అవినీతిని, అక్రమాలను చూస్తూ ఉరుకోవడమే అతి పెద్ద పాపం..

చైతన్య వారధి
ఛారిటబుల్ ట్రస్టు(ప్రజా చైతన్యం కోసం)

RNI.No.APTEL \ 2006 \18521

చైతన్య వారధి

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: 87 బుధవారం 9-9-2026 ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు పేజీలు : 8 వెల : 1.00

ప్రతిపక్షాలది అబద్ధాల ప్రతిధ్వని

-తప్పుదోవ పట్టించే రాజకీయ శక్తుల పట్ల యువత అప్రమత్తంగా ఉండాలి: ప్రధాని మోదీ

వడోదర: ప్రతిపక్షాలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను సైతం విమర్శిస్తూ ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాయని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ తీవ్రంగా విమర్శించారు. రాజకీయ వ్యాఖ్యానాల కంటే వాస్తవాలను పరిశీలించాలని, తప్పుదోవ పట్టించే రాజకీయ శక్తుల పట్ల యువత అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. గుజరాత్‌లోని వడోదరలో నిర్వహించిన 'నమో ఫర్ వికసిత్ భారత్' కార్యక్రమంలో మోదీ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సుమారు రూ.35,000 కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేశారు. నవీ ముంబయిలోని జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ పోర్టును ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లోని దాద్రితో అనుసంధానించే రైల్వే ప్రాజెక్టును ప్రారంభించారు. ప్రాజెక్టు పనులను వేగంగా పూర్తి చేసిన అధికారులను అభినందించారు. 2014లో తమ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ప్రాజెక్టు పనులను వేగవంతం చేయడం వల్లే అవి త్వరగా పూర్తయ్యాయని మోదీ తెలిపారు. భారీ మౌలిక వసతుల ప్రాజెక్టులపై ప్రతిపక్షాలు తరచూ విమర్శలు చేస్తున్నాయని అన్నారు. డబుల్ డెకర్ కంటెయినర్ రైళ్ల ద్వారా ఒకేసారి భారీ మొత్తంలో సరకు రవాణా చేసే అవకాశం ఏర్పడిందని పేర్కొన్నారు.

యువత వాస్తవాలను గమనించాలి...ప్రతి ప్రాంతంలో అబద్ధాలతో ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించే వ్యక్తులు ఉంటారని మోదీ అన్నారు. రాజకీయ ప్రసంగాల కంటే దేశంలో జరుగుతున్న వాస్తవిక అభివృద్ధిని గమనించాలని యువతకు సూచించారు. సౌర, పవన, జల విద్యుత్‌తో పాటు అణుఇంధన రంగాల అభివృద్ధిపై ప్రభుత్వం ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారిస్తోందని తెలిపారు. గత యూపీఏ ప్రభుత్వంతో పోలిస్తే తమ పాలనలో మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి వేగంగా జరుగుతోందని మోదీ పేర్కొన్నారు. 2014 తర్వాత 50 వేల ఆధునిక రైలు బోగీలను నిర్మించినట్లు తెలిపారు. ప్రత్యేక రైల్వే సరకు రవాణా కారిడార్లతో ప్రయాణ సమయం, రవాణా ఖర్చులు తగ్గడంతో పాటు పర్యావరణానికి కూడా ప్రయోజనం కలుగుతోందన్నారు. మధ్యప్రదేశ్‌లోని గిరిజన ప్రాబల్య ప్రాంతమైన ధార్‌కు స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన దశాబ్దాల తర్వాత రైలు సేవలు అందుబాటులోకి వచ్చాయని, అక్కడికి మెము రైలును వడోదర నుంచి వర్చువల్‌గా ప్రారంభించారు. కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్‌గాంధీ నిర్వహిస్తున్న 'ఛాత్రోంకీ గూంజ్' కార్యక్రమాన్ని ప్రస్తావిస్తూ, ప్రతిపక్షాల ప్రచారాన్ని 'అబద్ధాల ప్రతిధ్వని'గా మోదీ అభివర్ణించారు. ప్రశ్నపత్రాల లీకేజీలు, విద్యా వ్యయం, ప్రభుత్వ నియామకాల్లో అక్రమాలపై ప్రతిపక్షాలు చేస్తున్న విమర్శలను ఆయన తప్పుబట్టారు.

గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న సమయంలో గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో బాలికల విద్య కోసం తాను చేసిన కార్యక్రమాలను మోదీ గుర్తుచేసుకున్నారు. అప్పట్లో చదువుకున్న బాలికలు ఇప్పుడు నర్సులుగా, ఉన్నత విద్యావంతులుగా ఎదగడం తనకు ముఖ్యమంత్రి, ప్రధానిగా పనిచేసిన దానికంటే ఎక్కువ సంతృప్తినిస్తుందని తెలిపారు.

స్థానిక ఎన్నికల్లో అన్నీ కూటమికే దక్కాలి

-పార్టీకి నష్టం కలిగించే వారిపై సస్పెన్షన్ వేటు: సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కూటమి పార్టీల అభ్యర్థులు అన్ని స్థానాల్లో విజయం సాధించేలా సమష్టిగా పనిచేయాలని ముఖ్యమంత్రి, టీడీపీ అధినేత చంద్రబాబు పార్టీ నేతలకు దిశానిర్దేశం చేశారు. పార్టీకి నష్టం కలిగించేలా వ్యవహరించే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని, అవసరమైతే సస్పెన్షన్ వేటు తప్పదని హెచ్చరించారు. మంగళగిరిలోని టీడీపీ కేంద్ర కార్యాలయంలో నిర్వహించిన లీడర్‌షిప్ కాంక్లేవ్‌లో స్థానిక ఎన్నికలు, ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలు, పార్టీ బలోపేతంపై ఆయన మాట్లాడారు. కూటమిగా సాగుతూ గెలుపే లక్ష్యంగా పనిచేయాలని సూచించారు. ప్రతి చోటా ఉత్తమ అభ్యర్థులను ఎంపిక చేసి పోటీకి నిలబెట్టాలని, పార్టీకి, ప్రభుత్వానికి చెడ్డపేరు రాకుండా అభ్యర్థుల ఎంపిక జరగాలని స్పష్టం చేశారు.

పాత పద్ధతుల్లో రాజకీయాలు వద్దు...పాత పద్ధతుల్లోనే రాజకీయాలు చేస్తే మారుతున్న పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ముందుకు సాగలేమని చంద్రబాబు అన్నారు. ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లి సానుకూలతను ఓట్లుగా మలచాల్సిన బాధ్యత ఎమ్మెల్యేలపై ఉందన్నారు. నియోజకవర్గాల్లో దీర్ఘకాలిక సమస్యలను గుర్తించి పరిష్కరిస్తే ప్రజల్లో ఎమ్మెల్యేలపై విశ్వాసం పెరుగుతుందని చెప్పారు. ఓటింగ్‌కు దూరంగా ఉండే వారిని కూడా రాజకీయ ప్రక్రియలో భాగస్వాములను చేయాలని, జెన్‌జీ ఆలోచనలు, ఆకాంక్షలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని సూచించారు. ప్రజలకు మరింత చేరువ కావడంతో పాటు 'మై టీడీపీ' యాప్‌ను పూర్తిస్థాయిలో వినియోగించుకోవాలని, అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను సోషల్ మీడియా, క్షేత్రస్థాయి పర్యటనల ద్వారా విస్తృతంగా ప్రచారం చేయాలని అన్నారు.

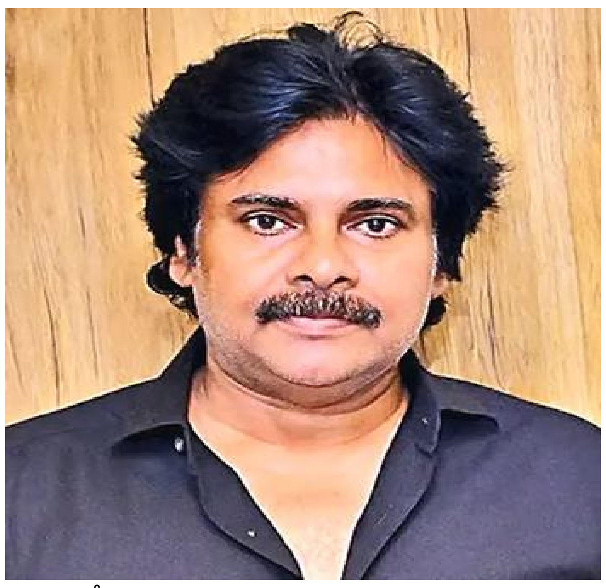
ఉచిత ఇసుక తరలింపును అడ్డుకోవాలి....ప్రజలకు ఉచిత ఇసుక అందించేందుకు ప్రభుత్వం ఏడాదికి సుమారు రూ.1,000 కోట్ల ఆదాయాన్ని వదులుకుంటోందని చంద్రబాబు తెలిపారు. ఉచిత ఇసుకను ఇతర రాష్ట్రాలకు తరలించకుండా కట్టడి చేయాలని ఆదేశించారు. మద్యం దుకాణాల లైసెన్సుల గడువు ముగుస్తున్న నేపథ్యంలో ప్రస్తుత లైసెన్సులను రెన్యువల్ చేస్తామని తెలిపారు. మద్యం ఎమ్మార్పీ కంటే రూపాయి ఎక్కువకు విక్రయించినా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని, దీనిపై ఎమ్మెల్యేలు ప్రత్యేక బాధ్యత తీసుకోవాలని సూచించారు.

ఎల్‌నినోను సమర్థంగా ఎదుర్కోవాలి....రాష్ట్రంలో వర్షాభావ పరిస్థితులను సమర్థంగా ఎదుర్కోవాలని చంద్రబాబు అన్నారు. తాగునీటికి తొలి ప్రాధాన్యం ఇస్తూనే పశువులు, పరిశ్రమలు, ఉద్యాన పంటలకు నీటి కొరత లేకుండా చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. పంటలను కాపాడేందుకు పంటల బీమాను పెద్దఎత్తున చేపట్టినట్లు తెలిపారు. గోదావరి నీటిని తరలించి కృష్ణా డెల్టాలో పంటలను కాపాడామని, పట్టిసీమ ద్వారా ప్రకాశం బ్యారేజీకి నీటిని తరలించినట్లు వివరించారు. భవిష్యత్తులో వంశధార, గోదావరి, కృష్ణా, తుంగభద్ర, కావేరి, పెన్నా నదులను అనుసంధానం చేయడంపై దృష్టి పెట్టాలని అన్నారు. రాష్ట్రంలో 1,200 నుంచి 1,400 టీఎంసీల నీటిని నిల్వ చేసుకోగలిగితే నీటి సమస్యను చాలా వరకు అధిగమించవచ్చని పేర్కొన్నారు.

నియోజకవర్గాల అభివృద్ధిపై పోటీ పడాలి...15 నుంచి 20 రంగాల్లో రాష్ట్ర స్థూల ఉత్పత్తిని పెంచేలా నియోజకవర్గాల్లో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని చంద్రబాబు సూచించారు. నియోజకవర్గ జీఎస్‌డీపీలో విజయవాడ సెంట్రల్, పాలకొల్లు, మండపేట, చిలకలూరిపేట, నెల్లూరు సిటీ, తణుకు నియోజకవర్గాలు ముందంజలో ఉన్నాయని తెలిపారు. పౌర సేవల మెరుగుదలలో అన్ని నియోజకవర్గాలు పోటీపడాలని పిలుపునిచ్చారు.

హస్త కళాకారులకు కామన్ ఫెసిలిటీ సెంటర్లు

-ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ ఆదేశం



అమరావతి: సంప్రదాయ హస్తకళల వారసత్వ పరిరక్షణతోపాటు హస్తకళాకారులకు చేయూత అందించేందుకు చేపట్టిన కార్యక్రమాలను వేగంగా ముందుకు తీసుకెళ్లాలని అధికారులను ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ ఆదేశించారు. రాష్ట్రంలో హస్తకళల అభివృద్ధి, కళాకారులకు చేయూత తదితర అంశాలపై ఆయన వర్చువల్‌గా అధికారులకు ఆదేశాలిచ్చినట్లు ఉప ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. 'క్లస్టర్ల వారీగా హస్తకళాకారులకు శిక్షణ, వారు రూపొందించిన కళాఖండాలు భద్రపరుచుకోవడం, ప్రదర్శన, మార్కెటింగ్ తదితర కార్యకలాపాల కోసం కామన్ ఫెసిలిటీ సెంటర్ల ఏర్పాటుకు కలెక్టర్లు, లేపాక్షి అధికారులు స్థల సేకరణ, నిర్మాణ ప్రక్రియ వేగవంతం చేయాలి. సవర గిరిజన చిత్రకారుల కోసం పార్వతీపురం మన్యం జిల్లా సీతంపేట మండలంలో కామన్ ఫెసిలిటీ సెంటర్ కోసం స్థల సేకరణ పూర్తి చేసి, వీబీ జీరామ్‌జీ నిధులతో త్వరితగతిన నిర్మించాలి. అన్నమయ్య జిల్లా మదనపల్లె బంజారా బ్యాగ్ కళాకారులు, అనంతపురం జిల్లా కురుగుంట్ల అరటినార కళాకారులు, పెడన పెన్ కలంకారీ కళాకారుల కోసం సామాజిక భవనాల పనులు ప్రారంభించాలి' అని అధికారులను ఉప ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. నెల్లూరు జిల్లా ఉదయగిరికి చెందిన సంప్రదాయ చెక్క పాత్రల తయారీ కళాకారుల కోసం సామాజిక కేంద్రం నిర్మాణానికి పవన్‌కల్యాణ్ ఆదేశాలపై రాజ్యసభ సభ్యుడు లింగమనేని రమేశ్ తన ఎంపీ నిధుల నుంచి రూ.12 లక్షలు కేటాయించారని ఉప ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం తెలిపింది. అనకాపల్లి జిల్లా ఎలమంచిలి మండలం ఏటికొప్పాక కళాకారుల కోసం.. అసంపూర్తిగా నిలిచిపోయిన ఆరోగ్య కేంద్రం నిర్మాణాన్ని ఉప ముఖ్యమంత్రి ఆదేశాలతో అధికారులు పూర్తి చేశారని, త్వరలోనే అందుబాటులోకి రానుందని పేర్కొంది. కళాకారుల కోసం ఉచిత నేత్ర వైద్య శిబిరాలు నిర్వహించి 93 మందికి శస్త్రచికిత్సలు, 1,253 మందికి ఉచితంగా కళ్లద్దాలు అందించే ఏర్పాట్లు చేశారని వెల్లడించింది.

