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

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

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

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 21 | సంచిక: 107 | బుధవారం 30-9-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

రెండేళ్లలో పదింతల అభివృద్ధి

- పేదల సంతోషమే నిజమైన అభివృద్ధి.. 60 వేల మందికి పట్టాలు ఇచ్చాం - పల్లెపండుగ 3.0 కింద 11,085 కోట్లతో పనులు ప్రజలు భాగస్వాములు కావాలి -డిప్యూటీ సీఎం పవన్‌కల్యాణ్

నెల్లూరు: వైసీపీ ఐదేళ్ల ప్రభుత్వంలో కంటే ఈ రెండేళ్లలో పది రెట్లు ఎక్కువగా అభివృద్ధి పనులు జరిగాయని డిప్యూటీ సీఎం పవన్‌కల్యాణ్ అన్నారు. నెల్లూరు జిల్లా రామాపురంలో మంగళవారం నిర్వహించిన పల్లె పండుగ 3.0 వేదికపై ఆయన మాట్లాడారు. 2019-24 మధ్య బ్లీచింగ్ కొనడానికి కూడా పంచాయతీల వద్ద డబ్బులు లేవని, ఈ రెండేళ్ల కూటమి పాలనలో ప్రతి గ్రామం సమగ్రాభివృద్ధి దిశగా సాగుతోందన్నారు. "ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు ఉన్న అమేజింగ్ ఫైనాన్షియల్ స్ట్రేటజీ వల్ల మాత్రమే అభివృద్ధి సాధ్యపడింది. అప్పుల కుప్పగా ఉన్న రాష్ట్రం గట్టున పడిందంటే దానికి సీఎం అనుభవం, దక్షతలే కారణం. ఉద్యమ స్ఫూర్తితో జరుగుతున్న అభివృద్ధి పనుల్లో ప్రజలు భాగస్వామ్యులు కావాలి. ప్రతి పనినీ పరిశీలించాలి. నాణ్యత పరంగా లోపం కనిపిస్తే సంబంధిత అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లాలి" అని సూచించారు. వైసీపీ ప్రభుత్వ కాలంలో గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో కేవలం 880 కిమీ సీసీ రోడ్లు వేస్తే, చంద్రబాబు నాయకత్వాన ఈ ప్రభుత్వం 9వేల కిమీ సీసీ రోడ్లు నిర్మించిందని తెలిపారు. పల్లెపండుగ 1.0, 2.0లో 9వేల కోట్లతో అభివృద్ధి పనులు చేశామని వివరించారు.

పల్లెపండుగ 3.0లో 11,085 కోట్లతో అభివృద్ధి పనులు చేస్తామన్నారు. రూ. 50వేల కోట్లతో జలజీవన్ మిషన్ వేగవంతం చేయబోతున్నామన్నారు. 1.30 లక్షల కోట్లతో జలజీవన్, అమరజీవి జలధార పథకాల ద్వారా మల్టీ విలేజ్ స్కీం, సింగిల్ విలేజ్ స్కీం పనులు చేపడుతున్నామని, అక్టోబరు 5న ముఖ్యమంత్రి చేతుల మీదుగా శంకుస్థాపన చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. పల్లెపండుగ 3.0 కింద ఆరువేల కిలోమీటర్ల సీసీ రోడ్లు, 9వేల కిలోమీటర్ల బీటీ రోడ్లు, మరో 22,500 మినీ గోకులాలు, 50 వేల హెక్టార్లలో పండ్ల తోటలు అభివృద్ధి చేయబోతున్నామన్నారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ, బంజారా ఆవాసాల్లో ఈ పనులు ఒక మహాయజ్ఞంలా చేయబోతున్నామని తెలిపారు. పైలెట్ ప్రాజెక్టుగా నియోజకవర్గానికి ఒక డొంక రోడ్డును నిర్మిస్తామని, తరువాత మిగిలిన రోడ్లను కూడా దశలవారీగా నిర్మిస్తామని చెప్పారు. పల్లె పండుగ 3.0కు ఉదయగిరి ప్రాంతాన్ని ఎంపిక చేసుకోవడానికి ఇక్కడి పేదరికమే కారణమన్నారు. ఇక్కడి నుంచి వలసలు తగ్గాలనే బలమైన కాంక్షతో పల్లెపండుగను ప్రారంభించామని వివరించారు. ఉదయగిరిని అన్ని విధాల అభివృద్ధి చేస్తామని, హార్టికల్చర్ హబ్‌గా తయారు చేస్తామని తెలిపారు. ఉదయగిరి కోట, దుర్గాన్ని పర్యాటక ప్రాంతాలుగా తీర్చిదిద్దుతామని, అందుకు అవసరమైన నిధులను వెంటనే కేటాయిస్తామని ప్రకటించారు. కార్యక్రమంలో మంత్రులు ఆనం రామనారాయణరెడ్డి, నారాయణ, ఫరూక్, నిమ్మల రామానాయుడు, గొట్టిపాటి రవి, బీసీ జనార్దన్‌రెడ్డి, ఎంపీలు వేమిరెడ్డి ప్రభాకరరెడ్డి, బీద మస్తాన్‌రావు, ఉదయగిరి ఎమ్మెల్యే కాకర్ల సురేశ్ పాల్గొన్నారు.

గ్రామ స్వరాజ్యంతోనే రామరాజ్యం

- భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మాధవ్

నెల్లూరు: మహాత్మాగాంధీ కలలుగన్న గ్రామ స్వరాజ్యం ద్వారా రామరాజ్యం స్థాపించడమే లక్ష్యంగా కూటమి ప్రభుత్వం అడుగులు వేస్తోందని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ అన్నారు. ఏ రాష్ట్రానికీ తీసిపోని విధంగా పల్లెల అభివృద్ధికి పెద్దపీట వేస్తూ స్వర్ణాంధ్ర, స్వచ్ఛాంధ్ర సాధకుడు చంద్రబాబు కొత్త ఒరవడి సృష్టిస్తున్నారని కొనియాడారు. నెల్లూరు జిల్లాలో పల్లెపండగ 3.0 సభలో మాధవ్ మాట్లాడారు. 'ఒకప్పుడు సిరిసంపదలతో తులతూగిన గ్రామీణ భారతం పరాయి పాలనలోనూ, స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తర్వాత కూడా తీవ్ర నిర్లక్ష్యానికి గురైంది. ఉపాధి కరవై పల్లెలు వలసలకు ఆలవాలంగా మారాయి. ఉదయగిరి, పాలమూరు, శ్రీకాకుళం ఇలా అన్ని ప్రాంతాల్లోనూ ఇదే పరిస్థితి. పల్లెల ముఖచిత్రం మార్చడానికి అప్పట్లో ప్రధాని అటల్ బిహారీ వాజపేయి గ్రామీణ సడక్ యోజన ద్వారా రోడ్లతో ప్రతి గ్రామాన్నీ అనుసంధానం చేశారు. ప్రతి గ్రామంలో మౌలిక సదుపాయాలు మెరుగుపరిచి, ఐటీ విప్లవం తెచ్చి పల్లెలను ఎలా అభివృద్ధి చేయాలో దేశానికి చూపిన గొప్ప దార్శనికుడిగా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నిలిచారు. గత పుష్కరకాలంగా ప్రధానమంత్రి మోదీ నేతృత్వంలో గ్రామీణ ప్రాంతాలకు పూర్తిస్థాయిలో మౌలిక సదుపాయాలు సమకూరుతున్నాయి. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ఆధ్వర్యంలో గ్రామాల్లో రోడ్లు, వీధి దీపాలు, వైద్య, విద్యాలయం, శ్మశానం, చెత్త నుంచి సంపద సృష్టి కేంద్రాలు ఇలా అన్ని వసతులూ అభివృద్ధి చెందుతున్నాయి. ఉపాధి హామీ పథకంలో గతంలో పని తప్ప మరేమీ ఉండేది కాదు. కానీ ఏపీలో ఇదే పథకం కింద అనేక సదుపాయాలు, ఆస్తులు సృష్టించారు. అదే ఆలోచనతో ఈరోజు వీబీ జీ- రామ్‌జీ పేరుతో దేశవ్యాప్తంగా గ్రామీణ వికాసానికి అడుగులు పడ్డాయి. గ్రామీణాభివృద్ధిలో ఏపీకి అత్యధిక అవార్డులు వచ్చాయంటే పవన్‌కల్యాణ్ ఘనతే' అని మాధవ్ అన్నారు.

ఉక్కు కర్మాగారంలో మరోసారి ప్రమాదం

- నేలపాలైన 150 టన్నుల ద్రవ ఉక్కు

విశాఖపట్నం: విశాఖ ఉక్కు కర్మాగారంలోని స్టీల్ మెల్టింగ్ షాప్ (ఎస్ఎంఎస్)-1 సీసీడీ విభాగంలో మరోసారి ద్రవ ఉక్కు నేలపాలైంది. గత రెండు నెలల క్రితం ఇదే విభాగంలో ల్యాడిల్ (బకెట్) పేలి 10 మంది కార్మికులు మృత్యువాతపడిన సంగతి తెలిసిందే. అప్పటి నుంచి ఈ విభాగంలో ఉత్పత్తి నిలుపుదల చేశారు. రెండు రోజుల క్రితమే ప్రారంభించారు. ల్యాడిల్-26 ద్వారా మిషన్-2కు ద్రవ ఉక్కు తరలిస్తుండగా స్లైడ్ గేటు ఊడిపోవడంతో సుమారు 150 టన్నుల ద్రవ ఉక్కు నేలపాలైనట్టు సమాచారం. ఈ ఘటనలో ఎవరికీ ఎటువంటి ప్రమాదం జరగకపోవడంతో అధికారులు, ఉద్యోగులు ఊపిరి పీల్చుకున్నారు.

పినగాడిలో రూ.50 లక్షలతో అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన

- గ్రామీణ మౌలిక వసతుల కల్పనే ఎన్డీఏ కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యం - ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మౌలిక వసతులను మెరుగుపరిచేందుకు ఎన్డీఏ కూటమి ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే, జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు పంచకర్ల రమేష్‌బాబు తెలిపారు. పెందుర్తి మండలం పినగాడి గ్రామంలో మంగళవారం నిర్వహించిన 'పల్లె పండుగ--3.0' కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. వీబీజీ రామ్‌జీ నిధులతో రూ. 50 లక్షల అంచనా వ్యయంతో చేపట్టనున్న పలు అభివృద్ధి పనులకు ఎమ్మెల్యే శంకుస్థాపన చేశారు. అనంతరం టీడీపీ సీనియర్ నాయకుడు భైలపూడి హరగోపాల్ అధ్యక్షతన నిర్వహించిన గ్రామసభలో ఎమ్మెల్యే మాట్లాడారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పల్లె పండుగ-3.0లో భాగంగా రూ. 11,085 కోట్లతో అభివృద్ధి పనులను ప్రారంభించినట్లు తెలిపారు.

