



Companies driven by speed **Choose AP.**

**ANDHRA PRADESH GOVERNMENT
WARMLY WELCOMES ALL GLOBAL DELEGATES**

Summit of Ideas, Impact, and International Partnerships.

For Registration, Visit www.partnershipsummit.com
For Queries, Contact partnership.summit@cii.in



Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

VISAKHAPATNAM

సంపుటి: 19

సంచిక: 138

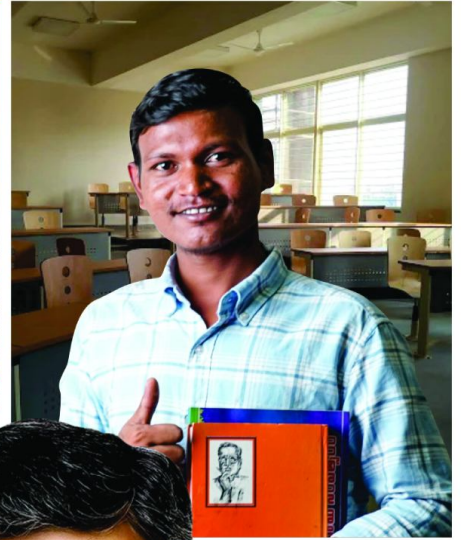
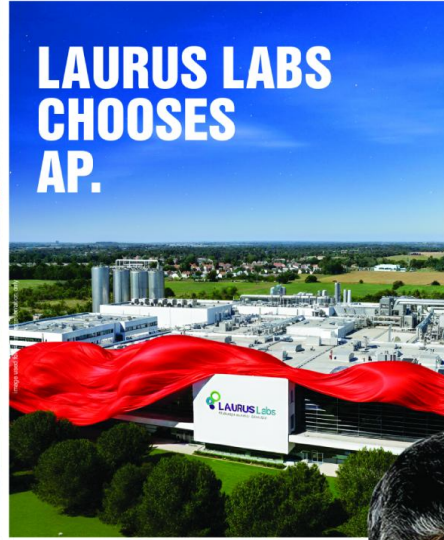
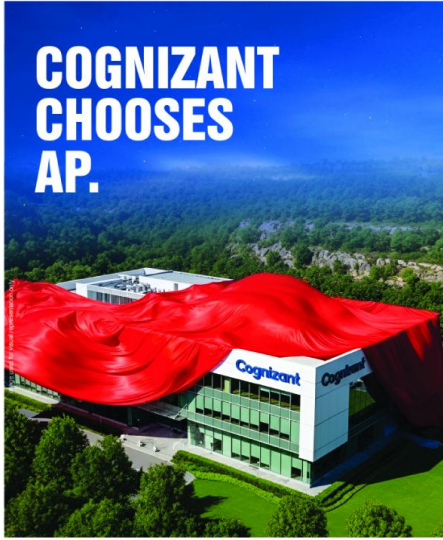
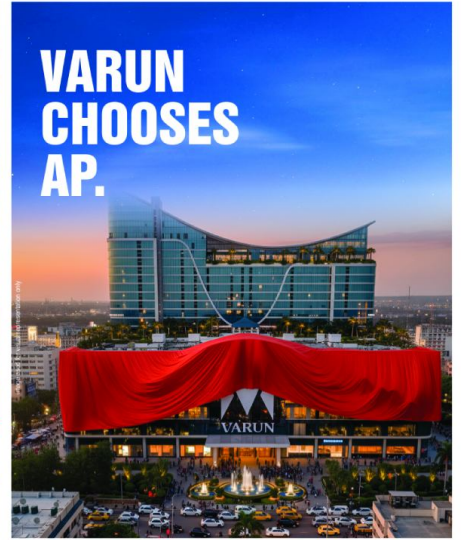
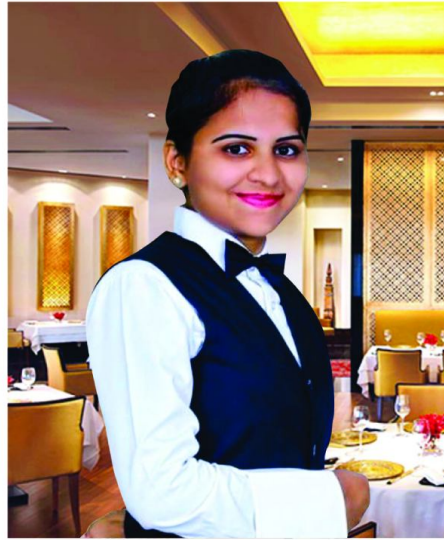
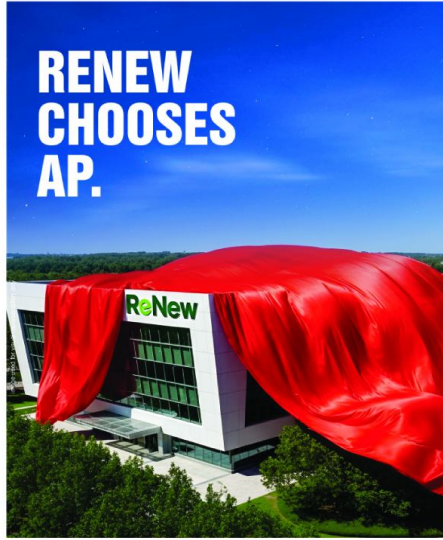
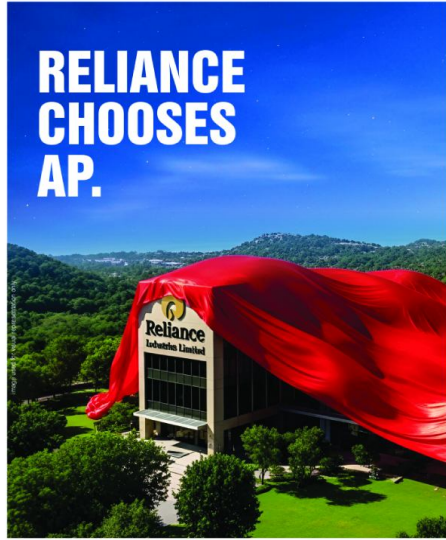
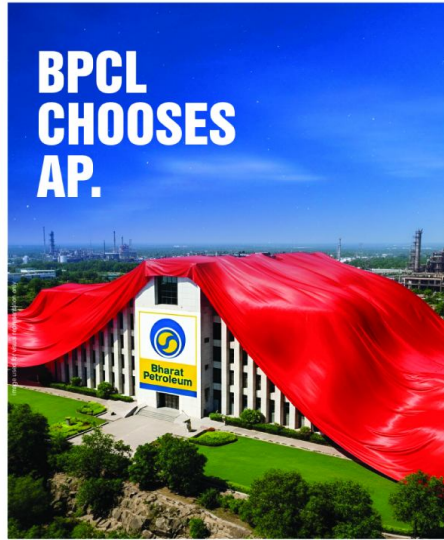
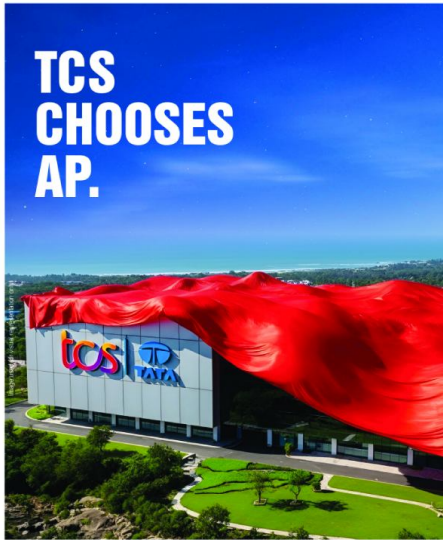
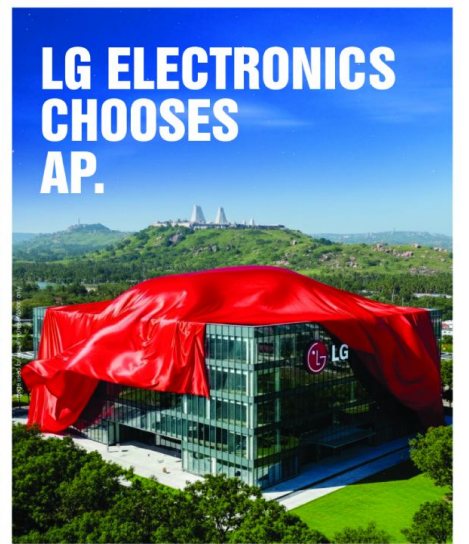
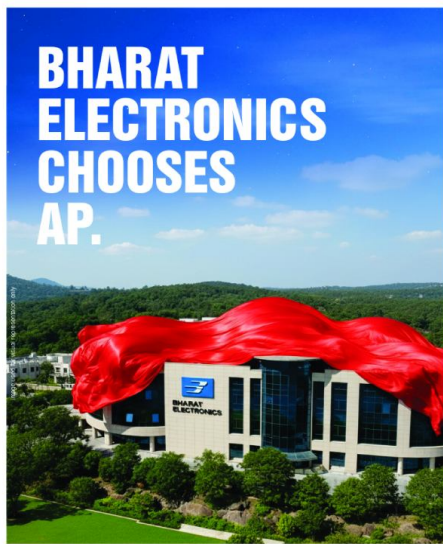
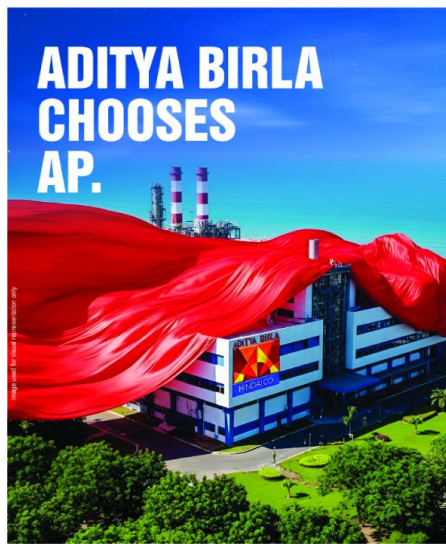
శుక్రవారం

14-11-2025

ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు

పేజీలు : 8

వెల : 1.00



Companies driven by speed **Choose AP.**

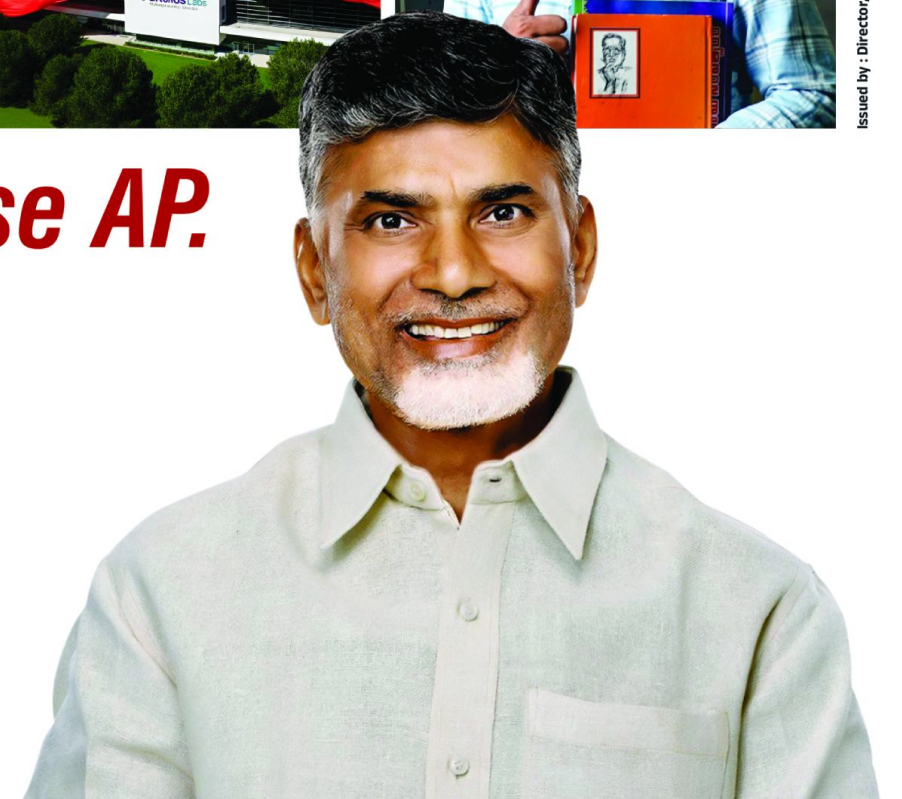
**ANDHRA PRADESH GOVERNMENT
WARMLY WELCOMES ALL GLOBAL DELEGATES**

Summit of Ideas, Impact, and International Partnerships.

India's biggest global business summit is back!
And it is bolder than ever.