కిలో ఉల్లి రూ. 32కే అందిస్తాం

-పౌరసరఫరాలశాఖ మంత్రి మనోహర్

దిల్లీ: ఉల్లి ధరలు విపరీతంగా పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని 115 రైతు బజార్లు, మొబైల్ కౌంటర్ల ద్వారా కేజీ ఉల్లిపాయలను రూ.32కే రాయితీ ధరకు ప్రజలకు అందిస్తామని పౌర సరఫరాలశాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ పేర్కొన్నారు. రెండు రోజుల దిల్లీ పర్యటన వివరాలను ఏపీ భవన్‌లో విలేకర్ల సమావేశంలో ఆయన వెల్లడించారు. 'ఎల్‌నినో కారణంగా బహిరంగ మార్కెట్లో విపరీతంగా ధరలు పెరుగుతున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ప్రజలకు ప్రభుత్వం అండగా నిలుస్తుంది. కేంద్ర పౌరసరఫరాలశాఖ, ఎన్‌సీసీఎఫ్ అధికారులతో సమావేశమై రాష్ట్రానికి రాయితీ ధరల్లో ఉల్లి, కందిపప్పు, పామాయిల్, అందించాలని కోరాం. వారు సానుకూలంగా స్పందించారు. 1.20 లక్షల టన్నుల కందులు, 86,400 కిలోలీటర్ల పామాయిల్‌ను రాష్ట్రానికి కేటాయించడానికి కేంద్రం అంగీకరించింది. వీటిని మార్కెట్ ధరతో పోల్చితే 25 నుంచి 30 శాతం తక్కువ ధరకు ప్రజలకు అందిస్తాం. ప్రతి కార్డుదారుకు కిలో కందిపప్పును అందజేస్తాం' అని మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ అన్నారు.

మీమార్టుల ద్వారా తక్కువ ధరకే...'వినియోగదారులకు తక్కువ ధరలకే సరకులను అందించేందుకు ఏర్పాటు చేస్తున్న 1,000 మీమార్టులను ఎన్‌సీసీఎఫ్‌తో అనుసంధానం చేస్తున్నాం. మార్కెట్‌లో అందరి కంటే తక్కువ ధరలతో దాదాపు 64 సరకులను మీమార్టుల్లో అందుబాటులోకి తెస్తాం. అక్టోబర్ 1 కల్లా సీఎం చంద్రబాబు వీటిని ప్రారంభిస్తారు. గ్రామీణ ప్రజలకు తక్కువ ధరకు నాణ్యమైన సరకులను అందించడమే మీమార్టుల ప్రధాన లక్ష్యం' అని మంత్రి తెలిపారు.

60 సెకన్లలోనే 60 రకాల ఆరోగ్య పరీక్షలు

-రక్తం సేకరించకుండా ముఖ స్కాన్‌తోనే వెల్లడి -మంగళగిరి ఆరోగ్య కేంద్రంలో నేడు ట్రయల్ రన్

తాడేపల్లి: సూది గుచ్చాల్సిన పని లేదు. రక్తం తీయాల్సిన అవసరమే లేదు. నివేదిక కోసం గంటల తరబడి వేచి చూడక్కర్లేదు. కేవలం ముఖాన్ని స్కాన్ చేస్తే చాలు 60 సెకన్లలోనే నివేదిక చేతుల్లోకి వస్తుంది. ఒకటి కాదు రెండు కాదు.. ఏకంగా 60 రకాల పరీక్షల నివేదికలను ముఖస్కాన్‌తో చెప్పేయొచ్చు. అత్యాధునిక ఏఐ సాంకేతికతతో కూడిన ఈ విధానాన్ని ఏపీలోనే తొలిసారిగా గుంటూరు జిల్లా మంగళగిరి ఇందిరానగర్ పట్టణ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో ప్రవేశపెడుతున్నారు. దీనికి సంబంధించి 'ఏరోస్ ఇన్నోవేషన్, ఐఐవీపీఎల్' భాగస్వామ్యంతో ఏరోస్ వెల్‌నెస్ ఏఐ క్లినిక్ దేశంలో గుజరాత్, ఉత్తరాఖండ్ రాష్ట్రాల తర్వాత మూడోదిగా మంగళగిరిలో మంత్రి లోకేశ్ సహకారంతో ఏర్పాటైంది. పైలట్ ప్రాజెక్టులో భాగంగా ట్రయల్‌రన్ చేపట్టనున్నారు.

ఎలా పరీక్షిస్తారంటే: ఏఐ సాంకేతికత ద్వారా నాడుల సంకేతాలు, ముఖంలో కలిగే మార్పుల ఆధారంగా రక్తం సేకరించకుండానే ముఖస్కాన్‌తో తొలుత 28 రకాల పరీక్షల వివరాలు తెలుస్తాయి. ఆ తర్వాత ఈ నివేదికలను ఐఓటీ సాంకేతికతతో అనుసంధానించి మరో 32 రకాల వైద్య పరీక్షలు నిర్వహిస్తారు. మొత్తంగా 60 సెకన్ల వ్యవధిలోనే 60 రకాల ఆరోగ్య నివేదికలు డిజిటల్ రూపంలో అందుబాటులోకి వస్తాయి. రక్తపోటు, మధుమేహం, గుండె సంబంధిత ముప్పులతో పాటు దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను ప్రాథమిక దశలోనే గుర్తించేందుకు ఈ ఏఐ వెల్‌నెస్ క్లినిక్ దోహదపడుతుంది. జిల్లా వైద్యారోగ్య శాఖాధికారిణి విజయలక్ష్మి, ఏరోస్ సీఈవో డాక్టర్ శిల్పాదేశాయ్ ఇందుకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లను మంగళవారం పరిశీలించారు. ఆసుపత్రి వైద్యురాలు అనూష పరుచూరికి దీనికి సంబంధించిన అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు.

కానిస్టేబుల్ ఉద్యోగార్థులు ఆందోళనలు చేయొద్దు

-భవిష్యత్తును చేజేతులా నాశనం చేసుకోవద్దు -ఈ ఏడాది 2,700-3,000 పోస్టులు భర్తీ చేస్తాం -హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత

అమరావతి: పోలీసు కానిస్టేబుల్ ఉద్యోగాలకు సన్నద్ధమవుతున్న అభ్యర్థులు ప్రలోభాలకు గురై ఆందోళనలు చేయొద్దని హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత సూచించారు. భవిష్యత్తును చేజేతులా నాశనం చేసుకోవద్దని కోరారు. 'ఇప్పటికే విడుదల చేసిన జాబ్ క్యాలెండర్‌లో పేర్కొన్న ప్రకారం ఈ ఏడాది 2,700-3,000 పోలీసు ఉద్యోగాలు భర్తీ చేస్తాం. పోలీసుశాఖలో దాదాపు 12వేల పోస్టులు ఖాళీగా ఉన్నాయి. 2029 ఎన్నికల నాటికల్లా ఆయా పోస్టులన్నింటినీ విడతల వారీగా భర్తీ చేస్తాం. శాంతిభద్రతలు కాపాడే పోలీసు ఉద్యోగాల ఆశావహులు ప్రలోభాలకు లోనుకావద్దు. ఆ ఉద్యోగాలు సాధించేందుకు సన్నద్ధమవ్వండి' అని పిలుపునిచ్చారు. ఈ మేరకు మంగళవారం ఒక వీడియో సందేశం విడుదల చేశారు. '2014-19 మధ్య తెదేపా ప్రభుత్వ హయాంలోనే 9,484 ఎస్సై, కానిస్టేబుల్ ఉద్యోగాలు భర్తీచేశాం. 2019-24 మధ్య జగన్ సీఎంగా ఉండగా ఒక్కటంటే ఒక్క పోలీసు ఉద్యోగమైనా భర్తీచేయలేదు. కానిస్టేబుల్ ఉద్యోగాలకు నోటిఫికేషన్ జారీచేసి, నియామక ప్రక్రియ పూర్తిచేయకుండా గాలికొదిలేశారు. 2024లో కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పాటైన వెంటనే న్యాయపరమైన చిక్కులన్నీ పరిష్కరించి 6వేల కానిస్టేబుళ్ల నియామక ప్రక్రియ పూర్తిచేశాం. వారి స్టైపెండ్‌ను రూ.4వేల నుంచి రూ.12వేలకు పెంచాం. ఈ నెల 22కు శిక్షణ పూర్తవుతుంది. త్వరలోనే పాసింగ్ ఔట్ పెరేడ్ నిర్వహిస్తాం' అని హోం మంత్రి అన్నారు.

సంపాదకీయం

ప్రొటీన్ పంటలు పెరిగేలా ప్రోత్సాహకాలు అందించాలి

భారత్‌లో సంభవిస్తున్న అయిదేళ్లలోపు పిల్లల మరణాల్లో 68శాతానికి పోషకాహార లోపమే కారణమని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. గత జాతీయ కుటుంబ ఆరోగ్య సర్వే (ఎన్‌ఎఫ్‌హెచ్‌ఎస్‌-5)తో పోలిస్తే ప్రస్తుత ఎన్‌ఎఫ్‌హెచ్‌ఎస్‌-6లో అయిదేళ్లలోపు చిన్నారుల ఎదుగుదలలో పురోగతి ఉన్నప్పటికీ, ఇంకా మెరుగవ్వాల్సిన అవసరం ఉందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. పిండిపదార్థాలతో పాటు ప్రొటీన్, పీచు, విటమిన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుతో కూడిన సమతులాహారం తీసుకోవాలని, అప్పుడే ఆరోగ్యంగా ఉంటామని వైద్యులు చెబుతుంటారు. కానీ చాలామందికి ఏ ఆహారం తింటే ఎలాంటి పోషకాలు లభిస్తాయో కూడా అవగాహన ఉండటం లేదు. దాంతో అవసరానికి మించి పిండి పదార్థాలు తీసుకోవడం, తగినంత నిద్ర, వ్యాయామం లేకపోవడం, అనారోగ్యకర ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా ఊబకాయం, హైబీపీ, మధుమేహం వంటి సమస్యలు కొనితెచ్చుకుంటున్నారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు పోషకాల లోపాన్ని తగ్గించడానికి పలు పథకాలు తీసుకొచ్చినా, అవి ఆశించిన ఫలితాలు ఇవ్వడంలో విఫలమవుతున్నాయి. ఎన్‌ఎఫ్‌హెచ్‌ఎస్‌-6 ప్రభుత్వాల విధానాల్లోని లోపాలనూ ఎత్తిచూపింది. పిల్లల ఎదుగుదలలో దేశ సగటు కంటే తెలుగు రాష్ట్రాలు కొంత మెరుగుదలను కనబరిచాయి. కానీ, దక్షిణాదిలో తమిళనాడు, కేరళ రాష్ట్రాల కంటే వెనకంజలోనే ఉన్నాయి. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ప్రతి నలుగురు చిన్నారుల్లో ఒకరు పౌష్టికాహార లోపం కారణంగా వయసుకు తగిన ఎత్తు, బరువు ఉండటం లేదు. కనీస పోషకాహారం లభించని ఆరు నుంచి 23 నెలల వయసు పిల్లలు దేశంలో ఏకంగా 84.7శాతం ఉండగా, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో 80.8, తెలంగాణలో 84.7శాతం ఉన్నారు. దేశవ్యాప్తంగా కేవలం 15.3శాతం చిన్నారులే కనీస పౌష్టికాహారానికి నోచుకుంటుండటం కలవరపరిచే విషయం. ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు అధికంగా ఉండే సమతుల ఆహారం పిల్లలకు లభించడం లేదు. రేషన్ దుకాణాల్లో పంపిణీ చేస్తున్న బియ్యమే పేద కుటుంబాల ఆకలి తీరుస్తోంది. అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల ద్వారా చిన్నారులకు పోషకాహారం అందిస్తున్నట్లు ప్రభుత్వాలు చెబుతున్నా, పంపిణీలో లోపాలు ఉన్నాయని, అనేక అవకతవకలు జరుగుతున్నాయని పరిశీలనలు చెబుతున్నాయి. పాఠశాలల్లో అమలు చేస్తున్న మధ్యాహ్న భోజనానికి ప్రభుత్వాలు కేటాయిస్తున్న బడ్జెట్ సరిపోకపోవడంతో నాణ్యత లోపించి పథకం ఆశయం నీరుగారుతోంది. భారత వైద్య పరిశోధన మండలి (ఐసీఎంఆర్) ప్రకారం వయోజనులు ఆరోగ్యం కోసం వారి బరువును బట్టి ప్రతి కిలోకు రోజుకు సగటున 0.66 నుంచి 0.83 గ్రాముల ప్రొటీన్ తీసుకోవాలి. కానీ పట్టణ ప్రాంతాల్లోని ప్రతి పది మంది భారతీయుల్లో ఆరుగురు ప్రొటీన్ ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం లేదని పలు అధ్యయనాల్లో తేలింది. పట్టణాల్లోనే ఇలా ఉంటే గ్రామీణుల పరిస్థితి ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కరలేదు.ఇండియన్ మార్కెట్ రీసెర్చ్ బ్యూరో నిర్వహించిన సర్వే ప్రకారం 73 శాతం వరకు భారతీయుల్లో ప్రొటీన్ కొరత ఉంది. పోషకాహార లోపాన్ని కొంతైనా తగ్గించడానికి ప్రభుత్వాలు అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలు, పాఠశాలల్లో ప్రొటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు అందించాలి. ముఖ్యంగా తీవ్ర పౌష్టికాహార లోపంతో బాధపడుతున్న చిన్నారులు, కిశోర బాలికలు, గర్భిణులు, బాలింతలు, ఆదివాసీలను గుర్తించి ప్రత్యేక పోషకాహార కిట్లు అందించాలి. మరోవైపు రేషన్ దుకాణాల్లో బియ్యంలాగే, ప్రొటీన్ అధికంగా ఉండే పప్పులు, మీల్‌మేకర్ ప్యాకెట్లను ఉచితంగా, లేదంటే చౌక ధరలకు పంపిణీ చేయడం ముఖ్యం. ప్రొటీన్ అధికంగా ఉండే పంటల ఉత్పత్తి పెరిగేలా రైతులకు ప్రత్యేక ప్రోత్సాహకాలు అందించాలి. పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహార ఉత్పత్తుల ధరలు ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండేలా పన్నులు తగ్గించాలి. ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసే జంక్‌ఫుడ్‌ను పిల్లలకు పెట్టకుండా వీలైనంతలో వారికి బలవర్ధకమైన ఆహారం ఇవ్వడం మంచిదన్న విషయాన్ని తల్లిదండ్రులూ గుర్తించాలి.