సీఈసీ సస్పెన్షన్ కోరుతూ పిటిషన్.. విచారణకు స్వీకరించిన సుప్రీంకోర్టు

దిల్లీ: కేంద్ర ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ (సీఈసీ) జ్ఞానేశ్‌కుమార్ సస్పెన్షన్‌ను కోరుతూ దాఖలైన ప్రజా ప్రయోజన వ్యాజ్యం (పిల్)పై సుప్రీంకోర్టు వచ్చేవారం విచారణ జరపనుంది. మిగతా ఇద్దరు ఎన్నికల కమిషనర్ల ఆమోదం లేకుండానే ఆయన నేతృత్వంలోని ఈసీ పలు నిర్ణయాలు తీసుకోవడాన్ని పట్నాకు చెందిన రాకేశ్ కుమార్ సింగ్ ఈ పిల్ ద్వారా సవాల్‌చేశారు. చట్టం ప్రకారం ఈసీలో నిర్ణయాలు ఏకగ్రీవంగా గానీ, మెజార్టీ ఆమోదంతో గానీ తీసుకోవాలని సింగ్ తరఫున సీనియర్ న్యాయవాది వికాస్ సింగ్ మంగళవారం ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ నేతృత్వంలోని త్రిసభ్య ధర్మాసనానికి తెలిపారు. ఈసీ పని విధానం చూస్తుంటే అవి ఏకగ్రీవ నిర్ణయాలేనా అనే తీవ్ర అనుమానాలు తలెత్తుతున్నాయని చెప్పారు. పూర్తి కమిషన్ బదులు నిర్ణయాలను జ్ఞానేశ్ వ్యక్తిగతంగా తీసుకుంటున్నారా అనేది నిర్ధారించాలని కోరారు. ఒకవేళ అది నిజమే అయితే అవి అక్రమమని ప్రకటించి, చట్టపరంగా తగిన చర్య తీసుకోవాలని అభ్యర్థించారు. సీఈసీ తన అధికారాలను ఉపయోగించకుండా అడ్డుకట్ట వేయాలన్నారు. బహుళ సభ్యుల విధానాన్ని పునరుద్ధరించడానికి సీఈసీని సస్పెండ్ చేయాలని కోరారు. ఈసీ సమావేశాల ఎజెండాలు, చర్చనీయాంశాలు, తీర్మానాలు, పని విభజన ఉత్తర్వులు, ఐటీ సర్వర్లు, డేటాబేస్ మార్పుల చరిత్ర వంటి వివరాలన్నీ కోర్టు రాబట్టాలని కోరారు.

ఏపీ విద్యా వ్యవస్థకు సహకారం అందిస్తాం

- సింగపూర్ హోం మంత్రి షణ్ముగం

అమరావతి ఏపీ విద్యావ్యవస్థకు సహకారం అందిస్తామని సింగపూర్ హోంమంత్రి షణ్ముగం హామీ ఇచ్చారు. మాదకద్రవ్యాల రహిత ఏపీ నిర్మాణం కోసం సింగపూర్ విధానాన్ని అనుసరించాలని, దీనికి సహకరిస్తామని ఆయన తెలిపారు. విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి లోకేశ్ సింగపూర్ హోంమంత్రి కె.షణ్ముగంతో కలిసి తిరుమల శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామిని దర్శించుకున్నారు. దర్శనానంతరం ఏపీ అభివృద్ధి, విద్యా సంస్కరణలు, సామాజిక భద్రతకు సంబంధించిన వివిధ అంశాలపై ఇద్దరు మంత్రులు సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పనితీరు, విద్యారంగానికి ఇస్తున్న ప్రాధాన్యాన్ని షణ్ముగం అభినందించారు. సింగపూర్ అవలంబిస్తున్న అత్యుత్తమ విధానాల అమలుకు ఏపీ ప్రభుత్వానికి సహకరిస్తామని షణ్ముగం హామీ ఇచ్చారు. ఏపీ పాఠశాలల్లో డ్రాపౌట్ రేటు తగ్గించేందుకు ప్రభుత్వం చేపడుతున్న చర్యలకు మంత్రి లోకేశ్‌ను అభినందిస్తూనే డ్రాపౌట్లు సున్నాకు వచ్చేలా ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఇక్కడి ప్రభుత్వ పాఠశాలను సందర్శించేందుకు ఆయన ఆసక్తి వ్యక్తం చేశారు. ఏపీలో ఐటీఐలను సింగపూర్‌లోని ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నికల్ ఎడ్యుకేషన్ (ఐటీఈ)తో అనుసంధానించడం ద్వారా యువతకు ఉపాధి ఆధారిత నైపుణ్య శిక్షణ అందించేందుకు పరస్పరం సహకరించుకోవాలని ఇద్దరు మంత్రులు నిర్ణయించారు.

ఈహెచ్‌ఎస్‌లో రూ.267 కోట్లపాత బకాయిలు చెల్లించేలా చర్యలు

- ఉద్యోగ సంఘాలతో సమావేశంలో ఎన్టీఆర్ వైద్యసేవ ట్రస్ట్ సీఈవో

అమరావతి: రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల ఆరోగ్య పథకం(ఈహెచ్ఎస్)లో ప్రతి నెలా బిల్లులు ఎప్పటికప్పుడు క్లియర్ చేయడంతోపాటు, రూ. 267 కోట్ల పాత బకాయిలు మంజూరయ్యేలా ఆర్థిక శాఖతో చర్చిస్తామని ఎన్టీఆర్ వైద్యసేవ ట్రస్ట్ సీఈవో పద్మావతి తెలిపారు. ఈహెచ్ఎస్ ద్వారా నాణ్యమైన నగదు రహిత వైద్యం అందించేలా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోందని పేర్కొన్నారు. ఎంప్లాయిస్ హెల్త్ స్కీమ్ మేనేజ్‌మెంట్ కమిటీ సమావేశం మంగళగిరిలోని ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవ ట్రస్ట్ కార్యాలయంలో మంగళవారం నిర్వహించారు. వైద్య పరిమితి పెంపు, ఈహెచ్ఎస్ ప్యాకేజీ రేట్ల సవరణ, పూర్తిస్థాయిలో నగదు రహిత వైద్యసేవలు అందించేందుకు ఉద్యోగుల కంట్రిబ్యూషన్ పెంపు తదితర అంశాలపై ఉద్యోగ, పెన్షనర్ల సంఘాల ప్రతినిధులతో చర్చించారు. ఉద్యోగ సంఘాలు, ఆసుపత్రుల యాజమాన్యాలతో అక్టోబర్ రెండో వారంలో సమస్యలపై చర్చించేందుకు ఉమ్మడి సమావేశం ఏర్పాటు చేస్తామని సీఈవో తెలిపారు. ఉద్యోగులు, వారి కుటుంబ సభ్యులకు ఉమ్మడిగా త్వరలో డిజిటల్ హెల్త్ కార్డులు అందజేస్తామన్నారు.

నాణ్యమైన, ఆటంకాలు లేని నగదు రహిత వైద్య సేవలు అందేలా ఈహెచ్ఎస్ వ్యవస్థను బలోపేతం చేయాలని ఏపీ ఎన్జీవోస్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఎ.విద్యాసాగర్, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి డి.వి.రమణ కోరారు.

'మెడికల్ రీయింబర్స్‌మెంట్ సీలింగ్ పెంచాలి': ఐఏఎస్ అధికారులకు చెల్లిస్తున్నట్లే, ఉద్యోగులకూ రోగి ఆసుపత్రిలో చేరగానే, ఆసుపత్రి యాజమాన్యానికి డబ్బులు జమ చేయాలని ఏపీ జేఏసీ అమరావతి రాష్ట్ర ఛైర్మన్ బొప్పరాజు వెంకటేశ్వర్లు, ప్రధాన కార్యదర్శి పలిశెట్టి దామోదరరావు కోరారు. సమావేశంలో యూటీఎఫ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు నక్క వెంకటేశ్వర్లు, ఏపీటీఎఫ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు జి.హృదయరాజు, పీఆర్టీయూ రాష్ట్ర సంఘ అధ్యక్షుడు ఎం.కృష్ణయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మలేరియా నియంత్రణలో నిర్లక్ష్యం వద్దు

- ఆరోగ్య శాఖ కమిషనర్ చక్రధర్‌బాబు

అమరావతి: రాష్ట్రంలో మలేరియా కేసుల నియంత్రణలో నిర్లక్ష్యాన్ని ఎంతమాత్రం సహించేది లేదని, ఒక్క మరణానికీ ఆస్కారం ఇవ్వొద్దని వైద్య ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ కమిషనర్ కేవీఎన్ చక్రధర్‌బాబు స్పష్టం చేశారు. కేసులు పెరిగిన తర్వాత స్పందించే ధోరణి వద్దని, కేసులు పెరగకుండా ముందే అప్రమత్తం కావాలని ఆదేశించారు. వ్యాధుల నియంత్రణపై విజయవాడలో మంగళవారం నిర్వహించిన రాష్ట్రస్థాయి కార్యశాలలో మలేరియా కేసులు, వ్యాధులపై ముందస్తు నిఘా, దోమల నియంత్రణ చర్యలు, ఆసుపత్రుల్లో మందుల లభ్యత తదితర అంశాలపై సమీక్షించారు. మలేరియా ప్రభావిత ప్రాంతాలైన గిరిజన, మారుమూల ప్రాంతాలపై దృష్టిసారించాలని సూచించారు. ఐహెచ్ఐపీ-ఐడీఎస్పీ ద్వారా అందే సమాచారాన్ని నిరంతరం పరిశీలించి, దాని ఆధారంగా ప్రమాద ప్రాంతాలను గుర్తించాలన్నారు. అవేర్, ఏడీఎస్ వ్యవస్థలను పూర్తిస్థాయిలో వినియోగించి సమర్థ సేవలు అందించాలన్నారు. పీడిత ప్రాంతాల్లో దోమల నియంత్రణ చర్యలను యుద్ధప్రాతిపదికన చేపట్టాలని ఆదేశించారు. మలేరియా కేసుల తాకిడి ఆధారంగా మందుల నిల్వలు సిద్ధంగా ఉంచాలన్నారు. సిబ్బందికి అవసరమైన శిక్షణ అందించాలని, క్షేత్రస్థాయిలో పనితీరును నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని ఉన్నతాధికారులను ఆదేశించారు. సమావేశంలో ప్రజారోగ్య శాఖ అదనపు సంచాలకులు డాక్టర్ వెంకటరమణ, జాయింట్ డైరెక్టర్ అర్జునరావు, డిప్యూటీ డైరెక్టర్ వీర్రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