Scan for
More Details



For Registration, Visit www.partnershipsummit.com | For Queries, Contact partnership.summit@cii.in

సంపాదకీయం

యువతకు మేలిమి నైపుణ్యాలు మప్పాలి

పట్నాలోని ఒక మురికివాడలో ఓ నిరుపేద గర్భిణి ఎనిమిదో నెలలో తీవ్ర అస్వస్థతకు గురైంది. దగ్గరలోని పీహెచ్‌సీకి వెళ్లే ఆవరోషన్ చేశారు. అప్పటికే బలహీన కవలల్లో ఒకరు చనిపోయారు. మిగిలిన బిడ్డనైనా దక్కించుకోవాలని ఉన్నదంతా ఊడ్చి ప్రైవేట్ ఆసుపత్రిలో చేర్చారు. బిడ్డ కట్టడానికి సరిపడా సొమ్ము లేదని ఆ వైద్యుల వారు బయటికి గెంటేయడంతో ఆ తల్లికి కడుపుకోత తప్పలేదు. తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో ప్రాణాపాయంతో ఉన్న రోగులను డోలీలు, మంచాలపై మోసుకెళ్లే ఉదంతాలూ తరచూ వార్తలకెక్కుతుంటాయి. కుటుంబ పరిస్థితులు సహకరించక చదువుకు దూరమై బాలకార్మికులుగా మగ్గిపోతున్న వారి విషాదగాథలూ వెలుగుచూస్తుంటాయి. ఆర్థిక అసమానతల దుష్ఫలితాలకు ప్రబల సాక్ష్యాలు ఇవన్నీ. ప్రస్తుతం ప్రపంచంలోనే నాలుగో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా ఇండియా వెలుగులీనుతోంది. కానీ, ఆక్స్‌ఫామ్ నివేదిక ప్రకారం- జనాభాలో ఒక్కశాతానికి సమానమైన కుబేరుల దగ్గర దేశ సంపదలో 40శాతం పోగుపడింది. దిగువ స్థాయిలోని 50శాతం ప్రజల చేతుల్లో మూడు శాతమే ఉంది! ఈ వైరుధ్యాలను మరింత దట్టంచేస్తూ 2000-2023 మధ్యకాలంలో భారతీయ శతకోటిశ్వరుల ఆస్తులు 62శాతం పెరిగినట్లు జీ20 నివేదిక తాజాగా వెల్లడించింది. అభివృద్ధి ఫలాల పంపిణీలో అసమానతలు, తరిగిపోతున్న ఆదాయాలు పేదలూ దిగువ మధ్యతరగతి వర్గాల జీవితాలను దుర్భరం చేస్తున్నాయి. పాతికేళ్ల కిందట ఇండియాలో బిలియన్లీర్ల తొమ్మిది మందే. హురున్ ఇండియా ఇటీవలి జాబితా ప్రకారం ఆ సంఖ్య ప్రస్తుతం 350కి పైబడింది. వీరందరి సంపద విలువ మన జీడీపీలో దాదాపు సగానికి సమానం. సింహభాగం సంపద కొందరి చేతుల్లో ఉండటం, జనాభాలో అత్యధికులు ఈసురోమంటూ బతుకులీడ్చుతుండటం... రోజులు ఇలా దొర్లిపోతూ ఉంటే నిజమైన ప్రగతి ఎప్పుటికీ సాధ్యం. తలసరి ఆదాయాల పరంగా ప్రపంచ దేశాల్లో భారతావని 141వ స్థానంలో నిలుస్తోంది. నీతి ఆయోగ్ లెక్కల ప్రకారం, సొంతిల్లు లేని వారి సంఖ్య పన్నెండు రాష్ట్రాల్లో ఎక్కువగా ఉంది. భరించలేని అద్దెలకు తోడు పెరుగుతున్న ఇంటి ఖర్చులకు తగినట్లుగా రాబడులు లేక ఎన్నో కుటుంబాలు అప్పుల ఊబిలో కూరుకుపోతున్నాయి. శ్రమకు తగిన ప్రతిఫలం లభించని దుస్థితి రైతాంగాన్ని ఆత్మహత్యల వైపు నెడుతోంది. ఉపాధి కల్పనకు ఊతమివ్వని అభివృద్ధి విధానాలు, నైపుణ్యాలు నేర్చని నాసిరకం చదువులతో యువభారతం నీరసించిపోతోంది. ఈ దయనీయ పరిస్థితుల మూలంగానే ఈ ఏడాది మానవాభివృద్ధి సూచీలో 193 దేశాల సరసన ఇండియా 130వ స్థానానికి పరిమితమైంది. ఆర్థిక అసమానతలు ప్రజాస్వామ్యానికి ముప్పుగా మారుతున్నాయని జీ20 నివేదిక ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది. అవి ప్రజ్యురిల్లుతున్న చోట ఎన్నికల్లో బలవంతులదే పైచేయి అయ్యి, అంతిమంగా వ్యవస్థల వైఫల్యానికి, పౌర హక్కుల అణచివేతకు,నియంతృత్వానికి దారితీస్తుందని హెచ్చరించింది. గిరాకీకి గండికొట్టే అసమానతలు ఆర్థిక కార్యకలాపాలను కుంగదీస్తున్నాయని, పేదరిక నిర్మూలన ప్రయత్నాలను నీరుగారుస్తున్నాయని జీ20 నివేదిక విశ్లేషించింది. ఈ దురదృష్టకర వాతావరణం సమసిపోయి జనభారతం సమష్టిగా పురోగమించాలంటే- విద్య, వైద్యం, మౌలిక వసతుల కల్పనపై ప్రభుత్వాల వ్యయం పెరగాలి. జీవన ప్రమాణాల్లో మెరుగుదలనే అభివృద్ధికి నిర్వచనంగా భావించాలి. అన్నదాతలకు తగిన మద్దతు ధర లభించేలా చూడటంతో పాటు ఉపాధి వేటలో విజయం సాధించగలిగేలా యువతకు మేలిమి నైపుణ్యాలు మప్పాలి.

ఒకే తాటిపైకి అంగన్‌వాడీ, ప్రైమరీ స్కూళ్లు - డీఈవో మాణిక్యంనాయుడు

భోగాపురం: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆదేశాల మేరకు జిల్లాలో తక్కువ మంది విద్యార్థులున్న ప్రైమరీ పాఠశాలకు సమీపంలో (300 మీటర్లు) ఉన్న అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలను పాఠశాలల అవరణలో నడిపేందుకు ఏర్పాట్లు చేయడం జరుగుతుందని, ఇందులో భాగంగా భోగాపురం మండలాన్ని పైలట్ ప్రాజెక్టు కింద ఎంపిక చేయడం జరిగిందని జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి వి.మాణిక్యం నాయుడు అన్నారు. ఇదే విషయమై ఆయన మండల కేంద్రంలోని విద్యా శాఖ కార్యాలయంలో ఐసీడీఎస్ పీడీ టి.విమలరాణితో కలిసి విద్యా శాఖ, అంగన్‌వాడీ సిబ్బందితో సమావేశమయ్యారు. పలు అంశాలపై చర్చించారు. మండలంలో తక్కువ మంది విద్యార్థులున్న ప్రైమరీ స్కూళ్లు ఎన్ని.. వాటిలో ఎన్ని తరగతి గదులు ఉన్నాయి.. వాటికి సమీపంలో ఎన్ని అంగన్‌వాడీ సెంటర్లు ఉన్నాయి.. అనే విషయాలపై ఆరా తీశారు. దీనిపై ఎంఈవోలు స్పందిస్తూ మండలంలో ఉన్న దాదాపు 12 ప్రైమరీ పాఠశాలల్లో తక్కువ మంది విద్యార్థులు ఉన్నారని, ఆయా పాఠశాలల్లో అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలను కలిపినట్లయితే అంగన్‌వాడీ చిన్నారులకు విశాలవంతమైన గదులతో పాటు ఆటలు

ఆడుకునేందుకు మైదానాలు కూడా ఉన్నాయని డీఈవోకు తెలిపారు. అనంతరం డీఈవో మాట్లాడుతూ మండలంలోని రెడ్డికంచేరు జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల, అమటాం రావివలస, పిన్నింటిపాలెం గ్రామాల్లోని ప్రైమరీ పాఠశాలను పరిశీలించారు. రెడ్డికంచేరులో నిర్వహిస్తున్న ఎస్ఎ-1 పరీక్షల నిర్వహణను తనిఖీ చేశారు. తదుపరి పాఠశాలల్లోని విద్యార్థుల హాజరు పట్టిక, రికార్డులను పరిశీలించారు. ఎంఈవోలు రమణమూర్తి, బి.చంద్రమౌళి, సీడీపీవో లావణ్య, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఫార్మసీ రంగంలో టెక్నాలజీ జోడిస్తే మెరుగైన ఉపాధి

విజయనగరం: ప్రస్తుతం అన్ని రంగాల్లో ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ)తో ఉపాధి అవకాశాలు తగ్గుముఖం పడుతున్నాయని, అయితే ఫార్మ సీ రంగంలో టెక్నాలజీ జోడించి అందుకు అనుగు ణంగా ఫార్మసీ కోర్సును, విద్యార్థులను తీర్చిదిద్దడ మే తమ లక్ష్యమని జేఎన్టీయూ జీవీ ఉపకులపతి వి.వి.సుబ్బా రావు అన్నారు. జేఎన్టీయూ జీవీలో జేఎన్టీయూ కాలేజ్ ఆఫ్ ఫార్మస్యూటికల్ సైన్స్ బ్రాంచ్‌ను ఆయన ప్రారంభించారు. బీ ఫార్మసీ కోర్సును లాంఛనంగా ప్రారంభించి విద్యార్థులకు స్యాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో వీసీ సుబ్బారావు మాట్లాడుతూ సమాజంలో ఔషధ శాస్త్రం ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. దేశ విదేశాల్లో ఫార్మసీ రంగంలో అనేక ఉపాధి అవకాశాలు ఉన్నాయని గుర్తు చేశారు. కోవిడ్ సమయంలో దేశ ఫార్మసీ రంగం పోషించిన పాత్రను ప్రపంచ దేశాలు గుర్తించాయని అన్నారు. విశ్వవిద్యాలయం రిజిస్ట్రార్ జయసుఖ మూట్టాడుతూ జేఎన్టీయూ జీవీలో ఫార్మసీ బ్రాంచ్‌కు సంబంధించి మౌలిక సదుపాయాలు కల్పిస్తున్నామని అన్నారు. విద్యార్థులు తమ ప్రతిభ, పోటీతత్వంతో భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దుకోవాలన్నారు. కార్యక్రమానికి ప్రత్యేక అతిథిగా హాజరైన ఆంధ్రా విశ్వవిద్యాలయం

JNTU-GV COLLEGE OF PHARMACEUTICAL SCIENCES
(Approved by PCI New Delhi)
JAWAHARLAL NEHRU TECHNOLOGICAL UNIVERSITY - GUJRADA VIJAYANAGAM
Induction Program-2025
Welcome to First B.Pharm Students
13th November 2025
Venue : Gallery Hall, Academic Block-II

ఫార్మస్యూటికల్ సైన్స్ ఆచార్యులు ఈశ్వర్‌కుమార్ మాట్లాడుతూ ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాలు ఫార్మసీ విభాగానికి ప్రత్యేక హద్దగా మారాయన్నారు. ఫార్మసీ రంగంలో ఉన్న ఉపాధి అవకాశాలు, ప్రాముఖ్యతను విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రులకు వివరించారు. కార్యక్రమంలో జేఎన్టీయూ జీవీ డైరెక్టర్ కేసీబీ రావు, ఇంజనీరింగ్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ కె.రాజేశ్వరరావు, వైస్ చైన్సిపాల్ జి.జె.నాగరాజు, ఫార్మసీ కోర్సు కో-ఆర్డినేటర్ డాక్టర్ హేమ, ఫార్మసీ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్, సిబ్బంది, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రూ.82వేల కోట్ల పెట్టుబడి.. ఏపీ ప్రభుత్వంతో రెన్యూ పవర్ సంస్థ ఎంవోయూ

విశాఖపట్నం: విశాఖ భాగస్వామ్య సదస్సు కంటే ముందుగానే ఏపీ ప్రభుత్వం వివిధ కంపెనీలతో ఎంవోయూలూ చేసుకుంటోంది. గత ప్రభుత్వంలో రాష్ట్రం నుంచి వెళ్లిపోయిన పరిశ్రమలు తిరిగి ఏపీలో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు సంసిద్ధత వ్యక్తం చేస్తున్నాయని మంత్రి లోకేశ్ ప్రకటించారు. ఇందులో భాగంగా.. ఇంధనరంగంలో రెన్యూ పవర్ సంస్థ రూ.82వేల కోట్ల పెట్టుబడి పెట్టేందుకు సీఎం చంద్రబాబు, మంత్రి లోకేశ్ సమక్షంలో ఎంవోయూలు కుదుర్చుకుంది. ఊడీపీతో రూ.60 వేల కోట్ల విలువైన నాలుగు ఎంఓయాలను రెన్యూ పవర్ సంస్థ ప్రతినిధులు కుదుర్చుకున్నారు. ఇవి కాకుండా... గతంలోనే రూ. 22 వేల కోట్లు పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు రెన్యూ పవర్ సంస్థ ముందుకొచ్చింది. పునరుత్పాదక శక్తి, సోలార్ తయారీ, బ్యాటరీ స్టోరేజ్, పంప్ హైడ్రో, గ్రీన్ అమ్మోనియా రంగాల్లో పెట్టుబడులు పెడుతున్నట్లు రెన్యూ పవర్ సంస్థ తెలిపింది. ఒప్పందంలో భాగంగా 6 GW PV ఇంగోట్-వేఫర్ ఫ్లాంట్, 2GW పంప్ హైడ్రో ప్రాజెక్ట్, 300 KTPA గ్రీన్ అమ్మోనియా సౌకర్యం, విండ్, సోలార్, బ్యాటరీ ఎనర్జీ స్టోరేజ్ సిస్టమ్ వంటి వాటిల్లో 5GW హైబ్రిడ్ ప్రాజెక్టులు ఏర్పాటు చేయనుంది. తాజా

ఎంఓయూల ద్వారా 10 వేలకు పైగా ప్రత్యక్ష, పరోక్ష ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు లభించనున్నాయి. ఇప్పటికే దేశంలోని అతిపెద్ద హైబ్రిడ్ పునరుత్పాదక శక్తి ప్రాజెక్టును అనంతపురం జిల్లాలో ఏర్పాటు చేసేందుకు రెన్యూ పవర్ అంగీకారం తెలిపింది.

ఉన్నత శిఖరాలు అధిరోహించాలి

-కేంద్ర విద్యాశాఖ బృంద సభ్యులు

రణస్థలం: విద్యార్థులందరూ క్రమశిక్షణతో ఉన్నత శిఖరాలు అధిరోహించాలని కేంద్ర విద్యాశాఖ డైరెక్టర్ పి.వేణుగోపాల్ అన్నారు. మండల కేంద్రంలోని రణస్థలం ఆదర్శ పాఠశాలను పీఎంఆర్ పాఠశాల సందర్శనలో భాగంగా కేంద్ర విద్యాశాఖ బృంద సభ్యులు సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఇప్పటివరకు ఖర్చు చేసిన పీఎంఆర్ నిధుల వివరాలు పరిశీలించారు. పాఠశాలలోని ప్రతి తరగతి గది, ల్యాబ్, మధ్యాహ్న భోజనం, పాఠశాల రికార్డులు పరిశీలించారు. విద్యార్థులతో మాట్లాడి బోధన పద్ధతులు ఎలా ఉన్నాయని అడిగి తెలుసుకున్నారు. అలాగే విద్యార్థులకు తగు సూచనలు ఇచ్చారు. పాఠశాల వాతావరణ అక్షాదకరంగా ఉండాలని, పర్యావరణ అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యమివ్వాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో రీజనల్ అధికారి రాజేంద్రకుమార్ వర్మ,

కన్సల్టెంట్ విజయ్ చౌదరి, రాష్ట్ర విద్యాశాఖ సీమ్యూల్ సభ్యులు ఆర్జేడీ విజయ భాస్కర్, డీఈవో ఎ.రవిబాబు, ఏసీసీ శశిభాషణ్, డిప్యూటీ డీఈవో విజయకుమారి, ఎంఈవోలు ఎ.త్రినాధరావు, బి.లావణ్య, ప్రిన్సిపాల్ పి.శ్రీధర్ తదితరులు ఉన్నారు.