కుష్ఠు వ్యాధి గుర్తింపు సర్వే పోస్టర్లు ఆవిష్కరణ

-సెప్టెంబర్ 11 నుంచి 24 వరకు జిల్లావ్యాప్తంగా ఇంటింటి సర్వే

విశాఖపట్నం: జిల్లాలో సెప్టెంబర్ 11 నుంచి 24వ తేదీ వరకు నిర్వహించనున్న ఇంటింటి కుష్ఠు వ్యాధి గుర్తింపు సర్వేకు సంబంధించిన పోస్టర్లు, బ్యానర్లను జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిషోర్ కలెక్టరేట్ సమావేశ భవన్‌లో ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. "అంగవైకల్యాన్ని నివారించడానికి ముందుగానే కుష్ఠు వ్యాధిని గుర్తించి చికిత్స అందిస్తాం" అనే లక్ష్యంతో రెండు వారాలపాటు జిల్లావ్యాప్తంగా ఇంటింటి సర్వే నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ప్రజలు సర్వే బృందాలకు పూర్తిగా సహకరించాలని కోరారు. శరీరంపై స్పర్శ తెలియని అనుమానాస్పద మచ్చలు ఉంటే వెంటనే సర్వే బృందానికి తెలియజేసి పరీక్షలు చేయించుకోవాలని సూచించారు. సర్వేలో ఆశా కార్యకర్తలు, ఎంపిక చేసిన పురుష ఆరోగ్య కార్యకర్తలు బృందాలుగా ఏర్పడి ప్రతి ఇంటినీ సందర్శించి కుటుంబ సభ్యులను పరీక్షిస్తారని తెలిపారు. అనుమానిత కేసులను గుర్తించిన అనంతరం ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం (పీహెచ్‌సీ) వైద్య బృందం మరోసారి పరీక్షలు నిర్వహిస్తుందని చెప్పారు. వ్యాధి నిర్ధారణ అయిన వారికి వెంటనే బహుళ ఔషధ చికిత్స (ఎండీటీ) అందిస్తారని వెల్లడించారు. కుష్ఠు వ్యాధికి పరీక్షలు, చికిత్స పూర్తిగా ఉచితమని జిల్లా కుష్ఠు వ్యాధి, ఎయిడ్స్, క్షయ నివారణ అధికారి తెలిపారు. వ్యాధిని తొలిదశలోనే గుర్తించి చికిత్స తీసుకోవడం ద్వారా అంగవైకల్యాన్ని నివారించవచ్చని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా కుష్ఠు వ్యాధి, క్షయ, ఎయిడ్స్ నియంత్రణ అధికారి డా. రమేష్, పీఎంఓ వెంకటరమణ, డీఎన్ఎంఓ డా. పద్మజ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డైట్ భీమునిపట్నంలో ఘనంగా అంతర్జాతీయ అక్షరాస్యత దినోత్సవం

-అవగాహన ర్యాలీ, వక్తృత్వ పోటీలు.. విద్య ప్రాధాన్యంపై సందేశం

భీమునిపట్నం: అంతర్జాతీయ అక్షరాస్యత దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని జిల్లా వయోజన విద్యాశాఖ ఆధ్వర్యంలో డైట్ భీమునిపట్నంలో అవగాహన కార్యక్రమం, అక్షరాస్యత ర్యాలీ, వక్తృత్వ పోటీలు నిర్వహించారు. తొలుత మహాత్మా గాంధీ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం విద్యార్థి ఉపాధ్యాయులు, అధ్యాపకులు, సిబ్బందితో అక్షరాస్యత అవగాహన ర్యాలీ నిర్వహించారు. "అక్షరాస్యతే అభివృద్ధికి పునాది", "ప్రతి ఒక్కరికీ విద్య-ప్రతి ఇంటా అక్షరాస్యత" వంటి నినాదాలతో ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించారు. వయోజన విద్య, నిరంతర అభ్యసనం, విద్య ద్వారా సాధికారత వంటి అంశాలపై ప్రజలకు సందేశాన్ని అందించారు. ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి ఎన్. ప్రేమ్‌కుమార్ ర్యాలీని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. అక్షరాస్యత వ్యక్తి జీవితానికి వెలుగునిచ్చే సాధనమని అన్నారు. చదవడం, రాయడం వంటి ప్రాథమిక నైపుణ్యాలతో పాటు నిరంతర అభ్యసనం ద్వారా వ్యక్తిగత, సామాజిక, ఆర్థిక అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందని తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరినీ అక్షరాస్యులుగా తీర్చిదిద్దడంలో ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థి ఉపాధ్యాయులు కీలక పాత్ర పోషించాలని సూచించారు. ఏపీసీ డా. జె. చంద్రశేఖర్ మాట్లాడుతూ.. వయోజనులు విద్యకు దూరంగా ఉండకుండా వారిలో విద్యపై ఆసక్తిని పెంపొందించేందుకు నిరంతరం అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ఇన్‌చార్జి ప్రిన్సిపాల్ సునీత మాట్లాడుతూ.. అక్షరాస్యతకు దూరంగా ఉన్న వయోజనులను విద్యావంతులుగా తీర్చిదిద్దడం ప్రతి ఒక్కరి సామాజిక బాధ్యత అన్నారు. వయోజన విద్య డిప్యూటీ డైరెక్టర్ ఎస్. సుబ్రహ్మణ్యం వర్మ అంతర్జాతీయ అక్షరాస్యత దినోత్సవం ప్రాధాన్యతను వివరించారు. అనంతరం నిర్వహించిన వక్తృత్వ పోటీల్లో విజేతలకు బహుమతులు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో ఏపీవో ఎ. వేణుగోపాల్ కృష్ణ, సీనియర్ లెక్చరర్ అల్లావుద్దీన్, అధ్యాపకులు, విద్యార్థి ఉపాధ్యాయులు, బోధనేతర సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వార్డు డీలిమిటేషన్‌లో ప్రజాభిప్రాయానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి

-సంప్రదాయ పద్ధతిలో, ప్రజల సౌలభ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని చేపట్టాలి: కె.కె. రాజు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జీవీఎంసీ వార్డు డీలిమిటేషన్ ప్రక్రియలో ప్రజల సౌలభ్యం, పరిపాలనా అవసరాలు, స్థానిక సంప్రదాయాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షుడు కె.కె. రాజు డిమాండ్ చేశారు. వార్డు డీలిమిటేషన్‌పై జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్‌ను పార్టీ సమన్వయకర్తలతో కలిసి కలిసి వినతిపత్రం అందజేశారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ నగరంలో వార్డుల సంఖ్యను 120కి మార్చే ప్రక్రియలో భాగంగా ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ నిర్వహించారని తెలిపారు. అయితే ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలిగేలా మ్యాపింగ్‌లో మార్పులు, చేర్పులు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. కోర్టు పరిధిలో ఉన్న అంశంపై అధికారులు తొందరపాటు నిర్ణయాలు తీసుకోకుండా నిబంధనల ప్రకారం వ్యవహరించాలని కోరారు.

రాజకీయ ప్రయోజనాలకు తావివ్వొద్దు.... డీలిమిటేషన్‌లో ప్రజల సౌలభ్యం కంటే రాజకీయ ప్రయోజనాలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నట్లు కనిపిస్తోందని కె.కె. రాజు ఆరోపించారు. కులాలు, రాజకీయ పార్టీల ప్రాతిపదికన వార్డుల విభజన చేయరాదన్నారు. ఒకే గ్రామం, ప్రాంతానికి చెందిన ప్రజలను వేర్వేరు వార్డుల్లో విభజించడం, స్థానిక దేవాలయాలు, గ్రామ సంఘాలు, ఇతర సంస్థలను సంబంధం లేని వార్డుల్లో కలపడం సరికాదన్నారు. వార్డు సచివాలయాల పరిధి, ప్రజల నివాస ప్రాంతాలు, రహదారులు, స్థానిక సంస్థలు తదితర అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని పరిపాలనా సౌలభ్యానికి అనుగుణంగా డీలిమిటేషన్ చేయాలని సూచించారు.

మరోసారి ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ చేయాలి...డీలిమిటేషన్‌లో చేసిన మార్పులు, చేర్పులపై ప్రజలకు పూర్తి వివరాలు వెల్లడించి మరోసారి ప్రజాభిప్రాయాన్ని సేకరించాలని కె.కె. రాజు డిమాండ్ చేశారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ నిబంధనలు, ఎన్నికల చట్టాలు, జీవోలకు అనుగుణంగా పారదర్శకంగా ప్రక్రియను పూర్తి చేయాలని కోరారు. ప్రజల తాగునీరు, డ్రైనేజీ, రహదారులు, సీసీ కెమెరాలు వంటి సమస్యల పరిష్కారంపై కూడా అధికారులు దృష్టి పెట్టాలని అన్నారు. రాజకీయ ప్రయోజనాలకు కాకుండా విశాఖ నగర ప్రజల ప్రయోజనాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని పనిచేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో సమన్వయకర్తలు తిప్పల శ్రీనివాస్ దేవన్‌రెడ్డి, మొల్లి అప్పారావు, మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ కట్టుమూరి సతీష్, రవిరెడ్డి, బాణాల శ్రీనివాసరావు, పేడాడ రమణికుమారి, సాది పద్మారెడ్డి, రెయ్యి వెంకటరమణ, బిపిన్ కుమార్ జైన్, జీలకర్ర నాగేంద్ర, నీలి రవి, కర్రి రామిరెడ్డి, శ్రీదేవి వర్మ, సతీష్, చొల్లంగి నాగేశ్వరరావు, మువ్వల సంతోష్, సారిపిల్లి సంతోష్, సూర్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జాతీయ నేత్రదాన పక్షోత్సవాలు ముగింపు

