర్పడుతుంది. ఇది నిద్రలేమి ప్రమాదాన్ని పెంచి, నిద్రకి



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

వెల్లుల్లి కారం అంటే నచ్చదా..

..కానీ క్యాన్సర్ కు 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. మరి ముఖ్యంగా జలుబు లేదా జ్వరం ఉన్నప్పుడు మన అమ్మవాళ్లు వెల్లుల్లి కారం తినమని చెబుతారు. ఎందుకంటే దీని తినడం వలన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో జలుబు, ఫీవర్ సమస్యల నుంచి బయటపడుతాం. అంతే కాకుండా ఇది రక్తపోటును కూడా కంట్రోల్లో ఉంచుతుంది అంటారు. దీని వలన యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఉంటాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అందుకే పెద్ద వారు బాలింతలకు ఎక్కువగా వెల్లుల్లి కారం పెడుతుంటారు. కానీ కొంత మంది దీనిని తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ దీనిని తినడం వలన అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంట. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ కు ఔస్ట్ మెడిసన్ ఇదే అంటున్నారు నిపుణులు. అసలు విషయంలోకి వెళితే.. వెల్లుల్లిలో ఆర్గానో సల్ఫర్ సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే హానికర కణాలను నాశనం చేస్తుందంట. రోమ్ము 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 పేస్టును రోజూ కాకుండా, వారానికి రెండు సార్లు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

మోక్షం పొందాలంటే..

మనిషి చావు, పుట్టుకలు అనేవి వారి చేతుల్లో ఉండవు. చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలని అందరూ అనుకుంటారు. అలా మీరు చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలి అనుకుంటే.. మీ జీవితంలో ఒక్కసారైనా.. ఈ ఆలయాలను సందర్శించండి. ఈ ఆలయాలను దర్శించుకుంటే.. మోక్షం ప్రాప్తిస్తుందని, మళ్లీ మనిషి జన్మ ఉండదని అంటారు. మరి ఆ ఆలయాలు ఏంటో చూద్దాం. మీకు మోక్షాన్ని ప్రాప్తించే ఆలయాల్లో 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 చెబారు. ఇక్కడ అందుకు సంబంధించిన ఆనవాళ్లు కూడా కనుగొన్నారు. ఇక్కడ కృష్ణుడి ఆలయంలో విగ్రహానికి మ్యాగ్నెటిక్ శక్తి ఉందని సమ్మతారు. 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. ద్వారక 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 ఆస్పారం ఉంటుంది. కానీ ఎవరో చెప్పింది పాటించడం, తెలిసి తెలియని వారి సలహాలు పాటిస్తే మీ బరువులో ఏ మాత్రం తేడా కనిపించదు. రోజు మీరు చేసే కొన్ని తప్పుల వల్ల కూడా మీరు బరువు పెరుగుతుంటారు. అయితే మీరు రోజు ఉదయం చేసే కొన్ని పొరపాట్ల గురించి తెలుసుకుంటే బరువు సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. ఉదయం పూట చాలా మంది బ్రేక్ ఫాస్ట్ తీసుకోవడం మానేస్తారు. బ్రేక్ ఫాస్ట్ కూడా మానేసి తక్కువ తినాలి అనుకుంటారు . ఇలా చేస్తే బరువు తగ్గుతారని అనుకుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా పెద్ద తప్పు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా చేస్తే మీ బరువు మరింత పెరిగే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేయడం వల్ల జీవక్రియ దెబ్బతింటుంది. దీని వల్ల హెల్మిగా ఉండే జీవక్రియ మందగించి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ స్టా్ 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 అలర్జికి 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 అలెర్జిక్ కారకాలు కావు. కానీ వాటిలో ఉండే చనిపోయిన నూక్లు పురుగుల వల్ల కలుగుతాయి. కొన్ని రకాల రేణువుల నుంచి కూడా ఈ సమస్య పెరిగేలా చేస్తాయి. ముఖ్యంగా చలికాలంలో పూలు, చెట్లు, గడ్డి నుంచి కూడా డస్ట్ అలర్జిక్ రియాక్షన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. గాలిలో ఉండే పుప్పొడి కణాలు, జంతువుల వెంట్రుకలు, చుండ్రు, ఫంగస్ ఇలా అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా కూడా అలర్జిక్ కారణమవుతాయి. శ్వాస



ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే ప్రోటీన్ వల్ల డస్ట్ మైట్ అలర్జీ వస్తుంది. హిస్టామిన్ కారణంగా శరీరంలో అలెర్జిక్ ప్రతిచర్య సంభవిస్తుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ముక్కు కారడం, కళ్ల వాపు, ముక్కు గొంతులో దురద, దగ్గు, తలనొప్పి, అలసట, బలహీనత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. డస్ట్ అలర్జిక్ సమస్యలు ఉన్నవారికి డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జిక్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. డస్ట్ మైట్ అలర్జీ వల్ల జలుబు, సైనస్, ముక్కు ఇన్ఫెక్షన్లు

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: సమర్థ 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?

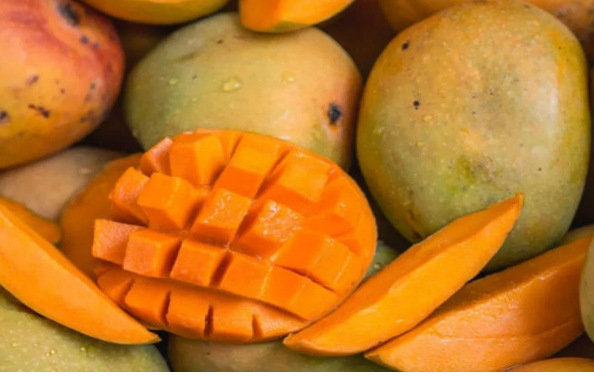
ఐస్ క్రీమ్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరుంటారు. పెద్దల నుంచి పిల్లల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. అయితే చాలా మందికి రాత్రి సమయంలో ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా ఇష్టం. నైట్ తొమ్మిది తర్వాత నడుచుకుంటూ వెళ్లి ఐస్ క్రీమ్ బండి వద్ద ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా మంచి ఫీలింగ్‌ను ఇస్తుందని ఎంతో మంది చెప్పుకొస్తుంటారు.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



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

మధుమేహులు మామిడి పండు తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదా..?

మామిడి పండ్లలో పోషకాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో ఎ, బి, సి విటమిన్లతో పాటు ప్రోటీన్లు, పీచులు, కాపర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియంలాంటి మినరల్స్ అధిక మోతాదులో ఉంటాయి.శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా ఎక్కువే. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు షుగర్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు మామిడికాయ తినవచ్చు, కానీ కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ వండులో ఉండే షుగర్ లెవెల్స్ కారణంగా మీరు షుగర్ సమస్యల బారిన పడొచ్చి 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 పైబర్ తప్పకుండా తినాలి. అందుకోసం గుడ్లు, గింజల్లాంటి వాటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. మామిడిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. మామిడిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మంచి ఆరోగ్యానికి అవసరం. మీకు డయాబెటిస్ ఉంటే మీరు మామిడి తినడం సురక్షితమైనదా అని మీ వైద్యుడిని సంప్రదించటం మంచిది.

పడుకునే ముందు అరటి పండు తింటే..!

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



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

రెస్టారెంట్లలో పామ్ ఆయిల్‌నే ఎందుకు వినియోగిస్తారో తెలుసా?