పెన్ననర్ల సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి

భీమవరం: పెన్ననర్ల సమస్యల పరిష్కారంలో తాను ముందుంటానని, ఏ సమస్యనైనా నేరుగా తన దృష్టికి తీసుకురావచ్చని జిల్లా ఖజానాధికారి మహ్మద్ మజ్జర్ బేగ్ అన్నారు. బాధ్యతలు స్వీకరించిన అనంతరం భీమవరం ఉప ఖజానా కార్యాలయానికి సందర్శనకు వచ్చిన ఆయన్ను ఆంధ్రప్రదేశ్ స్టేట్ గవర్నమెంట్ రిలైర్ ఎంప్లాయిస్ అసోసియేషన్ జిల్లా భీమవరం యూనిట్ సభ్యులు మర్యాదపూర్వకంగా కలసి అభినందనలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉప ఖజానాధికారి అల్లూరి రవివర్మ, పెన్ననర్ల అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు గాతల జేమ్స్, సాగిరాజు సత్యనారాయణ రాజు, కోశాధికారి రవిప్రసాద్, భీమవరం యూనిట్ కార్యదర్శి పి.సీతారామరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నాణ్యత లేని ఆహారం అందిస్తే చర్యలు

ఉండి: విద్యార్థులకు నాణ్యత లేని ఆహారం అందిస్తే చర్యలు తప్పవని రాష్ట్ర ఆహార కమిషన్ సభ్యుడు జూహూడి కిరణ్ హెచ్చరించారు. ఉండి జడ్పీ హైస్కూల్‌తో పాటు కాపులపేటలోని అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలను ఆయన పరిశీలించారు. విద్యార్థులతో ప్రత్యేక సమావేశాన్ని నిర్వహించగా కోడిగుడ్డు దుర్వాసన రావడం, అన్నం గట్టిగా ఉండడం, కూరల్లో నాణ్యత లేకపోవడంతో తినలేకపోతున్నామంటూ పలువురు విద్యార్థులను ఆయన దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. విద్యార్థులకు అందించే ఆహారంలో లోటుపాట్లు రావడం బాధాకరమని, విద్యార్థుల ఫిర్యాదులను కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకువెళతానని చెప్పారు. అనంతరం మధ్యాహ్న భోజనాన్ని కిరణ్ రుచి చూచారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ హాస్టల్లు లేదా పాఠశాలల్లో ఎక్కడైనా నాణ్యత లేని ఆహారం అందిస్తే వెంటనే 99639 85678 నంబర్‌కు ఫోన్ చేయాలన్నారు. నాణ్యమైన భోజనం, రుచికరమైన పదార్థాలు అందించాల్సిన బాధ్యత సదరు ఏజెన్సీలు, నిర్వాహకులపై ఉందని, నిబంధనలు

మీరితే చట్టప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. అలాగే అంగన్‌వాడీల్లో విద్యార్థులకు అందించే ఆహారంపై సిబ్బంది జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. కార్యక్రమంలో డీఈవో నారాయణ, డిఎన్ఓ ఎన్ సరోజా, డీఈవో ఆఫీస్ ఏడీ ఎన్ సత్యనారాయణ, ఎంఈవోలు బీ జ్యోతిష్, బీ వినాయకుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పక్కాగా ట్రాఫిక్ నియంత్రణ చర్యలు

భీమవరం: జిల్లాలో ప్రజల భద్రతే లక్ష్యంగా ట్రాఫిక్ నియంత్రణ చర్యలను కట్టడిట్టుగా అమలుచేయాలని కలెక్టర్ సీపాచ్ నాగరాజి అన్నారు. కలెక్టరేట్‌లో జిల్లా ఎస్పీ అద్వాన్ నయ్యాం ఆఫీతో కలిసి జిల్లాలో ట్రాఫిక్ నియంత్రణకు చేపట్టాల్సిన చర్యలు, ఆక్షరణలు తొలగింపు, ఐరాడ్ వెబ్‌సైట్‌లో యాక్సిడెంట్ డేట్ కేసుల నమోదు, తదితర అంశాలపై అధికారులతో సమీక్షించారు. ముందుగా భీమవరంలో ట్రాఫిక్ రద్దీ ప్రాంతాలు, తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై భీమవరం డిఎస్పీ పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా వివరించారు. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ భీమవరంలో నిర్మాణంలో ఉన్న మూడు రోడ్డు డిసెంబర్ 15 నాటికి పూర్తయేదలన్నారు. ట్రాఫిక్ నియంత్రణకు పట్టి చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఎస్పీ నయ్యాం ఆఫీ మాట్లాడుతూ రెవెన్యూ, మున్సిపల్ అధికారులతో కలిసి టీం వర్క్‌గా పనిచేయాలని సూచించారు. డిఎస్పీలు

ఆర్.జయసూర్య, డి.విశ్వనాథ్, మున్సిపల్ కమిషనర్ కె.రామచంద్రారెడ్డి, ఆర్అండ్బీ ఎస్కా శ్రీనివాసరావు, జిల్లా రూబా శాఖ అధికారి ఎస్ఎండ్ కృష్ణారావు, 216 నేషనల్ హైవే పీడీ బి శ్రీనివాస్, ఆర్అండ్బీ 165 హైవే డిఈ ఎన్.శ్రీనివాసరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మూత్రం పసుపు రంగులో వస్తే..?

మానవ శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీలు కూడా ఒకటి.ఇది మన శరీరంలోని రక్తం నుండి మురికిని అదనపు ద్రవాలను సైతం ఫిల్టర్ చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది.అలాగే రక్తపోటు ఎర్ర రక్త కణాలను నియంత్రించే హార్మోన్లను కూడా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అందుకే మన శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైనవిగా చెబుతూ ఉంటారు. మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్నవారు ఆకలి లేకపోవడం, పాదాలు వాయడం, దురద చర్మం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తక్కువ మూత్ర విసర్జన వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి అలాగే పసుపు మూత్రం కూడా వచ్చినట్లుగా అనిపిస్తుంది. మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అంటే మనం డైట్ లో మూత్రపిండాలను శుభ్రపరిచే ఆహారాలను సైతం తీసుకోవలసి ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. దీనివల్ల మన శరీరంలో ఉండే విష పదార్థాలు కూడా బయటకి రావడానికి సహాయపడుతుంది. అలాంటి వాటిలో కూరగాయలు మూత్రపిండాలలోని విషయాన్ని సైతం తొలగించడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. పైబర్ పుష్కలంగా ఉండేటవంటి వాటిని తినడం వల్ల మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడతాయట. ముఖ్యంగా క్యాబేజీ ,కాలిఫ్లవర్, బ్రోకలీ వంటి వాటిని తినాలి.స్రాబెర్రీ ,బ్లూబెర్రీ ఇతరత్రా బెర్రీలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. అలాగే కిడ్నీ కణజాలానికి హాని కలిగించే ఆక్సికరన నుంచీ బయటపడేలా చేస్తుంది.ఆకుకూరలలో బచ్చలాకుకూర ,మెంతికూర ఇతరత్రా



ఆకుకూరలలో విటమిన్లు ఖనిజాలు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి.నారింజ ,నిమ్మ ,ద్రాక్ష పండు వంటి వాటిలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది.ఇది మూత్రపిండంలో రాళ్లు పడకుండా నిరోధించడానికి సహాయపడుతుంది. సిట్రిక్ పండ్లను తాజా పండ్లుగా తినడమే చాలా మంచిది.

నిద్ర పట్టకపోతే కంటి ఆరోగ్యం షెడ్యూల్..?

మనం సరిగ్గా నిద్రపోతున్నారో లేదో ముందుగా చెక్ చేసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కంటి ఆరోగ్యానికి సరైన నిద్ర అవసరం. మనం రోజంతా ఎన్ని పనులు చేసినా, ఎంత బిజీగా ఉన్నా రాత్రిపూట బాగా నిద్రపోవాలి. తగినంత నిద్ర లేనప్పుడు శరీరంలో అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి. నిద్ర మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. నిద్ర కంటి ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం చూపుతుందని చాలా మందికి తెలియదు. శరీరంలోని మిగిలిన భాగాల మాదిరిగానే, కళ్ళకు విశ్రాంతి మరియు పునరుజ్జీవనానికి సమయం కావాలి. నిద్రపోతున్నప్పుడు కళ్లు తాజాగా ఉంటాయి. ఇది మంచి దృష్టి మరియు కంటి పనితీరులో సహాయపడుతుంది. ఈ రాత్రి ప్రక్రియలో రోజంతా పేరుకుపోయిన దుమ్ము, అలెర్జిక్ కారకాలు మరియు చికాకులను బయటకు వంచడానికి కళ్లను లూట్రీకేట్ చేయడం ఉంటుంది. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కంటి సమస్యలు వస్తాయి. వాటిలో ఒకటి డ్రై ఐ సిండ్రోమ్. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కళ్లు హైడ్రేట్గా ఉండే అవకాశాలు తగ్గతాయి. ఇది చికాకు, కళ్లు ఎర్రబడటం, పొడిబారడం వంటి బాధించే సమస్యలను కలిగిస్తాయి. వీటితో పాటు దృష్టి లోపం కూడా రావచ్చు. నిద్ర లేకపోవడం వల్ల తలతై మరో సమస్య ఫ్లాఫీ బలిడ్ సిండ్రోమ్. కళ్లకు తగినంత విశ్రాంతి లభించనప్పుడు వచ్చే సమస్య ఫ్లఫీ బలిడ్ సిండ్రోమ్. ఈ రుగ్మత నిద్రపోతున్నప్పుడు కనురెప్పలలో



అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. సహజ రక్షణ విధానాలకు భంగం కలిగించడం, చికాకు మరియు కార్మియల్ రాపిడికి దారి తీస్తుంది. నిద్ర నాణ్యత, కంటి చూపు మధ్య మరొక ప్రత్యక్ష లింక్ ఏమిటంటే, నిద్ర లేకపోవడం కంటి లెన్స్ ను కేంద్రీకరించడానికి బాధ్యత వహించే కండరాలను బలహీనపరుస్తుంది. ఇది ట్రాన్సియెంట్ మయోపియా, ప్లాస్ట్ లెన్స్ దగ్గరి చూపు వంటి దృష్టి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. సుదూర వస్తువులను స్పష్టంగా చూసే సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

జుట్టు సమస్యలతో విసుగెత్తిపోతున్నారా..?

మండుతున్న ఎండల నుండి ఉపశమనం పొందాలనుకునే మనందరికీ సబ్బా నీరు చక్కటి పరిష్కారం.. ఈ సబ్బా గింజలను నీటిలో నానబెట్టి ఆ నీటిని తాగడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. రోజూ ఉదయాన్నే సబ్బా గింజలు నానబెట్టిన నీటిని తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే జుట్టు సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయి.. సల్లని జుట్టును పొందవచ్చు. వికారంగా, వాంతి వచ్చే విధంగా ఉంటే సబ్బా గింజల పానీయం తాగడం ఉత్తమం. గొంతు మంట, దగ్గు, ఆస్తమా, తలనొప్పి, జ్వరం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఈ మధ్యకాలంలో అందరినీ వేధిస్తున్న సమస్య జుట్టు రాలడం.. ఈ సమస్య ఉన్నవారు రోజూ ఉదయాన్నే సబ్బా వాటర్ తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే



బరువు, మలబద్ధకం, మధుమేహం, డీహైడ్రేషన్, శ్వాసకోస వ్యాధులు ఇలా చాలా వాటికి సబ్బా గింజలు మంచి మందుగా పనిచేస్తాయి. సబ్బా గింజల్లో శరీరానికి అవసరమైన ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, పీచు పదార్థం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. సబ్బా గింజల పానీయం తాగితే మహిళలకు ఫోలేట్, నియాసిన్, విటమిన్ ఇ వంటి పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇవి వారికి ఎంతగానో అవసరం. సబ్బా గింజలు చర్మానికే కాదు జుట్టుకు కూడా మేలు చేస్తాయి. దీనిలో విటమిన్ 'క', బీటా కెరోటీన్, ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి వెంట్రుకలు, కుదుళ్లు దృఢంగా మారేలా చేస్తాయి. అలాగే ఇవి కురులకు పోషణను అందించి పట్టులా, మృదువుగా మారేలా చేస్తాయి. సబ్బా గింజలను రోజూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే జుట్టు రాతే సమస్య నుంచి కూడా విముక్తి పొందవచ్చుంటున్నారు నిపుణులు.

షుగర్ ఉన్నవారు.. చెరుకు రసం తాగొచ్చా..

ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు అందరికీ తిప్పలు మొదలవుతూ ఉంటాయి. ఎందుకంటే ఎండ వేడి నుంచి తట్టుకునేందుకు ఎంతో మంది ఎన్నో రకాల ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. ఇక మండే ఎండలకు ఇంటి నుంచి కాలు బయటపెట్టాలంటేనే భయపడిపోతూ ఉంటారు. కానీ ఏం చేస్తాం తప్పని పరిస్థితుల్లో ఉద్యోగమో.. లేదంటే ఇతర పనులను మీద బయటకు వెళ్లాల్సిందే. దీంతో ఎండా కాలంలో బయటికి వెళ్ళినప్పుడు ఉపశమనం కోసం ఏదో ఒకటి తాగడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. ఇలా ఎండాకాలం లో ఎక్కడికి వెళ్తున్నా అందుబాటులో ఉండే పానీయం ఏదైనా ఉంది అంటే అది చెరుకు రసం అని చెప్పాలి. రోడ్డు వెంట వెళ్తుంటే ప్రతిచోట ఇలా చెరుకు రసం బండ్లు కనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఈ క్రమం లోనే ఇలా ఎండ వేడిని తట్టుకునేందుకు కాస్త ఉపశమనాన్ని పొందేందుకు ఎంతో మంది చెరుకు రసం తాగడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు అన్న విషయం తెలిసిందే. అయితే కొంతమంది మాత్రం చెరుకు రసం తాగడానికి భయపడిపోతూ ఉంటారు. వాళ్లే ఇక మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారు. సాధారణంగా చెరుకు రసంలో తీపి ఎక్కువగా ఉంటుంది అన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమం లోనే అటు షుగర్ తో బాధ పడుతున్న వారు చెరుకు



రసం తాగొచ్చా లేదా అని ఎప్పుడూ అనుమాన పడుతూ ఉంటారు. ఈ అనుమానం తోనే కొన్నిసార్లు తాగకుండా సైలెంట్ గానే ఉండి పోతారు. అయితే మధుమేహం ఉన్నవారు చెరుకు రసం తాగొచ్చా అంటే అసలు వర్ధంబున్నారు వైద్య నిపుణులు. ఇవి జ్యూస్ తాగినప్పుడు మధుమేహం లేని వారిలో కూడా షుగర్ లెవెల్స్ స్వల్పంగా పెరిగినట్లు అధ్యయనం లో తేలింది అంటూ చెబుతున్నారు. చెరుకు రసంతో పలు ఉపయోగాలు ఉన్నప్పటికీ డయాబెటిస్ బాధపడుతున్న వారు మాత్రం దానికి దూరంగా ఉండటమే మంచిది అని సూచిస్తున్నారు.