-15 రోజులపాటు విస్తృతంగా అవగాహన కార్యక్రమాలు

విశాఖపట్నం: 41వ జాతీయ నేత్రదాన పక్షోత్సవాల ముగింపు కార్యక్రమాన్ని జిల్లా అంధత్వ నివారణ సంస్థ, మొహ్సిన్ ఐ బ్యాంక్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో ప్రభుత్వ ప్రాంతీయ నేత్ర వైద్యశాలలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఆగస్టు 25 నుంచి సెప్టెంబర్ 8 వరకు జిల్లావ్యాప్తంగా నేత్రదానంపై వివిధ అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ముగింపు కార్యక్రమానికి జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ పి. జగదీశ్వరరావు ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ప్రభుత్వ ప్రాంతీయ నేత్ర వైద్యశాల సూపరింటెండెంట్, జిల్లా అంధత్వ నివారణ సంస్థ ప్రోగ్రాం మేనేజర్ డాక్టర్ వి. మీనాక్షి ఆధ్వర్యంలో 15 రోజులపాటు విస్తృతంగా కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. పాఠశాలల్లో విద్యార్థులకు నేత్రదానం ఆవశ్యకతపై అవగాహన కల్పించడంతో పాటు వ్యాసరచన, వక్తృత్వ పోటీలు నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. ఆర్టీసీ కాంప్లెక్స్, రైల్వే స్టేషన్ తదితర ప్రజలు అధికంగా సంచరించే ప్రాంతాల్లో కరపత్రాలు పంపిణీ చేసి అవగాహన కల్పించారని పేర్కొన్నారు. జిల్లా ప్రోగ్రాం మేనేజర్ డాక్టర్ వి. మీనాక్షి మాట్లాడుతూ.. పక్షోత్సవాల్లో భాగంగా సుమారు 10 వేల మందికి కరపత్రాలు పంపిణీ చేసి, 5 వేల మందికి నేత్రదానంపై అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. ఆగస్టు 30న బీచ్‌రోడ్డులో నేత్రదాన ఆవశ్యకతపై భారీ ర్యాలీ నిర్వహించినట్లు వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా నేత్రదానం చేసిన వారి కుటుంబ సభ్యులకు జిల్లా కలెక్టర్ సంతకంతో ప్రశంసాపత్రాలను అందజేశారు. ఎంబీబీఎస్ అండర్‌గ్రాడ్యుయేట్ విద్యార్థులు, ఆప్టోమెట్రీ విద్యార్థులు, పాఠశాల విద్యార్థులకు నిర్వహించిన వ్యాసరచన, వక్తృత్వ పోటీల్లో ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ స్థానాలు సాధించిన వారికి ప్రశంసాపత్రాలు, బహుమతులు అందజేశారు. పక్షోత్సవాల్లో భాగస్వాములైన వివిధ ఎన్‌జీవో, ఆసుపత్రుల ప్రతినిధులు, వైద్య సిబ్బందికి డాక్టర్ పి. జగదీశ్వరరావు ప్రశంసాపత్రాలు, మెమెంటోలు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో జ్యోతిర్మయి, డాక్టర్ మాధవి, డాక్టర్ ప్రేమలత, డాక్టర్ నవీన్‌కుమార్, డాక్టర్ శ్రీలక్ష్మి, డాక్టర్ ప్రీతి, ఐ బ్యాంక్ మేనేజర్ అభినీత్ జైన్, ఆప్తాల్మిక్ అధికారులు ఉమా శ్రీనివాస్, ఆర్. సురేష్, ప్రభుత్వ ప్రాంతీయ నేత్ర వైద్యశాల సిబ్బంది, ఆంధ్ర మెడికల్ కళాశాల విద్యార్థులు, ఎల్‌వీ ప్రసాద్ ఐ హాస్పిటల్, మొహ్సిన్ ఐ బ్యాంక్ ప్రతినిధులు, వైద్య విద్యార్థులు, రోగులు, వారి సహాయకులు పాల్గొన్నారు.

అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ పెన్షన్ అందేలా కృషి

-జనసేన పార్టీ నాయకుడు బెహరా భాస్కరరావు

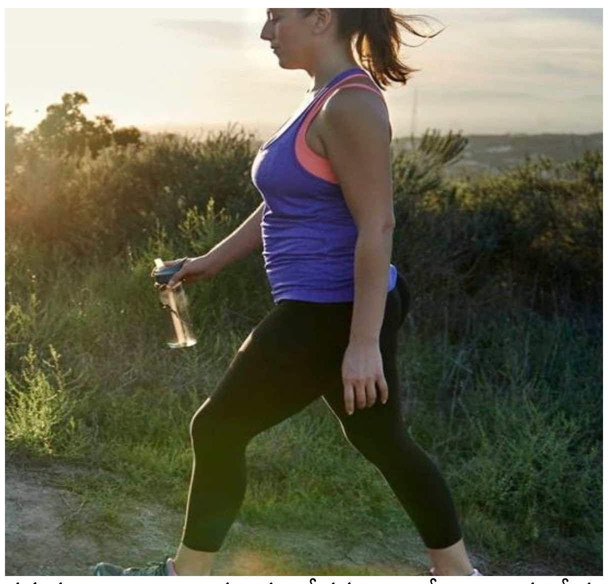
విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: పెన్షన్‌కు అర్హత ఉన్న ప్రతి లబ్ధిదారుడికి పెన్షన్ అందేలా జనసేన పార్టీ కృషి చేస్తుందని ఆ పార్టీ నాయకుడు బెహరా భాస్కరరావు తెలిపారు. 89వ వార్డు చంద్రనగర్ రామాలయంలో గేదెల మురళీకృష్ణ ఆధ్వర్యంలో న్యూ పెన్షన్ స్కీం పెన్షనర్లకు సేవలు అందించే కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి భాస్కరరావు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ అర్హులైన లబ్ధిదారులందరికీ పెన్షన్ అందేలా ప్రతి జనసేన కార్యకర్త పనిచేయాలని సూచించారు. పెన్షన్‌కు సంబంధించిన సమస్యలను గుర్తించి పరిష్కరించేందుకు పార్టీ తరఫున సహకారం అందిస్తామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో 73వ వార్డు అధ్యక్షుడు పెతకం శెట్టి శ్యాంసుందర్, తుంపాల బాబురావు, కప్పరాడ సంతోష్, లంకి అప్పలరాజు, నరేష్, వెలంపూడి వెంకట బాలకృష్ణ, కొట్యాడ సంతోష్, జగన్ పాత్రుడు, దుర్గాప్రసాద్, శ్రీనివాస్ గని, శివ, గౌరీ, బుల్లి, ఆనంద్, రామకృష్ణ, కూర్మ తదితర జనసేన నాయకులు, కార్యకర్తలు, మహిళలు పాల్గొన్నారు.

సౌత్‌జోన్‌లో సెప్టెంబర్ 15న బహిరంగ వేలం

-షాపులు, మార్కెట్లు, కళ్యాణ మండపాలకు లీజు

విశాఖపట్నం: జీవీఎంసీ సౌత్‌జోన్ పరిధిలోని పలు షాపు రూములు, మార్కెట్లు, కళ్యాణ మండపాలను లీజుకు ఇచ్చేందుకు సెప్టెంబర్ 15న ఉదయం 11 గంటలకు సూర్యబాగ్ సౌత్‌జోన్ కార్యాలయంలో బహిరంగ వేలం నిర్వహించనున్నట్లు జోనల్ కమిషనర్ ఎం.మల్లయ్య నాయుడు తెలిపారు. వేలంలో స్ప్రింగ్ రోడ్ డైక్స్ ట్యాంక్ వాణిజ్య సముదాయంలోని గ్రౌండ్, ఫస్ట్‌ఫ్లోర్ షాపులతో పాటు జగదాంబ వాణిజ్య సముదాయం, పాత బస్‌స్టాండ్ ఫేస్-1, 2, పద్మనగర్, సూర్యబాగ్, డైమండ్ పార్క్, ఆశీల్‌మెట్ట వాణిజ్య సముదాయాల్లోని షాపులు ఉన్నాయి. అలాగే ఏవీఎన్ కాలేజీ సమీపంలోని రోడ్‌సైడ్ ఫిష్ మార్కెట్, నెహ్రూ బజార్, శ్రీనగర్ మార్కెట్లతో పాటు సైలాడ పైడితల్లి నాయుడు, శ్రీ పొట్టి శ్రీరాములు కళ్యాణ మండపాలకు కూడా వేలం నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. ఆసక్తి ఉన్న వ్యక్తులు, సంస్థలు వేలంలో పాల్గొనాలని కమిషనర్ కోరారు. ఇతర వివరాల కోసం పని వేళల్లో ఉదయం 10.30 నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు సౌత్‌జోన్ కార్యాలయ పర్యవేక్షకులను సంప్రదించవచ్చని తెలిపారు.

రోజుకు ఎన్ని అడుగులు నడవాలి..?

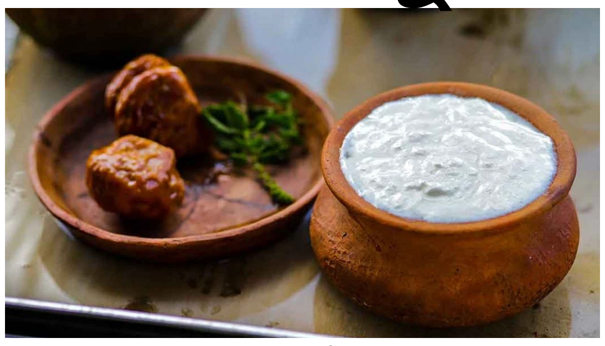


నడవడం చాలా మందికి ఇష్టం. భాగస్వామితో కలిసి నడుస్తుంటే ఆ నడక మరింత హ్యాపీగా అనిపిస్తుంది కదా. ఇక ఈ నడక.. మిగతా వాటితో పోలిస్తే తేలికైన వ్యాయామం కూడా అవుతుంది.మనం వేసే ప్రతి అడుగు ఆరోగ్యదాయని అని, మన ఆయుష్షను పెంచుతుందని ఇప్పటికే ఎన్నో సార్లు ఎన్నో అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఇంతకీ ఆరోగ్యకర జీవనానికి రోజుకు 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 ఆస్వాదించండం నేర్చుకోవాలి.

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.

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.

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.

డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు అలర్ట్..

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

నువ్వుల నూనె ప్రయోజనాలు..

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

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, కార్బొహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, సోడియం, విటమిన్ సీ, థయామిన్, పొటాషియం రైబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బీ 6, విటమిన్ ఏ, అనేక వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. నేరేడు పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీరాడికల్స్‌లో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలను వృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకుంటాయి. అలాగే శ్వాస నాళాలు, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరిచి పలు సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతాయి.డయాబెటిస్‌తో బాధపడేవారు తినడానికి నేరేడుపండ్లను ఎంచుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో గ్లైసెమిక్ తక్కువగా ఉండి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉండటానికి సహాయపడతాయి.ఈ పండ్లలో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా చేస్తాయి. అంతేకాకుండా నోటి ఇన్ఫెక్షన్లను అడ్డుకుంటాయి. ఇటీవల కాలంలో చాలా మంది ఎక్కువగా కూర్చుని పని చేయడం వల్ల అధికంగా బరువు పెరిగిపోతున్నారు. కానీ మళ్లీ నాజుకుగా తయారవడానికి నానా అవస్థలు ఎదుర్కొంటున్నారు. అలాంటి వారు నేరేడు పండ్లు తినడం మంచిది. ఇందులో ఫైబర్ ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని నేరేడు పండ్లను అతిగా తినడం కూడా ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే ఏవైనా అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు వైద్యులను సంప్రదించి తినాలి.

ప్రపంచంలోనే చిట్ట చివరి నగరం

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

బాబోయ్ గురక.. ఇంత డేంజరా..?

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

వెల్లుల్లి కారం అంటే నచ్చదా..

_కానీ క్యాన్సర్‌కు మంచి మెడిసన్ ఇదే!

వేడి వేడి అన్నంలో వెల్లుల్లి కారం పచ్చడి తింటే ఆ టేస్టే వేరు. చాలా మంది ఈ పచ్చడి అంటే ఇష్టం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా అమ్మమ్మలు, తాతయ్యలు ఎక్కువగా ఎంతో ఇష్టంగా ఈ వెల్లుల్లి కారం తింటుంటారు. మనల్ని కూడా వెల్లుల్లి తినండి, ఆరోగ్యానికి మంచిదని చెబుతారు. మరీ ముఖ్యంగా జలుబు లేదా జ్వరం ఉన్నప్పుడు మన అమ్మవాళ్లు వెల్లుల్లి కారం తినమని చెబుతారు. ఎందుకంటే దీని తినడం వలన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో జలుబు, ఫీవర్ సమస్యల నుంచి బయటపడుతాం. అంతే కాకుండా ఇది రక్తపోటును కూడా కంట్రోల్‌లో ఉంచుతుంది అంటారు. దీని వలన యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఉంటాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అందుకే పెద్ద వారు బాలింతలకు ఎక్కువగా వెల్లుల్లి కారం పెడుతుంటారు. కానీ కొంత మంది దీనిని తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ దీనిని తినడం వలన అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంట. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్‌కు బెస్ట్ మెడిసన్ ఇదే అంటున్నారు నిపుణులు. అసలు విషయంలోకి వెళితే.. వెల్లుల్లిలో ఆర్గానో సల్ఫర్ సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్‌కు కారణమయ్యే హానికర కణాలను నాశనం చేస్తుందంట. రొమ్ము క్యాన్సర్, కడుపు, ఊపిరితిత్తుల?, మెదడు భాగాలకు వచ్చే వివిధ రకాల క్యాన్సర్లను నివారిస్తుంది. అంతేకాకుండా శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్?ను తగ్గిస్తుంది. గుండె సమస్యలను కూడా దూరం చేస్తుంది. రక్తప్రసరణ మెరుగు పడేలా చేస్తుంది. అంతే కాకుండా బాలింతలు వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి, ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అలాగే ప్రస్తుతం చాలా మంది బాలింతలు పాలు పడక చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. తమ పసిబిడ్డలకు ఫార్ముల మిల్కు పెడుతున్నారు. అయితే వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన పాలు కూడా సమృద్ధిగా పడుతాయంట. ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్న ఈ వెల్లుల్లి పేస్ట్‌ను రోజూ కాకుండా, వారానికి రెండు సార్లు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

మోక్షం పొందాలంటే..