వీధుల్లో ఉండే చిరు తిళ్ళ దుకాణాల నుంచి బేకరీల వరకు వివిధ ఆహార తయారీశాలల్లో, రెస్టారెంట్లలో అధికంగా వినియోగించే పంటనూనె.. పామాయిల్. పామాయిల్ తినదగిన నూనె. అందుకే ఇది పంట ప్రపంచంలో బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఈ నూనెను పామ్ ఆయిల్ పండ్ల నుంచి తయారు చేస్తారు. రోడ్డువక్కన ఉన్న మార్కెట్లలో, గ్రీల్ షాపుల్లో, బేకరీల్లో వందదానికి ఈ నూనెను ఇప్పుడు సర్వత్రా వినియోగిస్తున్నారు. అయితే ఈ నూనె ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఈ విషయం అందరికీ తెలిసినా.. దీని వినియోగం మాత్రం ఎక్కడా ఆగడం లేదు. ప్రతిచోటా యదేచ్ఛగా వినియోగిస్తున్నారు. అసలంతకీ ఈ నూనె ఎందుకు అనారోగ్యకరమైనది? అనారోగ్యం అని తెలిసినా ఎందుకు వాడుతున్నారో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పామాయిల్ శరీరానికి ఏమాత్రం ఆరోగ్యకరం కాదని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ నూనెలోని అధిక సంతృప్త కొవ్వు శరీరంలో %బాణా% 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 గైసిడైల్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ వంటి సమ్మేళనాలను ఏర్పరుచుకోవడం ద్వారా శరీరానికి వివిధ విధాలుగా హానిని కలిగిస్తుంది. అలాగే ఈ నూనె తింటే కేలరీల సంఖ్య కూడా పెంచుతుంది. దీని వల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ



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

వారానికోసారి క్యబేజ్ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

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



నివారిస్తుంది. క్యబేజ్‌లో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తకాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టకుండా నివారిస్తుంది. అలాగే గాయాలు అయినప్పుడు రక్తస్రావం అవకుండా చూస్తుంది. క్యబేజ్‌లో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీపీని నియంత్రిణలో ఉంచుతుంది. రక్తకాళాల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపర్చి గుండెకు రక్తసరఫరా మెరుగండేలా చేస్తుంది. క్యబేజ్‌లో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెరు కొలెస్ట్రాల్‌ను కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు కరిగిపోయి బరువు కూడా తగ్గుతారు. క్యబేజ్‌లో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆల్కహాల్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుప్పరిణామాల నుంచి లివర్‌ను కాపాడతాయి. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను శుభ్రం చేసి కాతేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

మెలకువగా ఉండేందుకు కాఫీలను తెగ తాగెన్నున్న యువత..!

ప్రజలు తరచుగా టీ లేదా కాఫీ సిప్‌తో ఉదయం ప్రారంభిస్తారు. కొందరికి బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌తో పాటు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే మరికొందరికి టెడ్ మీద నుంచే టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. పెద్ద పిల్లలు కూడా టీ లేదా కాఫీకి అలవాటు పడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తాజాగా ఓ పరిశోధనలో ఆచర్యకరమైన విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. 18 శాతం మంది టీనేజర్లు మెలకువగా ఉండేందుకు కెఫిన్ తాగుతున్నారని తాజాగా ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది. అమెరికాకు చెందిన మిచిగాన్ యూనివర్సిటీలో నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో 25 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్ పిల్లలు ప్రతిరోజూ కెఫిన్ తీసుకుంటారని నివేదించారు. ఈ సర్వే కో-డైరెక్టర్, మోట్ శిశు వైద్యుడు సుసాన్ పూల్‌ఫోర్డ్ ఇలా అన్నారు. యువకులకు కెఫిన్ తీసుకోవడం ఎంతవరకు



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

పిల్లలు సంపన్నుల పట్ల ఈర్ష్య పడతారా..?

మనమందరం చిన్నతనంలో ఈ పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నాము. ఒకానొక సమయంలో మనకంటే మెరుగైన స్థితిలో ఉన్న వారి పట్ల మనం స్వల్పంగా అసూయపడతాము. కానీ కాలక్రమేణా మనం దాని గురించి ఆలోచించి నవ్వుతాము.అవును, మనం మన స్వంతంగా నిలబడి చాలా డబ్బు సంపాదించడం ప్రారంభించినప్పుడు, మనకు డబ్బు ఒక వస్తువుగా తెలియదు. డబ్బు దేనినైనా కొనగలదని మన చిన్ననాటి ఆలోచనలు తప్పు , డబ్బుతో 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 నిర్దుహించడానికి కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి. ఎందుకంటే నిరంతరం అసూయపడే పిల్లల బ్రెయిన్ బ్యాలెన్స్ దెబ్బతింటుంది కాబట్టి దీనికి సరైన మార్గం, నిర్ణయం తీసుకోవాల్సింది తల్లిదండ్రులే. 1. భావాలను గౌరవించండి: మొదట, మీ పిల్లలతో కూర్చోండి , హృదయపూర్వకంగా ఉండటానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి. వారి మనసులో ఏముందో తెలుసుకోండి. వారి భావాలకు



విలువ ఇవ్వండి. మీరు వారి పట్ల అసూయపడుతున్నారని నేరుగా ఎత్తి చూపవద్దు. 2. ఆర్థిక పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోండి: మీ ఆర్థిక స్థితిని వారికి వివరించండి. ఇది మీకు అర్థమైనది అని వారికి తెలియజేయండి. ఇది వారికి మంచి అవగాహనను ఇస్తుంది. అసూయను కూడా నివారిస్తుంది. 3. శ్రమ గురించి మాట్లాడండి: స్వీయ-నిరాశ లేదా అసూయపడే పిల్లలకు కష్టపడి పని యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి మాట్లాడండి. మనం కష్టపడితే ఆ ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోగలం కాబట్టి పని ఉన్నతమైనదని గ్రహించండి.

పాదాల్లో వాపు కనిపిస్తుందా...

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



ఆర్థరైటిస్.. పెరుగుతున్న వయస్సుతో ప్రజలు ఆర్థరైటిస్ సమస్యను అభివృద్ధి చేస్తారు. దీని కారణంగా పాదాలలో నొప్పి, వాపు వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. అనారోగ్య సిరలు.. అనారోగ్య సిరలు విస్తరించిన సిరలు. ఇది శరీరంలోని ఏదైనా నరాల పై ప్రభావం చూపుతుంది. కానీ ఇది పాదాలు లేదా కాల్ 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 కాళ్ళలో వాపు. సోడియం తగిన మోతాదులో కిడ్నీలకు చేరినప్పుడు కిడ్నీలు సరిగా పనిచేయక కాళ్ళ వాచిపోతాయి. కాలేయ వ్యాధి.. కాలేయ వ్యాధి, సిరోసిస్ వంటివి శరీరంలో ద్రవం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతాయి. దీని వలన కాళ్ళలో వాపు వస్తుంది.

వేసవిలో ఏ సమయంలో ఆహారం తినాలి ?

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సరైన సమయంలో ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మనం ఏ సమయంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్నా దాని ప్రభావం మన ఆరోగ్యం పై ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.ముఖ్యంగా సమర్థ సీజన్లో ఆహారం విషయంలో ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ సీజన్లో డిహైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉండవచ్చు. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వేసవిలో ప్రజలు తమ భోజన సమయాల విషయంలో చాలా అజాగ్రత్తగా ఉంటారని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా మంది ఏ సమయంలోనైనా ఆకలిగా అనిపించినప్పుడు ఆహారం తీసుకుంటారు. అలాంటప్పుడు ఉష్ణోగ్రత పెరిగేకొద్దీ, వారు అనేక రకాల జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కోవడం ప్రారంభిస్తారు. ఏ సమయంలో తినాలి.. వేసవిలో మీరు అల్పాహారం, భోజనం, రాత్రి భోజనాల సమయాన్ని నిర్ణయించుకోవాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అన్నింటికీ మొదటిది, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన 2 గంటలలోపు అల్పాహారం తీసుకోవాలి. దీని అర్థం మీరు 10-11 గంటల వరకు అల్పాహారం తీసుకోవాలని కూడా కాదు. మీరు మీ అల్పాహారాన్ని 8 గంటలకు ముగించడానికి ప్రయత్నించాలి. తేడా ఏమిటి.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అల్పాహారం, భోజనం తర్వాత 5 గంటల విరామం అవసరం. కాబట్టి మీరు మధ్యాహ్నం 1 గంటలోపు భోజనం చేయాలి.



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

వేసవిలో డయాబెటిక్ పేషెంట్లలో షుగర్ లెవెల్ ఎందుకు పెరుగుతుంది ?