అర్హులైన ప్రతి పౌరుడి ఓటుహక్కును కాపాడాలి

ప్రజాస్వామ్యం నిర్జీవమైతే పౌరహక్కులు నిరాకరణకు గురవుతాయి. సామాన్య ప్రజల బతుకుల్లో నిప్పులుపోసే ఆర్థిక, సామాజిక అసమానతలు ఇంకా పెరుగుతాయి. ఆ దుర్దశ దాపురించకుండా జనతంత్రం జీవకళతో వర్ధిల్లాలంటే, ప్రభుత్వాలను కొలువుతీర్చే ఎన్నికలు సక్రమంగా జరగాలి. సంవిధాన స్ఫూర్తి దెబ్బతినకుండా ఎలక్షన్లు సవ్యంగా పూర్తికావాలంటే, ఓటర్ల జాబితాలను లోపరహితంగా రూపొందించాలి. ఈ దృష్టితోనే డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేడ్కర్- రాజ్యాంగం ప్రకారం ఓటర్ లిస్టులో చేరడానికి అర్హత కలిగిన ఏ భారతీయ పౌరుడికీ అన్యాయం జరగకూడదని హెచ్చరించారు. ఓటర్ల జాబితాల తయారీ, ఎన్నికల నిర్వహణ వంటి పనులను రాజకీయ పక్షపాతం లేకుండా సదా నిష్పాక్షికంగా వ్యవహరించే వ్యక్తులకు అప్పగించాలని రాజ్యాంగసభ సభ్యులు హెచ్.ఎన్.కుంజ్రు ఉద్ఘాటించారు. ఆ మేరకు ప్రజాస్వామ్యానికి ప్రాణప్రతిష్ఠ చేసే గురుతర బాధ్యతలను స్వతంత్రంగా నిర్వర్తించడానికి అవసరమైన విశేషాధికారాలతో ఎన్నికల సంఘం ఏర్పాటైనప్పటికీ దేశీయంగా ఓటర్ల లిస్టులు దశాబ్దాలుగా తప్పులతడకలుగానే రూపొందుతున్నాయి. ఆ జాబితాలను సవరించి ఎవరూ వంకపెట్టలేని విధంగా సిద్ధంచేస్తామంటూ ఈసీ నిరుడు ఆరంభించిన 'సర్' ప్రక్రియలోనూ అనేక సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. సార్వత్రిక వయోజన ఓటుహక్కు ప్రమాణానికి అవి గండికొడుతున్నాయి. 'సర్'లో భాగంగా ఈ నెల మొదటి నాటికి దేశవ్యాప్తంగా ముసాయిదా లిస్టుల్లోంచి దాదాపు 13కోట్ల పేర్లు తొలగిపోయాయి. దిల్లీలో నోటీసులు అందుకున్న, అందుకోబోతున్న వారి జాబితాలో మాజీ ఉప ప్రధాని ఎల్కే అద్వాణీ, విదేశాంగ మంత్రి జైశంకర్ మొదలు పలువురు ప్రముఖులు ఉన్నారన్న కథనాలు అనేక చర్చలకు తావిచ్చాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఒక వ్యాజ్యంలో సుప్రీంకోర్టు తాజాగా స్పందిస్తూ- 'సర్' నోటీసులను యాంత్రికంగా పంపిస్తున్నారంటూ ఈసీని ఆక్షేపించింది. ఓటర్లు సమర్పిస్తున్న వివరాల్లో పొంతన లేదని (లాజికల్ డిస్క్రెపెన్సీ) ఎలా నిర్ణయిస్తున్నారో చెప్పాలని నిర్దేశించింది. లాజికల్ డిస్క్రెపెన్సీ పేరిటే అనేక మందికి నోటీసులు జారీ అవుతున్న క్రమంలో అసలు ఆ పదబంధానికి అధికారిక నిర్వచనమేంటని అడుగుతూ ఆర్టీఐ చట్టం కింద ఈసీకి దరఖాస్తు చేస్తే, కమిషన్లో అలాంటి సమాచారమేదీ లేదనే సమాధానం వచ్చిందని 'నా ఓటు- నా హక్కు' ఉద్యమకారులు అంటున్నారు. కీలక వివరాలు కూడా ఎన్నికల సంఘం దగ్గర అందుబాటులో లేనప్పుడు ఇక మొత్తం ప్రక్రియను ఎలా అమలు చేస్తున్నారని వారు ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఓటర్ల గుర్తింపునకు అనుసరిస్తున్న ప్రమాణాలపై స్పష్టత కొరవడితే జాబితాల సవరణ క్రతువులో పారదర్శకత అడుగంటిపోతుంది. పేర్లు తేడాగా ఉన్నాయనో, తల్లిదండ్రుల వయసుతో పొంతన కుదరట్లేదనో, పాత 'సర్'తో సరిపోలడం లేదనో నోటీసులు జారీచేస్తున్న ఈసీ వర్గాలు- ఓటు ఉండాలంటే పన్నెండు రకాల పత్రాల్లో ఏదో ఒకటి చూపించాలంటున్నాయి. కానీ, క్షేత్రస్థాయిలో కొందరు అధికారులేమో రెండు మూడు గుర్తింపు కార్డులు అడుగుతున్నారు. గ్రామీణులు, ఆదివాసులు, వలస కార్మికులు వంటి వర్గాల్లో చాలామంది దీంతో ఇబ్బందుల పాలవుతున్నారు. ఏతావాతా ఓటర్ల గుర్తింపులో అసంబద్ధ పోకడలు, నోటీసుల అందజేతలో జాప్యం, పర్యవేక్షణ లోపించడం, ప్రజావగాహన పెంచకపోవడం వంటివి సమస్యాత్మకమవుతున్నాయి. ఒక్క ఓటుతో గెలుపోటములు నిర్ణయమయ్యే మన ఎన్నికల వ్యవస్థలో నిజమైన ఓటర్లను నిర్హేతుకంగా గంపగుత్తగా లిస్టుల్లోంచి తొలగిస్తే ప్రజాస్వామ్య మనుగడే ప్రమాదంలో పడుతుంది. కాబట్టి, ఓటర్ల జాబితాల్లోంచి అనర్హులను ఏరేయడమెంత అవసరమో, అర్హులెవరూ ఓటుహక్కుకు దూరం కాకుండా చూడటం అంతే ముఖ్యం. అది ఎన్నికల సంఘం విధ్యుక్తధర్మం.

పోలీసు స్టేషన్ల పనితీరుపై సీపీ సమీక్ష

- పెండింగ్ కేసులను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలి - గంజాయి, అసాంఘిక కార్యకలాపాలపై కఠిన నిఘా

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నగరంలోని పోలీసు స్టేషన్ల పనితీరును నగర పోలీసు కమిషనర్ డా. శంఖబ్రత బాగ్చి సమీక్షించారు. నగర కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో ఏడీసీపీలు, ఏసీపీలు, ఇన్స్పెక్టర్ స్థాయి అధికారులతో నిర్వహించిన నెలవారీ సమీక్ష సమావేశంలో ట్రాఫిక్, క్రైమ్, లా అండ్ ఆర్డర్ విభాగాల పనితీరును పరిశీలించారు. ప్రతి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో యాక్టివ్‌గా ఉన్న రౌడీషీటర్ల వివరాలు, వారిపై కొనసాగుతున్న నిఘా చర్యలను సీపీ ఆరా తీశారు. ఎన్డీపీఎస్ కేసుల వివరాలను సమీక్షించి, నగరం మీదుగా మత్తు పదార్థాల రవాణా జరగకుండా పటిష్ట చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. స్టేషన్లలో దీర్ఘకాలంగా పెండింగ్‌లో ఉన్న కేసులకు కారణాలను తెలుసుకుని, వాటిని త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని సూచించారు. కోర్టు తీర్పులు వెలువడిన కేసుల వివరాలను కూడా పరిశీలించారు. సమస్యాత్మక, నిర్మానుష్య ప్రాంతాల్లో విజిబుల్ పోలీసింగ్ పెంచడంతోపాటు అవసరమైన చోట్ల పికెట్లు, డికాయ్ టీమ్‌లను ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. గంజాయి, ఈవ్‌టీజింగ్, ట్రిపుల్ రైడింగ్, ర్యాష్ డ్రైవింగ్ వంటి కార్యకలాపాలను అరికట్టేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని తెలిపారు. శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు అవసరమైన వాహనాలు, సిబ్బంది ఇతర వనరులు అవసరమైతే తన దృష్టికి తీసుకురావాలని సూచించారు. పోలీస్ స్టేషన్లలో కేసుల నమోదు విధానం, ఫిర్యాదుదారులతో అధికారులు, సిబ్బంది వ్యవహరిస్తున్న తీరును కూడా సీపీ సమీక్షించారు. మహిళల భద్రతకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని, మహిళలపై వేధింపులు, మహిళల అదృశ్యానికి సంబంధించిన కేసుల్లో ఆలస్యం లేకుండా స్పందిస్తూ ఫ్రెండ్లీ పోలీసింగ్ పాటించాలని ఆదేశించారు. పోక్సో కేసుల పురోగతిని కూడా పరిశీలించారు. వీఎంఎస్ (విజిటర్స్ మానిటరింగ్ సిస్టమ్)ను లా అండ్ ఆర్డర్, క్రైమ్ సిబ్బంది పూర్తిస్థాయిలో వినియోగించి నిందితులను వేగంగా గుర్తించాలని సూచించారు. సైబర్ నేరాల నియంత్రణకు మరిన్ని అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించడంతోపాటు కొత్త సాఫ్ట్‌వేర్‌లను వినియోగించాలని తెలిపారు. కోర్టు కేసుల్లో జాప్యం లేకుండా చర్యలు చేపట్టి, శిక్షలు పడే కేసుల సంఖ్య పెరిగేలా దర్యాప్తు, న్యాయపరమైన ప్రక్రియను సమన్వయంతో ముందుకు తీసుకెళ్లాలని సూచించారు. లోక్ అదాలత్‌లో గతంలో కంటే ఎక్కువ కేసులు పరిష్కారమయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్లను సమావేశానికి ఆహ్వానించి న్యాయపరమైన అంశాలపై పోలీసు అధికారులు చర్చించి తమ సందేహాలను నివృత్తి చేసుకున్నారు. వచ్చే నెల సమీక్ష నాటికి ప్రతి పోలీస్ స్టేషన్ గత నెల కంటే మెరుగైన పనితీరు కనబరిచి, నేరాల నియంత్రణలో స్పష్టమైన ఫలితాలు సాధించాలని సీపీ సూచించారు. పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది విధుల్లో పూర్తి పారదర్శకత పాటించాలని, చట్టవ్యతిరేక కార్యకలాపాలు, అధికార దుర్వినియోగం లేదా అవినీతికి పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. సమావేశంలో డీసీపీ-1 (ఎల్అండ్ఓ) వీఎన్ మణికంఠ చందోలు, డీసీపీ-2 (ఎల్అండ్ఓ) మేరీ ప్రశాంతి, డీసీపీ (క్రైమ్స్) లతా మాధురి, డీసీపీ (అడ్మిన్) సీహెచ్ పాపారావు, నగర ఏడీసీపీలు, ఏసీపీలు, స్టేషన్ ఎస్‌హెచ్‌ఓలు, ఇతర అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

నగర అభివృద్ధి పనులను గడువులోగా పూర్తి చేయాలి

- పార్ట్‌నర్‌షిప్ సమ్మిట్ నేపథ్యంలో పనులకు ప్రాధాన్యం - ప్రధాన రహదారులు, జంక్షన్లు, మీడియన్లు, గ్రీనరీ, లైటింగ్‌పై ప్రత్యేక దృష్టి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నగర అభివృద్ధి, సుందరీకరణ పనులను వేగవంతం చేసి నిర్ణీత గడువులోగా నాణ్యతా ప్రమాణాలతో పూర్తి చేయాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ ఇంజనీరింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. సిరిపురం ప్రాంతంలో దత్ హైలాండ్ జంక్షన్ నుంచి పోలమాంబ గుడి వరకు చేపడుతున్న సెంటర్ మీడియన్ అభివృద్ధి పనులను ప్రధాన ఇంజనీర్ పీవీవీ సత్యనారాయణ రాజుతో కలిసి పరిశీలించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక ప్యాకేజీ కింద నగర అభివృద్ధి, సుందరీకరణ కోసం రూ.400 కోట్లు కేటాయించిందని కమిషనర్ తెలిపారు. ఈ నిధులతో ప్రధాన రహదారులు, సెంటర్ మీడియన్లు, డివైడర్లు, జంక్షన్ల ఆధునికీకరణ, గ్రీనరీ, ఆధునిక లైటింగ్ తదితర పనులు చేపడుతున్నట్లు వెల్లడించారు. పనులను ఎన్‌సీసీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. నగరంలో పార్ట్‌నర్‌షిప్ సమ్మిట్‌కు మరో నెల రోజులు మాత్రమే ఉన్నందున పనులను అత్యంత ప్రాధాన్యంతో చేపట్టాలని సూచించారు. ఇంజనీరింగ్ అధికారులు, కాంట్రాక్టు సంస్థ ప్రతినిధులు సమన్వయంతో పనిచేసి పనులను వెంటనే ప్రారంభించి గడువులోగా పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. బస్ బేలు, సెంటర్ మీడియన్లలో ఏర్పాటు చేసే విద్యుత్ స్తంభాలకు ఆకర్షణీయమైన ఆధునిక డిజైన్లు రూపొందించాలని కమిషనర్ సూచించారు. అవసరమైన ప్రాంతాల్లో ఆధునిక సెంట్రల్ లైటింగ్ ఏర్పాటు చేసి నగర సుందరీకరణకు ప్రత్యేక ఆకర్షణ తీసుకురావాలని తెలిపారు. పనుల్లో నాణ్యతా ప్రమాణాలు తప్పనిసరిగా పాటించాలని, ఎలాంటి జాప్యానికి తావులేకుండా ఎన్‌సీసీ ప్రతినిధులతో సమన్వయం చేసుకుంటూ పనుల పురోగతిని ప్రతిరోజూ పర్యవేక్షించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. పర్యటనలో జీవీఎంసీ కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్ గంగాధర్, ఉప కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్లు వెంకటేశ్వరరావు, అప్పలనాయుడు, ఇన్‌చార్జి సహాయ ఇంజనీర్ చైతన్యదేవి, ఎన్‌సీసీ ప్రతినిధులు, ఇతర ఇంజనీరింగ్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఆటోమొబైల్ ఎక్స్‌పో బ్రోచర్ ఆవిష్కరణ