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

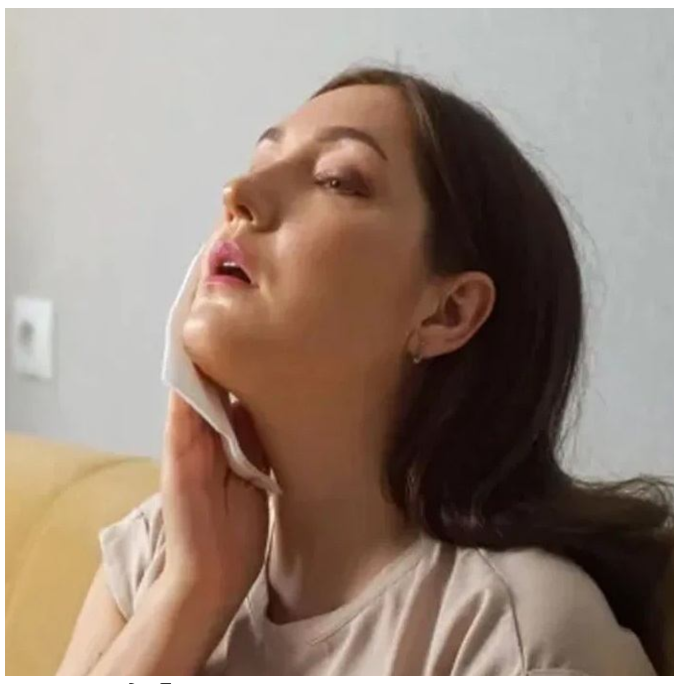
బరువు పెరుగుతున్నారని బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేస్తున్నారా?

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

డస్ట్ అలర్జీకి కారణం ఏంటో తెలుసా..?

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

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



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

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

నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తింటున్నారా?

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

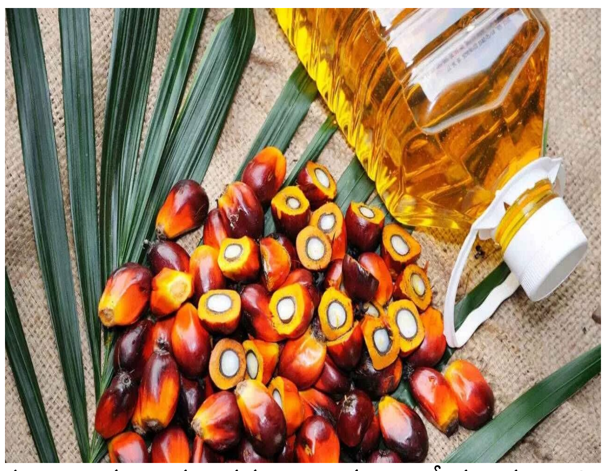
మధుమేహులు మామిడి పండు తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదా..?

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

పడుకునే ముందు అరటి పండు తింటే..!

అరటి 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 తిళ్ల దుకాణాల నుంచి బేకరీల వరకు వివిధ ఆహార తయారీశాలల్లో, రెస్టారెంట్లలో అధికంగా వినియోగించే వంటనూనె.. పామాయిల్. పామాయిల్ తినదగిన నూనె. అందుకే ఇది వంట ప్రపంచంలో బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఈ నూనెను పామ్ ఆయిల్ పండ్ల నుంచి తయారు చేస్తారు. రోడ్డుపక్కన ఉన్న హొటళ్లలో, గ్రిల్ షాపుల్లో, బేకరీల్లో వండడానికి ఈ నూనెను ఇప్పుడు సర్వత్రా వినియోగిస్తున్నారు. అయితే ఈ నూనె ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఈ విషయం అందరికీ తెలిసినా.. దీని వినియోగం మాత్రం ఎక్కడా ఆగడం లేదు. ప్రతిచోటా యదేచ్ఛగా వినియోగిస్తున్నారు. అసలింతకీ ఈ నూనె ఎందుకు అనారోగ్యకరమైనది? అనారోగ్యం అని తెలిసినా ఎందుకు వాడుతున్నారో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పామాయిల్ శరీరానికి ఏమాత్రం ఆరోగ్యకరం కాదని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ నూనెలో అధిక సంతృప్త కొవ్వు శరీరంలో %నాటా% 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.

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 మలబద్దకం సమస్యను నివారించడంలో దోహదపడుతుంది. ఎరుపురంగు క్యాబేజీలో ఆంథోసయానిన్స్ అనబడే శక్తివంతమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది గుండె జబ్బులు రాకుండా నివారిస్తుంది. క్యాబేజీలో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టకుండా నివారిస్తుంది. అలాగే గాయాలు అయినపుడు రక్తస్రావం అవకుండా చూస్తుంది. క్యాబేజీలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీపీని నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. రక్తనాళాల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపర్చి గుండెకు రక్తసరఫరా మెరుగుపడేలా చేస్తుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు కరిగిపోయి బరువు కూడా తగ్గుతారు. క్యాబేజీలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆల్కహాల్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాల నుంచి లివర్‌ను కాపాడతాయి. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను శుభ్రం చేసి కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

మెలకువగా ఉండేందుకు కాఫీలను తెగ తాగేస్తున్న యువత..!

ప్రజలు తరచుగా టీ లేదా కాఫీ సిప్‌తో ఉదయం ప్రారంభిస్తారు. కొందరికి బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌తో పాటు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే మరికొందరికి బెడ్ మీద నుంచే టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. పెద్ద పిల్లలు కూడా టీ లేదా కాఫీకి అలవాటు పడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తాజాగా ఓ పరిశోధనలో ఆశ్చర్యకరమైన విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. 18 శాతం మంది టీనేజర్లు మెలకువగా ఉండేందుకు కెఫిన్ తాగుతున్నారని తాజాగా ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది. అమెరికాకు చెందిన మిచిగాన్ యూనివర్శిటీ నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో 25 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్ పిల్లలు ప్రతిరోజూ కెఫిన్ తీసుకుంటారని నివేదించారు. ఈ సర్వే కో-డైరెక్టర్, మోట్ శిశు వైద్యుడు సుసాన్ వూల్‌ఫోర్డ్ ఇలా అన్నారు. యువకులకు కెఫిన్ తీసుకోవడం ఎంతవరకు పరిమితం చేయాలనే విషయం చాలా మంది తల్లిదండ్రులకు తెలియదని మా నివేదిక చూపిస్తుంది. ఈ అధ్యయనం ఫిబ్రవరిలో 1,095 మంది యువకుల తల్లిదండ్రుల నుండి అందుకున్న సమాచారం ఆధారంగా రూపొందించ బడిందన్నారు. తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్‌కి అత్యంత సాధారణ కెఫిన్ మూలాలు సోడా (73 శాతం), టీ (32 శాతం), కాఫీ (31 శాతం), ఎనర్జీ డ్రింక్స్ (22 శాతం) అని నివేదించారు. వారు ఎక్కువగా ఇంట్లో (81 శాతం), బయట తినే సమయంలో (43 శాతం), స్నేహితులతో (3 శాతం), పాఠశాలలో (25 శాతం) కెఫిన్ తీసుకుంటారని అధ్యయనంలో వెల్లడించారు. వూల్‌ఫోర్డ్ ఇంకా మాట్లాడుతూ.. కెఫీన్ అనేది మెదడు, నాడీ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఒక ఔషధం. ఇది అధిక మొత్తంలో యువతలో అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్ పిల్లలు, యుక్తవయస్కుల కెఫిన్ వినియోగాన్ని నిరుత్సాహపరుస్తుందన్నారు. ఇతర నిపుణులు టీనేజ్‌లకు రోజుకు 100ఎమ్జి 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 ప్రొవైడర్లను కూడా చేర్చుకోవచ్చు అని పేర్కొన్నారు.

పిల్లలు సంపన్నుల పట్ల ఈర్ష్య పడతారా..?

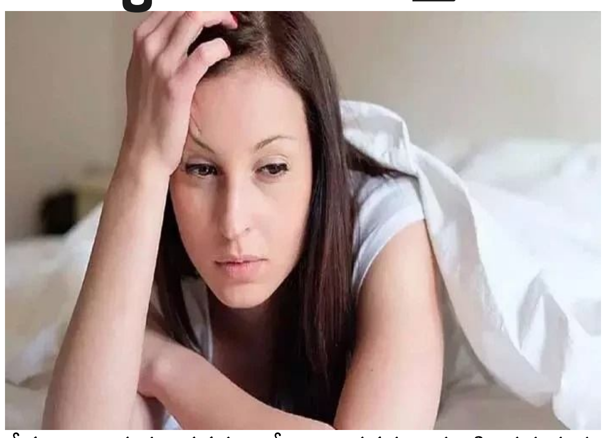
మనమందరం చిన్నతనంలో ఈ పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నాము. ఒకానొక సమయంలో మనకంటే మెరుగైన స్థితిలో ఉన్న వారి పట్ల మనం స్వల్పంగా అసూయపడతాము. కానీ కాలక్రమేణా మనం దాని గురించి ఆలోచించి నవ్వుతాము.అవును, మనం మన స్వంతంగా నిలబడి చాలా డబ్బు సంపాదించడం ప్రారంభించినప్పుడు, మనకు డబ్బు ఒక వస్తువుగా తెలియదు. డబ్బు దేనినైనా కొనగలదని 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 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.

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 మధ్యానం 1 గంటలోపు భోజనం చేయాలి. మధ్యాహ్న భోజనం ఆలస్యం చేయడం వల్ల శరీరంలో గ్లూకోజ్ లోపం ఏర్పడుతుంది. ఇది అలసట, బలహీనతను కలిగిస్తుంది. కాబట్టి సరైన సమయానికి భోజనం చేయడం చాలా ముఖ్యం. రాత్రి భోజనం, నిద్ర సమయం మధ్య 3 గంటల గ్యాప్ ఉండాలి. కాబట్టి మీరు మీ రాత్రి భోజనం 8 గంటలకు చేయాలి. రాత్రి భోజనం చేశాక అర్ధరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండకూడదు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం వేసవి కాలంలో వీలైనంత ఎక్కువగా హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండండి. దీని వల్ల వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత ఉండదు. దీనివల్ల వాంతులు, వికారం సమస్య ఉండదు. అలాగే హైడ్రేటింగ్ పండ్లను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు.

ఈ ఆహార పదార్థాలతో హీట్ స్ట్రోక్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు..

ఢిల్లీతో సహా భారతదేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రత 46-47 డిగ్రీలకు చేరుకుంది. ఇలాంటి సమయంలో శరీరం చల్లగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండాలంటే ఆహారం పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. %జజ% 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.

విశాఖలోనే ఆర్‌ఆర్‌బీ ఏర్పాటు చేయాలి

-ముఖ్యమంత్రి, కేంద్ర రైల్వే మంత్రికి కొణతాల లేఖలు: భీశెట్టి బాబ్జి

విశాఖపట్నం: రైల్వే రిక్రూట్‌మెంట్ బోర్డు (ఆర్‌ఆర్‌బీ)ను విశాఖపట్నం కేంద్రంగా ఏర్పాటు చేయాలని కోరుతూ మాజీ మంత్రి, అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్, కేంద్ర రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్విని వైష్ణవ్‌లకు లేఖలు రాశారని ఏపీ లోక్‌సత్తా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు భీశెట్టి బాబ్జి తెలిపారు. విశాఖపట్నం డాబాగార్డెన్స్‌లోని వీజేఎఫ్ ప్రెస్‌క్లబ్‌లో కొణతాల రామకృష్ణ రాసిన లేఖలను భీశెట్టి బాబ్జి విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. దేశంలో రైల్వే జోన్ ఉన్న ప్రాంతంలోనే రైల్వే రిక్రూట్‌మెంట్ బోర్డు ఏర్పాటు చేయడం ఆనవాయితీగా ఉందన్నారు. అయితే విశాఖపట్నంలో రైల్వే జోన్ ఉన్నప్పటికీ ఆర్‌ఆర్‌బీని అమరావతిలో ఏర్పాటు చేయాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కేంద్రానికి లేఖ రాయడం బాధాకరమని పేర్కొన్నారు. శ్రీకాకుళం, పార్వతీపురం మన్యం, విజయనగరం, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలతో పాటు ఉత్తరాంధ్ర ప్రాంతానికి చెందిన వేలాది మంది యువత రైల్వేలో గ్రూప్-సి, గ్రూప్-డి ఉద్యోగాల కోసం శిక్షణ తీసుకుంటూ రిక్రూట్‌మెంట్ పరీక్షలకు హాజరవుతున్నారని తెలిపారు. ఉత్తరాంధ్ర వెనుకబాటుతనాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఆర్‌ఆర్‌బీని విశాఖపట్నంలోనే ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. ముఖ్యమంత్రి తన నిర్ణయాన్ని పునఃపరిశీలించాలని కోరారు. ఈ అంశంపై ఇప్పటికే లోక్‌సత్తా తరఫున ముఖ్యమంత్రికి లేఖ రాయడంతో పాటు రాష్ట్ర హోంశాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత, బీజేపీ సీనియర్ నేత, విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే పి. విష్ణుకుమార్‌కు వినతిపత్రాలు అందజేశామని భీశెట్టి తెలిపారు. టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు, బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్‌ను కలిసి వినతిపత్రాలు అందజేస్తామని చెప్పారు. ఉత్తరాంధ్రకు చెందిన ఎమ్మెల్యేలు, మంత్రులు, ఎంపీలు కూడా నిరుద్యోగ యువత తరఫున ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్‌కు లేఖలు రాసి ఆర్‌ఆర్‌బీని విశాఖలో ఏర్పాటు చేయాలని ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తీసుకురావాలని భీశెట్టి బాబ్జి కోరారు. సమావేశంలో లోక్‌సత్తా నగర అధ్యక్షుడు ఎం.ఎస్.ఎన్. మూర్తి, ఉత్తర నియోజకవర్గం అధ్యక్షుడు గొట్టాపు సుధీర్, రొంగలి ఎర్నాయుడు, వేగి శ్రీనివాసరావు, ఫ్యాప్ ఆరాధ్య వెల్ఫేర్ సంస్థ అధ్యక్షురాలు డాక్టర్ నర్రా సుగుణేశ్వరి, ప్రముఖ న్యాయవాది నర్రా లోకనాథరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