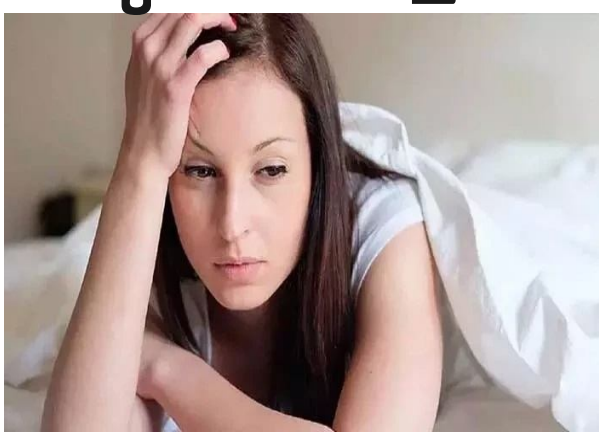
వేసవి కాలం మధుమేహ రోగులకు హాని కలిగిస్తుంది. పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతతో షుగర్ స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం కూడా ఉంది. చక్కెర స్థాయి పెరగడం వల్ల కిడ్నీ, కాలేయం, గుండెకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే సాధారణ వ్యక్తుల కంటే డయాబెటిక్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



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

శరీరంలో హార్మోన్స్ అసమతుల్యత సంభవిస్తుందా..

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



వేగంగా బరువు తగ్గడం లేదా పెరగడం వంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. దీనితో పాటు నెమ్మదిగా గుండె కొట్టుకోవడం, అలసట, అధిక చెమట, చేతులు జలదరింపు, థైరాయిడ్ గ్రంథి పనిచేయకపోవడం, కాలెస్ట్రాల్ పెరుగుదల వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలతో పాటు, ఆందోళన, నిరాశ కూడా సంభవిస్తాయి. శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ప్రతి వ్యక్తి వివిధ సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఈ అసమతుల్యత జీవక్రియ కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. హైపో థైరాయిడిజమ్కు కారణమవుతుంది. అంతే కాకుండా మధుమేహం కూడా రావచ్చు. శరీరంలోని జీవక్రియ రేటు మందగించడం, కొవ్వు సులభంగా శక్తిగా మారకపోవడం వల్ల శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ఊబకాయం ఏర్పడుతుంది. దీని వల్ల కొవ్వు పేరుకుపోయి బరువు పెరుగుతుంది. ఇది ఊబకాయం సమస్యను సృష్టిస్తుంది.

ఈ ఆహార పదార్థాలతో హీట్ స్ట్రోక్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు..

ధీల్లీతో సహా భారతదేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రత 46-47 డిగ్రీలకు చేరుకుంది. ఇలాంటి సమయంలో శరీరం చల్లగా హైడ్రేటిడ్ 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 వాలర్ల కూడా తాగవచ్చు. కొబ్బరి నీరు.. ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఉత్తమ మూలం, కొబ్బరి నీరు పొటాషియం, సోడియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు, పోషకాల లోపాన్ని తీరుస్తుంది. ఇది తక్కువ కేలరీలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ వేసవిలో తాగడం వల్ల మీరు డిహైడ్రేషన్ను నివారించడమే కాకుండా మీ చర్మం మెరుస్తుంది. కొబ్బరినీళ్ళు తాగడమే కాకుండా అందులో విత్తనాలను నానబెట్టి స్నాతీని తినవచ్చు. పుల్లని పండ్లు.. వేసవిలో రోగ నిరోధక శక్తిని పటిష్టంగా



ఉంచుకోవాలంటే విటమిన్ సి సరైన మోతాదులో తీసుకోవాలి. కివి, నిమ్మ వంటి సిట్రస్ పండ్లు వంటివి. ఇవి శరీరాన్ని హైడ్రేటిడ్గా ఉంచడమే కాకుండా యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉన్నందున వ్యాధుల వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. కివీని నేరుగా తినడమే కాకుండా, దాని రసం కూడా తాగవచ్చు. అంతే కాదు లెమన్ వాలర్ వేసవిలో బెస్ట్ డ్రింక్. పెరుగు.. ప్రోటీన్, ప్రొబయోటిక్స్, కాల్షియం, పొటాషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు మూలం పెరుగు. మన జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా ఉంచడానికి ఇది పనిచేస్తుంది. వేసవిలో మీ జీర్ణక్రియ సరిగ్గా ఉంటే, మీకు వ్యాధుల ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. లంచ్లో తప్పనిసరిగా ఒక గిన్నె పెరుగు తీసాలని వైద్యులు 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.వచ్చని ఆకుకూరలు.. కూరగాయలు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యపదంలా పనిచేస్తాయి. వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి, ఐరన్, కాల్షియం వంటి పోషకాలు, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ కేలరీల ఆహారం, శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. బచ్చలికూర, ఇతర ఆకుకూరలు తినడం ద్వారా వేసవి కాలంలో ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కన లేకపోతే నిద్ర పట్టడం లేదా?

ప్రస్తుతం ఫోన్ అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో భాగమైపోయింది. బంధాలు, బంధుత్వాలు పదులుకోవడానికైనా నిద్రపడుతున్నారు కానీ, స్మార్ట్ ఫోన్ వాడటం మాత్రం ఆపేయడం లేదు.అంతలా ఫోన్కు అదేర్క్ అయిపోయారు. ఉదయం లేచిందంటే, నైట్ పడుకునే వరకు చేతిలో ఫోన్. వీరు వారు అనే తేడా లేకుండా.. చిన్న పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ ఇదే దారిలో వెళ్తున్నారు. స్మార్ట్ ఫోన్ను అతిగా యూస్ చేయకూడదు, ఆరోగ్యానికి అది మంచిది కాదు అని ఎంత మంది ఎన్నె 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 పక్కనే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టూముట్టే అవకాశం ఉన్నదంటున్నారు. కాగా, ఆ సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. స్మార్ట్ ఫోన్ నుంచి వచ్చే నీలి కాంతి అనేది మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. దీని వలన నిద్రలేమి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా మెటబోలిక్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ రేడియేషన్ను విడుదల చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ కారకమని, దీని వలన చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంటుంది. అందువలన నైట్ టైమ్లో



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

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు సమష్టిగా సిద్ధం కావాలి

- జనసేన స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల సమన్వయ సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు పార్టీ శ్రేణులు సమష్టిగా సిద్ధం కావాలని దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే, జనసేన విశాఖ నగర అధ్యక్షుడు వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ అన్నారు. కాకినాడలో జనసేన అధినేత, రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ అధ్యక్షతన మంగళవారం నిర్వహించిన స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల సమన్వయ సమావేశంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు పార్టీ శ్రేణులను సమాయత్తం చేయడం, నియోజకవర్గాల వారీగా చేపట్టాల్సిన కార్యక్రమాలు, ఎన్నికల కార్యాచరణ, అభ్యర్థుల ఎంపిక, క్షేత్రస్థాయిలో పార్టీని బలోపేతం చేయడం తదితర అంశాలపై సమావేశంలో చర్చించారు. రాష్ట్రంలోని 25 పార్లమెంటరీ నియోజకవర్గాల పరిధిలో నియమించిన స్థానిక సంస్థల సమన్వయకర్తలు, సమన్వయ కమిటీ



సభ్యులు, సపోర్ట్ టీమ్ సభ్యులతో పాటు పార్టీ ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. పవన్ కళ్యాణ్ సూచనలు, ఆదేశాలను పాటిస్తూ నాయకులు, కార్యకర్తలు సమన్వయంతో పనిచేసి పార్టీని క్షేత్రస్థాయిలో మరింత బలోపేతం చేయాలని వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ తెలిపారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు ఇప్పటి నుంచే ప్రణాళికాబద్ధంగా సన్నద్ధం కావాలని సూచించారు.