- దినేష్ ఎంటర్‌ప్రైజెస్ మెగా ఫెస్టివల్ షాపింగ్ ఎక్స్‌పో

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: దసరా పండుగ షాపింగ్ సీజన్‌ను పురస్కరించుకుని దినేష్ ఎంటర్‌ప్రైజెస్ ఆధ్వర్యంలో అక్టోబర్ 3, 4 తేదీల్లో విశాఖపట్నంలో మెగా ఫెస్టివల్ షాపింగ్ ఎక్స్‌పో నిర్వహించనున్నారు. నోవోటెల్ సమీపంలోని బీచ్ ప్రాంతంలో అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో ఎక్స్‌పోను ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. ఎక్స్‌పోకు సంబంధించిన బ్రోచర్‌ను సోమవారం సాయంత్రం జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం అధ్యక్షుడు గంట్ల శ్రీనుబాబు ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తొలిసారిగా వైజాగ్‌లో వ్యాపారులు, ప్రముఖ బ్రాండ్లు, ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్లు, వినియోగదారులను ఒకే వేదికపైకి తీసుకువచ్చే విధంగా రెండు రోజుల మెగా ఎక్స్‌పోను నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. సుమారు 80 స్టాళ్లతో ఏర్పాటు చేసే ఎక్స్‌పోలో ప్రముఖ కార్ షోరూమ్‌లు, రియల్ ఎస్టేట్, జ్యువెలరీ, ఆటోమొబైల్స్, మోడ్రన్ లివింగ్, హోమ్ ఇంటీరియర్స్, బ్యాంకింగ్, ఫైనాన్స్ తదితర రంగాలకు సంబంధించిన ఉత్పత్తులు, సేవలను ప్రదర్శించనున్నట్లు తెలిపారు. పారిశ్రామికవేత్తలు తమ వ్యాపారాలకు ప్రచారం, ప్రమోషన్ కోసం దినేష్ ఎంటర్‌ప్రైజెస్‌ను సంప్రదించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమానికి విశాఖ ఎంపీ భరత్, విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్, జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం అధ్యక్షుడు గంట్ల శ్రీనుబాబు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరుకానున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు.

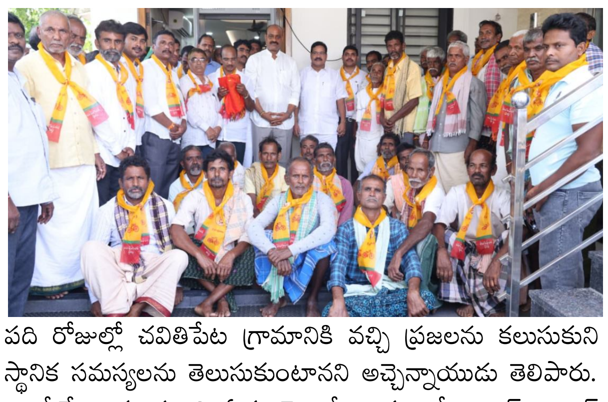
18న వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల దసరా సంబరాలు

- ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు సందడే సందడి - సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలకు పెద్దపీట - జర్నలిస్టుల కుటుంబాలకు చీరలు.. సభ్యులకు స్వీట్లు.. పిల్లలకు ప్రత్యేక బహుమతులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్, ఏపీ బ్రాడ్‌కాస్ట్ అసోసియేషన్, స్మాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ల ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 18న నగరంలో వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల దసరా సంబరాలను ఘనంగా నిర్వహించనున్నట్లు జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి, ఏపీ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు, విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షుడు పి. నారాయణ తెలిపారు. అక్కయ్యపాలెం జంక్షన్‌లోని ఓ హోటల్‌లో నిర్వహించిన కార్యవర్గ సమావేశంలో దసరా సంబరాల ఏర్పాట్లతో పాటు జర్నలిస్టుల పెండింగ్ సమస్యలపై చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఈ నెల 18న ఉదయం 9 గంటలకు అల్పాహారంతో వేడుకలు ప్రారంభమవుతాయని తెలిపారు. అనంతరం అమ్మవార్ల వేషధారణ, వివిధ సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలతో రోజంతా సందడి నెలకొంటుందన్నారు. జర్నలిస్టుల కుటుంబ సభ్యులకు చీరలు, సభ్యులకు స్వీట్లు, పిల్లలకు ప్రత్యేక బహుమతులు అందజేస్తామని తెలిపారు. అనంతరం విందు భోజనం ఏర్పాటు చేసినట్లు వెల్లడించారు. చెడుపై మంచి సాధించిన విజయానికి ప్రతీకగా జరుపుకునే దసరా వేడుకల్లో జర్నలిస్టులు, వారి కుటుంబ సభ్యులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని గంట్ల శ్రీనుబాబు, పి. నారాయణ కోరారు. సమావేశంలో ఫెడరేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి జి. శ్రీనివాస్, ఆర్గనైజర్ సెక్రటరీ డి. రవికుమార్, ఉపాధ్యక్షుడు ఎన్. రామకృష్ణ, విశాఖ ఫోటో జర్నలిస్టుల అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు వై. రామకృష్ణ, నగేష్, ఆనంద్, వేణు, నాగేశ్వరరావు, ప్రసాద్, అప్పలనాయుడు, రాజశేఖర్, బ్రాడ్‌కాస్ట్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు ఈశ్వరరావు, కార్యదర్శి మదన్, జాయింట్ సెక్రటరీ లక్ష్మణ్, శేషు, నరసింగరావు, నాయుడు, నెలరాజు, గోపీనాథ్, స్మాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు జగన్మోహన్, కార్యదర్శి శ్రీనివాస్, ఉపాధ్యక్షుడు వెంకట్‌రెడ్డి, జాయింట్ సెక్రటరీ శర్మ, హరి, రాజశేఖర్, రవికుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైకాపా నుంచి టీడీపీలోకి 60 మంది

- అచ్చెన్నాయుడు సమక్షంలో పార్టీలో చేరికలు



కోటబొమ్మాళి, చైతన్యవారధి: కోటబొమ్మాళి మండలంలో వైకాపాకు చెందిన పలువురు నాయకులు, కార్యకర్తలు తెలుగుదేశం పార్టీలో చేరారు. చిట్టివలస పంచాయతీ చవితిపేట గ్రామానికి చెందిన సుమారు 60 మంది వైకాపా నాయకులు, కార్యకర్తలు రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు సమక్షంలో టీడీపీలో చేరారు. వారికి మంత్రి పసుపు కండువాలు కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. పార్టీలో చేరిన వారిలో అంపోలు పాపారావు, రామినాయుడు, కృష్ణమూర్తి, కె.బయన్న కూర్మారావు, హనుమంతు సత్యం, మామిడి కృష్ణ తదితరులు ఉన్నారు. ఈ సందర్భంగా అచ్చెన్నాయుడు మాట్లాడుతూ పార్టీలో చేరిన ప్రతి ఒక్కరికీ కూటమి ప్రభుత్వం, టీడీపీ అండగా ఉంటాయని తెలిపారు. గ్రామాల అభివృద్ధికి కలిసికట్టుగా కృషి చేస్తామని చెప్పారు. ప్రతి ఇంటికీ స్వచ్ఛమైన తాగునీరు అందించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు. ఐదేళ్లలో గ్రామాల్లో తాగునీటి సమస్యను శాశ్వతంగా పరిష్కరించేందుకు చర్యలు చేపట్టామని, ఇప్పటికే సుమారు 80 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని తెలిపారు. అభివృద్ధికి నోచుకోని గ్రామాలను గుర్తించి ప్రాధాన్యతా క్రమంలో మౌలిక వసతులు కల్పిస్తున్నామని చెప్పారు.

వచ్చే వారం, పది రోజుల్లో గ్రామానికి వస్తా.... వచ్చే వారం లేదా పది రోజుల్లో చవితిపేట గ్రామానికి వచ్చి ప్రజలను కలుసుకుని స్థానిక సమస్యలను తెలుసుకుంటానని అచ్చెన్నాయుడు తెలిపారు. రాబోయే ఆరు నుంచి ఏడు నెలల్లో గ్రామంలో వాటర్ ట్యాంక్ నిర్మించడంతోపాటు ప్రతి ఇంటికీ తాగునీటి సదుపాయం కల్పించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటానని హామీ ఇచ్చారు. అధికారం శాశ్వతం కాదని, అధికారం ఉన్నా లేకపోయినా ప్రజలకు సేవ చేయడమే ప్రజాప్రతినిధుల బాధ్యత అని అన్నారు. ప్రజల అవసరాలను గుర్తించి అభివృద్ధి పనులు చేపట్టడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో పీఏసీఎస్ మాజీ అధ్యక్షుడు కింజరాపు హరివర ప్రసాద్, టీడీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, పార్టీలో చేరిన వైకాపా నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

సీఈసీ జ్ఞానేశ్ కుమార్ రాజీనామా చేయాలి

- ఓటర్ల జాబితాలో అవకతవకలను సరిదిద్దాలని విద్యార్థి, యువజన సంఘాల డిమాండ్

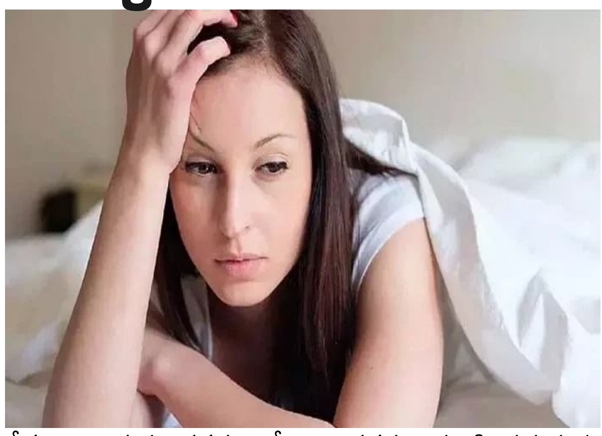
విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్ రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ విద్యార్థి, యువజన సంఘాల ఆధ్వర్యంలో నిరసన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఏఐడీఎస్ఓ, ఏఐఎస్ఎఫ్, ఏఐవైఎఫ్, ఎస్ఎఫ్ఐ, ఐద్వా, డీవైఎఫ్ఐ నాయకులు కార్యక్రమానికి నాయకత్వం వహించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ 18 ఏళ్లకే ఓటు హక్కు కోసం దశాబ్దాలుగా సాగిన పోరాటం ఫలితంగా లభించిన హక్కును కాపాడాల్సిన బాధ్యత ఎన్నికల సంఘంపై ఉందన్నారు. ఓటర్ల జాబితాలో అవకతవకలను సరిదిద్దాలని, ఓట్ల తొలగింపుపై విచారణ చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. ఎన్నికల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (ఎస్ఐఆర్) ప్రక్రియలో అర్హులైన ఓటర్ల పేర్లు తొలగిపోకుండా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.

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, తలెత్తే 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 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 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.

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 శు భ్రపరుస్తుంది. 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.. కెఫిన్ అనేది మెదడు, నాడీ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఒక ఔషధం. ఇది అధిక మొత్తంలో యువతలో అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్ పిల్లలు, యుక్తవయస్కుల కెఫిన్ వినియోగాన్ని నిరుత్సాహపరుస్తుందన్నారు. ఇతర నిపుణులు టీనేజ్‌లకు రోజుకు 100ఎస్త్ర పరిమితిని సిఫార్సు చేస్తున్నారని అధ్యయనం తెలిపింది. దాదాపు 60 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు అధిక కెఫిన్ కలిగిన ఉత్పత్తుల ప్రమాదాల గురించి తాము విన్నామని చెప్పారు. అయితే దాదాపు సగం మంది తమ టీనేజ్ కోసం పానీయాలు కొనుగోలు చేసేటప్పుడు కెఫిన్ కంటెంట్‌పై చాలా అరుదుగా శ్రద్ధ చూపుతారని చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు ఎక్కువ కెఫీన్ ప్రతికూల ప్రభావాల గురించి వారి టీనేజ్‌లతో మాట్లాడాలి. వారు ఇంట్లో, పాఠశాలలో లేదా స్నేహితులతో కలిసి ప్రయత్నించగల కెఫిన్ లేని ఉత్పత్తులకు ప్రత్యామ్నాయాలను కనుగొనాలని వూల్‌ఫోర్డ్ చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు కెఫీన్ ప్రమాదాలను, దానిని తగ్గించే వ్యూహాలను వివరించడంలో టీనేజ్ హెల్త్ కేర్ ప్రొవైడర్‌ను కూడా చేర్చుకోవచ్చు అని పేర్కొన్నారు.