ఖాళీ కడుపుతో ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం మంచిది..

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను అలవర్చుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లలో ఒకటి ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగడం.ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ ప్రక్రియ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో శరీరంలో పేరుకుపోయిన మురికి సులభంగా తొలగిపోతుంది. ఇది మాత్రమే కాదు, ఇతర వ్యక్తులతో పోలిస్తే ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీరు తాగే వారిలో కిడ్నీ, రాళ్ల సమస్యలు తక్కువగా కనిపిస్తాయి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, మనం ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగాలి. అయితే ఖాళీ కడుపుతో ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుందనే ప్రశ్న తరచుగా చాలామంది ప్రజల మదిలో మెదులుతుంది. చాలామంది ఉదయం నీళ్లు తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను గురించి చెబుతుంటారు. అయితే ఇప్పుడు మనం ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలో తెలుసుకుందాం. మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే మొదట చేయవలసిన పని మీ పళ్ళు తోముకోవడం, మీకు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే, దానికి బదులుగా నీరు తాగటం అలవాటు చేసుకోండి. ఉదయం నిద్ర లేగానే కనీసం 2-3 గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలి. మీరు ఒకేసారి ఎక్కువ నీళ్లు తాగలేకపోతే, ఒక



గ్లాసు నీటితో ప్రారంభించండి. క్రమంగా కొన్ని రోజుల్లో 2 - 3 గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం ప్రారంభించండి. మీరు ఉదయాన్నే తాగు నీటిని గోరువెచ్చగా చేయండి. ఇది మీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిని తాగడం వల్ల మీ జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటమే కాకుండా రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తుంది. వేడి నీటిని తాగడం వల్ల మీ జీర్ణ వ్యవస్థ చురుగ్గా ఉంటుంది. అయితే నీళ్లు తాగిన తర్వాత కనీసం అరగంట వరకు ఏమీ తినకూడదు లేదా తాగకూడదు అని గుర్తుంచుకోండి.

రోజూ కివి తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

ప్రజలు తమ డైట్ లో కచ్చితంగా పండ్లను చేర్చుకోవాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతుంటారు. పండ్లను తినడం వలన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుందని చెబుతారు. నిజానికి, పండ్లలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. అయితే పండ్లలో కూడా కొన్ని పండ్లను పోషకాల నిధిగా చెబుతారు. ఈ పండ్లలో ఒకటి కివి. ఇది రుచిలో తియ్యగా, పుల్లగా ఉంటుంది. అందుకే చాలామంది దీన్ని ఎక్కువగా ఇష్టపడతారు. అయితే తియ్యగా, పుల్లగా ఉంటే ఈ కివీ అనేక తీవ్రమైన వ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది. అయితే ఈ రోజూ కివి పండును ఎంత మోతాదులో తినాలి, దాని ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. కివితో కలిగే ప్రయోజనాలు.. కివిలో పొటాషియం, ఫైబర్, విటమిన్ సి, ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ ఇ, పాలిఫెనాల్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. అలాగే కివిలో చాలా తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. అందుకే బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఈ పండు అమృతం లాంటిది. అంతే కాదు అనేక వ్యాధులను నివారించడంలో ఈ పండు సంజీవనిలా పనిచేస్తుంది. 1. కంటి చూపు.. కంటి చూపును మెరుగుపరచడానికి కివి ఎంతగానో ఉపయోగ పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. రోజువారీ డైట్ లో కివీని చేర్చుకుంటే చూపు మందగించే సమస్య నుంచి బయటపడతారు. 2. రోగనిరోధక శక్తి..



రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు రోజుకు ఒక కివీని తినాలంటున్నారు నిపుణులు. కివిలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. 3. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం.. మలబద్ధకం, అజీర్ణం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్లయితే ప్రతిరోజూ కివీని తినడం మర్చిపోవద్దు. రోజుకు 2-3 కివీస్ తింటే మలబద్ధకం సమస్య నుండి బయటపడవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. 4. హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.. కివీని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల మీ గుండె చాలా కాలం పాటు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే పీచు, పొటాషియం చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను నియంత్రించి ధమనులను బలోపేతం చేస్తాయి.

మడమల పగుళ్లకు కొబ్బరి నూనె..

పాదాలను శరీరానికి పునాదిగా పరిగణిస్తారు. మొత్తం శరీరం బరువు పాదాలపైనే ఉంటుంది. మన శరీరాన్ని కదిలించేది పాదాలు. అందుకే పాదాల సంరక్షణ చాలా ముఖ్యం. పొడి వాతావరణంలో మడమల పగుళ్ల సమస్య సాధారణం. మహిళలు ఎక్కువగా ఈ సమ్యతో బాధపడతారు. తేమ లేకపోవడం, విటమిన్ లోపం, మధుమేహం, థైరాయిడ్, ఊబకాయం, 60 ఏళ్లు పైబడిన వారు మడమల పగుళ్ల సమస్యను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. మీరు కూడా పగిలిన మడమల సమస్యతో పోరాడుతూ ఉంటే, అది జన్మపరమైన లేదా ఆరోగ్య కారణాల వల్ల కావచ్చు. దీనికి కారణం, నివారణ మార్గాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పాదాల పట్ల అజాగ్రత్తగా ఉండటం వల్ల సాధారణంగా మడమల పగుళ్ల సమస్య పెరుగుతుంది. చెప్పులు లేదా ఓపెన్ షూలను ఉపయోగించడం వల్ల కూడా మడమల పగుళ్లు ఏర్పడతాయి. చాలా సార్లు పాదాల మడమలలో లోతైన పగుళ్ల కారణంగా భరించలేని నొప్పిని ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. మీ పాదాల చర్మం తరచుగా పొడిగా మారుతుంది. పొడిబారినప్పుడు, అది మడమల పగుళ్లకు కారణం అవుతుంది. శరీరంలో తేమ లేకపోవడం వల్ల, సజీవ కణాల కట్టిపడతాయి. మడమల ప్రాంతంలో చనిపోయిన కణాలు పెరుగుతాయి. మీ చర్మానికి యవ్వనాన్ని, తాజాదనాన్ని తీసుకురావడానికి, వారానికి



ఒకసారి మీ పాదాలకు ఇంట్లోనే పెడిక్యూర్ చేసుకోండి. గోరువెచ్చని నీటిలో పాదాలను ముంచడం వల్ల మడమల చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. మృతకణాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రతిరోజూ మీ పాదాలు, మడమల సరైన సంరక్షణ కోసం ప్రతిరోజూ స్నానానికి ముందు మీ పాదాలను స్వచ్ఛమైన బాదం నూనెతో మసాజ్ చేయండి. స్నానం చేసిన తర్వాత, పాదాలు తడిగా ఉన్నప్పుడే క్రీమ్ అప్లై చేయండి. ఇది పాదాలపై తేమను నిలుపుదల చేస్తుంది. ఫుట్ క్రీమ్ తో మీ పాదాలను సర్క్యులర్ మోషన్ లో తేలికగా మసాజ్ చేయండి. ఇది మీ పాదాలను మృదువుగా ఉంచుతుంది. మడమల పగుళ్ల సమస్యను నివారిస్తుంది.

చికెన్‌ను ఇష్టంగా తింటున్నారా..?

మంసాహార ప్రియుల్లో చికెన్ అంటే ఇష్టపడని వారంటూ ఉండరు.. కోడి మాంసంతో ఎన్నో రకాల రుచికరమైన వంటలను తయారు చేస్తారు.. అయితే, చికెన్ తినడం మంచిదే.. కానీ.. ప్రస్తుతం కోళ్లు ఉత్పత్తి అవుతున్న తీరు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకంటే.. హానికర విషయాలే ఎక్కువ అంటూ నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. సెంటర్ ఫర్ సైన్స్ అండ్ ఎనిస్టరాన్మెంట్ (సిఎఇ)లోని లేబొరేటరీ పరిశోధనలో చికెన్‌లో 40 శాతం యాంటీబయోటిక్ అవశేషాలు ఉన్నాయని కనుగొన్నారు. చికెన్‌లో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయని పరిగణిస్తారు. కానీ ఇటీవలి కొన్ని పరిశోధనలు దీనిని తినే వ్యక్తులలో రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడవచ్చని, యాంటీబయోటిక్స్‌కు తక్కువ అవకాశం ఉందని కూడా వెల్లడించింది. కోళ్లకు వివిధ రకాల వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పించేందుకు లేదా అవి వేగంగా పెరిగేందుకు, బరువు పెరగడానికి యాంటీబయోటిక్స్‌ ఇంజక్షన్లు ఇస్తారు. కాబట్టి మీరు ఆ చికెన్ తింటే, అది మీ శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది. ఎందుకంటే చికెన్‌లోని యాంటీబయోటిక్స్ మీ శరీరంలోకి వెళ్తాయి. ఆ తరువాత, మీ శరీరం దానికి అలవాటుపడుతుంది. అయితే, ఒక వ్యక్తి అనారోగ్యానికి గురైనప్పుడు, యాంటీబయోటిక్స్ తగినంత వేగంగా పని చేయవు.. కాబట్టి వారికి ఎక్కువ మోతాదులను ఇస్తారు. ఇవన్నీ అంశాలు శరీరానికి హాని కలిగించేవే అని పేర్కొంటున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కోవిడ్-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయోటిక్స్‌ను విచక్షణారహితంగా ఉపయోగించారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక పేర్కొంది. కానీ చాలా మంది ఇప్పుడు యాంటీబయోటిక్స్ ప్రభావాన్ని చూడటం లేదు. దాదాపు 75 శాతం మంది రోగులు యాంటీబయోటిక్స్‌తో చికిత్స పొందుతున్నారని %జెనా%



నివేదిక కనుగొంది. కానీ అది పని చేయనప్పుడు, ఎక్కువ మోతాదులు అవసరం.. కానీ శరీరం కూడా దానికి ప్రతిస్పందించడం ఆపే సమయం వస్తుంది.. నివేదికలు తెలుపుతున్నాయి. జూఎఎ-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయోటిక్ వాడకం ప్రబలంగా ఉంది. తూర్పు మధ్యధరా, ఆఫ్రికన్ ప్రాంతంలో ఇది 83 శాతం పెరిగింది. అయితే పశ్చిమ పసిఫిక్ ప్రాంతంలో ఇది 33 శాతం పెరిగింది. తీవ్రమైన జూఎఎ-19 ఉన్న వ్యక్తులకు అత్యధిక మోతాదులో యాంటీబయోటిక్స్ ఇచ్చినట్లు నివేదికలు తెలిపాయి. రోగికి యాంటీబయోటిక్స్ అవసరమైనప్పుడు, దుష్ప్రభావాలు కూడా ఉంటాయి. అనవసరంగా ఉపయోగించినప్పుడు, అవి ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తాయి. జనవరి 2020- మార్చి 2023 మధ్య 65 దేశాల్లోని ఆసుపత్రులలో చేరిన 4,50,000 మంది రోగుల డేటా ఆధారంగా ఈ ఫలితాలు కనుగొన్నట్లు సెంటర్ ఫర్ సైన్స్ అండ్ ఎనిస్టరాన్మెంట్ (సిఎఇ)లోని లేబొరేటరీ పరిశోధన తెలిపింది.

యవ్వనంగా కనిపించాలనుకుంటున్నారా..?

నెయ్యి తింటే ఎముకల దృఢత్వం పెరుగుతుంది. దృష్టి సమస్యలు దూరమవుతాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జీవక్రియ ప్రక్రియ పెరుగుతుంది. నెయ్యిలో బ్యూటీక్ యాసిడ్ కూడా ఉంటుంది.ఇది శరీరంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. నెయ్యి జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పేగు మంటను తగ్గిస్తుంది. అయితే ఈ సమయంలో నెయ్యి తింటేనే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. నెయ్యిని కొన్ని పదార్థాలతో కలిపి ఎప్పుడూ తినకూడదని కూడా అంటారు. కాబట్టి అలాంటి పదార్థాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆయుర్వేదం ప్రకారం నెయ్యి తీసుకోవడం చాలా మంచిది. ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీటిలో కాస్త అవు నెయ్యి కలిపి తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అయితే నెయ్యి ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా చర్మానికి కూడా అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుందని మీకు తెలుసా? చర్మం పొడిబారినప్పుడు నెయ్యి రాయాలి. ఇది చర్మానికి సహజమైన మెరుపును తెస్తుంది. నెయ్యిలో విటమిన్ ఇ, ఎ, కె వంటి అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీంతో చర్మం కాంతివంతంగా ఉంటుంది. పగిలిన పెదవులపై గోరువెచ్చని నెయ్యిని పూయడం వల్ల పెదవుల చర్మానికి మంచి పోషణను అందుతుంది. అలాగే పొడి బారి పొరలు పొరలుగా కనిపించే పెదవుల చర్మాన్ని నెయ్యితో సున్నితంగా స్ట్రెబ్ చేస్తే మృదువైన, చక్కటి పెదాలను మీ సొంతం చేసుకోవచ్చు. అలాగే, డార్క్ సర్కిల్స్, కళ్ల కింద ఉండే నల్లటి వలయాలతో ఇబ్బంది పడేవారు నెయ్యిని తమ కళ్ల చుట్టూ తరచుగా రాసుకోవడం వల్ల డార్క్ సర్కిల్స్ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. కంటి కింద చర్మాన్ని ఒత్తిడి నుంచి దూరం చూసి మెరిసేలా చేయడంలో నెయ్యి బాగా



ఉపయోగపడుతుంది. కొద్దిగా నెయ్యితో ముఖం, మెడపై మర్దన చేయడం వల్ల చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల చర్మాన్ని డ్యామేజ్ కాకుండా కాపాడుతాయి. ఇది వృద్ధాప్య ప్రారంభ సంకేతాలను కూడా నివారిస్తుంది. మీరు చర్మంపై ఉపయోగించే కొన్ని ఇంటి నివారణలకు నెయ్యిని వాడుకోవచ్చు. అర చెంచా నెయ్యిలో చిటికెడు పసుపు కలిపి ముఖానికి బాగా పట్టించాలి. 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచి, నీళ్లతో ముఖం కడుక్కోవాలి. ఇది చర్మాన్ని క్లియర్ చేస్తుంది. సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది. చాలా మంది కాన్ లివర్ ఆయిల్ ఫేస్ ప్యాక్ వాడుతుంటారు. కడ్డీ పిండిలో కాస్త నెయ్యి కలిపి ముఖానికి రాసుకోవచ్చు. తేనెలో నెయ్యి కలిపి ముఖానికి రాసుకుంటే చర్మం మృదువుగా, తేమగా మారుతుంది.