విశాఖ మేయర్ పదవిని దళితులకు కేటాయించాలి

- తెలుగు శక్తి లభినేత బి.వి. రామ్ మద్దతు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖ మేయర్ పదవిని ఈసారి దళితులకు కేటాయించాలని దళిత నాయకుడు పెద్దాడ రమణ డిమాండ్ చేశారు. ఆయన అధ్యర్థ్యంలో మంగళవారం రామా టాకీస్ అంబేద్కర్ భవన్ వద్ద నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో తెలుగు శక్తి అధినేత బి.వి. రామ్, బి.ఆర్. అంబేద్కర్ మెమోరియల్ సొసైటీ అధ్యక్షుడు బొడ్డు కళ్యాణ్ రావు మద్దతు తెలిపారు. బి.వి. రామ్ మాట్లాడుతూ విశాఖ మేయర్ పదవిని ఇప్పటివరకు బీసీ, ఓసీ వర్గాలకు మాత్రమే కేటాయించారని, రోజేషన్ విధానంలో ఈసారి దళితులకు అవకాశం కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. విశాఖలో దళితుల జనాభా ఐదు లక్షలకు పైగా ఉందని పేర్కొంటూ, అన్ని రాజకీయ పార్టీలు దళితులకు మేయర్ పదవి విషయంలో సానుకూలంగా ఆలోచించాలని కోరారు. బొడ్డు కళ్యాణ్ రావు మాట్లాడుతూ దశాబ్దాలుగా మేయర్ పదవికి దళితులకు అవకాశం



దక్కలేదన్నారు. దళితుల్లో విద్యావంతులు, సమర్థులు ఉన్నారని తెలిపారు. దళితులకు సముచిత ప్రాతినిధ్యం కల్పించాలని కోరారు. పెద్దాడ రమణ మాట్లాడుతూ దళితులకు సముచిత స్థానం కల్పించే పార్టీకి తమ మద్దతు ఉంటుందని తెలిపారు. విశాఖ మహానగర అభివృద్ధిలో దళితుల పాత్ర కీలకమని, ఇప్పటికైనా మేయర్ పదవిని దళితులకు కేటాయించాలని డిమాండ్ చేశారు. సమావేశంలో పలువురు దళిత మహిళలు, నాయకులు పాల్గొన్నారు.

గో ఆధారిత ప్రకృతి వ్యవసాయాన్ని ప్రోత్సహించాలి

- మహిళా రైతులు, పారిశ్రామికవేత్తల సమావేశంలో పీవీఎస్ మాధవ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: గో ఆధారిత ప్రకృతి వ్యవసాయాన్ని ప్రోత్సహించడంతో పాటు రైతులు వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల మార్కెటింగ్, వ్యాపార మెకానికలపై అవగాహన పెంచుకోవాలని రాష్ట్ర బీజేపీ అధ్యక్షుడు పీవీఎస్ మాధవ్ సూచించారు. భారతీయ కిసాన్ మోర్చా అధ్యర్థ్యంలో గాదె రాజు ప్యాలెస్‌లో నిర్వహించిన రాష్ట్ర మహిళా రైతులు, పారిశ్రామికవేత్తల సమావేశంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాధవ్ మాట్లాడుతూ పురుగుమందుల అధిక వినియోగం వల్ల వ్యవసాయ ఉత్పత్తులపై ప్రభావం పడుతోందని, ప్రకృతి వ్యవసాయ వద్దతుల వైపు రైతులు అడుగులు వేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. మహిళా రైతులు వ్యవసాయ రంగంలో మరింతగా రాణిచేందుకు అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. వ్యవసాయంతో పాటు ఉత్పత్తులకు గిట్టుబాటు ధర లభించేలా మార్కెటింగ్, వ్యాపార నైపుణ్యాలను రైతులు అభివృద్ధి చేసుకోవాలని తెలిపారు. ప్రకృతి వ్యవసాయం ద్వారా రైతు నేస్తం వెంకటేశ్వరరావు పద్మశ్రీ పురస్కారం పొందారని పేర్కొన్నారు. మహిళా రైతులు వ్యవసాయ ఆధారిత వ్యాపారాల్లో విజయాలు సాధిస్తున్నారని తెలిపారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రకృతి వ్యవసాయానికి



ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని, వ్యవసాయ పనిముట్లకు రాయితీలు, రైతుల కోసం పలు పథకాలు అమలు చేస్తున్నట్లు మాధవ్ వివరించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో రైతు సాధికారిక సంస్థ ద్వారా రైతులకు అవసరమైన సూచనలు, సదుపాయాలు అందుతున్నాయని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు పరుశు రామరాజు, పద్మశ్రీ పురస్కార గ్రహీత, రైతు నేస్తం చైర్మన్ చర్లపల్లి వెంకటేశ్వరరావు, వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ కే. అశోక్ కుమార్, రాష్ట్ర కిసాన్ మోర్చా అధ్యక్షుడు సీహెచ్ కుమారస్వామి, ప్రకృతి వ్యవసాయ రైతు గుండ్లపల్లి సుజాత, మహిళా పారిశ్రామికవేత్త రామరాజు లక్ష్మి సుజాత, బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వి. ఆదిలక్ష్మి, జిల్లా కిసాన్ మోర్చా అధ్యక్షుడు పి. కృష్ణారావు, జిల్లా మహిళా మోర్చా అధ్యక్షురాలు నాదెండ్ల జ్యోతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉపాధ్యాయులపై దాడులను ఉపేక్షించొద్దు

- డిఎస్సీపై దుష్ప్రచారంతో అభ్యర్థుల ఆత్మహత్యల్ని

దెబ్బతీసి కుట్ర - పల్లె శ్రీనివాసరావు

అమరావతి, చైతన్యవారధి: విద్యార్థులకు విద్యాబుద్ధులు నేర్పే ఉపాధ్యాయులపై దాడులకు పాల్పడటం దుర్మార్గమని డిీపీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావు అన్నారు. విజయవాడలోని శావ్ కార్యాలయం వద్ద డిఎస్సీ స్పార్డ్స్ కోటా నియామకాలపై వైసీపీ చేపట్టిన ఆందోళన సందర్భంగా చోటుచేసుకున్న ఉద్రిక్తతపై ఆయన స్పందించారు. క్రిడల్లో ప్రతిభ కనబరిచి, పతకాలు సాధించి, డిఎస్సీ ద్వారా ఉపాధ్యాయ ఉద్యోగాలు పొందిన వారిపై అనుమానాలు వ్యక్తం చేయడం సరికాదన్నారు. నియామకాలపై అభ్యంతరాలు ఉంటే సంబంధిత అధికారులకు ఆధారాలతో ఫిర్యాదు చేయాలని సూచించారు. రాజకీయ ఆందోళనల పేరుతో ఉపాధ్యాయులను అవమానించడం, దాడులకు పాల్పడటం తగదన్నారు. ఉపాధ్యాయ వృత్తి విద్యార్థుల భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దే బాధ్యతతో కూడుకున్నదని, గురువులను గౌరవించడం మన సంస్కారమని పల్లె పేర్కొన్నారు. ఉపాధ్యాయులపై దాడులకు పాల్పడిన వారిని గుర్తించి చట్టప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. డిఎస్సీ ద్వారా 16 వేల ఉపాధ్యాయుల పోస్టులను భర్తీ చేసి యువతకు ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించినట్లు పల్లె తెలిపారు. చంద్రబాబు

హాస్టళ్లలో విద్యార్థులకు మెరుగైన వసతులు కల్పించాలి

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: జిల్లాలోని బీసీ సంక్షేమ, గిరిజన సంక్షేమ, కేజీబీపీ, సాంఘిక సంక్షేమ, ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలల హాస్టళ్లలో విద్యార్థులకు మెరుగైన వసతులు కల్పించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ అధికారులను ఆదేశించారు. మంగళవారం వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా హాస్టళ్ల నిర్వహణపై అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. హాస్టళ్లలో తాగునీరు, నాణ్యమైన ఆహారం, వసతి తదితర సౌకర్యాలు సక్రమంగా ఉన్నాయని నిరంతరం పరిశీలించాలని సూచించారు. అధికారులు రాత్రి వేళల్లో హాస్టళ్లలో బస చేసి విద్యార్థుల వాస్తవ పరిస్థితులను తెలుసుకోవాలని ఆదేశించారు. విద్యార్థుల ఆర్థికపన్న సఖ్యులను పెంచేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని, సంబంధిత శాఖల హెచ్.డి.లీలు ప్రతి హాస్టల్‌ను తప్పనిసరిగా సందర్శించి సమస్యలు, వసతులను పరిశీలించాలని తెలిపారు. విద్యార్థులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు



లేకుండా నాణ్యమైన వసతులు, భోజనం, తాగునీరు అందేలా శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో ఆయా సంక్షేమ శాఖలు, కేజీబీపీ, ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

నైపుణ్య శిక్షణతో యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు పెంపొందించాలి

- మహిళా సాధికారతకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: జిల్లాలోని యువతకు, ముఖ్యంగా మహిళలకు పరిశ్రమల అవసరాలకు అనుగుణంగా నైపుణ్య శిక్షణ అందించి మెరుగైన ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించేందుకు చర్యలు చేపడుతున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ తెలిపారు. కలెక్టర్ ఛాంబర్‌లో ఎం/ఎస్ రిన్యూ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ సంస్థతో నైపుణ్య శిక్షణ కార్యక్రమం ప్రారంభానికి సంబంధించి అవగాహన ఒప్పందం కుదిరింది. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ తొలి దశలో 300 మంది యువతకు సాంకేతిక, ఉద్యోగ నైపుణ్యాలపై శిక్షణ అందించనున్నట్లు తెలిపారు. అమృతాపురంలోని ఏపీబిఐసీ వన్‌స్టాప్ సెంటర్‌లో అక్టోబర్ నుంచి శిక్షణ ప్రారంభమవుతుందని చెప్పారు. పునరుత్పాదక ఇంధన రంగంలో పెరుగుతున్న అవకాశాలను స్థానిక యువత సద్వినియోగం చేసుకునేలా ఈ శిక్షణ దోహదపడుతుందని పేర్కొన్నారు. మహిళలకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం ద్వారా వారు నైపుణ్యాల అభివృద్ధి చేసుకుని



ఆర్థికంగా స్వావలంబన సాధించే అవకాశం ఉంటుందని తెలిపారు. పరిశ్రమల అవసరాలకు అనుగుణంగా శిక్షణ ఇవ్వడం ద్వారా నైపుణ్యం, ఉపాధి మధ్య అంతరాన్ని తగ్గించవచ్చన్నారు. కార్యక్రమంలో రిన్యూ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ సీఈఓ సంజయ్ వర్మన్, రిన్యూ ఫోటోవోల్టాయిక్స్ ప్రతినిధులు జితేంద్ర, త్రిభవన్, విద్యమల శాఖ జనరల్ మేనేజర్ పీకేపీ ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నర్సపట్నం అభివృద్ధికి రూ.25 కోట్లు

- వీఎంఆర్‌డీఏ నిధులతో మౌలిక వసతుల పనులకు శ్రీకారం

నర్సపట్నం, చైతన్యవారధి: నర్సపట్నం మున్సిపాలిటీ అభివృద్ధికి వీఎంఆర్‌డీఏ ద్వారా రూ.25 కోట్ల అదనపు నిధులను ప్రభుత్వం కేటాయించింది. ఈ నిధులతో చేపట్టనున్న పలు అభివృద్ధి పనులకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు కుప్పం నుంచి మంగళవారం వర్చువల్‌గా శంకుస్థాపన చేశారు. వీఎంఆర్‌డీఏ పరిధిలో మొత్తం రూ.265 కోట్లతో చేపడుతున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాల్లో భాగంగా ఈ పనులకు శ్రీకారం చుట్టారు. నర్సపట్నంలోని లియో గ్రాండ్ ఫంక్షన్ హాల్‌లో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో శాసనసభాపతి అయ్యన్నపాత్రుడు, రాజ్యసభ సభ్యులు విజయ్, వీఎంఆర్‌డీఏ చైర్మన్ వెంకట ప్రణవ్‌పాల్, జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ పాల్గొన్నారు. అయ్యన్నపాత్రుడు మాట్లాడుతూ నర్సపట్నం అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యత ఇస్తోందన్నారు. పట్టణాన్ని విద్యా హబ్‌గా అభివృద్ధి చేశామని, భవిష్యత్తులో 'సృష్టి క్షేత్రం' ఏర్పాటు చేసి పర్యాటక హబ్‌గా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రణాళికలు రూపొందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. విజయ్ మాట్లాడుతూ గత రెండేళ్లలో నర్సపట్నంలో రూ.532 కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి పనులు పూర్తయ్యాయని తెలిపారు. తన ఎంపీ నిధులతో నియోజకవర్గంలో ప్రత్యేక లైబ్రరీల ఏర్పాటుకు చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. ప్రణవ్‌గోపాల్ మాట్లాడుతూ



నర్సపట్నం అభివృద్ధికి అవసరమైన మరిన్ని నిధులు కేటాయించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నట్లు తెలిపారు. కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ మాట్లాడుతూ రూ.25 కోట్లతో పట్టణంలోని ప్రధాన కూడలి నుంచి శ్రీకన్య కూడలి, అబీడ్ కూడలి మీదుగా డిగ్రీ కళాశాల వరకు ఆధునిక సెంట్రల్ లైటింగ్ వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 40 వార్డుల్లో అంతర్గత సీసీ రోడ్ల నిర్మాణాన్ని వేగంగా పూర్తి చేయనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ బత్తుల తాతయ్యబాబు, లాలం కాశీనాయుడు, సూర్యచంద్ర, మున్సిపల్ అధికారులు, కౌన్సిలర్లు, వార్డు ఇన్‌చార్జులు, ప్రజాప్రతినిధులు, స్థానికులు పాల్గొన్నారు.

3.16 కిలోల గంజాయి స్వాధీనం.. ఒకరు అరెస్ట్

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: గంజాయి అక్రమ రవాణాపై నిఘాలో భాగంగా పెందుర్తి పోలీసులు ఒక వ్యక్తిని అరెస్ట్ చేసి అతని వద్ద నుంచి 3.16 కిలోల గంజాయిని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. పెందుర్తి రైల్వే స్టేషన్ సమీపంలోని దగ్గువానిపాలెం వద్ద మంగళవారం తనిఖీలు నిర్వహిస్తుండగా ఈ ఘటన చోటు చేసుకుంది. పోలీసులను గమనించిన వ్యక్తి బ్యాగుతో అక్కడి నుంచి తప్పించు కునేందుకు ప్రయత్నించడంతో అదుపులోకి తీసుకుని, వంప సాక్షుల సమక్షంలో బ్యాగును తనిఖీ చేశారు. అందులో 3.16 కిలోల గంజాయితో పాటు మొబైల్ ఫోన్‌ను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. నిండుతుడిని చిత్తూరు ప్రవీణ్ (21), తెనాలి గ్రామంగా గుర్తించారు. ప్రాథమిక విచారణలో అరకు వ్యాలీలోని చావరాయి సమీపంలో గుర్తుతెలియని వ్యక్తి వద్ద గంజాయి కొనుగోలు చేసినట్లు, తాను, తన స్నేహితులు వినియో గించుకునేందుకు తీసుకువస్తున్నట్లు వెల్లడించినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. విజయవాడలోని ఓయో రూమ్‌లో హౌస్‌కిపింగ్ ఉద్యోగిగా పనిచేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ ఘటనపై క్రిమ్ నంబర్



411/2026, ఎన్‌డిపీఎస్ చట్టంలోని 20(బి)(అబి)(బి) ఆర్/డబ్ల్యూ 8(సి) సెక్షన్ల కింద కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నారు. గంజాయి అక్రమ రవాణా, విక్రయాలు, వినియోగంపై నిఘా కొనసాగుతుందని పెందుర్తి ఇన్‌స్పెక్టర్ కె.వి. సతీష్ కుమార్ తెలిపారు. మాదకద్రవ్యాలకు యువత దూరంగా ఉండాలని, అక్రమ రవాణాకు సంబంధించిన సమాచారం ఉంటే పోలీసులకు తెలియజేయాలని సూచించారు.