పడుకునే ముందు అరటి పండు తింటే..!

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

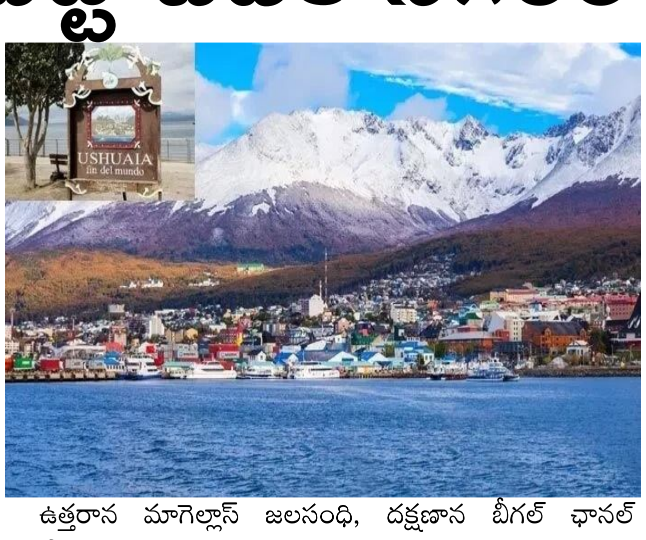
రెస్టారెంట్లలో పామ్ ఆయిల్‌నే ఎందుకు వినియోగిస్తారో తెలుసా?

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 హెూటళ్లలో, 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.

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.

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. దక్షణి 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 మిల్కు పెడుతున్నారు. అయితే వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన పాలు కూడా సమృద్ధిగా పడుతాయంట. ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్న ఈ వెల్లుల్లి పేస్ట్‌ను రోజూ కాకుండా, వారానికి రెండు సార్లు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

మోక్షం పొందాలంటే..

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

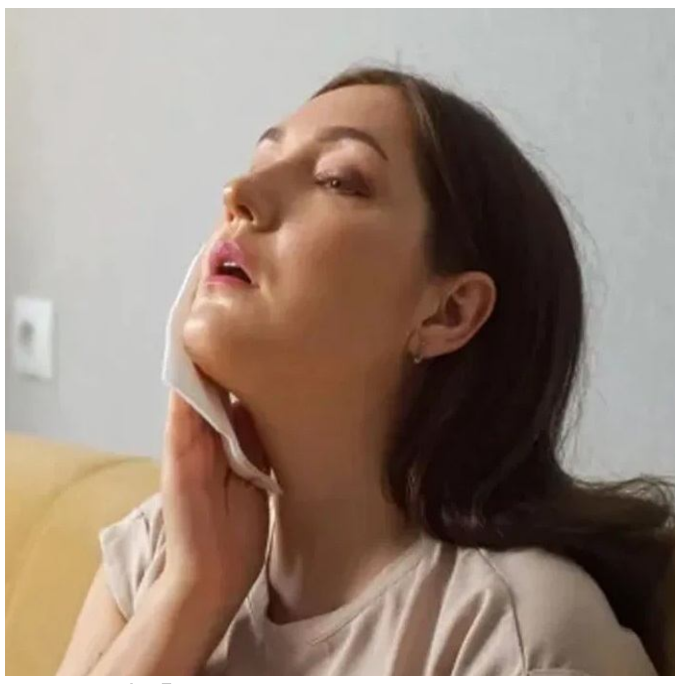
బరువు పెరుగుతున్నారని బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేస్తున్నారా?

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

డస్ట్ అలర్జీకి కారణం ఏంటో తెలుసా..?

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

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

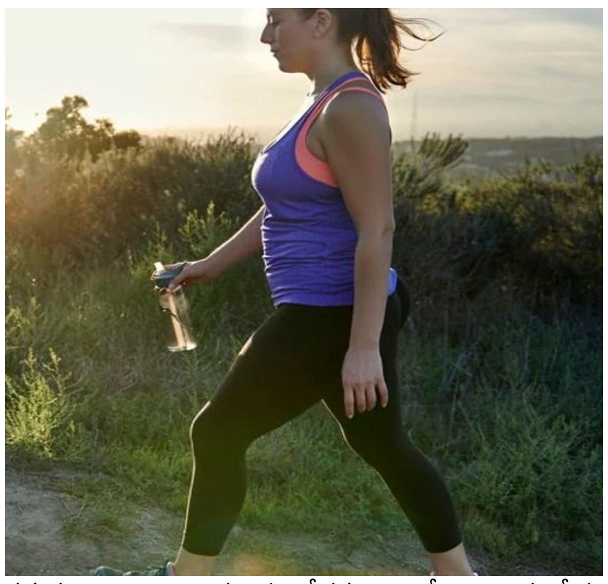


కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం శరీరానికి పెను ప్రమాదం.. ఇది రక్త సిరల్లో ఫలకం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతుంది.. ఇది సరఫరాకు అడ్డంకిని కలిగిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్.. అధిక రక్తపోటు, గుండెపోటు, స్ట్రోక్‌లకు మరింత కారణమవుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ అనేది మన కాలేయంలో ఉత్పత్తి అయ్యే జిగట పదార్థం.. ఇది ఆరోగ్యకరమైన కణాలను సృష్టించడంలో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

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

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

రోజుకు ఎన్ని అడుగులు నడవాలి..?



నడవడం చాలా మందికి ఇష్టం. భాగస్వామితో కలిసి నడుస్తుంటే ఆ నడక మరింత హ్యాపీగా అనిపిస్తుంది కదా. ఇక ఈ నడక.. మిగతా వాటితో పోలిస్తే తేలికైన వ్యాయామం కూడా అవుతుంది.మనం వేసే ప్రతి అడుగు ఆరోగ్యదాయని అని, మన ఆయుష్షును పెంచుతుందని ఇప్పటికే ఎన్నో సార్లు ఎన్నో అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఇంతకీ ఆరోగ్యకర జీవనానికి రోజుకు ఎన్ని అడుగులు వేయాలి? అని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఆ విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఈ విషయం కోసం దాదాపు 2.26లక్షల మందితో 17 వేర్వేరు పరిశోధనలు జరిపారు. అయితే వేసే అడుగుల సంఖ్యను బట్టి విభిన్న ప్రయోజనాలుంటాయని వివరించారు పరిశోధకులు. "రోజుకు దాదాపు 4వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాలకు అరికట్టవచ్చుట. ఇది అల్జీమర్స్, డిమెన్షియా వ్యాధుల ముప్పును తగ్గిస్తుంది. అధికబరువు/ఊబకాయం, డయాబెటిస్ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. 2337 అడుగులతో గుండె సంబంధిత జబ్బులతో మరణించే అవకాశాలు తగ్గుతాయి అని తెలిపింది పరిశోధన. ఇక రోజుకు వెయ్యి అడుగులు నడిస్తే గుండె జబ్బులను 15 శాతం తగ్గించవచ్చుట. 500 అడుగులు పెంచితే.. అవి ఏడు శాతం మేర తగ్గుతాయి. ఇక మరో విషయం ఏంటంటే..60 ఏళ్లు పైబడినవారు రోజుకు ఆరు వేల అడుగుల నుంచి 10 వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాల ముప్పు 42 శాతం తగ్గుతుంది"అంటున్నారు పరిశోధకులు. రోజు ఎంత సేపు నడవాలి? ఎన్ని అడుగులు నడవాలి అనే విషయంపై స్పష్టత లేదు. ఎంత ఎక్కువ నడిస్తే అంత మంచి లాభాలుంటాయి. మెరుగైన ప్రయోజనాల కోసం 8వేల నుంచి 10వేల అడుగులు నడవడం అనేది ఉత్తమం అంటున్నారు నిపుణులు. వీలైనంత ఉత్తేజంగా ఉండాలట. వ్యాయామాన్ని ఆస్వాదించడం నేర్చుకోవాలి.

బెల్లం, పెరుగు కలిపి తింటున్నారా?

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

డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు అలర్ట్..

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

నువ్వుల నూనె ప్రయోజనాలు..

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

ఎండాకాలం పాలు తాగితే..

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

ఒక్కసారిగా మద్యం మానేస్తే..!

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

నేరేడు పండ్ల ప్రయోజనాలు..

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

మధురవాడ రైతుబజార్‌ను సందర్శించిన గంటా

- రైతుబజార్ ప్రవేశ ద్వారం వెడల్పు చేయాలని ఆదేశం

కలెక్టర్ జి. విద్యాధర, ఆర్డీవో సంగీత్ మాథుర్, జోనల్ కమిషనర్ వి. అయ్యప్ప నాయుడు, కూటమి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

మధురవాడ, చైతన్యవారధి: మధురవాడ రైతుబజార్‌ను భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు సందర్శించారు. పరిసర ప్రాంతాలు వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న నేపథ్యంలో రైతుబజార్‌ను విస్తరించి వినియోగదారులకు అదనపు సౌకర్యాలు కల్పించాలని అధికారులకు సూచించారు. రైతుబజార్ ప్రవేశ ద్వారం ఇరుకుగా ఉండటంతో వినియోగదారులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, తక్షణమే దాన్ని వెడల్పు చేయాలని ఆదేశించారు. అనధికార దుకాణాలను నియంత్రించాలని సూచించారు. సీతమ్మధార, ఎంవీపీ కాలనీ, గోపాలపట్నం రైతుబజార్ల తరహాలో మధురవాడలోనూ డిమాండ్ పెరుగుతున్నందున కౌంటర్ల సంఖ్య పెంచే అవకాశాలను పరిశీలించాలని తెలిపారు. రైతుబజార్‌లోని ఇతర సమస్యలను కూడా పరిష్కరిస్తామని చెప్పారు. జాయింట్

ఆడవివరం గ్రామకంఠం భూముల రిజిస్ట్రేషన్లపై స్పష్టత

- అధికారిక ఆదేశాలు వచ్చిన తర్వాతే రిజిస్ట్రేషన్లు - సబ్‌రిజిస్ట్రార్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఆడవివరం గ్రామ పరిధిలోని గ్రామకంఠం భూముల రిజిస్ట్రేషన్లపై ప్రజలు ఎలాంటి అపోహలకు గురికావద్దని ఆడవివరం ప్రజా రైతు సేవా సంఘం ప్రతినిధి కోరారు. జీఎంఎస్ నంబర్ 297 ప్రకారం 81-ఏ (ఆడవివరం), 42-ఏ (పాత ఆడవివరం), 123 (విజినిగిరిపాలెం) సర్వే నంబర్లలోని గ్రామకంఠం భూములకు రిజిస్ట్రేషన్లు జరుగుతున్నట్లు సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం జరుగుతున్న నేపథ్యంలో గోపాలపట్నం సబ్‌రిజిస్ట్రార్‌ను వివరణ కోరినట్లు తెలిపారు. తమ కార్యాలయానికి ఇప్పటివరకు ఐజీ, స్టాంప్స్ అండ్ రిజిస్ట్రేషన్ శాఖ నుంచి గ్రామకంఠం భూముల రిజిస్ట్రేషన్లకు సంబంధించి ఎలాంటి అధికారిక ఆదేశాలు అందలేదని సబ్‌రిజిస్ట్రార్ స్పష్టం చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. ఐజీ కార్యాలయం నుంచి అధికారిక ఆదేశాలు వచ్చిన అనంతరం మాత్రమే నిబంధనల ప్రకారం రిజిస్ట్రేషన్లు చేపట్టే అవకాశం ఉంటుందని సబ్‌రిజిస్ట్రార్ తెలిపినట్లు వివరించారు. అందువల్ల ఆడవివరం గ్రామ ప్రజలు సోషల్ మీడియాలో వచ్చే సమాచారాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని నిర్ణయాలు తీసుకోకుండా, ప్రభుత్వం లేదా సంబంధిత శాఖల నుంచి వెలువడే అధికారిక ప్రకటనలు, ఆదేశాలను మాత్రమే ప్రామాణికంగా పరిగణించాలని కోరారు.