గర్భిణీలు వేసవిలో తినే ఆహారంలో తేలిని చేర్చుకోండి..

గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు తమ ఆరోగ్యంపై రెట్టింపు శ్రద్ధ వహించాలి. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో గర్భిణీ స్త్రీల మంచి, చెడు ఆరోగ్యం కూడా కడుపులోని శిశువు ఆరోగ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది.గర్భధారణ సమయంలో ఆహారం విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని కోరారు. వాస్తవానికి ఈ సమయంలో స్త్రీ తన కోసం మాత్రమే కాదు బిడ్డకు పోషకాహారాన్ని అందించడానికి తగిన ఆహారాన్ని తినాల్సి ఉంది. ప్రస్తుతం వేసవిలో గర్భధారణ దశలో ఉన్న మహిళలు తమ ఆహారంలో పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని చేర్చుకోవాలి. ఈ ఆహారం శరీరాన్ని తేమగా, చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. వేడి, ఉష్ణోగ్రతలతో అందరి పరిస్థితి దయనీయంగా మారింది. ఈ సమయంలో గర్భిణీ స్త్రీలు వేడి వాతావరణం కారణంగా మరింత అలసిపోయి, బలహీనంగా ఉంటారు. కనుక శక్తిని, పోషణను అందించడమే కాకుండా శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడే ఆ ఆహారాలు ఏవో తెలుసుకుందాం. వేసవిలో గర్భిణీ స్త్రీలు తాము తినే ఆహారంలో పెరుగును చేర్చుకోవచ్చు. క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉండటమే కాకుండా.. పెరుగులో విటమిన్ డి, ప్రోటీన్తో సహా అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇందులో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా మంచి పేగు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత చాలా తీవ్రమైన పరిస్థితికి దారి తీస్తుంది. అందుకే శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉండటానికి, గర్భిణీ



స్త్రీలు తమ ఆహారంలో త్రాగునీటితో పాటు కొబ్బరి నీటిని కూడా చేర్చుకోవాలి. కొబ్బరి నీరు సహజ ఎలక్ట్రలైట్ గా పనిచేసి శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో గర్భధారణ సమయంలో అలసట, బలహీనత నుంచి రక్షించబడతారు. పండ్లలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. గర్భధారణ సమయంలో వివిధ రకాల పండ్లను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ముఖ్యంగా వేసవిలో, నీరు అధికంగా ఉండే సీజనల్ పండ్లను తినే ఆహారంలో చేర్చుకోండి. గర్భిణీలు వేసవిలో తమ ఆహారంలో సొరకాయ, పొట్లకాయ, టమాటా, బీరకాయ వంటి కూరగాయలను చేర్చుకోవాలి. ఈ కూరగాయలు చాలా తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. వీటిలో నీరు కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇవే కాదు దోసకాయ, ఉల్లిపాయ మొదలైన వాటిని నలాడ్ గా తినండి.

అరికాళ్లలో మంట ఎందుకు వస్తుంది?

కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వినడానికి చిన్నవిగానే అనిపిస్తాయి. కానీ వాటిని భరించడం చాలా కష్టం. అలాంటి వాటిలో అరికాళ్లలో మంట ఒకటి. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాలామంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు.అయితే ఇదేదో స్కాల్ ఇమ్మ్యూ అనే ధోరణితో నిర్లక్ష్యం చేయడంవల్ల చివరి దశలో మరింత రిస్క్ పెరుగుతుందని నిపుణులు చెప్తున్నారు. వాస్తవానికి ఈ ప్రాబ్లం ఎందుకు వస్తుంది? ఏదైనా రోగాలకు సంకేతమా? తదితర విషయాలను చర్చిద్దాం. నిపుణులు ప్రకారం.. అరికాళ్లలో మంట రావడానికి ఇతర అనారోగ్యాలు కూడా కారణం అవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా డయాబెటిక్ న్యూరోపతితో బాధపడేవారిలో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ ఎక్కువ కాలంపాటు కంట్రోల్లో లేకపోవడం వల్ల కూడా అరికాళ్లలో మంట వస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ పరిస్థితిలో మధుమేహ బాధితుల్లోని రక్తనాళాలు బలహీన పడతాయి. దీనివల్ల అవి తన పనితీరును మెరుగు పరుచుకునే క్రమంలో అరికాళ్లలో జలదరింపు, మంట వంటివి వస్తుంటాయి.శరీరంలో అవసరమైన పోషకాలు, విటమిన్స్ లోపం ఏర్పడినప్పుడు కూడా అరికాళ్లు లేదా పాదాల్లో మంట వస్తుంది. ఇటీవల చాలామంది విటమిన్ బి 12, బి 6, బి 9 వంటి ఫోలేట్ లోపాలతో బాధపడుతున్నారని వైద్య నిపుణులు చెప్తున్నారు. దీనివల్ల అరికాళ్లలో మంట, చికాకు వంటివే కాకుండా ఇతర అనారోగ్యాలకు దారితీయవచ్చు. పాదాలు, కండరాల మధ్య బ్యాలెన్స్ తప్పే చాన్స్ ఉంటాయి. రక్త హీనతవల్ల కూడా అరికాళ్లు తిమ్మిరి పట్టడం, మంట పుట్టడం సంభిస్తుంది. అయితే రక్త హీనత పురుషులకంటే స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుందని నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. వాస్తవానికి శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య తగ్గడం, విటమిన్ బి లోపం ఏర్పడటం కారణంగా మహిళల్లో రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. దీంతో శారీరక బలహీనత, శ్వాసనకోశ



ఇబ్బందులు వస్తాయి.అలాగే హైపోథైరాయిడ్, వివిధ హార్మోన్ల ఇంబ్యాలెన్స్ వల్ల కూడా సరాలు దెబ్బతింటుంటాయి. దీని కారణంగా స్త్రీలు అరికాళ్లలో మంట సమస్యను ఎక్కువగా ఎదుర్కొనే చాన్స్ ఉంటాయి. 2016 అధ్యయనం ప్రకారం థైరాయిడ్ గ్రంథి యాక్టివ్ గా లేకపోవడం వల్ల కూడా అరికాళ్లలో మంట వస్తుంది. కిడ్నీల్లో సమస్యలు ఉంటే కూడా అరికాళ్లలో మంట పుడుతుంది. మూత్ర పిండాలు సరిగ్గా పనిచేయలేని పరిస్థితికి ఇది నిదర్శనంగా చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే కిడ్నీల పనితీరు మందగించినప్పుడు రక్తంలో టాక్సిన్స్ పేరుకుపోతుంటాయి. దీనిక కారణంగా పెరిఫెరల్ న్యూరోపతి అనే సమస్య కూడా వస్తుంది. ఫలితంగా పాదాలు లేదా అరికాళ్లలో మంట పుడుతుంటాయి. కాబట్టి అరికాళ్లలో మంటను చిన్న సమస్యే కదా అని నిర్లక్ష్యం చేయవద్దని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఐదారు రోజులకు మించి డైలీ అరికాళ్లలో మంట పుడుతుంటే గమక వెంటనే డాక్టర్లను సంప్రదించాలి. ఎందుకంటే అది వివిధ రోగాలకు సంకేతం కావచ్చు.

ఈ ఆలయానికి ఒక్కసారి వెళితే చాలు..

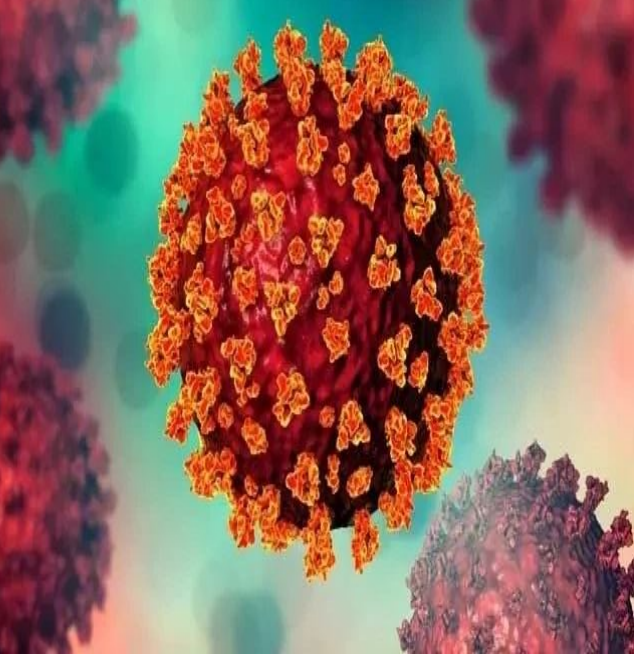
చాలా మందికి వారి జాతక చక్రంలో కాల సర్వ దోషం యోగం ఉంటుంది. ఇలాంటి దోషాలు వచ్చినప్పుడు జ్యోతిష్యం ప్రకారం కొన్ని పరిహారాలు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఎలాంటి పరిహారాలు లేకుండా కూడా కాల సర్వదోషాన్ని తొలగించవచ్చని చాలా మందికి తెలిసి ఉండదు. ఏంటి ఇది నిజమా అనుకుంటున్నారని కదా, ముమ్మాటికి ఇది నిజం అంటున్నారు పండితులు. కాలసర్వ యోగం ఉన్నవారు ఈ ఆలయానికి వెళితే చాలు దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయని ప్రజలు నమ్ముతారు. మరి ఆ క్షేత్రం ఎక్కడ ఉంది. ఆలయ విశిష్టత ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్రతి నిత్యం ఈ ఆలయానికి భక్తులు వస్తుంటారు. ముఖ్యంగా నాగపంచమి రోజున భక్తుల తాకిడి అధికంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఎలాంటి జ్యోతిష్య పరిహారాలు లేకుండా ఈ ఆలయంలో కాలసర్వ దోషం తొలగిపోతుంది. కాలసర్వ దోషాన్ని తొలగించే ఆలయం ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని అలహాబాద్‌లో వెలసింది. ఈ ఆలయం దర్బార్‌గంజ్ ప్రాంతానికి ఉత్తరం వైపున ఉంది. ఈ ఆలయంలో నాగరాజు, వాసుకి దేవతలుగా కొలువై ఉన్నారు. ఆ దేవాలయం పేరు కూడా నాగరాజు వాసుకి దేవాలయం. ఇతర ఆలయాలతో పోలిస్తే ఈ ఆలయానికి చాలా ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉందని అక్కడి ప్రజలు చెబుతున్నారు. అందుకే నాగరాజు దర్బనం కోసం సుదూర ప్రాంతాల నుంచి సందర్శకులు ఈ ఆలయానికి వస్తుంటారు. పూజా సామాగ్రిని నాగరాజు వాసుకి ఆలయానికి తీసుకెళ్లినంతనే కాలసర్వ దోషం నుండి విముక్తి పొందవచ్చని ఆలయ పూజారులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఇక్కడ పూజ చేసే విధానాన్ని కూడా వివరించారు. ముందుగా ప్రయాగ సంగమంలో స్నానం



చేయాలట. తర్వాత శనగలు, పువ్వుల దండ, పాలతో వాసుకి నాగ ఆలయానికి వెళ్ళాలి. దీని తరువాత, వాసుకి నాగని సందర్శించి పూజా సామాగ్రిని నాగదేవునికి సమర్పించి కాలసర్వ దోషాన్ని తొలగించమని ప్రార్థిస్తే దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయని చెబుతారు. గంగాదేవి స్వర్గం నుండి పాతాళానికి వెళ్లిందని పురాణాలలో వర్ణించారు. పాతాళంలో ప్రవహిస్తూ నాగరాజు వాసుకి గుమ్మాన్ని తాకిందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అప్పటి నుంచి ఈ ప్రదేశంలో భోగవతి తీర్థం ఏర్పడిందని చెబుతున్నారు. దీని తరువాత నాగరాజు వాసుకి, మిగిలిన దేవతలు పాతాళాన్ని వదిలి వేణుమాధవుని దర్శనం చేసుకోవడానికి ప్రయాగకు వెళ్ళారట. నాగరాజు వాసుకి ప్రయాగకు వెళ్లినప్పుడు భోగవతి తీర్థం కూడా ప్రయాగకు వచ్చినట్లు పురాణాలు చెబుతున్నాయి.

కరోనాను మించిన వైరస్..

ఇప్పటికే చైనా ల్యాబ్ నుంచి కరోనా వైరస్ లీక్ అయిందని, మిలియన్ల మంది చావుకు కారణమైందని ప్రపంచ దేశాలు అనుమానిస్తున్నాయి. అయితే ఇప్పుడు మరో వైరస్ కూడా ఇలాగే చైనా ల్యాబ్ నుంచి బయటకొచ్చిందని.. దానికి ఎక్స్ పోజ్ అయితే మూడు రోజుల్లో మిలిషన్ మరణం తధ్యమని తాజా అధ్యయనం హెచ్చరిస్తుంది. సైన్స్ డైరెక్ట్ జనరల్ లో ప్రచురితమైన స్టడీ ప్రకారం.. ఎబోలా వైరస్ గురించి పూర్తిగా తెలుసుకునే ప్రయత్నంలో ఇదంతా జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. చైనాలోని హెబీ మెడికల్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు ఎబోలా వైరస్ లక్షణాలు విశ్లేషించే క్రమంలో ఈ వైరస్ పార్ట్స్ ఉపయోగించి కొత్త వైరస్ రూపొందించారు. అయితే ఈ జెనెటికల్ వైరస్ వేరియంట్ కు బహిర్గతమైన ఆ ల్యాబ్ లోని చిట్టి ఎలుకలు మూడు రోజులకే చనిపోయాయని, ఇది కరోనా కంటే పవర్ ఫుల్ వైరస్ అని రిపోర్ట్ చెప్పింది. చైనా పరిశోధకులు ఎబోలా వైరస్‌లో కనిపించే గ్లైకోప్రోటీన్‌ను ఉపయోగించారని వెల్లడించింది అధ్యయనం. ఇది వైరస్ కణాలకు సోకడానికి, మానవ శరీరం అంతలా వ్యాపించేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. తర్వాత మట్టి ఆర్గాన్ ఫెయిల్యూర్ తో సహా ఎబోలా రోగులలో మాదిరిగా సిస్టమాటిక్ ఇల్ నెస్ కు కారణం అవుతుంది. ముఖ్యంగా ల్యాబ్ లో చిట్టి ఎలుకల కనుగుడ్లపై రక్తం గడ్డ కట్టినట్లు.. దృష్టి కోల్పోయినట్లు తెలుస్తుంది. లేబొరేటరీ యానిమల్ సెంటర్, చాంగ్‌చున్ వెటర్నరీ రీసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్, చైనీస్



అకాడమీ ఆఫ్ అగ్రికల్చరల్ సైన్స్ జంతు ప్రయోగాత్మక కమిటీ ఆమోదించిన తర్వాత జంతు ప్రయోగాలు జరిగాయని అధ్యయనం పేర్కొంది. అయితే ఈ అధ్యయనంలో, నియంత్రిత ప్రయోగశాల వాతావరణంలో ఎబోలా లక్షణాలను సృష్టించడం తమ లక్ష్యమని చైనీస్ పరిశోధకులు హైలైట్ చేశారు. దాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకుని, నివారణ పద్ధతులను సులభతరం చేయాలని అనుకున్నారు. కానీ ఇది కాస్త డేంజరస్ వైరస్ వేరియంట్ కు దారితీసింది.