కస్తమర్‌లా నటిస్తూ సెల్‌ఫోన్ల చోరీ.. యువకుడి అరెస్ట్

- రూ.లక్ష విలువైన ఐదు సెల్‌ఫోన్లు స్వాధీనం

ఉయ్యూరు, చైతన్యవారధి: సెల్‌ఫోన్ దుకాణానికి పలుమార్లు కస్తమర్‌లా వెళ్లి, వివిధ మోడళ్ల ఫోన్లను పరిశీలిస్తున్నట్లు నటిస్తూ చోరీలకు పాల్పడుతున్న యువకుడిని ఉయ్యూరు టౌన్ పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. అతని వద్ద నుంచి సుమారు రూ.లక్ష విలువైన ఐదు సెల్‌ఫోన్లను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. పోలీసుల దర్యాప్తులో చిన ఓగిరాల గ్రామానికి చెందిన దండుగుల నాగ దుర్గారావు (23) చోరీలకు పాల్పడినట్లు గుర్తించారు. ఎన్నై ప్రతాపరెడ్డి సిబ్బందితో కలిసి నిండుతుడిని అరెస్ట్ చేసి, అతని వద్ద ఉన్న ఐదు సెల్‌ఫోన్లను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. నిండుతుడిపై గతంలో తోట్లపల్లూరు పోలీస్‌స్టేషన్ పరిధిలోని ఓ దేవాలయంలో జరిగిన చోరీకి సంబంధించి కేసు నమోదై ఉన్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు.



నిండుతుడిని న్యాయస్థానం ముందు హాజరుపరచగా 14 రోజుల జుడ్జిషియల్ రిమాండ్ విధించడంతో గన్నవరం సబ్‌జైలుకు తరలించినట్లు సీఐ టి.వి.వి. రామారావు తెలిపారు.

శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో రాజీపడొద్దు

- నేరాల నియంత్రణపై అనకాపల్లి ఎస్సీ తుహిన్ సిన్హా దిశానిర్దేశం

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ, నేరాల నియంత్రణ, ప్రజల భద్రత విషయంలో అధికారులు బాధ్యతా యుతంగా వ్యవహరించాలని జిల్లా ఎస్సీ తుహిన్ సిన్హా ఆదేశించారు. జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన నెలవారీ నేర సమీక్షా సమావేశంలో డిఎస్సీలు, సీబిలు, ఎన్‌ఐలకు పలు సూచనలు చేశారు. జాతీయ రహదారులు, ప్రధాన కూడళ్లలో ప్రమాదాల నివారణకు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని, డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ తనిఖీలు పెంచడంతో పాటు హెల్మెట్ నిబంధనలను కటింగా అమలు చేయాలని సూచించారు. ట్రాక్‌స్పాట్లు, ప్రమాద ప్రాంతాలపై ప్రత్యేక నిఘా ఉంచాలన్నారు. టైక్ చోరీలు, చైన్ స్పాటింగ్, తాళం వేసిన ఇళ్లలో చోరీలను అరికట్టేందుకు రాత్రి గస్తీ, బీట్‌మెట్రోలింగ్‌ను పటిష్టం చేయాలని ఆదేశించారు. మహిళలు, చిన్నారుల భద్రతకు అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని, పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. శక్తి బృందాలతో ప్రత్యేక నిఘా కొనసాగించాలన్నారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నేపథ్యంలో సమస్యాత్మక గ్రామాలను ముందుగానే సందర్శించి



శాంతిభద్రతలను పర్యవేక్షించాలని, రౌడీషీటర్లు, సంఘవిద్రోహ శక్తులపై టైంలేవర్ చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. పెండింగ్ నాన్ బెయిలబుల్ వారంట్లను త్వరగా అమలు చేయాలని సూచించారు. తుహిను హెచ్చరికల నేపథ్యంలో లోతట్టు ప్రాంతాలు, కాజీవేల వద్ద అప్రమత్తంగా ఉండాలని, రెవెన్యూ, విపత్తు నిర్వహణ శాఖలతో సమన్వయం చేసుకోవాలని తెలిపారు. నిధుల్లో ప్రతిభ కనబరిచిన 57 మంది పోలీసు అధికారులు, విభృందికి ఎస్సీ ప్రశంసాపత్రాలు అందజేశారు. అమృతాపురం సీఐ చంద్రశేఖర్‌కు 'బెస్ట్ పెర్ఫార్మర్ ఆఫ్ ది మంత్', కసింకోట సీఐ స్వామినాయుడుకు 'బెస్ట్ క్రెమి డిభిక్షన్' అవార్డులు అందించారు. సమావేశంలో పలువురు డిఎస్సీలు, సీబిలు, ఎన్‌ఐలు పాల్గొన్నారు.

అమర్నాథ్పై అనుచిత వ్యాఖ్యలు సరికాదు

- కే.ఎం. నాయుడు

అనకాపల్లి, చైతన్యవారం: మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్పై వ్యక్తిగతంగా, అనుచితంగా వ్యాఖ్యలు చేయడం ప్రజాస్వామ్య రాజకీయ సంస్కృతికి మంచిది కాదని 80వ వార్షికోత్సవం, మాజీ శ్రీ సత్యనారాయణ స్వామి దేవస్థానం చైర్మన్ కే.ఎం. నాయుడు అన్నారు. అమర్నాథ్ చేసిన విమర్శలకు రాజకీయంగా సమాధానం ఇవ్వాలింది పోయి వ్యక్తిగత విమర్శలకు దిగడం సరికాదన్నారు. పంచదార ప్రాంతంలోని మైనింగ్, అభివృద్ధి తదితర అంశాలపై అమర్నాథ్ లేవనెత్తిన ప్రశ్నలకు వాస్తవాలతో సమాధానం ఇవ్వాలని సూచించారు. ప్రజా సమస్యలపై చర్చ జరగాలని, ఆరోపణలు ఉంటే ఆధారాలతో సమాధానం చెప్పాలని పేర్కొన్నారు. అమర్నాథ్పై కోట్ల బాటాజీ చేసిన వ్యాఖ్యలను కూడా కే.ఎం. నాయుడు ఖండించారు. రాజకీయ భేదాలు ఉన్నప్పటికీ వ్యక్తిగత గౌరవాన్ని కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత ప్రతి రాజకీయ నాయకుడిపైనూ ఉందన్నారు. అమర్నాథ్పై విమర్శలు చేయాలంటే ఆయన రాజకీయ విధానాలు, ప్రజా కార్యక్రమాలపైనే మాట్లాడాలని సూచించారు. వ్యక్తిగత వ్యాఖ్యలతో సమస్యలు పరిష్కారం కావని, సీఎం రమేష్ అయినా, మరెవరైనా ప్రజా సమస్యలపై వాస్తవాలతో మాట్లాడాలని కే.ఎం. నాయుడు అన్నారు. ప్రజలు అన్ని విషయాలను గమనిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు.



ఆపదలో పేదలకు సీఎం సహాయ నిధి ఆసరా

- పల్లా శ్రీనివాసరావు

గాజువాక, చైతన్యవారం: తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలతో కార్పొరేట్ ఆసుపత్రుల్లో చికిత్స పొందుతూ ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న నిరుపేద కుటుంబాలకు ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి అసరాగా నిలుస్తోందని రాష్ట్ర తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షుడు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. గాజువాక టీడీపీ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కుల పంపిణీ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని లబ్ధిదారులకు చెక్కులు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ఖరీదైన వైద్యం కారణంగా పేద, మధ్యతరగతి కుటుంబాలు ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు పడకుండా అండగా నిలవడమే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు. నియోజకవర్గానికి చెందిన తామ్మిడు ముండికి రూ.7.35 లక్షల విలువైన సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కులను అందజేసినట్లు తెలిపారు. ఆపదలో ఉండి వైద్య సహాయం కోసం



తనను ఆశ్రయించే వారికి సీఎం సహాయ నిధి ద్వారా త్వరితగతిన నిధులు మంజూర్యేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని చెప్పారు. ప్రభుత్వ సంక్షేమ ఫలాల అర్హులైన ప్రతి పేద కుటుంబానికి చేరేలా కృషి చేస్తామని పల్లా శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో మాజీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొంద జగన్నాథం (జగన్), పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