రైల్వే భద్రతా కమిషనర్ భద్రతా తనిఖీ

- విశాఖపట్నం నుంచి కునేరు టౌన్ వరకు సమగ్ర పరిశీలన

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: దక్షిణ మధ్య సర్కిల్, సికింద్రాబాద్‌కు చెందిన రైల్వే భద్రతా కమిషనర్ మాధవి విశాఖపట్నం డివిజన్‌లోని విశాఖపట్నం నుంచి కునేరు టౌన్ రైల్వే స్టేషన్ వరకు సమగ్ర భద్రతా తనిఖీ నిర్వహించారు. తనిఖీలో భాగంగా నార్త్ సింహాచలం ఆర్ఆర్ఐ క్యాబిన్, గొట్లాం రైల్వే స్టేషన్‌లో ఆర్‌వీఎన్ఎల్ చేపట్టిన పనులు, ఎల్‌సీ గేట్ నెం. 463తో పాటు మిడ్ సెక్షన్‌లోని వివిధ భద్రతా అంశాలను పరిశీలించారు. భద్రతా ప్రమాణాల అమలుపై అధికారులతో సమీక్షించారు. డివిజనల్ రైల్వే మేనేజర్ (డీఆర్ఎం) లలిత్ బోహ్రాతో పాటు వివిధ శాఖల అధికారులు తనిఖీలో పాల్గొని రైల్వే భద్రతా కమిషనర్‌కు సహకరించారు.

పల్లె పండుగ పనులకు శంకుస్థాపన

- పంచదార్ల కొండ, పాత పాఠశాల భవనం, గ్రంథాలయాన్ని పరిశీలించిన కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: పల్లె పండుగ 3.0లో భాగంగా రాంబిల్లి మండలం హరిపురం గ్రామంలో చేపట్టనున్న సీసీ రోడ్ల పనులకు జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ శంకుస్థాపన చేశారు. యలమంచిలి ఎమ్మెల్యే సుందరపు విజయ్‌కుమార్‌తో కలిసి ఆమె ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. అనంతరం యలమంచిలి నియోజకవర్గంలోని పంచదార్ల కొండను కలెక్టర్ పరిశీలించారు. అధికారులు, స్థానిక ఎమ్మెల్యేతో కలిసి ప్రాంతాన్ని సందర్శించి సంబంధిత అంశాలపై వివరాలు తెలుసుకున్నారు. అచ్యుతాపురం మండలం దిబ్బపాలెం గ్రామంలోని పాత పాఠశాల భవనాన్ని కూడా కలెక్టర్ పరిశీలించారు. భవనం పరిస్థితిపై అధికారులతో చర్చించి తగిన సూచనలు చేశారు. అనంతరం పౌర గ్రంథాలయ శాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న గ్రంథాలయాన్ని సందర్శించి నిర్వహణ, పాఠకుల సంఖ్య తదితర వివరాలను అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ పర్యటనలో అడ్డరోడ్డు ఆర్డీవో రామలక్ష్మి, సంబంధిత జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

బీచ్‌రోడ్డులో అరకు వ్యాలీ కాఫీ కేఫ్

- నిర్మాణ పనులను పరిశీలించిన జీసీసీ చైర్మన్ కిడారి శ్రావణ్ కుమార్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖ బీచ్‌రోడ్డులో గిరిజన సహకార సంస్థ (జీసీసీ) ఆధ్వర్యంలో రూ.1.06 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో నిర్మిస్తున్న అరకు వ్యాలీ కాఫీ కేఫ్‌ను జీసీసీ చైర్మన్ కిడారి శ్రావణ్ కుమార్, డైరెక్టర్లతో కలిసి పరిశీలించారు. నిర్మాణ పనుల పురోగతిని పరిశీలించి, నాణ్యతా ప్రమాణాలతో పనులను వేగంగా పూర్తి చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. గ్రౌండ్ ఫ్లోర్‌లో కాఫీ కేఫ్‌తో పాటు జీసీసీ ఆధ్వర్యంలో లభించే గిరిజన ఉత్పత్తులను అందుబాటులో ఉంచనున్నారు. ఫస్ట్ ఫ్లోర్‌లో కాఫీ ఎక్స్‌పీరియన్స్ సెంటర్‌ను ఏర్పాటు చేయనున్నారు. ఇందులో గిరిజన రైతులు కాఫీ సాగు చేయడం, పంట సేకరణ, ప్రాసెసింగ్ తదితర ప్రక్రియలను సందర్శకులకు ప్రత్యక్ష అనుభూతి కలిగించేలా ప్రదర్శించను న్నారు. అరకు వ్యాలీ కాఫీతో పాటు గిరిజన రైతులు ఉత్పత్తి చేసే వివిధ ఉత్పత్తులకు మెరుగైన మార్కెటింగ్ అవకాశాలు కల్పించడమే కేఫ్ లక్ష్యమని కిడారి శ్రావణ్ కుమార్ తెలిపారు. కార్యక్రమంలో జీసీసీ డైరెక్టర్లు బొర్రా నాగరాజు, జీవుల నాయక్, కన్నప్ప రాజు, నిర్మాణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బాలల సంరక్షణ సంస్థల్లో త్రైమాసిక తనిఖీ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: చినగదిలి, దీనదయాళపురం ప్రాంతాల్లోని ప్రభుత్వ బాలుర బాలల గృహం, పరిశీలన గృహం, ప్రత్యేక గృహాల్లో జిల్లా స్థాయి తనిఖీ కమిటీ మంగళవారం త్రైమాసిక తనిఖీ నిర్వహించింది. జువెనైల్ జస్టిస్ (కేర్ అండ్ ప్రొటెక్షన్ ఆఫ్ చిల్డ్రన్) చట్టం-2015 ప్రకారం ఈ తనిఖీ చేపట్టారు. కమిటీ సభ్యులు బాలలకు కల్పిస్తున్న వసతి, పరిశుభ్రత, ఆహారం, పోషకాహారం, వైద్య, విద్యా సదుపాయాలతో పాటు రక్షణ, భద్రతా చర్యలను పరిశీలించారు. బాలల సంరక్షణకు సంబంధించిన రికార్డులు, రిజిస్టర్లను సమీక్షించారు. జిల్లా బాలల సంరక్షణ అధికారి కె. హరికృష్ణ, బాలల సంక్షేమ కమిటీ సభ్యురాలు వి. రాజేశ్వరి, వైద్యాధికారి లావణ్య, కౌన్సిలర్ యు.వి. జానకి తనిఖీలో పాల్గొన్నారు. బాలలకు మెరుగైన సంరక్షణ, ఆరోగ్య సేవలు, సంక్షేమ సదుపాయాలు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కమిటీ సూచించింది.

పల్లె పండుగ పనులకు రూ.37 కోట్లు

- భీమిలి నియోజకవర్గంలో 161 అభివృద్ధి పనులు - గంటా

భీమిలి, చైతన్యవారధి: భీమిలి నియోజకవర్గంలోని ఆనందపురం, పద్మనాభం, భీమిలి మండలాల్లో రూ.37 కోట్లతో 161 పల్లె పండుగ అభివృద్ధి పనులు చేపట్టనున్నట్లు ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. పల్లె పండుగ-3.0 పనులకు ఎంపీడీఓ కార్యాలయ ప్రాంగణంలో మంగళవారం శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఆనందపురం మండలానికి రూ.13.63 కోట్లు, పద్మనాభానికి రూ.15.32 కోట్లు, భీమిలికి రూ.8.10 కోట్లు కేటాయించినట్లు తెలిపారు. సీసీ, బీటీ రోడ్లు, మినీ గోకులాలు, ఉద్యానవనాల అభివృద్ధి తదితర పనులు చేపట్టనున్నట్లు చెప్పారు. అవసరమున్న ప్రాంతాలకు అదనపు నిధులు కేటాయించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నట్లు పేర్కొన్నారు. పల్లె పండుగ-3.0లో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రూ.11 వేల కోట్లతో అభివృద్ధి పనులు చేపట్టనున్నట్లు తెలిపారు. 2024, 2025 సంవత్సరాల్లో రూ.20,600 కోట్ల పనులు చేపట్టినట్లు వివరించారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధికి పల్లె పండుగ దోహదపడుతోందన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీడీఓ వి. నాగేశ్, స్పెషల్ ఆఫీసర్ బి. రమేష్ నాయుడు, డిప్యూటీ ఎంపీడీఓ రమేష్ నాయుడు, వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కురిమిన రామస్వామి నాయుడు, స్థానిక నాయకులు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

గంభీరం ఐఐఎంలో రీజనల్ పార్టనర్‌షిప్ సమ్మిట్

- ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: అక్టోబర్ 7న విశాఖపట్నం వేదికగా నిర్వహించనున్న రీజనల్ పార్టనర్‌షిప్ సమ్మిట్‌కు సంబంధించి గంభీరం ఐఐఎం ప్రాంగణంలో చేపట్టాల్సిన ఏర్పాట్లను జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ పరిశీలించారు. జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధర, ఆర్డీవో సంగీత్ మాథుర్, ఏపీఐఐసీ, ఈడీబీ, పరిశ్రమల శాఖ అధికారులతో కలిసి ఏర్పాట్లను క్షేత్రస్థాయిలో సమీక్షించారు. సమ్మిట్‌కు పారిశ్రామికవేత్తలు, పెట్టుబడిదారులు, వివిధ సంస్థల ప్రతినిధులు, ప్రభుత్వ అధికారులు హాజరుకానున్న నేపథ్యంలో అన్ని ఏర్పాట్లను సమన్వయంతో పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. వేదిక, సమావేశ ప్రాంగణం, అతిథుల రాకపోకలు, పార్కింగ్, భద్రత, విద్యుత్, తాగునీరు, పారిశుధ్యం, రవాణా అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. చేపట్టిన ప్రాథమిక ఏర్పాట్లను అధికారులు కలెక్టర్‌కు వివరించారు.

250 మంది పోలీసులకు సీపీఆర్ శిక్షణ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రపంచ హృదయ దినోత్సవం సందర్భంగా అపోలో హాస్పిటల్స్, విశాఖపట్నం ఆధ్వర్యంలో పోలీస్ బ్యారక్‌లో 250 మంది పోలీసులకు సీపీఆర్ పై ప్రత్యేక శిక్షణ నిర్వహించారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో తక్షణ స్పందన పెంపొందించడంతోపాటు, ప్రాణాలను కాపాడే కీలక నైపుణ్యాలను పోలీసులకు అందించడం కార్యక్రమ ప్రధాన ఉద్దేశమని నిర్వాహకులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో విశాఖపట్నం పోలీస్ కమిషనర్ డా. శంఖబ్రత బాగ్చీ, ఐపీఎస్, అపోలో హాస్పిటల్స్ డా. కృష్ణ ప్రసాద్, సీనియర్ కార్డియాలజిస్టులు డా. డి.ఎస్. బరుహ్, డా. పనిగ్రాహి, డా. శశాంక్ చంద్ర, కార్డియాలజిస్టులు డా. చక్రధర్ పెదా, డా. అనురాధ దరివెమెడ్డి పాల్గొన్నారు. శిక్షణలో గుండె సంబంధిత అత్యవసర పరిస్థితులను గుర్తించడం, సకాలంలో సీపీఆర్ ప్రారంభించడం, సమర్థవంతమైన ఛాతీ కంప్రెషన్లు అందించడం, వైద్య సహాయం అందే వరకు తీసుకోవాల్సిన తక్షణ చర్యలపై అవగాహన కల్పించారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో పోలీసుల నుంచి మరింత సమర్థవంతమైన స్పందన ఉండేలా అపోలో హాస్పిటల్స్ విశాఖపట్నం పోలీస్ శాఖకు 22 సీపీఆర్ శిక్షణ మానికిన్లు, ఫస్ట్-ఎయిడ్ కిట్లను అందజేసింది. వీటి ద్వారా పోలీసులకు నిరంతరం సీపీఆర్ ప్రాక్టీస్ చేసే అవకాశం కలుగుతుందని నిర్వాహకులు తెలిపారు. అపోలో హాస్పిటల్స్ ఆధ్వర్యంలో ఏఐ ఆధారిత కార్డియాక్ రిస్క్ స్క్రీనింగ్ కూడా నిర్వహించారు. వయసు, జీవనశైలి, కుటుంబ వైద్య చరిత్ర, రక్తపోటు, మధుమేహం తదితర అంశాల ఆధారంగా హృదయ సంబంధిత ప్రమాదాన్ని అంచనా వేశారు. ప్రజల్లో గుండె ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెంచేందుకు 'నో యువర్ హార్ట్ స్కోర్' కార్యక్రమాన్ని కూడా నిర్వహించారు.