16 వరకు విద్యుత్ కోతలు విధించవద్దు

- జనసేన ఇన్‌చార్జ్ భీమరశెట్టి రాంకీ

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: జంగిల్ క్లియరెన్స్ పేరుతో ఈ నెల 16 వరకు అనకాపల్లి నియోజకవర్గంలో విద్యుత్ కోతలు విధించవద్దని జనసేన పార్టీ నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జ్ భీమరశెట్టి రాంకీ విద్యుత్ శాఖ అధికారులను కోరారు. విద్యుత్ కోతల కారణంగా సచివాలయాలకు వచ్చే ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని, కంప్యూటర్లు పనిచేయక ప్రభుత్వ సేవలకు అంతరాయం కలుగుతోందని ఆయన దృష్టికి వచ్చింది. దీంతో సచివాలయాల్లో పరిస్థితులను పరిశీలించేందుకు తన ప్రతినిధులను పంపించారు. ప్రజల ఇబ్బందులపై వెంటనే స్పందించిన రాంకీ విద్యుత్ శాఖ ఏఈ, ఏడీఈలతో స్వయంగా మాట్లాడి, ఈ నెల 16 వరకు జంగిల్ క్లియరెన్స్ పేరుతో విద్యుత్ సరఫరా నిలిపివేయకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. దీనిపై అధికారులు సానుకూలంగా స్పందించి, అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. ప్రజా సమస్యపై తక్షణమే స్పందించి పరిష్కారానికి కృషి చేసిన రాంకీకి స్థానిక ప్రజలు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

పార్టీ బలోపేతమే లక్ష్యం.. ఐక్యంగా ముందుకు సాగాలి

- పెందుర్తిలో వైసీపీ విస్తృతస్థాయి సమావేశం - ప్రజల్లో రాజకీయ, రాజ్యాంగ చైతన్యం పెరగాలి - గుడివాడ అమర్నాథ్

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: పెందుర్తి నియోజకవర్గంలో వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీని మరింత బలోపేతం చేసి, నాయకులు, కార్యకర్తల మధ్య ఐక్యతను పెంపొందించడమే లక్ష్యంగా విస్తృతస్థాయి సమావేశం నిర్వహించారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే అన్నంరెడ్డి అదీప్‌రాజ్ ఆధ్వర్యంలో తొలుత దివంగత ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ రాజశేఖర్‌రెడ్డి విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం రాంపురంలోని పార్టీ కార్యాలయంలో సమావేశం జరిగింది. మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్, అనకాపల్లి పార్లమెంటరీ నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జ్ బొడ్డే ప్రసాద్, పార్లమెంట్ పరిశీలకురాలు శోభా హైమావతి, పెందుర్తి పరిశీలకులు చిక్కాల రామారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు. పార్టీ భవిష్యత్ కార్యాచరణ, క్షేత్రస్థాయిలో పార్టీని బలోపేతం చేయడం, నాయకులు, కార్యకర్తల మధ్య సమన్వయంపై చర్చించారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే అదీప్‌రాజ్ మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలను పూర్తిస్థాయిలో అమలు చేయడంలో విఫలమైందని విమర్శించారు. మహిళలకు నెలకు రూ.1,500, రైతులకు ఏడాదికి రూ.20 వేల ఆర్థిక సహాయం, మూడు ఉచిత గ్యాస్ సిలిండర్లు, నిరుద్యోగ భృతి తదితర హామీల అమలుపై ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చాలని డిమాండ్ చేశారు. మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్ మాట్లాడుతూ ప్రజల్లో రాజకీయ, రాజ్యాంగ చైతన్యం పెరగాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. కులం, మతం, డబ్బుకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వకుండా నిజాయితీ, ప్రజాసేవ, అభివృద్ధిని దృష్టిలో పెట్టుకుని నాయకులను ఎన్నుకోవాలని సూచించారు. ప్రజాస్వామ్యం బలోపేతం కావాలంటే ప్రభుత్వాలను ప్రశ్నించే తత్వం ప్రజల్లో పెరగాలని అన్నారు. నాయకులు, కార్యకర్తలు ప్రజలతో మమేకమై వారి సమస్యలపై పోరాడాలని, పార్టీ బలోపేతానికి ఐక్యంగా, సమన్వయంతో పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు.

మట్టి వినాయక ప్రతిమలనే పూజించాలి: జె.వి. రత్నం

-21 పత్రి మొక్కలు నాటి వనాలు పెంచుదాం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా ప్లాస్టర్ ఆఫ్ ప్యారిస్‌తో తయారు చేసిన వినాయక ప్రతిమలకు బదులు మట్టితో తయారు చేసిన ప్రతిమలను పూజించాలని గ్రీన్ క్లైమేట్ టీం ఎన్జీవో వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి జె.వి. రత్నం పిలుపునిచ్చారు. పెదవాల్తేరులోని కేడీపీఎం హైస్కూల్‌లో హెచ్‌ఎం సుమతిబాయి అధ్యక్షతన ఆంధ్రప్రదేశ్ కాలుష్య నియంత్రణ మండలి, గ్రీన్ క్లైమేట్ టీం ఎన్జీవో ఆధ్వర్యంలో మట్టి వినాయక ప్రతిమల తయారీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జె.వి. రత్నం మాట్లాడుతూ.. మట్టి వినాయక ప్రతిమలను తయారు చేసి పూజించాలని కోరారు. గణపతి పూజలో ఉపయోగించే 21 పత్రి మొక్కలను నాటి, వాటిని సంరక్షించడం ద్వారా పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించడంతో పాటు వనాలను పెంచుదామని అన్నారు. వినాయక ప్రతిమలకు రసాయనాలు, భార లోహాలతో కూడిన రంగులను వినియోగించవద్దని సూచించారు. పర్యావరణానికి హాని కలిగించే ప్లాస్టర్ ఆఫ్ ప్యారిస్ ప్రతిమలకు దూరంగా ఉండి, మట్టి వినాయక ప్రతిమలనే పూజించాలని ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. హెచ్‌ఎం సుమతిబాయి మాట్లాడుతూ.. మన సంప్రదాయం ప్రకారం మట్టి, పసుపు, బియ్యం పిండితో వినాయక ప్రతిమలను తయారు చేయడం శ్రేయస్కరమన్నారు. రసాయనాలు, భార లోహాలతో కూడిన రంగులను ఉపయోగించడం వల్ల అవి నీటిలో కలసి ఆహార చక్రంపై ప్రభావం చూపుతాయని, జీవావరణానికి ముప్పు ఏర్పడుతుందని తెలిపారు. రసాయనాలతో కూడిన పసుపు, కుంకుమ రంగులను కూడా వినియోగించవద్దని సూచించారు. కార్యక్రమంలో యాక్షన్ ఎయిడ్ సంస్థ ప్రతినిధి ఐ. కృష్ణకుమారి, గ్రీన్ క్లైమేట్ టీం ఎన్జీవో సమన్వయకర్త జె. రాజేశ్వరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చిరు వ్యాపారుల జీవనభృతిపై దెబ్బ కొట్టే వైఖరిని ఖండించాలి

-తొలగించిన తోపుడు బండ్లను అదే ప్రాంతంలో ఏర్పాటు చేసుకునే అవకాశం కల్పించాలి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: చిరు వ్యాపారుల జీవనభృతిపై దెబ్బ కొట్టేలా వ్యవహరిస్తున్న జీవీఎంసీ అధికారుల వైఖరిని ఖండించాలని ఫుట్‌పాత్ ఫ్రూట్స్ సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షుడు షేక్ రహిమాన్ డిమాండ్ చేశారు. వెంకోజిపాలెం సింహాచలం కొండవాలు ప్రాంతంలో తొలగించిన తోపుడు బండ్లను అదే ప్రాంతంలో ఏర్పాటు చేసుకుని వ్యాపారం చేసుకునేందుకు అవకాశం కల్పించాలని కోరుతూ మంగళవారం ధర్నా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రహిమాన్ మాట్లాడుతూ ఉపాధి అవకాశాలు లేక వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వలస వచ్చి సుమారు 25 ఏళ్లుగా వెంకోజిపాలెం కొండను ఆనుకుని తోపుడు బండ్లపై పండ్లు విక్రయిస్తూ పలువురు చిరు వ్యాపారులు జీవనం సాగిస్తున్నారని తెలిపారు. ఎలాంటి ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లు చేయకుండా జీవీఎంసీ అధికారులు బండ్లను తొలగించడం అన్యాయమన్నారు. భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం నేపథ్యంలో ఆ మార్గంలో బస్సుల రాకపోకలు పెరుగుతాయనే కారణంతో తోపుడు బండ్లను తొలగించారని ఆరోపించారు. బండ్లు తొలగించి 22 రోజులు కావడంతో వ్యాపారాలు లేక చిరు వ్యాపారులు, వారి కుటుంబాలు ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఎయిర్‌పోర్టు రాకముందు కూడా అదే రహదారిపై ఆర్టీసీ, ప్రైవేటు బస్సులతో పాటు ఇతర వాహనాలు రాకపోకలు సాగించేవని, అప్పట్లో లేని అభ్యంతరాలు ఇప్పుడు ఎందుకు వ్యక్తం చేస్తున్నారని ప్రశ్నించారు. చిరు వ్యాపారులు రహదారికి అడ్డంగా వ్యాపారం చేయడం లేదని, వారి జీవనోపాధిని దృష్టిలో పెట్టుకోవాలని కోరారు. అభివృద్ధి పేరుతో చిరు వ్యాపారులను ఇబ్బందులకు గురిచేసే విధానాలకు స్వస్తి పలకాలని అన్నారు. అభివృద్ధి అంటే చిరు వ్యాపారుల జీవనోపాధిని దెబ్బతీయడం కాదని, వారికి ప్రత్యామ్నాయ ఉపాధి కల్పించకుండా రోడ్డున పడేయడం సరికాదని పేర్కొన్నారు. చిరు వ్యాపారుల కోసం చట్టపరమైన నిబంధనలు ఉన్నప్పటికీ వాటిని అమలు చేయకుండా అధికారులు తొలగింపు చర్యలకు పాల్పడుతున్నారని విమర్శించారు. హాకర్ జోన్లు ఏర్పాటు చేసి గుర్తింపు కార్డులు మంజూరు చేయడంతో పాటు మంచినీరు, మరుగుదొడ్లు వంటి మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. వెంకోజిపాలెం కొండవాలు ప్రాంతంలో తొలగించిన తోపుడు బండ్లను యథావిధిగా ఏర్పాటు చేసుకుని వ్యాపారం చేసుకునే అవకాశం కల్పించాలని కోరారు. సమస్య పరిష్కరించకపోతే తోపుడు బండ్లతో జీవీఎంసీ కమిషనర్ కార్యాలయం ప్రధాన గేటు వద్ద నిరసన చేపడతామని హెచ్చరించారు. కార్యక్రమంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ స్ట్రీట్ వెండర్స్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి తెడ్డూ వెంకటేశ్వరరావు, సంఘం అధ్యక్షుడు యు.బాల, పి.దుర్గారావు, అప్పన్న, జె.సంఘం నాయుడు, డి.నర్సింగ్, వై.సత్తిబాబు, ఎన్.శ్రీను, దుర్గారావుతో పాటు పెద్ద సంఖ్యలో చిరు వ్యాపారులు, కార్మికులు పాల్గొన్నారు.

నెల్లూరు-2 డిపోను పునరుద్ధరించాలి

-విద్యుత్ బస్సులను ఆర్టీసీ యాజమాన్యమే నిర్వహించాలి -ఎస్‌డబ్ల్యూఎఫ్ నిరసన దీక్షలో డిమాండ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నెల్లూరు-2 ఆర్టీసీ డిపోను తక్షణమే పునరుద్ధరించాలని, విద్యుత్ బస్సులను ఆర్టీసీ యాజమాన్యమే నిర్వహించాలని ఎస్‌డబ్ల్యూఎఫ్ జిల్లా కార్యదర్శి ఎం.సీహెచ్. అప్పడు డిమాండ్ చేశారు. రాష్ట్ర కమిటీ పిలుపు మేరకు ఎస్‌డబ్ల్యూఎఫ్ విశాఖ జిల్లా కమిటీ ఆధ్వర్యంలో మద్దిలపాలెం బస్ కాంప్లెక్స్ ఎదుట నిరసన దీక్ష చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా అప్పడు మాట్లాడుతూ విద్యుత్ బస్సుల నిర్వహణను పీపీపీ విధానంలో ప్రైవేటు సంస్థలకు అప్పగించడాన్ని తీవ్రంగా ఖండించారు. రాష్ట్రంలో సుమారు నాలుగు డిపోలను ప్రైవేటు సంస్థలకు అప్పగించడం ప్రజా రవాణా వ్యవస్థను నిర్వీర్యం చేయడమేనన్నారు. ప్రజల ఆస్తులను కార్పొరేట్ సంస్థలకు అప్పగించడం సరికాదని పేర్కొన్నారు. నెల్లూరు-2 డిపోను పునరుద్ధరించాలని కోరుతూ కార్మికులు గత 212 రోజులుగా ఆందోళన చేస్తున్నప్పటికీ ప్రభుత్వం, ఆర్టీసీ యాజమాన్యం పట్టించుకోవడం లేదని విమర్శించారు. వారి ఉద్యమానికి సంఘీభావంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 26 జిల్లాల్లో ఎస్‌డబ్ల్యూఎఫ్ ఆధ్వర్యంలో ఒకరోజు రిలే నిరాహార దీక్షలు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఆర్టీసీలో విద్యుత్ బస్సుల నిర్వహణ కోసం 'పినకిల్ మొబిలిటీ' సంస్థతో చేసుకున్న ఒప్పందాన్ని రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.