మనిషికి సంపూర్ణ నిద్ర ఎన్నిగంటలు?

గొప్ప వ్యక్తులు జీవితంలో గొప్ప విషయాలను గురించి చెబుతుంటారు. వీటిలో మొదటిది ఆరోగ్యకరమైన శరీరం, రెండవది మంచి నిద్ర. కానీ నేటి కాలంలో మంచి నిద్ర పొందడం పెద్ద సమస్యగా మారింది. చెదు జీవనశైలి, ఫోన్ వాడకం, మాదకద్రవ్యాలు తీసుకోవడం మంచి నిద్రను రానివ్వవు. నిద్రలేమి కూడా అనేక వ్యాధులకు కారణమవుతోంది. దీనివల్ల ఊబకాయం, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, మానసిక ఆరోగ్యం క్షీణించి ప్రజలు బాధితులుగా మారుతున్నారు. సోషల్ మీడియా యుగంలో నిద్రలేమి ఒక వ్యాధిగా మారుతోంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడేందుకు ప్రజలు మందులు వేసుకుంటున్నారు. మరికొంతమంది సంవత్సరాలుగా చికిత్స తీసుకుంటారు. అయితే మంచి నిద్ర అంటే ఏమిటి, ఎన్ని గంటలు ఉండాలి, మంచి నిద్ర ఎలా పొందవచ్చు. ఇలాంటి అనేక ప్రశ్నలు చాలా మందికి వస్తుంటాయి. మరి ఆ సందేహాలకు సమాధానాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ స్లీప్ మెడిసిన్ ప్రకారం ఒక వ్యక్తి రోజుకు కనీసం 8 గంటలు నిద్రపోవాలి. చాలా మంది చాలా గంటలు నిద్రించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ ప్రతి ఒక్కరు అంతగా నిద్రపోరు. చాలా మంది వ్యక్తులు కేవలం 4 గంటలు మాత్రమే నిద్రపోతారు. కేవలం ఈ కాస్త సమయంలోనే తమ నిద్రను పూర్తి చేస్తారు. అసలు అది ఎలా సాధ్యం, మరి 8 గంటలు నిద్రపోయే వారికి, 4 గంటలు నిద్రపోయేవారి మధ్య తేడా ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నిద్రపోయే గంటలు కాకుండా నిద్ర నాణ్యత ముఖ్యమని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా వరకు పరిశోధనలు ఏదేనిమిది గంటల నిద్ర ఉత్తమమని చెబుతున్నాయి. అయితే ఇది నిజంగా వ్యక్తి



పై ఆధారపడి ఉంటుంది. కొంతమంది వ్యక్తులు రాత్రుళ్ళు 8 లేదా అంతకంటే తక్కువ గంటలు నిద్రపోతారు. కానీ వారు పూర్తిగా రిఫ్రెష్గా ఉంటారు. మరికొందరికి విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి 8 గంటల కంటే ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయినా వారి నిద్ర పూర్తికాక డ్రాసీగా ఉంటారు. మరి కొంతమంది కేవలం 4 గంటల్లోనే నిద్రను పూర్తి చేసుకుంటారు. అయితే విశ్రాంతి తీసుకునే వ్యక్తి ఎంత సేపు గాఢ నిద్ర నిద్రపోతాడనే దాని పై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎక్కువ సమయం గాఢంగా నిద్రపోయేవారు 4 గంటల పాటు నిద్రిస్తే సరిపోతుందంటున్నారు నిపుణులు. వారిని డీప్ స్లీపర్స్ అంటారు. అలాంటి వ్యక్తులు తక్కువ నిద్రపోయిన తర్వాత కూడా ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోరు. అయితే తేలికగా నిద్రపోయే వారు 7 నుండి 8 గంటల పాటు నిద్రపోయిన తర్వాత కూడా అసంపూర్ణమైన నిద్రను అనుభవిస్తారు. వీటిని లైట్ స్లీపర్స్ అంటారు.

భర్త ఇలా చేస్తే భార్యకు నార్మల్ డెలవరీ భాయం..

మాతృత్వం గొప్పతనం మాటల్లో చెప్పలేనిది. అమ్మ, నాన్నలము కాబోతున్నాం అనే ఆ ఫీలింగ్ గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. ఇక తమకు పుట్టబోయే బిడ్డ కోసం ఆ కప్పల్నే ఎన్నో కలలు కంటారు.అంతే కాకుండా తమ భార్య చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండి, ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డకు జన్మనివ్వాలని ప్రతి భర్త కోరుకుంటాడు. అయితే ఇప్పుడున్న మహిళలు చాలా మంది సీజరియన్ అంటే భయపడుతున్నారు. ఆ తర్వాత వచ్చే గర్భాశయ ప్రాబ్లమ్స్, ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని సీ సెక్షన్కు నో చెబుతున్నారు. నార్మల్ డెలవరీ కోసం చాలా ట్రై చేస్తున్నారు.అంతే కాకుండా చెకప్ టైమ్లో కూడా డాక్టర్స్ను నార్మల్ డెలవరీ టీప్స్ చెప్పని అడుగుతుంటారు. ఎలాంటి టీప్స్ పాటిస్తే నార్మల్ డెలవరీ అవుద్రీ? ఎన్నో నెల నుంచి నార్మల్ డెలవరీ కోసం చిట్కాలు పాటించాలి. ఎలాంటి ఫుడ్ తీసుకోవాలి. ఇలా చాలా రకాలుగా వారికి వారే ప్రశ్నలు వేసుకుంటారు. అయితే తన భార్యకు నార్మల్ డెలవరీ కావాలంటే భర్త పక్కన ఉండి తప్పకుండా ఇలాంటి టీప్స్ ఫాలో కావాలి అంట. అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. భర్త తన పేరెంట్స్ ఉన్నారగా అని లైట్ తీసుకోకుండా తన భార్యకు ఎప్పుడూ దగ్గరిగా ఉండాలంట. ప్రతి విషయాన్ని ఆమెతో షేర్ చేసుకుంటూ.. తనను హాఫ్గా ఉంచాలి. చాలా మంది ప్రెగ్నెంట్గా ఉన్నప్పుడు అనారోగ్య సమస్యలు బారిన పడుతుంటారు. కొందరికి ఫుడ్ తినాలనిపించదు. కాళ్ళ వాపులు లాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అయితే ఆ సమయంలో భర్త పక్కనే ఉండి మసాజ్ చేయడం, ఇష్టమైన ఫుడ్ వండిపెట్టడం. సమయానికి మంచి మంచి ఫ్రూట్స్ అందించడం లాంటిది



చేయాలంట. గర్భంతో ఉన్న సమయంలో ఆ మహిళ ఎక్కువగా ఇంట్లోనే గడుపుతుంది. దీంతో అది ఆమెకు ఇబ్బందికర వాతావరణాన్ని సృష్టించవచ్చు. అందువలన ఏదైనా మంచి ప్రదేశానికి తీసుకెళ్ళడం చేయాలి. వచ్చటి గాలి, ప్రకృతి లాంటి దగ్గరకు తీసుకెళ్ళడం ద్వారా ఆమె మైండ్ రిలీఫ్ అవుద్రీ. అలాగే మీరు మీ బిడ్డతో మాట్లాడటం, బేబీ బంప్పై చేయి పెట్టి తన కదలికలు గమనిస్తూ ఉండటం కూడా చేయాలంట. దీని ద్వారా బాండింగ్ పెరుగుతుంది.

బుజ్జాయి కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..

మన శరీరంలోని ముఖ్యమైన అవయవాలలో కన్ను ఒకటి. చూపు లేని లోకం అంధకారం అని పెద్దలు అందుకే అంటారు. కాబట్టి కంటి సంరక్షణ చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా నేటి డిజిటల్ యుగంలో పిల్లలు చిన్నప్పటి నుంచే ఫోన్ స్క్రీన్కు అలవాటు పడుతున్నారు. దీంతో పిల్లల కళ్ళు బాల్యం దశలోనే ప్రమాదంలో పడుతున్నాయి. కాబట్టి చిన్న వయసు నుంచే పిల్లల కళ్ళకు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకుంటే వయసు పెరిగే కొద్దీ సమస్యలు మరింత తీవ్రతరం అవుతాయి. మీ కంటిపాప చూపును జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇందుకోసం ఆయుర్వేదాన్ని ఆశ్రయించవచ్చు. మంచి కంటి చూపుకు, కంటి సంరక్షణకు ఆయుర్వేద నివారణలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. తర్పన్ అనేది ఒక రకమైన ఆయుర్వేద చికిత్స. ఇది కళ్ళను తేమగా ఉంచడానికి, దృష్టిని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది కంటి దురదను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. దీనిని ఎలా వినియోగించాలంటే.. నెయ్యిని కళ్ళపై నెమ్మదిగా రాసి, ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కళ్ళను కడగాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల కళ్ళకు చాలా మంచిది. కళ్ళలోకి నేరే రకరకాల దుమ్ము, కాలువ్వు కారకాలను తొలగించి కళ్ళను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అయితే అధిక వేడి, చల్లటి నెయ్యిని కళ్ళకు ఎప్పుడూ పూయకూడదు. అలాగే కళ్ళపై ప్రత్యక్ష



సూర్యకాంతి పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పిల్లల కళ్ళలోకి యువి కిరణాలు నేరుగా పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సూర్యుడి నుండి కళ్ళను రక్షించడం కూడా అవసరమే. నేటి యుగంలో పిల్లల ముందు టీవీ, ల్యాప్టాప్, మొబైల్ స్క్రీన్లు కనిపిస్తున్నాయి. వాటిని నివారించలేం. అయితే పిల్లలను స్క్రీన్కు దూరం ఉంచడం మీ చేతుల్లో వనే. ఇది మీ పాపాయి కళ్ళను కొంత వరకు కాపాడుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం సోంపు గింజలు తినడం కళ్ళకు ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. సోంపు గింజలు నోటి దుర్వాసనను తొలగించడంలో కూడా ఉపయోగపడతాయి.

ఆ సమస్య ఉన్నవారు దానిమ్మ పండు ప్రమాదమే!

చూడగానే ఎర్రగా నోరూరించే పండు దానిమ్మ. ఈ పండుని తినడానికి అందరు ఇష్టపడతారు. దానిమ్మ పండును తినడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఐరన్ లోపంతో బాధపడేవారు దీన్ని ప్రతి రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రక్త లోపం ఉండదు. ప్రతిరోజూ దానిమ్మ పండును తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఎనర్జీ మెయింటైన్ అవుతుంది. దానిమ్మ పండును తినడం వల్ల అనేక ఇతర ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే అందరికీ ప్రతిరోజూ దానిమ్మ పండును తినడం హానికరమని చెప్పబడింది. ఈ క్రమంలో ఆరోగ్య నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే అటువంటి సమస్యలు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండుని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవద్దు అంటున్నారు. దానిమ్మ పండును అల్లర్ల సమస్యలతో బాధపడేవారు తినకుండా ఉంటే మంచిదని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే అల్లర్లలతో బాధపడేవారు దానిమ్మ పండ్లు తింటే శరీరంలో రక్తాన్ని పెంచడం వల్ల మరింత ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుంది. దీంతో ఎర్రటి దద్దుర్లు వచ్చే అవకాశం ఉందంటున్నారు.దానిమ్మ శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి రక్త ప్రసరణ మందగించే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లు తినకూడదని సలహా ఇస్తున్నారు. హై బీపీ ఉన్నవారికి దానిమ్మ పండ్లు తినడం మేలు చేస్తుంది కానీ, లో బీపీ ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లు తింటే హాని కలిగిస్తోందంట.దానిమ్మ పండ్లు తినాలి అనుకునేవారు ఎసిడిటీ సమస్యతో బాధపడితే దానిమ్మ పండును తినకుండా



ఉంటేనే మంచిదని సూచిస్తున్నారు. దానిమ్మలో ఉండే ఆమ్లత్వ లక్షణాలు ఎసిడిటీని మరింత పెంచి అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది.మలబద్ధకంతో బాధ పడేవారు ఈ పండ్లు ప్రతిరోజూ తినడం మంచిది కాదు. తింటే వారి సమస్య మరింత తీవ్రతరమవుతుంది.ఇన్సుఎంజా సమస్యతో లేదా దగ్గుతో బాధపడేవారు వీటిని తినకూడదు. ఇది ఇన్సెక్షన్ను మరింత పెంచుతుంది. కాబట్టి పైన పేర్కొన్న అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లు తినకుండా ఉండాలని సలహా ఇవ్వబడింది.ఈ కథనం వైద్య నిపుణుల నూచనలు మరియు ఇంటర్వెట్లో అందుబాటులో ఉన్న అంశాల ఆధారంగా రూపొందించబడింది. దీనిని 'దిశ' ధృవీకరించలేదు.

గోళ్లకు కూడా మసాజ్ అవసరమే..