బాలికలకు ఆత్మరక్షణ శిక్షణ కీలకం

- 166 ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో 6 నుంచి 12వ తరగతి విద్యార్థినులకు శిక్షణ

పాడేరు, చైతన్యవారధి: బాలికల్లో ధైర్యం, ఆత్మవిశ్వాసం, శారీరక దృఢత్వం, నాయకత్వ లక్షణాలను పెంపొందించడంలో ఆత్మరక్షణ శిక్షణ కీలకమని జిల్లా కలెక్టర్ నిషాంత్.టి, ఐఏఎస్ అన్నారు. మంగళవారం రాణి లక్ష్మీబాయి ఆత్మరక్షణ శిక్షణ కార్యక్రమంలో పాల్గొని విద్యార్థినులతో మాట్లాడారు. సమగ్ర శిక్ష ఆధ్వర్యంలో 6 నుంచి 12వ తరగతి వరకు చదువుతున్న బాలికలకు ఈ శిక్షణ అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలో 166 ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో కార్యక్రమంలో భాగస్వాములుగా ఉన్నాయని, ఇందులో 10 పీఎం శ్రీ, 156 సమగ్ర శిక్ష పాఠశాలలు ఉన్నాయని వివరించారు. ఆత్మరక్షణ అంటే కేవలం పోరాట పద్ధతులు నేర్చుకోవడం మాత్రమే కాదని, ప్రమాదాలను ముందుగానే గుర్తించడం, అప్రమత్తంగా ఉండటం, సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడం, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ధైర్యంగా స్పందించడం కూడా అందులో భాగమేనని కలెక్టర్ తెలిపారు. నాలుగు నెలల పాటు 30 శిక్షణా సెషన్లను నిర్వహిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ప్రతి సెషన్ 60 నిమిషాల పాటు ఉంటుందని, ఆచరణాత్మక పద్ధతులు, వ్యాయామాలు, వివిధ పరిస్థితుల్లో ఎలా స్పందించాలనే అంశాలపై శిక్షణ ఇస్తున్నట్లు తెలిపారు. బాలికలు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని ఆత్మవిశ్వాసం, క్రమశిక్షణ, నాయకత్వ లక్షణాలను పెంపొందించుకోవాలని సూచించారు.

అనవసర నిబంధనలకు స్వస్తి పలకాలి

- డిజిటల్ సేవలున్నా ప్రజలను కార్యాలయాల చుట్టూ తిప్పొద్దు - సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: కంప్యూటర్లు, ఆన్‌లైన్ సేవలు అందుబాటులోకి వచ్చినా పాత పద్ధతుల్లో అనవసర పేపర్‌వర్క్, దరఖాస్తులు, అనేక అనుమతుల పేరుతో ప్రజలను కార్యాలయాల చుట్టూ తిప్పే విధానాలను సమూలంగా మార్చాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రగతిని నిరోధించే అనవసర నిబంధనలను సరళీకరించాలని సూచించారు. వికసిత్ భారత్, స్వర్ణాంధ్ర-2047 లక్ష్యాల సాధనకు ప్రభుత్వ వ్యవస్థలు, సంస్థల్లో విప్లవాత్మక మార్పులు రావాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. కెపాసిటీ బిల్డింగ్ కమిషన్ ఆధ్వర్యంలో విజయవాడ అంబేద్కర్ కళావేదికలో ప్రారంభమైన రెండు రోజుల 'సాధన శృంఖల-2026 కర్మయోగి ప్రాంతీయ సదస్సు'లో సీఎం మాట్లాడారు.

శిక్షణతోనే సామర్థ్యం పెంపు... ఉద్యోగులు నిరంతరం నైపుణ్యాలను పెంచుకునేందుకు ఐ-గాట్ కర్మయోగి ఆన్‌లైన్ శిక్షణను వినియోగించుకోవాలని చంద్రబాబు సూచించారు. కోర్సులు పూర్తి చేసి సర్టిఫికెట్లు పొందడం మాత్రమే సామర్థ్య పెంపు కాదని, నేర్చుకున్న అంశాలతో ప్రజలకు ఎంత నాణ్యమైన సేవలు అందిస్తున్నామనేదే ప్రామాణికమని పేర్కొన్నారు. విశ్వవిద్యాలయాలు, రాజకీయ నాయకత్వాన్ని కూడా కర్మయోగి కార్యక్రమంలో భాగస్వాములుగా చేస్తే మెరుగైన ఫలితాలు వస్తాయని అన్నారు.

టెక్నాలజీతో రియల్‌టైమ్ పాలన... రాష్ట్రంలో రియల్‌టైమ్ గవర్నెన్స్ ద్వారా ప్రభుత్వ కార్యకలాపాలు, ఫైళ్లను ఆన్‌లైన్‌లోకి తీసుకువస్తున్నామని చెప్పారు. డేటా లేక్ ద్వారా వ్యక్తులు, ఉద్యోగులు, ప్రభుత్వ విభాగాల పనితీరును ఎప్పటికప్పుడు అప్‌డేట్ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. సీనియర్ అధికారులు తమ బృందాలను నిరంతరం సన్నద్ధం చేస్తేనే నిర్దేశిత లక్ష్యాలను సాధించగలమన్నారు. టెక్నాలజీ వల్ల ప్రపంచవ్యాప్తంగా సమాచార మార్పిడి వేగవంతమైందని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. అయితే సామాజిక మాధ్యమాల్లో రీల్స్‌కు ఎక్కువ సమయం కేటాయించడం వల్ల మనశ్శాంతి దెబ్బతినే అవకాశం ఉందని సూచించారు.

కర్మయోగిలో ఏపీకి ప్రథమ స్థానం.... ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల నిరంతర అభ్యాసం, సామర్థ్య పెంపులో ఆంధ్రప్రదేశ్ దేశంలో మొదటి స్థానంలో నిలిచింది. ఈ సందర్భంగా సీఎం చేతుల మీదుగా ఆర్థికశాఖ ముఖ్యకార్యదర్శి పీయూష్ కుమార్, ఏపీఎస్‌డీపీఎస్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ ఆలపర్తి వెంకటేశ్వరరావు పురస్కారం అందుకున్నారు. కర్ణాటక రెండో, ఒడిశా మూడో స్థానాల్లో నిలిచాయి. రెండేళ్లలో రాష్ట్రానికి చెందిన 7.8 లక్షల మంది ఉద్యోగులు రెండు కోట్లకు పైగా కోర్సులు పూర్తి చేశారని చంద్రబాబు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో కెపాసిటీ బిల్డింగ్ కమిషన్ కార్యదర్శి జగదీప్ గుప్తా, సభ్యురాలు అల్కా మిత్తల్, మానవ వనరుల అభివృద్ధి సంస్థ డైరెక్టర్ జనరల్ కాటమనేని భాస్కర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లంకెలపాలెం ప్రమాద బాధితులకు ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల పరామర్శ

- మెడికవర్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న వారి ఆరోగ్య పరిస్థితిపై ఆరా

పరవాడ, చైతన్యవారధి: గ్రామంలో శనివారం జరిగిన ప్రమాదంలో గాయపడి మెడికవర్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న బాధితులను పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే, జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు పంచకర్ల రమేష్‌బాబు పరామర్శించారు. ఆసుపత్రికి వెళ్లి బాధితుల ఆరోగ్య పరిస్థితిని వైద్యులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. బాధిత కుటుంబాలకు ధైర్యం చెప్పారు. ప్రమాదంలో గాయపడిన వారికి అవసరమైన వైద్య సహాయం, ఇతర సహకారం అందేలా కమిటీ కృషి చేస్తుందని పంచకర్ల రమేష్‌బాబు తెలిపారు. బాధితులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చూసుకుంటామని, వారి కుటుంబాలకు అండగా ఉంటామని భరోసా ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో స్థానిక కూటమి నాయకులు సుందరపు శ్రీనివాసు, ఎస్. రామారావు, అన్నపూర్ణ శేఖర్‌రెడ్డి, కాలుష్య పోరాట నాయకులు కర్రీ బుజ్జి, జోగా రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ప్రమాద ఘటనపై స్థానికంగా పలువురు సానుభూతి వ్యక్తం చేస్తూ, బాధితులు త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షించారు.

గుండె ఆరోగ్యంపై అవగాహన అవసరం

- ప్రపంచ గుండె దినోత్సవం సందర్భంగా మెడికవర్ ఆసుపత్రిలో అవగాహన కార్యక్రమం

కాకినాడ: ప్రపంచ గుండె దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని మెడికవర్ హాస్పిటల్స్ కాకినాడ ఆధ్వర్యంలో గుండె ఆరోగ్యంపై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వైద్యులు గుండె జబ్బుల నివారణ, ముందస్తు గుర్తింపు, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి, అత్యవసర సమయాల్లో తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై వివరించారు. ఇంటర్వెన్షనల్ కార్డియాలజిస్ట్ డా. మాతా శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ గుండె సంబంధిత సమస్యలను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా ప్రారంభ దశలోనే వైద్యులను సంప్రదించాలని సూచించారు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం, అవసరమైన వైద్య పరీక్షలు గుండె ఆరోగ్యానికి దోహదపడతాయని తెలిపారు. డా. ప్రణవ్ పి. మాట్లాడుతూ ఛాతిలో నొప్పి లేదా అసౌకర్యం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, అధిక చెమటలు వంటి గుండెపోటు లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్య సహాయం పొందాలని సూచించారు. డా. నరేష్ కురాకుల మాట్లాడుతూ అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, అధిక కొలెస్ట్రాల్, ధూమపానం, ఊబకాయం వంటి అంశాలు గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని తెలిపారు. డా. చెన్నకేశవ రావు క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలని సూచించారు. ఎమర్జెన్సీ మెడిసిన్ వైద్యులు డా. జయప్రకాశ్ సీపీఆర్ ప్రాధాన్యాన్ని వివరించారు. గుండె ఆగిపోయిన అత్యవసర పరిస్థితుల్లో సీపీఆర్ అందించడం ద్వారా ప్రాణాలను కాపాడే అవకాశం ఉంటుందని చెబుతూ, కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వారికి ప్రాక్టికల్‌గా అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజల కోసం రూ.999 ప్రత్యేక హార్ట్ చెకప్ ప్యాకేజీని ప్రారంభించారు. గుండె ఆరోగ్యంపై ముందస్తు అవగాహన పెంచడంతోపాటు, ప్రజలు ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకునేలా ప్రోత్సహించేందుకు ఈ ప్యాకేజీని అందుబాటులోకి తెచ్చినట్లు తెలిపారు. మెడికవర్ హాస్పిటల్స్ కాకినాడ సెంటర్ హెడ్ నందికోళ్ల అంజిబాబు మాట్లాడుతూ గుండె జబ్బులను ముందస్తుగా గుర్తించడం, ప్రజల్లో గుండె ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెంచడం ముఖ్యమన్నారు. కార్యక్రమంలో ఆసుపత్రి వైద్యులు, సిబ్బంది, పలువురు పాల్గొన్నారు.