సీఐటీయూ సంఘీభావం...ఆర్టీసీ కార్మికుల నిరసన దీక్షకు సీఐటీయూ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఆర్.కె.ఎస్.వి. కుమార్ సంఘీభావం తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యుత్ బస్సులను ప్రైవేటు సంస్థలకు అప్పగించడం వల్ల ఆర్టీసీపై పెనుభారం పడుతుందని అన్నారు. ప్రజా రవాణా వ్యవస్థ ప్రజలకు, ఉద్యోగులకు అనుకూలంగా ఉండాలే తప్ప భారంగా మారకూడదన్నారు. విద్యుత్ బస్సుల ప్రైవేటీకరణను తక్షణమే నిలిపివేయాలని, ఉద్యోగులకు రక్షణ కల్పించాలని, ఆర్టీసీలో ఖాళీ పోస్టులను భర్తీ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ నెల 10న రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కరపత్రాల పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్‌డబ్ల్యూఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షుడు పి.ఎస్. నారాయణ, రాష్ట్ర సహాయ కార్యదర్శి ఏ. సీతాలక్ష్మి, డి.ఎస్. రావు, ఎం.కె. రావు, కె.జి. రావు, దేవుడు, నాగమణి, ఎస్.కె.ఎన్. రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టిడ్కో గృహాలను లబ్ధిదారులకు వెంటనే అందజేయాలి

-బక్కన్నపాలెంలో నిర్మాణాలను పరిశీలించిన సీపీఎం బృందం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: మధురవాడ బక్కన్నపాలెంలో నిర్మిస్తున్న టిడ్కో గృహ సముదాయాల నిర్మాణాలను తక్షణమే పూర్తి చేసి లబ్ధిదారులకు అందజేయాలని సీపీఎం విశాఖ జిల్లా కమిటీ డిమాండ్ చేసింది. సీపీఎం జీవీఎంసీ మాజీ ఫ్లోర్ లీడర్ డాక్టర్ బి.గంగారావు, విశాఖ జిల్లా కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు ఆర్.కె.ఎస్.వి. కుమార్, వి.కృష్ణారావు తదితరులు తూర్పు, భీమిలి నియోజకవర్గ నాయకులతో కలిసి టిడ్కో గృహ సముదాయాలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా సీపీఎం నాయకులు మాట్లాడుతూ 2016-17 ఆర్థిక సంవత్సరంలో అప్పటి ప్రభుత్వం మధ్యతరగతి ప్రజలకు ఇళ్లు నిర్మించి ఇస్తామనే ఉద్దేశంతో టిడ్కో గృహాల కోసం అర్హులైన లబ్ధిదారులను గుర్తించిందన్నారు. లబ్ధిదారుల నుంచి కొంత మొత్తాన్ని వసూలు చేయడంతో పాటు బ్యాంకుల ద్వారా రుణాలు ఇప్పించారని తెలిపారు. అయితే ఇళ్ల నిర్మాణాలను పూర్తిచేసి ఇప్పటికీ లబ్ధిదారులకు అందించలేదని విమర్శించారు. ఇళ్ల కోసం తీసుకున్న బ్యాంకు రుణాలకు లబ్ధిదారులు వడ్డీలు చెల్లిస్తూ ఆర్థిక భారాన్ని మోస్తున్నారని అన్నారు. బక్కన్నపాలెంలో ఎనిమిది బ్లాకుల్లో సుమారు 380 ఇళ్ల నిర్మాణాలకు దాదాపు పదేళ్లు పట్టిందని, అయినప్పటికీ పనులు పూర్తిస్థాయిలో జరగలేదని పేర్కొన్నారు. గృహ సముదాయాల్లో రోడ్లు, కాలువలు, మంచినీరు, విద్యుత్ వంటి మౌలిక సదుపాయాలు పూర్తిస్థాయిలో కల్పించలేదన్నారు. మున్సిపల్ ఎన్నికలు సమీపిస్తున్న నేపథ్యంలో హడావుడిగా లబ్ధిదారులకు తాళాలు అందజేస్తామని చెప్పడం సరికాదని అన్నారు. ఇళ్లను పూర్తిస్థాయిలో నిర్మించి, అన్ని మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించిన తర్వాతే లబ్ధిదారులకు అప్పగించాలని డిమాండ్ చేశారు. లేనిపక్షంలో లబ్ధిదారులను సమీకరించి పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన చేపడతామని హెచ్చరించారు. వైసీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో జగనన్న ఇళ్ల పథకం కింద గుర్తించిన లబ్ధిదారుల ఇళ్ల నిర్మాణాలను కూడా పూర్తి చేసి వెంటనే అందించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ పర్యటనలో సీపీఎం నాయకులు డి.అప్పలరాజు, డి.కొండమ్మ, బి.భారతి, కె.కుమారి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అనుమతులతోనే వినాయక మండపాలు ఏర్పాటు చేయాలి

-భద్రత, పారిశుధ్యం, పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రాధాన్యం - జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: వినాయక చవితి సందర్భంగా జీవీఎంసీ పరిధిలో ఏర్పాటు చేసే మండపాలకు సంబంధిత శాఖల నుంచి ముందస్తు అనుమతులు తీసుకోవాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ సూచించారు. విడుదల చేసిన ప్రకటనలో ఉత్సవాలను భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహిస్తూ ప్రజల భద్రత, పారిశుధ్యం, పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని కోరారు.

రోడ్లు, ఫుట్‌పాత్‌లు, డ్రైనేజీలు, ప్రజల రాకపోకలు, ట్రాఫిక్‌కు ఆటంకం కలిగించేలా మండపాలు ఏర్పాటు చేయరాదన్నారు. అత్యవసర సమయాల్లో అంబులెన్స్, అగ్నిమాపక వాహనాలు వెళ్లేందుకు మార్గం అందుబాటులో ఉంచాలని సూచించారు. విద్యుత్ వైరింగ్, లైటింగ్, జనరేటర్ల విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, విద్యుత్ స్తంభాలు, ట్రాన్స్‌ఫార్మర్లు, హైటెన్షన్ లైన్లకు సమీపంలో మండపాలు ఏర్పాటు చేయరాదని తెలిపారు.

పర్యావరణహితంగా ఉత్సవాలు...సహజ మట్టితో తయారు చేసిన వినాయక విగ్రహాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని, ప్లాస్టర్ ఆఫ్ పారిస్ (పీవోపీ), రసాయన రంగులతో తయారు చేసిన విగ్రహాలను నివారించాలని కమిషనర్ కోరారు. సింగిల్‌యూజ్ ప్లాస్టిక్ వినియోగించరాదన్నారు. మండపాలు, పరిసరాల్లో పారిశుధ్యం పాటిస్తూ తడి-పొడి వ్యర్థాలను వేర్వేరుగా సేకరించాలని సూచించారు. నిమజ్జనానికి సంబంధిత శాఖలు సూచించిన ప్రాంతాలు, మార్గాలు, సమయాలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని, నిమజ్జనం అనంతరం వ్యర్థాలను బహిరంగ ప్రదేశాల్లో వదలరాదని తెలిపారు. ప్రజల భద్రత, నగర పరిశుభ్రత, పర్యావరణ పరిరక్షణను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఉత్సవాలు నిర్వహించేందుకు నిర్వాహకులు, ప్రజలు జీవీఎంసీకి సహకరించాలని కేతన్ గార్గ్ విజ్ఞప్తి చేశారు.

హయ్యర్ పెన్షన్‌కు మరో అవకాశం కల్పించాలి

-కేఎన్ఆర్‌కు విశాఖ ఉక్కు రిటైర్డ్ కార్మికుల వినతి

గాజువాక, చైతన్యవారధి: విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్‌లో రిటైర్ అయిన కార్మికులకు హయ్యర్ పెన్షన్ కోసం మరోసారి అవకాశం కల్పించాలని కోరుతూ రాష్ట్ర బీజేపీ మీడియా ప్యానలిస్ట్, గాజువాక కన్వీనర్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు (కేఎన్ఆర్)కు గాజువాక బీజేపీ కార్యాలయంలో రిటైర్డ్ కార్మికులు వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి గోపి, బి. కృష్ణారావు మాట్లాడుతూ.. విశాఖ ఉక్కు రిటైర్డ్ కార్మికులు హయ్యర్ పెన్షన్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకునేందుకు ఈపీఎఫ్ సంస్థ గతంలో అవకాశం కల్పించినప్పటికీ, సరైన అవగాహన లేకపోవడం, అనారోగ్య కారణాలు, కొంతమంది విదేశాల్లో ఉండటం వంటి కారణాలతో నిర్ణీత సమయంలో అవసరమైన మొత్తాన్ని చెల్లించలేకపోయామని తెలిపారు. రిటైర్డ్ కార్మికుల పరిస్థితిని పరిగణనలోకి తీసుకుని హయ్యర్ పెన్షన్ కోసం మరో అవకాశం కల్పించాలని కోరారు. వినతిపై కేఎన్ఆర్ సానుకూలంగా స్పందిస్తూ.. విశాఖ ఉక్కు రిటైర్డ్ కార్మికులు స్టీల్ ప్లాంట్ నిర్మాణ దశ నుంచి ఉత్పత్తి స్థాయి వరకు ఎంతో కీలకమైన సేవలు అందించి, విశాఖ ఉక్కును అంతర్జాతీయ స్థాయిలో కీర్తి శిఖరాలకు తీసుకెళ్లడంలో కీలక పాత్ర పోషించారని అన్నారు. రిటైర్డ్ కార్మికుల హయ్యర్ పెన్షన్ సమస్యను స్థానిక ఈపీఎఫ్ కమిషనర్‌తో పాటు కేంద్ర కార్మిక శాఖ దృష్టికి తీసుకెళ్తానని తెలిపారు. అలాగే రాష్ట్ర బీజేపీ అధ్యక్షురాలు పీవీఎన్ మాధవి దృష్టికి కూడా సమస్యను తీసుకెళ్లి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రి గోపి, బి. కృష్ణారావు, సీహెచ్ అప్పలస్వామి, వి. మహాలక్ష్మి నాయుడు, కనితి అప్పలరాజు, జనపరెడ్డి రామనాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహా రక్తదాన శిబిరం పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించిన ప్రసాదుల శ్రీనివాస్

గాజువాక, చైతన్యవారధి: ప్రజాసేవ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఈనెల 10న గాజువాక బీసీ రోడ్డులోని దయాల్‌నగర్ వర్తక సంఘం కల్యాణ మండపంలో మహా రక్తదాన శిబిరాన్ని నిర్వహించనున్నారు. ఈ మేరకు ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో గాజువాక టీడీపీ కార్యాలయంలో నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాస్ చేతుల మీదుగా శిబిరం పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఫౌండేషన్ చైర్మన్ చలపాక గంగాధర్ మాట్లాడుతూ.. తమ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో ఇప్పటికే అనేక సేవా కార్యక్రమాలను నిర్వహించామని తెలిపారు. ఈసారి రక్తదాన శిబిరంతో పాటు కంటి, దంత వైద్య శిబిరాలను కూడా ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ప్రసాదుల శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ.. సమాజ అభివృద్ధిలో భాగస్వామ్యమవుతూ అనేక సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్న ప్రజాసేవ ఫౌండేషన్ నిర్వాహకులను అభినందించారు. నేటి సమాజంలో రక్తదానం ఆవశ్యకతను గుర్తించి యువతలో అవగాహన కల్పిస్తూ శిబిరాన్ని నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. యువత స్వచ్ఛందంగా ముందుకు వచ్చి రక్తదానం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో డాక్టర్ కాల్బిన్, ఎం. జగదీష్, పెంటకోట శివ, వి. కనకేశ్వరరావు, పిన్నింటి భాస్కర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రూ.35.90 లక్షలతో ఆధునీకరించిన చేపల మార్కెట్ ప్రారంభం

-మత్స్యకార మహిళల సమస్యను గుర్తించి పరిష్కరించిన ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణకు ఘన స్వాగతం