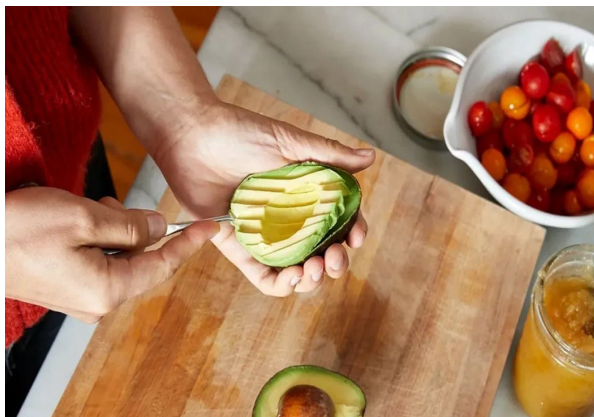
ఈమధ్య కాలంలో గోళ్లు పెంచడం ఫ్యాషన్ గా మారిపోయింది. ఒకప్పుడు అమ్మాయిలు మాత్రమే గోళ్లు పెంచే వారు. వాటికి నెయిల్ పాలిష్, ప్రత్యేక రంగులతో అలంకరించే వారు.కానీ ఇప్పుడు పురుషులు కూడా స్త్రీలకు సమానంగా గోళ్లు పెంచుతున్నారు.అయితే గోళ్లకు కూడా మసాజ్ చేయడం అవసరం అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. గోళ్లు పెంచే క్రమంలో కొన్ని పనులకు దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. పైగా గోళ్లు పెరిగేందుకు కొన్ని ప్రత్యేకమైన లేపనాలు కూడా వాడాలని సూచిస్తున్నారు.చేతికి ఉన్న గోళ్లు పెరగాలంటే వాటిని ఎక్కువగా నీటిలో తడవనీయకూడదు. ఎప్పటికప్పుడు చేతిని పొడిగా ఉంచేకోవాలి. గోళ్లలో తేమ లేకుండా, మట్టి లేకుండా శుభ్రపరుచుకోవాలి. క్రమంగా ఒక షేప్ లో కత్తిరిస్తూ ఉండటం వల్ల సరిగా పెరుగుతాయి.అలాగే గోళ్లు పెరిగేందుకు మాయిశ్చరైజర్ లాంటి లోషన్లు ప్రతి రోజూ పూస్తూ ఉండాలని చెబుతున్నారు డాక్టర్లు. అప్పుడే అవి మృదువుగా, బలంగా పెరుతాయని సూచిస్తున్నారు. అలాగే బాగా గోళ్లను పెంచిన వారు బిగుతుగా ఉన్న డబ్బాల



మాతలు తీయడానికి గోళ్లను ఉపయోగించకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల ఒత్తిడికి గురై గోళ్లు విరిగిపోయే ప్రమాదం ఉంది. లేదా పూర్తిగా గోరు ఊడిపోయి తీవ్రమైన రక్తస్రావం జరిగి ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. వాటిని పెంచేటప్పుడు నిర్వహణ కూడా ప్రధానం అని చెబుతున్నారు.

వీరికి సంజీవని ఈ పండు..

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సహజంగా నియంత్రించడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఒకటి పండ్లు తినడం. కొన్ని పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల సహజంగా మీ శరీరానికి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి.అలాంటి వాటిలో అవకాడో ఒకటి. దీనిని బటర్ ఫ్రూట్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ పండు మన శరీరానికి చాలా పోషకాలను అందిస్తుంది. అవకాడోలో కురగాయల మాదిరిగానే ఆరోగ్యకరమైన పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇందులో కొవ్వు అధికంగా ఉన్నప్పటికీ, ఇది మీ శరీరాన్ని అదనపు కొవ్వు నుండి రక్షిస్తుంది.మీ శరీరం ఫోలిక్ యాసిడ్ వంటి విటమిన్లను ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ పండును వచ్చిగా తినవచ్చు. అవకాడో మీ శరీరంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిలను కూడా నియంత్రిణలో ఉంచుతుంది. అవకాడోను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ లేదా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది.అవకాడోలో ఉండే కొవ్వు ఆమ్లాలు, లైపెస్ ఎంజైమ్ శరీరంలోని కొవ్వును



తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అవకాడోలో విటమిన్ బి, విటమిన్ కె, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ సి వున్నలాగా ఉన్నాయి. అవకాడోలో ఉండే పొటాషియం మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మీ రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. అవకాడోలో ఉండే ఫైబర్ మీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.

జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారా?

ఏడాది పొడవునా మార్కెట్లో లభించే పండ్లలో ఖర్జూరం ఒకటి. వివిధ రకాల ఖర్జూరాలు మార్కెట్లో లభిస్తుంటాయి. అన్ని రకాల ఖర్జూరాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.అందుకే వీటిని 'సూపర్ ఫుడ్' అని కూడా పిలుస్తారు. ప్రతిరోజూ ఖర్జూరం తినడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. రోజూ ఖర్జూరం తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఖర్జూరంలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇందులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం, కాపర్, మాంగనీస్, విటమిన్ బి6, కె అధికంగా ఉంటాయి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉండే ఖర్జూరంలో పోషక విలువలు చాలా ఎక్కువ. ఖర్జూరం తినడం వల్ల ప్రక్కోజ్, సుక్రోజ్ వంటి చక్కెరలు శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. శరీరానికి వెంటనే శక్తి అందుతుంది. అందుకే ఉపవాసం తర్వాత ఖర్జూరం తినడం మంచిది. ఖర్జూరం పొట్టుకు చాలా మంచిది. ఖర్జూరాలు జీర్ణక్రియలో సహాయపడతాయి. జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. మీ ముపులంగా ఉండటం వల్ల మలబద్ధకం నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది.ఖర్జూరం గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వున్నలాగా ఉండే ఖర్జూరాలు హృదయనాళ వ్యవస్థకు చాలా మేలు చేస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర



స్థాయిలను నియంత్రించే శక్తి కూడా ఖర్జూరాలకు అధికంగా ఉంటుంది. ఖర్జూరంలో చక్కెర ఉన్నప్పటికీ ఇవి రక్తంలో చక్కెరను పెంచవు. అయినప్పటికీ డయాబెటిస్ పేషెంట్లు వీటిని తీసుకునే ముందు వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. ఖర్జూరాలు మెదడు ఆరోగ్యాన్ని పెంచడానికి, మెదడు పనితీరును పెంచడంలో సహాయపడతాయి.

ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీతో లైఫ్ బిందాస్ !

లవ్ అండ్ రిలేషన్షిప్ ప్రారంభించడం మాత్రమే కాదు, దానిని లైఫ్‌లాంక్ నిలబెట్టుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెప్తున్నారు. ఎందుకంటే మారుతున్న కాలంతోపాటు మానవ సంబంధాల్లోనూ పలు మార్పులు వస్తున్నాయి. ఒకప్పటిలాగా పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నా సర్దుకుపోవడం లేదా భాగస్వాముల్లో ఒకరు ఆధిపత్య ధోరణి ప్రదర్శించడం, ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ లేకపోవడం నేడు ఎవరికీ నచ్చడం లేదు. ఈ జనరేషన్‌లో ఎవరైనా అలా ఉంటున్నారంటే వారి సంబంధం ఎక్కువకాలం నిలబడే అవకాశం తక్కువ. అందుకే హెల్త్ అండ్ స్ట్రాంగ్ రిలేషన్షిప్ ఎమోషనల్ సేఫ్టీ లేదా సెక్యూరిటీ చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు అంటున్నారు. అదెలాగో చూద్దాం.ఎమోషనల్ సేఫ్టీ అంటే పరస్పర గౌరవం, ప్రేమ మాత్రమే కాదు, ఆపద సమయాల్లో, బలహీన పరిస్థితుల్లో కూడా భాగస్వాములు ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవడం. భావాలు, భావోద్వేగాలు, అనుభవాలను పంచుకోవడం. అలాగే మ్యూచువల్ రెస్పెక్ట్ ఇచ్చి వుచ్చుకోవడం.. ఇవన్నీ ఎమోషనల్ సేఫ్టీ లేదా సెక్యూరిటీని పెంపొందిస్తాయి. పార్ట్‌నర్స్‌లో ఎవరో ఒకరికి ఇబ్బందికర పరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు లేదా ఏమీ తోచక తడబడుతున్నప్పుడు, ఎమోషనల్ సిస్టమేషన్‌లో ఉన్నప్పుడు ‘నువ్వెప్పుడూ అంతే.. ఏదీ సక్రమంగా చేయవు.. ఏదీ రాదు’ అనే మాటలు కొందరు ఉపయోగిస్తుంటారు. కానీ దీనివల్ల నష్టం జరుగుతుంది. అలా కాకుండా “ఏం జరిగినా నీకు నేనున్నాను. నిన్ను నమ్ముతున్నాను. నీ ఫీలింగ్స్ అర్థం చేసుకోగలను. సమస్యలు, సవాళ్లు అందరికీ ఎదురవుతాయి. భయపడకు” వంటి మాటలు ఎదుటి వ్యక్తిలో ఒక భరోసాను కలిగిస్తాయి. అవతలి వ్యక్తికి భావోద్వేగ మద్దతు లభిస్తుంది. ఎమోషనల్ సెక్యూర్ గా ఫీలవడంతోపాటు మీపై మరింత ప్రేమను పెంచుకుంటారు. రహస్యాల దాచాలి: తమ పర్సనల్ రిలేషన్‌లో ఏం జరిగినా ఆ విషయాలను మూడో వ్యక్తితో షేర్ చేసుకుంటూ ఉంటారు కొందరు. కానీ ఇది మంచిది కాదు. భాగస్వాముల్లో ఒకరికి ఇలాంటి ప్రవర్తన సచ్చకపోతే బంధం తెగిపోయే చాన్స్



ఎక్కువ. సీక్రెట్స్ దాచలేని వ్యక్తితో కలిసి ఉండటం కంటే విడిపోవడమే టెటర్ అనుకుంటారు. అందుకే దంపతులు లేదా ప్రేమికులు తమకుంటూ కొన్ని సరిహద్దులు, రహస్యాలు ఉంటాయని గుర్తించాలి. వాటిని తమ వరకే ఉంచుకోవాలి. ఇతరులతో షేర్ చేసుకోవద్దు. రహస్యాలను దాచగలిగే వ్యక్తిని ఎవరూ వదులుకోరు. పైగా అటువంటి వ్యక్తి తమ జీవిత భాగస్వామిగా ఉండాలని చాలా మంది కోరుకుంటారు. చెప్పడానికి వెనుకాడే విషయాల్లో ..ప్రేమించిన వ్యక్తి అయినా, భర్త లేదా భార్య అయినా అన్ని విషయాలూ ఓపెన్ గా చెప్పలేని సందర్భాలు కూడా కొన్ని ఉంటాయి. అవతలి వ్యక్తి ఎలా రీసీవ్ చేసుకుంటారో, ఏమనుకుంటారోనని వెనుకదుగు వేస్తుంటారు. ఇలాంటి సందర్భాన్ని మీరే అర్థం చేసుకోవడంవల్ల రిలేషన్షిప్ మరింత స్ట్రాంగ్ గా మారుతుంది. అవతలి వ్యక్తి చెప్పడానికి ఇబ్బంది పడినా.. మీరు అర్థం చేసుకొని ‘పర్లేదు. నాపై నమ్మకం ఉంచి చెప్పు అని ప్రోత్సహించడం’ అనేది ఎమోషనల్ సెఫ్టీని పెంచుతుంది. మీ బంధాన్ని బలంగా మారుస్తుంది.

నిత్యం ఒత్తిడికి గురవుతున్నారా?

బిజీ లైఫ్ షెడ్యూల్, వర్క్ అండ్ ఫ్యామిలీ బెన్ఫిట్స్ వల్ల ఈరోజుల్లో చాలామంది ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ఈ పరిస్థితి దీర్ఘకాలంపాటు కొనసాగితే ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది.స్ట్రెస్, యాండ్రెటీస్ అధికం కావడం వల్ల పర్సనల్ అండ్ ప్రొఫెషనల్ లైఫ్ కూడా బ్యాటెన్స్ తప్పుతుంది. ఫలితంగా మానసిక, శారీరక అనారోగ్యాలకు కారణం అవుతుంది. అందుకే రోజువారీగా మిమ్మల్ని ఒత్తిడికి గురిచేసే పరిస్థితులు ఏవి? సంతోషంగా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి? తదితర విషయాలు తెలుసుకుందాం. గంటల తరబడి పనిలో నిమగ్నం అవడం, జర్నీ చేయడం వంటివి మిమ్మల్ని ఒత్తిడికి గురిచేస్తుంటాయి. అయితే ఇలాంటి సందర్భాల్లో చాలామంది ఆన్‌లైన్‌లో బిజీ అవుతుంటారు. దీనివల్ల ఒత్తిడి మరింత పెరుగుతుంది. రిలాక్స్ అవ్వాలంటే మీ దిన చర్యను అందుకు భిన్నంగా మార్చండి. రోజూ కొంత సమయం మీ కుటుంబ సభ్యులు లేదా స్నేహితులు, కొల్లీగ్స్ తో మాట్లాడేందుకు కేటాయించండి. కలిసి బయటకు వెళ్లడం, కలిసి భోజనోదయం వంటివి చేయవచ్చు. మీకు ఇష్టమైన వ్యక్తితో చర్చించడం కూడా మేలు చేస్తుంది.మీరు మెంటల్ యాక్టివ్ ఉండాలంటే ఫిజికల్ ఫిట్‌నెస్ కూడా అవసరం. అందుకు తరచూ వ్యాయామం, స్విమ్మింగ్ సైకింగ్, జాగింగ్, రన్నింగ్ వంటివి చేస్తూ ఉండండి. ఇవి రోజువారీ ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించడమే



కాకుండా చురుకుదనాన్ని, శారీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. మీరు స్ట్రెస్ ఫీలవుతుంటే గనుక దానిని డైవెక్ట్ చేయడానికి కొత్త విషయాలపై ఫోకస్ పెట్టవచ్చు. పుస్తకం చదవడం, వాకింగ్ చేయడం, ఇష్టమైన వ్యక్తితో గడవడం వంటివి మీలోని ఇబ్బందిని దూరం చేస్తాయి. ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంచుతాయి. అలాగే మీకు ఇష్టమైన పనులు చేయడం, సామాజిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం కూడా మేలు ఒత్తిడిని దూరం చేస్తాయి.

ఎండాకాలంలో స్విమ్మింగ్ చేస్తున్నారా..!