వాయుగుండం ప్రభావంతో భారీ వర్షాలు

- అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో అందుబాటులో ఉండాలి - సెలవులు మంజూరు చేయబడవు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన వాయుగుండం ప్రభావంతో రానున్న మూడు రోజులు భారీ వర్షాలు కురిసి అవకాశం ఉన్నందున అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ ఆదేశించారు. మంగళవారం సాయంత్రం జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గౌడ్, జేసీ విద్యాధరతో కలిసి అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించి ముందస్తు చర్యలపై సమీక్షించారు. భారీ వర్షాల ప్రభావం ఉండే ప్రాంతాలను ముందుగానే గుర్తించి అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో అందుబాటులో ఉండాలని కలెక్టర్ సూచించారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో మినహా సెలవులు మంజూరు చేయరాదని తెలిపారు. లోతట్టు, కొండవాలు ప్రాంతాల్లో పరిస్థితిని నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని, నీరు నిలిచే ప్రాంతాల్లో తక్షణమే పారుదల చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. అవసరమైన చోట సహాయక, రక్షణ బృందాలు, వాహనాలు, పరికరాలను సిద్ధంగా ఉంచాలని సూచించారు. విద్యుత్, తాగునీరు, రహదారులు, పారిశుధ్య సేవలకు అంతరాయం కలగకుండా శాఖల మధ్య సమన్వయం ఉండాలన్నారు. ప్రజలకు ఎప్పటికప్పుడు వర్షాలపై అప్రమత్తత నూచనలు, అవసరమైన సమాచారాన్ని అందించాలని ఆదేశించారు. లోతట్టు ప్రాంతాల్లోని ప్రజలను సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించేందుకు ముందస్తు ఏర్పాట్లు చేయాలని, ప్రసవ సమయం దగ్గరగా ఉన్న గర్భిణులను ముందుగానే

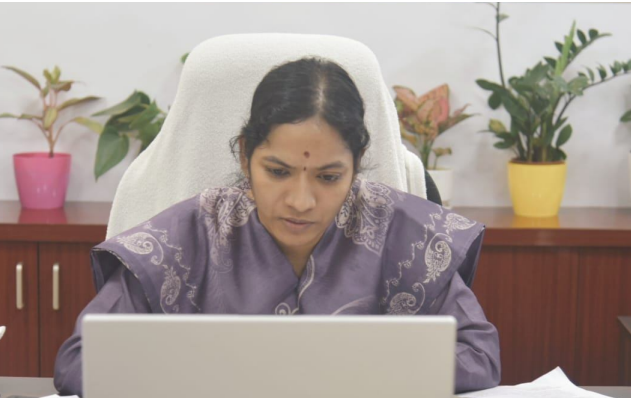


అనుపత్రులకు తరలించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఎలాంటి ప్రాణ, పశు నష్టం జరగకుండా అధికారులు నిరంతరం పరిస్థితిని పర్యవేక్షించాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. కంట్రోల్ రూమ్లు ఏర్పాటు... భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో జిల్లా కలెక్టరేట్లో పాటు డివిజన్ కేంద్రాల్లో కంట్రోల్ రూమ్లు ఏర్పాటు చేసినట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. మూడు రోజుల పాటు అవి నిరంతరం పనిచేస్తాయని, సిబ్బందికి విధులు కేటాయించినట్లు చెప్పారు. మీడియా, సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా వచ్చే సమాచారాన్ని క్రోడీకరించి సంబంధిత అధికారులకు చేరేలా చర్యలు తీసుకున్నట్లు వివరించారు. కంట్రోల్ రూమ్ల వివరాలు: కలెక్టరేట్: 0891-2590100, 0891-2590102 జీవీఎంసీ సీటీ ఆఫీసర్ సెంటర్: 180042500009 వాట్సాప్: 9014218870 విశాఖపట్నం ఆర్డీవో కార్యాలయం: 0891-2562977 భీమిలి ఆర్డీవో కార్యాలయం: 9014093139

అప్పర్ సీలేరు పంప్ స్టోరేజ్ ప్రాజెక్ట్ పనులు వేగవంతం చేయాలి

- నిర్వాసితులకు పునరావాసం, నష్టపరిహార ప్రక్రియ నిర్ణీత గడువులో పూర్తి చేయాలి

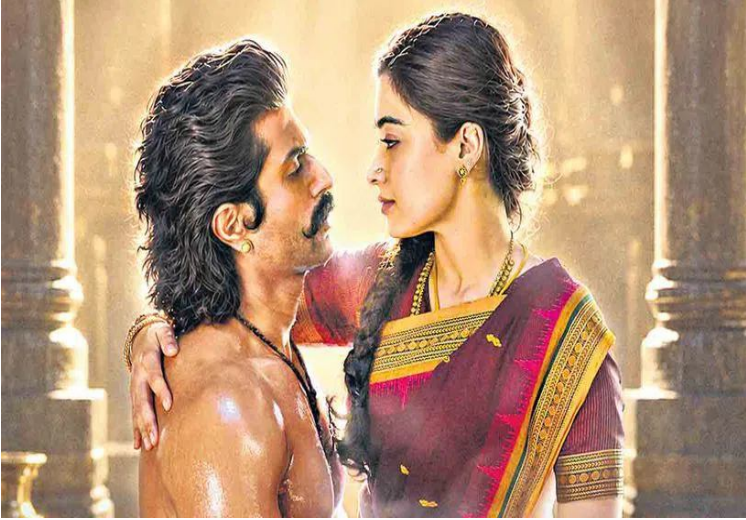
పాడేరు, చైతన్యవారం: ఏపీజెన్కో ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపడుతున్న 1,350 మెగావాట్ల అప్పర్ సీలేరు పంప్ స్టోరేజ్ ప్రాజెక్ట్ వల్ల ప్రభావితమయ్యే కుటుంబాలకు పునరావాసం, నష్టపరిహార ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని ఏపీ స్టేట్ జెన్కో ఎండ్ ఎస్. నాగలక్ష్మి, అల్లూరి జిల్లా కలెక్టర్ నిషాంతి.టి, జాయింట్ కలెక్టర్ తిరుమాని శ్రీప్రజా అధికారులను ఆదేశించారు. మంగళవారం సాయంత్రం జెన్కో అధికారులు, సిబ్బందితో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్ష నిర్వహించారు. సాండికోరి, పార్వతినగర్ ప్రాంతాల్లోని ప్రాజెక్టు నిర్వాసిత కుటుంబాల కోసం సమగ్ర కార్యాచరణ ప్రణాళిక రూపొందించాలని సూచించారు. ఆర్అండ్ఆర్ ఆఫ్ఫీనిస్ట్రీటర్ నియామకం, గ్రామసభల నిర్వహణ, నిర్వాసిత కుటుంబాల గుర్తింపు, చిరునామా, ఇతర పత్రాల సేకరణ, పరిశీలన ప్రక్రియ పూర్తి చేయాలని తెలిపారు. బునికోంద గ్రామంలోని సర్వే నంబర్ 35 పరిధిలోని 3.84 ఎకరాల భూమిని నిర్వాసిత కుటుంబాల పునరావాసం కోసం సేకరించాలని సూచించారు. ప్రభావిత ఇళ్లు, నిర్మాణాల లెక్కింపు పూర్తి చేసి, పరిహారం విలువ నిర్ధారణను త్వరగా పూర్తిచేయాలని ఆదేశించారు. సాండికోరి గ్రామంలోని 50.87 ఎకరాల భూమి సేకరణ ప్రక్రియను 2013 భూసేకరణ చట్టం నిబంధనల ప్రకారం వేగవంతం చేయాలని తెలిపారు. ఇందులో 48.99 ఎకరాల డి-చట్టా, 1.88 ఎకరాల జిరాయిట్ భూమి ఉన్నట్లు



పేర్కొన్నారు. ప్రాథమిక నోటిఫికేషన్ జారీకి ఆమోదం నిమిత్తం ప్రతిపాదనలు సమర్పించగా, త్వరలో సెక్షన్ 15 కింద అభ్యంతరాల స్వీకరణ ప్రక్రియ చేపట్టనున్నట్లు తెలిపారు. అభ్యంతరాల విచారణ, తుది పరిహారం నిర్ధారణ, నవంబర్ నాటికి ఆర్అండ్ఆర్ అవార్డు పూర్తి చేయడం, నష్టపరిహారం పంపిణీ, పునరావాస లేఅవుట్ అభివృద్ధి, ఇళ్ల నిర్మాణం తదితర పనులను నిర్ణీత గడువులోగా పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. రెవెన్యూ, గిరిజన సంక్షేమ, ఆర్అండ్బీ, ఎంపీడీవో, ఏపీజెన్కో అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ తిరుమాని శ్రీప్రజా, డీఆర్వో ఎంపీఎస్ లోకేశ్వరరావు, కలెక్టరేట్ ల్యూండ్ రికార్డు సూపరింటెండెంట్ పోలరాజు, జెన్కో అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

వీచే గాలికి అత్తరద్దందెవ్వరూ..