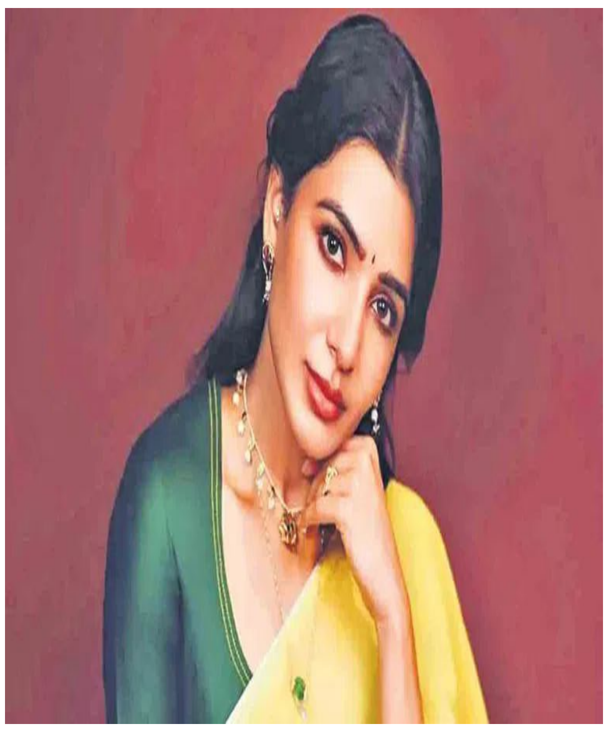
విశాఖ దక్షిణం, చైతన్యవారధి: దక్షిణ నియోజకవర్గ అభివృద్ధిలో భాగంగా 36వ వార్డు పరిధిలోని చేపల మార్కెట్‌ను రూ. 35.90 లక్షల వ్యయంతో ఆధునీకరించారు. మరమ్మతులు, పునరుద్ధరణ పనులు పూర్తయిన చేపల మార్కెట్‌ను స్థానిక ఎమ్మెల్యే, జనసేన పార్టీ విశాఖ నగర అధ్యక్షుడు వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ ప్రారంభించారు. చేపల మార్కెట్‌లో మౌలిక వసతుల కొరతతో మత్స్యకార మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను గుర్తించిన ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ వెంటనే స్పందించారు. సంబంధిత అధికారులతో మాట్లాడి అభివృద్ధి పనులను మంజూరు చేయించి, పనులు త్వరితగతిన పూర్తయ్యేలా చర్యలు తీసుకున్నారు. మార్కెట్ ఆధునీకరణతో సంతోషం వ్యక్తం చేసిన మత్స్యకార మహిళలు ఎమ్మెల్యేకు ఘన స్వాగతం పలికి పూల వర్షం కురిపించారు. ఈ సందర్భంగా స్థానికులు మాట్లాడుతూ.. ఎన్నో ఏళ్లుగా పరిష్కారం కాకుండా ఉన్న సమస్యలను ఎమ్మెల్యే ప్రత్యేక చొరవతో గుర్తించి పరిష్కరిస్తున్నారని అన్నారు. ప్రతి అభివృద్ధి పనిపై వ్యక్తిగతంగా దృష్టి సారిస్తూ ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటున్నారని అభినందించారు. ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ.. ప్రజలకు అవసరమైన మౌలిక వసతులు కల్పించడమే తన ప్రధాన లక్ష్యమన్నారు. దక్షిణ నియోజకవర్గంలోని ప్రతి వార్డును అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు నిరంతరం కృషి చేస్తానని తెలిపారు. మత్స్యకారులు, చిరు వ్యాపారులు, మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను దశలవారీగా పరిష్కరిస్తామని చెప్పారు. కూటమి నాయకులు మాట్లాడుతూ.. దక్షిణ నియోజకవర్గంలో అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను విస్తృతంగా చేపడుతూ ప్రజా సమస్యలపై ఎమ్మెల్యే ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తున్నారని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో జోనల్ కమిషనర్ మల్లయ్య నాయుడు, స్థానిక కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు, మత్స్యకార మహిళలు, స్థానిక ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

వార్డుల విభజనపై అభ్యంతరాలను కలెక్టర్, కమిషనర్ దృష్టికి తీసుకెళ్తా

-క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజాభిప్రాయాలను సేకరించాలి: వాసుపల్లి గణేష్‌కుమార్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: వార్డుల విభజనకు సంబంధించి ప్రజల నుంచి వచ్చే అభ్యంతరాలు, సమస్యలను తన దృష్టికి తీసుకురావాలని విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గ వైసీపీ సమన్వయకర్త, మాజీ ఎమ్మెల్యే వాసుపల్లి గణేష్‌కుమార్ పార్టీ వార్డు, బూత్ అధ్యక్షులకు సూచించారు. వాటిని జిల్లా కలెక్టర్, జీవీఎంసీ కమిషనర్ దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని తెలిపారు. ఆసిలిమెట్టలోని దక్షిణ నియోజకవర్గ వైసీపీ కార్యాలయంలో సోమవారం వార్డు అధ్యక్షులతో నిర్వహించిన సమన్వయ కమిటీ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గంలో వైసీపీ బలంగా ఉందని, ప్రజల్లో పార్టీకి సానుకూలత ఉందని పేర్కొన్నారు. రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో పార్టీ ఆధిపత్యాన్ని కొనసాగించేందుకు ప్రతి కార్యకర్త ఇప్పటి నుంచే సన్నద్ధం కావాలని పిలుపునిచ్చారు. ఇటీవల చేపట్టిన వార్డుల విభజనపై ప్రజల నుంచి పలు అభ్యంతరాలు వస్తున్నాయని తెలిపారు. పార్టీ నాయకులు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి ప్రజల అభిప్రాయాలను తెలుసుకోవాలని, సమస్యలను తన దృష్టికి తీసుకురావాలని సూచించారు. ఓటరు జాబితానే ఎన్నికలకు కీలకమని వాసుపల్లి అన్నారు. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న ఓటర్ల నమోదు, సవరణ ప్రక్రియపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరి పేరు జాబితాలో ఉండేలా చూడటంతో పాటు అనర్హుల పేర్లు, డబుల్ ఎంట్రీలు, మృతుల పేర్ల తొలగింపులో పారదర్శకత పాటించాలని కోరారు. కొత్త ఓటర్ల నమోదుపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని, ఇంటింటికీ వెళ్లి ఓటర్ల సమస్యలను తెలుసుకుని అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుని పరిష్కరించాలని సూచించారు. స్థానిక ఎన్నికల్లో గెలుపే లక్ష్యంగా ప్రతి వార్డులో బూత్ స్థాయి కమిటీలను బలోపేతం చేయాలని పార్టీ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు. ఓటరు నమోదులో ఏవైనా సమస్యలు ఉంటే ప్రజలు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని, తమ దృష్టికి వచ్చిన వెంటనే పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే వైసీపీ ప్రధాన అజెండా అని, రానున్న ఎన్నికల్లో దక్షిణ నియోజకవర్గంలో పార్టీ విజయానికి ప్రతి ఒక్కరూ సమష్టిగా పనిచేయాలని కోరారు.

జీవిత దృక్కోణం మారింది



అగ్ర కథానాయిక సమంతలో ఆధ్యాత్మిక భావాలు ఎక్కువ. తరచూ పుణ్యక్షేత్రాల్ని సందర్శిస్తూ ఆ విశేషాల్ని అభిమానులతో పంచుకుంటుంది. త్వరలో ఆమె తల్లి కాబోతున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో సమంత ఇటీవలే కోయంబత్తూరులోని ఈశా యోగా కేంద్రాన్ని సందర్శించింది. గత కొన్నేళ్లుగా ఆమె ఈ కేంద్రంతో అనుబంధాన్ని కొనసాగిస్తున్నది. దర్శకనిర్మాత రాజ్ నిడిమోరును ఇక్కడే వివాహం చేసుకుంది. ఈశా యోగా కేంద్రాన్ని సందర్శించిన అనుభవాన్ని ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ద్వారా అభిమానులతో పంచుకుంది సమంత. ఐదేళ్ల క్రితం ఈశా కేంద్రంలో అడుగుపెట్టిన రోజు నుంచి తన జీవిత దృక్కోణం మొత్తం మారిపోయిందని ఆనందం వ్యక్తం చేసింది. కొత్త విషయాల్ని తెలుసుకోవడంతో పాటు ఆధ్యాత్మిక మార్గాన్ని మరింత విస్తృతపరచుకోవడానికి ఇదొక వేదికలా ఉపయోగపడిందని చెప్పింది. 'మన జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసే వ్యక్తుల్ని కలవడం, ప్రదేశాన్ని సందర్శించడం గొప్ప అనుభవం. నా బలాలు, బలహీనతలు, పరిమితులు ఏమిటో ఈ ప్రయాణంలో తెలుసుకున్నా. ఇక్కడికి వచ్చిన ప్రతీసారి ఇంకా నేర్చుకోవాల్సింది చాలా ఉందనే భావన కలుగుతుంది' అని సమంత తన పోస్ట్‌లో పేర్కొన్నది.

గోల్డ్‌స్పాట్.. ఓ ఎమోషనల్ లవ్‌స్టోరీ

అభిషేక్, కాజల్ చౌదరి జంటగా నటిస్తున్న ఎమోషనల్ లవ్‌స్టోరీ 'గోల్డ్ స్పాట్'. వేణు కార్తికేయన్ దర్శకుడు. రవితేజ పచ్చిపాల నిర్మాత. సోమవారం ఈ సినిమా గ్లింప్స్‌ని మేకర్స్ విడుదల చేశారు. తన స్నేహితుడు రామ్ గురించి హీరోయిన్ చెబుతుండంతో గ్లింప్స్ మొదలైంది. 'అమ్మను చిన్నప్పుడే తీసుకెళ్లిపోయిన ఆ దేవుడే, నాకు రామ్‌ను పరిచయం చేశాడు' అంటూ హీరోయిన్ చెప్పడం, ఆమె అతన్ని ఎంతగా ప్రేమిస్తున్నదో తెలియజేస్తున్నది. 'మనకు జీవితంలో ఎంతోమంది పరిచయమవుతుంటారు. కానీ ఒక్కరే జీవితంగా మారిపోతారు..' అంటూ హీరోయిన్ చెప్పే డైలాగ్ హార్ట్ టచింగ్‌గా ఉంది. 'అంబాజీపేట మ్యారేజ్ బ్యాండ్' ఫేం దుష్యంత్ కటికనేని ఈ చిత్రానికి కథ, కథనం, సంభాషణలను అందించడం విశేషం. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: మహీరెడ్డి, సంగీతం: నరేన్‌రెడ్డి. సమర్పణ: విజయ్‌కృష్ణ లింగమనేని.

కొత్త జంట ముచ్చట్లు

అచ్చ తెలంగాణ మాండలికంతో కూడిన టైటిల్‌తో ప్రకటన రోజు నుంచే అందరి దృష్టిని ఆకర్షించిన సినిమా 'ఇడుపుకాయితం'. ప్రియదర్శి హీరోగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో తెలంగాణ జానపద గీతాల ద్వారా పేరు తెచ్చుకున్న నాగదుర్గ కథానాయికగా నటిస్తున్నది. వినోదం కలబోసిన ఫ్యామిలీ డ్రామాగా ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. కొద్దిరోజుల క్రితం ఈ సినిమా నుంచి విడుదల చేసిన 'శ్రీలత..' సాంగ్ ప్రోమో అందరిని ఆకట్టుకుంది. కొత్తగా పెళ్లయిన జంట తాలూకు చిలిపి సరదాలు, అందమైన క్షణాల్ని ఆవిష్కరిస్తూ ఈ పాట సాగింది. 'ఓ శ్రీలత శ్రీలత నువ్వు సిన్నబోకే నా శ్రీలత, ఈ శ్రీనివాసుడే నీ జత' అంటూ చక్కటి భావాలతో మెప్పించింది. ఈ నేపథ్యంలో పూర్తి పాటను ఈ నెల 11న విడుదల చేయబోతున్నట్లు మేకర్స్ తెలిపారు. సురేశ్ బొబ్బిలి ఈ పాటను స్వరపరిచారు. డిసెంబర్ తొలివారంలో ఈ చిత్రాన్ని విడుదల చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: సురేష్ బొబ్బిలి, నిర్మాత: బన్నీ వాస్, రచన-దర్శకత్వం: వంశీ రెడ్డి దొండపాటి.

తెలుగు సినిమాలు తమిళంలో ఆడట్లేదనడం కరెక్ట్ కాదు: హీరో కార్తీ

హైదరాబాద్‌లో జరిగిన 'సర్దార్ 2' ప్రమోషన్స్‌లో హీరో కార్తీ తెలుగు సినిమాలు మరియు ఇక్కడి ప్రేక్షకులపై తనకున్న ప్రత్యేక అభిమానాన్ని వ్యక్తం చేశారు. తమిళనాట తెలుగు సినిమాలకు ఆదరణ లేదనే వాదన సరికాదని, మంచి కంటెంట్ ఉన్న ఏ భాషా చిత్రాలనైనా కోలీవుడ్ ప్రేక్షకులు ఎప్పుడూ ఆదరిస్తారని స్పష్టం చేశారు. బాహుబలి నుంచి మొన్న వచ్చిన ఆర్ఆర్ఆర్, కాంతార వరకు ఏ భాష సినిమాను అయిన బాగుంటే చూస్తారని కార్తీ తెలిపాడు. ఇక పి.ఎస్. మిత్రన్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన 'సర్దార్ 2' చిత్రం సెప్టెంబర్ 10న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానున్న నేపథ్యంలో ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. అలాగే తన భవిష్యత్తు ప్రాజెక్ట్‌ల గురించి మాట్లాడుతూ, త్వరలో దర్శకుడు కళ్యాణ్ శంకర్‌తో కలిసి ఒక స్ట్రైట్ తెలుగు సినిమా చేయబోతున్నట్లు కార్తీ అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఆ సినిమా ప్రేక్షకులను కడుపుబ్బా నవ్విస్తుందని, తన సినిమాలను ఎప్పుడూ ఆదరిస్తున్న తెలుగు ప్రేక్షకుల రుణం తీర్చుకోలేనని తెలిపారు. 'ఖైదీ', 'సర్దార్' వంటి చిత్రాలతో టాలీవుడ్‌లో బలమైన మార్కెట్ ఏర్పరుచుకున్న కార్తీ, 'సర్దార్ 2'తో మరో భారీ విజయాన్ని అందుకుంటామనే పూర్తి ధీమాను వ్యక్తం చేశారు.

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