269 మంది పోలీసు సిబ్బందికి రివార్డులు

- ఉత్తమ ప్రతిభకు గుర్తింపుగా ఆర్డర్లు అందజేసిన సీపీ శంఖబ్రత బాగ్చి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విధుల్లో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన నగర పోలీసు సిబ్బందిని ప్రోత్సహించేందుకు 269 మందికి రివార్డులు మంజూరు చేస్తూ నగర పోలీసు కమిషనర్ డా. శంఖబ్రత బాగ్చి, ఐపీఎస్ ఆదేశాలు జారీ చేశారు. క్రైమ్ రివ్యూ సమావేశంలో ఉన్నతాధికారుల సమక్షంలో రివార్డు మంజూరు ఆర్డర్లను సిబ్బందికి అందజేశారు. హోంగార్డు నుంచి సీఐ స్థాయి వరకు విధులు నిర్వహిస్తున్న సిబ్బందిలో ప్రతిభ కనబరిచిన వారిని ప్రతి నెలా గుర్తించి రివార్డులు అందజేస్తున్నట్లు పోలీసు అధికారులు తెలిపారు. సిబ్బందిలో ఉత్సాహాన్ని పెంచడంతోపాటు, సమర్థవంతంగా విధులు నిర్వర్తించేలా ప్రోత్సహించడమే ఈ కార్యక్రమం ఉద్దేశమన్నారు. గంజాయి అక్రమ రవాణాను అడ్డుకుని పెద్ద మొత్తంలో గంజాయిని స్వాధీనం చేసుకున్న కేసులు, చోరీకి గురైన సొత్తును రికవరీ చేసి నిందితులను అరెస్టు చేసిన కేసులు, సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని వినియోగించి నేరస్తులను పట్టుకున్న కేసులు, సైబర్ క్రైమ్ కేసుల్లో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన సిబ్బందికి ఈ రివార్డులు అందించారు. సిబ్బంది సేవలను గుర్తించి ప్రోత్సహించడం ద్వారా వారు మరింత ఉత్సాహంతో విధులు నిర్వహించడంతోపాటు తోటి సిబ్బందికి స్ఫూర్తిగా నిలుస్తారని సీపీ పేర్కొన్నారు. నగరంలో శాంతిభద్రతలను మరింత పటిష్టంగా పరిరక్షించే దిశగా సిబ్బంది సమర్థవంతంగా పనిచేయాలని సూచించారు.

అది జీవితకాల పరీక్ష

సినిమాల్లో పాత్రలు మారినట్లే భాష, యాసలు కూడా మారుతుంటాయని, వాటిలో ప్రావీణ్యం సంపాదించడం నటిగా అతి పెద్ద సవాల్ అని చెప్పింది అగ్ర కథానాయిక రాశీఖన్నా. ప్రస్తుతం ఈ భామ దక్షిణాదితో పాటు హిందీలో పలు భారీ ప్రాజెక్టులతో బిజీగా ఉంది. ఈ సందర్భంగా సోషల్‌మీడియా వేదికగా అభిమానులతో ముచ్చటించిన ఆమె పలు ఆసక్తికరమైన విషయాలను వెల్లడించింది. భాషతో పాటు యాసల్ని నేర్చుకోవడం సాధారణ విషయం కాదని, అదొక జీవితకాల పరీక్షలా అనిపిస్తుందని రాశీఖన్నా చెప్పుకొచ్చింది. 'కొత్త భాషను, యాసను అర్థం చేసుకోవడం నిరంతర అభ్యాసంలా ఉంటుంది. ఒకటి పూర్తికాగానే మరొకటి నేర్చుకోవాలి. వివిధ భాషా చిత్రాల్లో పనిచేస్తూ..నటిగా ప్రతిభను చాటుకోవాలంటే భాషలపై పట్టు సంపాదించడం చాలా ముఖ్యం. ఈ పరీక్షలకు గ్రాడ్యుయేషన్ డే అంటూ ఉండదు' అని రాశీఖన్నా పేర్కొన్నది. ప్రస్తుతం ఈ భామ రజనీకాంత్ 'ధర్మన్'తో పాటు హిందీలో 'ఫర్జీ' సిరీస్ రెండో భాగంలో నటిస్తున్నది. అక్షయ్‌కుమార్ హీరోగా నటిస్తున్న ఓ చిత్రంలో కీలక పాత్రలో కనిపించనుంది.

భయం గుప్పెట్లో ఎన్నాళ్లు?

'ఆడపిల్లలు ఎదిగేకొద్దీ స్వేచ్ఛగా జీవించాల్సిందిపోయి.. అడుగడుగునా భయంతో బతకాల్సిన పరిస్థితులు సమాజంలో నెలకొనడం బాధాకరం, దురదృష్టకరం..' అంటూ ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది బాలీవుడ్ నటి కృతి సనన్. దేశంలో మహిళలపై, బాలికలపై జరుగుతున్న వరుస లైంగిక వేధింపులు, దాడులపై ఇటీవల ఓ ప్రైవేటు కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ కృతి సనన్ భావోద్వేగానికి లోనైంది. 'స్త్రీల జీవితాల్లో భయం ఓ భాగమైపోయింది. సాయంత్రాలు ఇళ్లలోంచి బయటకు రావాలన్నా.. ఒంటరిగా ప్రయాణించాలన్నా ఆలోచించాల్సిన పరిస్థితి. ఇలా భయం గుప్పెట్లో బతకడం ఎన్నాళ్లు? స్త్రీలకు, మరీ ముఖ్యంగా మైనర్ బాలికలకూ భయంలేని సురక్షిత వాతావరణాన్ని కల్పించాల్సిన బాధ్యత సమాజంపై ఉంది. ప్రభుత్వం ఈ వ్యవహారంపై కఠినమైన చట్టాలను తీసుకురావాలి. సమాజంలో స్త్రీల పట్ల ఉన్న దృక్పథంలో కూడా మార్పు రావాలి' అంటూ ఉద్వేగపూరితంగా మాట్లాడింది కృతి సనన్.

నానితో రొమాన్స్ చేయబోతున్న గోల్డెన్ బ్యూటీ.. 'బ్లడీ రోమియో'లో లక్కీ ఛాన్స్ ?

నేచురల్ స్టార్ నాని వరుస సినిమాలతో తనకంటూ ప్రత్యేకమైన మార్కెట్‌ను క్రియేట్ చేసుకుంటున్నారు. కథల ఎంపికలో వైవిధ్యం చూపిస్తూ.. కొత్త దర్శకులతో ప్రయోగాలు చేయడానికి ఎప్పుడూ ముందుండే నాని, ఇప్పుడు మరో క్రేజీ ప్రాజెక్ట్‌తో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నారు. 'ఓజీ' ఫేమ్ దర్శకుడు సుజీత్‌తో నాని కలిసి పనిచేస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ చిత్రానికి 'బ్లడీ రోమియో' అనే టైటిల్‌ను పరిశీలిస్తున్నట్లు సమాచారం. నాని-సుజీత్ కాంబినేషన్‌లో తెరకెక్కనున్న ఈ సినిమా ఇప్పటికే సినీ వర్గాల్లో ఆసక్తిని పెంచుతోంది. తాజాగా ఈ ప్రాజెక్ట్‌కు సంబంధించిన ఓ ఆసక్తికరమైన వార్త ఇండస్ట్రీలో చక్కర్లు కొడుతోంది. సినిమాలో నానికి జోడీగా టాలీవుడ్‌లో ప్రస్తుతం వరుస అవకాశాలతో దూసుకుపోతున్న మీనాక్షి చౌదరిని తీసుకునే ఆలోచనలో చిత్ర బృందం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ మేరకు ఆమెతో సంప్రదింపులు జరుగుతున్నాయని సమాచారం. హర్యానాకు చెందిన మీనాక్షి చౌదరి మోడలింగ్ రంగం నుంచి సినిమాల్లోకి అడుగుపెట్టారు. 'ఇచ్చట వాహనములు నిలుపరాదు' సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమైన ఆమెకు 'హిట్ 2' మంచి గుర్తింపును తీసుకొచ్చింది. ఆ తర్వాత వరుసగా కీలక అవకాశాలు అందుకుంటూ టాలీవుడ్‌లో తన స్థాయిని పెంచుకున్నారు.' గుంటూరు కారం', 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం', 'లక్కీ భాస్కర్' వంటి చిత్రాలతో మీనాక్షి చౌదరి మంచి విజయాలను అందుకున్నారు. దీంతో ఆమెకు టాలీవుడ్‌లో వరుస అవకాశాలు వస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం నాగచైతన్యతో 'వృషకర్మ'లో నటిస్తున్న ఈ భామకు ఇప్పుడు నాని సరసన నటించే అవకాశం దక్కితే అది ఆమె కెరీర్‌లో మరో కీలక అడుగుగా మారే అవకాశం ఉంది. ఇక నాని-సుజీత్ సినిమా కథాంశం కూడా చాలా కొత్తగా ఉండబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. యూకేలోని ఫుడ్ మాఫియా నేపథ్యంలో డార్క్ హ్యూమర్, యాక్షన్ అంశాలను కలిపి ఈ చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నట్లు సమాచారం. గ్యాంగ్‌స్టర్ ప్రపంచానికి సంబంధించిన కథలో నాని ఇప్పటివరకు కనిపించని సరికొత్త పాత్రలో కనిపించనున్నారని టాక్. నాని పాత్రలో చెఫ్‌కు సంబంధించిన షేడ్స్‌తో పాటు గ్యాంగ్‌స్టర్ తరహా లక్షణాలు కూడా ఉంటాయని ప్రచారం జరుగుతోంది. ఒకే పాత్రలో విభిన్న కోణాలను చూపించే విధంగా సుజీత్ కథను సిద్ధం చేసినట్లు సినీ వర్గాల్లో చర్చ జరుగుతోంది. ఈ సినిమాలో మలయాళ స్టార్ హీరో పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ కూడా కీలకమైన పాత్రలో కనిపించనున్నట్లు ఇప్పటికే వార్తలు వచ్చాయి. నాని, సుజీత్, పృథ్వీరాజ్ కాంబినేషన్‌కు తోడు మీనాక్షి చౌదరి కూడా భాగమైతే ఈ ప్రాజెక్ట్‌పై అంచనాలు మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఈ చిత్రాన్ని 2027 వేసవి కానుకగా ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురావాలని నిర్మాతలు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నట్లు సమాచారం.

లోకేష్ సినిమాలో పోలీస్ పాత్ర?

అల్లు అర్జున్ కథానాయకుడిగా అట్లీ రూపొందిస్తున్న 'రాకా' చిత్రంపై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలున్నాయి. దీని తర్వాత తమిళ అగ్ర దర్శకుడు లోకేష్ కనకరాజ్‌తో బన్నీ ఓ సినిమా చేయబోతున్న విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఈ సినిమా గురించి ఓ ఆసక్తికరమైన వార్త చక్కర్లు కొడుతున్నది. ఈ చిత్రంలో అల్లు అర్జున్ పోలీస్ పాత్రలో కనిపించనున్నాడట. గతంలో 'రేసుగుర్రం' చిత్రంలో అల్లు అర్జున్ పోలీస్ క్యామియో చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఒకవేళ లోకేష్ కనకరాజ్ సినిమాలో బన్నీ పోలీస్ రోల్ పోషిస్తున్నది నిజమైతే..ఆయన్ని పూర్తిస్థాయి కాప్‌రోల్‌లో చూడొచ్చని అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. 'రాకా' చిత్రం వచ్చే ఏడాది డిసెంబర్‌లో ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ సినిమా షూటింగ్ పూర్తయిన తర్వాతే బన్నీ-లోకేష్ కనకరాజ్ సినిమా పట్టాలెక్కనుంది.

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