విజయ్ దేవరకొండ, రష్మిక మందన్న నటిస్తున్న తాజా పాన్ ఇండియా చిత్రం ‘రణబాలి’ దసరా కానుకగా అక్టోబర్ 16న ప్రేక్షకుల ముందుకురానున్న విషయం తెలిసిందే. రాహుల్ సంకృత్యాన్ దర్శకత్వంలో మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ పతాకంపై నవీన్ యెర్నేని, వై.రవిశంకర్ నిర్మించారు. మ్యూజికల్ ప్రమోషన్స్లో భాగంగా ఈ సినిమా నుంచి ‘ఏందయ్యా సామీ’ అనే పాటను విడుదల చేశారు. నాయకానాయికల పెళ్లి నేపథ్యంలో ఈ పాటను చిత్రీకరించారు. 19వ శతాబ్దంలో పెళ్లి సందడి ఎంత శోభాయమానంగా ఉందో ఈ పాటలో అవిష్కరించారు. అజయ్-అతుల్ స్వరవరచిన ఈ పాటను రామజోగయ్యశాస్త్రి రచించారు. శ్వేతామోహన్, అజయ్ గోగవల్ ఆలపించారు. ‘ఏందయ్యా సామీ.. ఇట్లా గాస్తాందీ వెన్నెల, ఉపేస్తా ఉంది సిత్తరాలా ఉయ్యాలా, వీచే గాలికి అత్తరద్దందెవ్వరూ, మారే రూముకి మందుపెట్టందెవ్వరూ, మాయదారి మనస్సాగక



జాగమన్నరా..’ అంటూ అర్ధవంతంగా ఈ పాట సాగింది. 19వ శతాబ్దం బ్రిటీష్ పాలనాకాలం నాటి యధార్థ చారిత్రక సంఘటనల ఆధారంగా ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించారు.

ప్యారడైజ్లో అన్నీ సర్ప్రైజ్లే!

‘ఇందులో నా పేరు సుబ్బలక్ష్మి. అంతా సుబ్బు అని పిలుస్తుంటారు. జడల్ జర్నీల్ లవ్ పార్టనర్గా కనిపిస్తాను. అలాగే నాకుంటూ ఓ జర్నీ ఉంటుంది. అది చాలా భిన్నంగా ఉంటుంది. ఈ సినిమాలో చాలా సర్ప్రైజ్లుంటాయి. అవన్నీ బిగ్ స్క్రీన్ మీదే చూడాలి’ అని కథానాయిక కయూదు లోహర్ అన్నారు. నాని హీరోగా శ్రీకాంత్ ఓదెల దర్శకత్వంలో రూపొందిన ‘ది ప్యారడైజ్’ సినిమాలో ఆమె కథానాయిక. చెరుకూరి సుధాకర్ నిర్మించిన ఈ చిత్రం ఈ నెల 24న విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా మంగళవారం కయూదు లోహర్ విలేకరులతో ప్రత్యేకంగా మాట్లాడారు. ‘నాది ఇందులో నటనకు అవకాశం ఉన్న పాత్ర. కథలో కూడా కీలకంగా ఉంటుంది. ఆ పాత్ర గురించి ఇప్పుడే రివీల్ చేయలేను. నాని, శ్రీకాంత్ ఓదెల, అనిరుద్ లాంటి టీమ్ పనిచేసిన సినిమాలో భాగం కావడం గొప్ప అనుభవం. ‘డ్రాగన్’ చూశాకే ఈ పాత్ర నేను చేయగలనని శ్రీకాంత్ నమ్మారు. టెన్షన్లు చేసి నన్ను సెలక్ట్ చేశారు. ఇది నా కెరీర్లోనే పెద్ద ప్రాజెక్ట్ అని కయూదు తెలిపారు. జడల్గా నాని విశ్వరూపాన్ని ఇందులో చూస్తారని, ఆయనలాంటి స్టీల్, హంబుల్ వర్సన్తో కలిసి పనిచేయడం అదృష్టమని, శ్రీకాంత్ ఓదెల విజన్ ఉన్న అరుదైన దర్శకుడని, నిర్మాత సుధాకర్ చెరుకూరి ఎక్కడా రాజీ పడకుండా ఈ సినిమాను నిర్మించారని కయూదు పేర్కొన్నారు.



చలాకీ భామ దీపు

సంక్రాంతి సందడికి ఇంకా చాలా సమయం ఉండగానే ‘జనవరి 12 విడుదల’ సినిమా నుంచి ఆసక్తికరమైన అవ్డేట్స్ వెలువడుతున్నాయి. అగ్ర హీరోలు వెంకటేష్, కల్యాణ్ రామ్ నటిస్తున్న ఈ మల్టీస్టారర్ చిత్రానికి అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. క్రిరీ సురేష్, కృతిశెట్టి కథానాయకులు. ‘బావ బామ్మర్ల సౌజన్యంతో’ అనే ఇంట్రెస్టింగ్ ట్యాగ్లైన్తో వస్తున్న ఈ సినిమాపై ఇప్పటికే అంచనాలు పెరిగాయి. కథానాయిక కృతిశెట్టి పుట్టినరోజు సందర్భంగా ‘దీపు’ పాత్రలో ఆమెను పరిచయం చేస్తూ ఫస్ట్లుక్ని విడుదల చేశారు. ఇందులో ఆమె సంప్రదాయ వస్త్రధారణలో చిరునవ్వులు చిందిస్తూ ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తున్నది. తన చలాకీతనంతో దీపు ఆద్యంతం నవ్వుల్ని పంచుతుందని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ చిత్రాన్ని వచ్చే ఏడాది జనవరి 12న విడుదల చేయబోతున్నారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: సమీర్ రెడ్డి, సంగీతం: జీవీ ప్రకాష్ కుమార్, నిర్మాత: సాహు గారపాటి, రచన-దర్శకత్వం: అనిల్ రావిపూడి.



అప్పుడే పెళ్లా? ‘ఐ హేట్ మ్యారేజ్’

సుగి విజయ్, జుష్టి భద్ర, హరిక రాజేందర్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన ప్రేమకథ ‘ఐ హేట్ మ్యారేజ్’. పరమేశ్ రేణుకుంటల్ల దర్శకుడు. దయానంద్ మాదం, కార్తిక్ వెంపటి నిర్మాతలు. అక్టోబర్ చివరివారంలో సినిమా విడుదల కానున్నది. మ్యూజికల్ ప్రమోషన్స్లో భాగంగా ఈ సినిమా నుంచి ‘అప్పుడే పెళ్లా?’ అంటూ సాగే పాటను సోమవారం హైదరాబాద్లో జరిగిన పాత్రికేయుల సమావేశంలో విడుదల చేశారు. ప్రముఖ నిర్మాత బెక్కిం వేణుగోపాల్ ఈ పాటను విడుదల చేసి, చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. కంటెంట్తోపాటు ఎమోషన్స్ ఉన్న సినిమా ఇదని, ఇందులో యువతకు సందేశం కూడా ఉందని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ సినిమాలో భాగం కావడం పట్ల హీరోహీరోయిన్లు ఆనందం వెల్లెబుచ్చారు. జెన్కో బ్యాంక్ కనెక్టయ్యే సినిమా ఇదని దర్శకుడు చెప్పారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: విజయ్ సి.కుమార్, సంగీతం: వరికుప్పల