ఇది వేసవి కాలం.. ఈ సమయంలో ప్రజలు ఈత కొలనులో స్నానానికి ఎక్కువగా వెళతారు. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరూ కొలనులో స్నానం చేసేందుకు ఆసందిస్తారు.కానీ ఈ మండే వేడి, ఎండలో స్నానం చేసేటప్పుడు, స్నానం చేసిన తర్వాత చాలా విషయాలు గుర్తుంచుకోవాలి. శుభ్రమైన కొలనుల్లోనే స్నానం చేయాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఫూల్ నీరు కొద్దిగా మురికిగా ఉంటే, ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందంటున్నారు. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లల్లో ఈ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సూర్యరశ్మి ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో స్నానం చేసిన తర్వాత ఆరోగ్యం పై శ్రద్ధ వహించాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే వారి ఆరోగ్యం పాడవుతుందంటున్నారు. స్విమ్మింగ్ ఫూల్ లో స్నానం చేసే ముందు శరీరాన్ని హైడ్రేషన్ లో ఉంచుకోవడం ముఖ్యం. దీని కోసం ఖచ్చితంగా తగినంత నీరు తాగాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు ఫూల్ నీటిని మింగవద్దు. ఇలా చేయడం వల్ల కడుపు సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. ఎందుకంటే ఫూల్ నీటిలో కోరోన్ ఉంటుంది. దీన్ని తాగితే కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బయట సూర్యకాంతి లేదా వేడి వాతావరణం కారణంగా ఎప్పుడూ నేరుగా కొలనులోకి వెళ్లి స్నానం చేయవద్దు. ఎందుకంటే ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కొలనులో స్నానానికి ముందు కానీపు నడవడానికి ప్రయత్నించండి. కొలనులో మీ కాళ్ళతో కొంత సమయం పాటు కూర్చోండి. ఇది మీ శరీర ఉష్ణోగ్రతను ఫూల్ నీటి స్థాయికి తీసుకువస్తుంది. దీని వల్ల స్నానం చేసే



సమయంలో లేదా తర్వాత ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. కొంతమంది కొలనులో చాలా గంటలు స్నానం చేస్తుంటారు. ఇలా చేయడం ద్వారా ఈ కాలంలో శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. కానీ కొలను బహిరంగ ప్రదేశంలో సూర్యరశ్మి కూడా పైన పడుతుంటుంది. ఒక వ్యక్తి స్నానం చేసిన తర్వాత ఎక్కువసేపు ఎండలో నిలబడితే, అది ఉష్ణోగ్రతలో అకస్మిక పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది. ఇది డీహైడ్రేషన్ లేదా హీట్ స్ట్రోక్ కి కారణమవుతుంది. అందుకే ఇండోర్ ఈత కొలనులకు వెళ్లడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు ఓపెన్ ఎయిర్ ఫూల్ కు వెళు తున్నట్లయితే, ఎక్కువసేపు స్నానం చేయకండి. స్నానం చేసిన తర్వాత వెంటనే నీడలోకి వెళ్లాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కొబ్బరికాయకు మూడు కళ్ళు ఎందుకు?

హిందూ మతంలో కొబ్బరి చాలా ముఖ్యమైనది, పవిత్రమైనదిగా పరిగణిస్తారు. కొబ్బరిని క్విస్సు అని కూడా అంటారు. అన్ని రకాల పూజలు, శుభకార్యాలలో కొబ్బరికాయను ఖచ్చితంగా ఉపయోగిస్తారు. ఏదైనా శుభకార్యం, కొత్త ఇల్లు, దుకాణం లేదా కొత్త వాహనం వచ్చిన తర్వాత కూడా కొబ్బరికాయను కొట్టే సంప్రదాయం ఉంది. కొబ్బరికాయలో బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరుడు అనే ముగ్గురు దేవుళ్లు నివసిస్తారు అని నమ్ముతారు. కొబ్బరి నీళ్లను ఇంట్లో చల్లడం వల్ల ప్రతికూల శక్తులన్నీ నశిస్తాయనే నమ్మకం ఉంది. అలాగే కొబ్బరికాయ పై ఉండే మూడు గుండ్రని గుర్తులు బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులకు సంబంధించినవిగా ప్రజలు



భావిస్తారు. కొబ్బరికాయ లేదా క్విస్సు గురించి ఒక నమ్మకం కూడా ఉంది. ఒకసారి విష్ణువు తల్లి లక్ష్మితో కలిసి భూమిపైకి వచ్చాడట. అప్పుడు తల్లి లక్ష్మి కూడా తనతో పాటు కామధేను అవు, కొబ్బరి చెట్టును భూమికి తీసుకువచ్చిందని చెబుతారు. మరొక కథనం ప్రకారం భూమిపై పురాతన కాలంలో మానవులను, జంతువులను బలి ఇచ్చే ఆచారం ఉండటం. ఈ బలిదానాన్ని ఆపడానికి కొబ్బరికాయను ఉపయోగించడం ప్రారంభించారని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. ఎందుకంటే కొబ్బరికాయను మానవునిలా భావిస్తారు. కొబ్బరికాయ మనిషి పుర్రె లాంటిది, దాని జుట్టు మనిషి వెంట్రుకలా ఉంటుంది. ఈ కారణంగా, జంతువులను లేదా మానవులను బలి ఇవ్వడానికి బదులుగా కొబ్బరికాయను కొట్టడం ప్రారంభించారని చెబుతారు. పురాణాల ప్రకారం ప్రాచీన కాలంలో సత్యవ్రత అనే రాజు పరిపాలించేవాడు. మహర్షి విశ్వమిత్ర రాజు సత్యవ్రత రాజ్యంలో నివసించారు. ఒకసారి మహర్షి విశ్వమిత్రుడు తపస్సు చేయడానికి ఇంటికి దూరంగా వెళ్ళాడు. ఎంతసేపటికీ తిరిగి రాకపోవడంతో అతని కుటుంబం ఆకలితో, దాహంతో అడవిలో తిరగడం మొదలుపెట్టింది. రాజు సత్యవ్రత మహర్షి విశ్వమిత్ర కుటుంబాన్ని గమనించినప్పుడు, అతను తన కుటుంబాన్ని తనతో పాటు తన ఆస్థానానికి తీసుకువచ్చి వారికి బాగా సేవ చేశాడు. విశ్వమిత్రుడు తిరిగి వచ్చినప్పుడు, అతని కుటుంబ

సభ్యులు రాజు చేసిన సేవ గురించి చెప్పారు. అప్పుడు మహర్షి విశ్వమిత్రుడు రాజు ఆస్థానానికి చేరుకుని రాజుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపాడు. అప్పుడు రాజు కృతజ్ఞత స్థానంలో తనకు ఒక వరం ఇవ్వమని అభ్యర్థించాడు. మహర్షి విశ్వమిత్రుడు రాజుకు అనుమతి ఇచ్చాడు. అప్పుడు రాజు తాను జీవించి ఉండగానే స్వర్గానికి వెళ్లాలనుకుంటున్నానని మహర్షితో చెప్పాడు. దీని పై విశ్వమిత్ర మహర్షి తన తపస్సు శక్తి ద్వారా, నేరుగా స్వర్గానికి దారితీసే మార్గాన్ని సిద్ధం చేశాడు. ఆ మార్గంలో సత్యవ్రత రాజు స్వర్గానికి చేరుకున్నప్పుడు, స్వర్గపు రాజు ఇంద్రుడు అతన్ని క్రిందికి నెట్టాడు. అతను భూమిపై పడగానే, రాజు విశ్వమిత్ర మహర్షికి ఈ సంఘటన మొత్తాన్ని చెప్పాడు. అది విన్న విశ్వమిత్ర మహర్షికి కోపం వచ్చింది. అప్పుడు మహర్షి విశ్వమిత్రుని కోపం నుండి తనను తాను రక్షించుకోవడానికి, దేవతలు అతనితో మాట్లాడటానికి వచ్చారు. ఈ సమస్యకు పరిష్కారం కనుగొన్నారు. దీనికి పరిష్కారంగా భూమికి, స్వర్గానికి మధ్య మరో స్వర్గాన్ని నిర్మించాలని నిర్ణయించారు. అది స్వర్గంగా మారినప్పుడు, అది ఒక స్తంభంతో భూమికి అనుసంధానించి ఉంటుంది. ఆ తర్వాత ఆ స్తంభం కొబ్బరి చెట్టు కొమ్మగా మారిందని, రాజు తల కొబ్బరికాయగా మారిందని ప్రతీతి. ఈ కారణంగా కొబ్బరికాయ ఆకారం మానవ పుర్రెను పోలి ఉంటుందని చెబుతారు.

నిత్య జీవితంలో సైన్స్..

సూర్యుడు తూర్పునే ఎందుకు ఉదయిస్తాడు? చంద్రుడు ఎందుకి చల్లగా ఉంటాడు? అనే అనుమానం మీకెప్పుడైనా వచ్చిందా? పీరియడ్ టైమ్‌లో స్త్రీలను ముట్టుకోవద్దని, వారు ఇంట్లోకి వస్తే దరిద్రం చుట్టుకుంటుందనే మాటలు బాధించాయా? నిత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే ఇటువంటి నందేహాలకు, మూఢ నమ్మకాలకు చెంవ పెట్టులాంటి చక్కటి సమాధానం చెప్పింది సైన్స్. మహిళల బెస్ట్ ఫ్రెండ్ అని కూడా ‘సైన్స్’ను అభివర్ణిస్తుంటారు నిపుణులు. ఎందుకంటే సమాజంలో వారు ఎదుర్కొనే ఎన్నో ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడేసింది. లింగ వివక్షను తిప్పి కొట్టింది. ఆత్మ గౌరవాన్ని నిలబెట్టింది. సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ తెచ్చిన మార్పులతో నేడు మహిళల జీవితం సులభరమైంది. అదెలాగో తెలుసుకుందాం.

మహిళలు - సంతానం

నేటి ఆధునిక సమాజం అనేక మూఢ నమ్మకాలను అనుభవిస్తూ, దాటుకుంటూ వచ్చింది. ముఖ్యంగా సంతానం కలిగినప్పుడు ఆడ పిల్ల లేదా మగ పిల్లలు పుట్టడానికి స్త్రీలు మాత్రమే కారణం అనే మూఢనమ్మకం ఉండేది ఒకప్పుడు. ఇప్పటికీ కొందరు ఆడశిశువు పుట్టిందని మహిళలను వేధించే సంఘటనలు అక్కడక్కడా జరుగుతున్నాయి. కానీ ఈ విషయంలో సైన్స్ తిరుగులని ఆస్పర్ ఇచ్చింది. ఆడ, మగ పిల్లలు పుట్టడానికి కారణం కేవలం మహిళే కారణమనే మూఢత్వాన్ని తిప్పి కొట్టింది. స్త్రీ, పురుషుల కలయిక, పురుషుడి స్పెర్మ్‌లోని క్రోమోజోములే పుట్టబోయే బిడ్డ ఆడ లేదా మగ అనేది నిర్ణయిస్తాయని విదమర్చి చెప్పింది. లింగ నిర్ధారణలో క్రోమోజోములే కీలకమని నిరూపించడంతో సమాజంలో మహిళలపై ఉన్న అపోహలు, అనుమానాలు తొలగేందుకు కారణమైంది సైన్స్. వివక్ష నుంచి విముక్తి సైన్స్ లేకపోతే సమాజంలో ఇప్పటికీ మహిళలపట్ల వివక్ష తీవ్రస్థాయిలో ఉండేది. అలా చేయడం తప్పు అని చెప్పడానికి ఎవరూ సాహసించేవారు కాదేమో. కానీ ఆ పనిలేకుండా చేసేసింది సైన్స్. సాన్టెటిలో వివక్షను ఎదుర్కొంటున్న మహిళలకు జ్ఞానమనే గొప్ప ఆయుధాన్నిచ్చిందని సైన్స్. కట్టుబాట్లు, సంప్రదాయాల పేరుతో, పుక్కిటి పురాణాలు, మతపరమైన ఆచారాలు, మూఢత్వాలతో కొనసాగే వివక్ష, అణిచివేతలను కూడా ప్రశ్నించేలా చేసింది సైన్స్ మాత్రమే. సమజాంలో తప్పులు, అన్యాయాలను మహిళలకు ఆపాదించే అనేక అంశాలను వ్యతిరేకించింది. పురుషులతో సమానంగా అన్ని విషయాల్లోనూ స్త్రీలకు స్వేచ్ఛ ఉందని, ఇవ్వాలని



చాటి చెప్పింది.

రుతుస్రావం - పవిత్రత

రుతు (స్రావం అనేది మహిళల్లో సహజమైన శారీరక ధర్మం. కానీ ఈ సమాజం ఒకప్పుడు అలా చూసేది కాదు, పీరియడ్ అనేది ఏదో భయంకరమైన విషయంగా, నెలసరి వచ్చిన మహిళలను దెయ్యాలగా, అపవిత్రులుగా చూసేవారు. బహిష్టు సమయంలో యువతులు ఇండ్లలోకి, గుళ్లలోకి రావ్వని, చదువుకోవద్దని, ఎవరినీ ముట్టుకోవద్దని, రజస్సుల తర్వాత పురుషులు చెప్పింది వివాలని ఇలా.. రకరకాల పుక్కిటి పురాణాలు సంప్రదాయంలో వేళ్లానకుని ఉండేవి. మహిళలను వెలివేయడానికి, ఒంటరి చేయడానికి, మానసికంగా, శారీరకంగా ఇబ్బంది పెట్టడానికి ఈ మూఢ నమ్మకాలు తోడ్పడ్డాయి. కానీ సైన్స్ డెవలప్ అయ్యాక వాటిని వ్యతిరేకించింది. సంప్రదాయాల మాటున జరిగే అన్యాయాలను ప్రశ్నించింది. మహిళలకు అందగా నిలిచింది.

శ్రమలో సౌకర్యం

సైన్స్ వల్లే కాలక్రమంలో టెక్నాలజీ డెవలప్ అయింది. ఇది మహిళల శ్రమదోషిదీని లేదా శ్రమలో అసౌకర్యాన్ని అరికట్టింది. ముఖ్యంగా వాషింగ్ మెషిన్ అందుబాటులోకి రావడంవల్ల మహిళలకు గొప్ప ఉపశమనం లభించినట్లయింది. ఇది రాకముందు అన్ని ఇంటిపనులతో సహా బట్టలు ఉతకడం కూడా స్త్రీలే చేసేవారు. వాషింగ్ మెషిన్ వచ్చిన తర్వాత బట్టలు ఉతకడంలో సౌకర్యం ఏర్పడింది. కష్టం తప్పింది. అందరికీ అందుబాటులో వాషింగ్ మెషిన్ ఉంటుందా? లేదా అనేది పక్కన పెడితే ఈ మార్పును ఉమెన్ ఫ్రెండ్లీగానే చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే మహిళలపై పని భారం తగ్గించింది. ఒత్తిడిని దూరం చేసింది.

విద్యార్థి దశలో ప్రాథమిక విద్య కీలకం

సబ్బువరం: విద్యార్థులకు ప్రాథమిక విద్య దశ ఎంతో కీలకమని, ప్రతి విద్యార్థి సామర్థ్యాలు పెంపునకు ఉపాధ్యాయులు శ్రద్ధ వహించాలని అనకాపల్లి జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి గిడ్డి అప్పారావునాయుడు తెలిపారు. స్థానిక మండల పరిషత్ సమావేశమందిరంలో మండలంలోని ప్రాథమిక, ప్రాథమికోన్నత, ఉన్నత పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులతో నిర్వహించిన సమీక్ష సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. పాఠశాల స్థాయి విద్యార్థులకు విద్యతో పాటు నైతిక విలువలు, సామాజిక బాధ్యతలు తెలిసేలా బోధన ఉండాలన్నారు. వదోతరగతి పరీక్షలకై ప్రత్యేక ప్రణాళికలను విద్యాశాఖ వచ్చే నెల 6 నుంచి ప్రారంభించనుందని, ప్రణాళిక ప్రకారం విద్యార్థులను సంసిద్ధ పరచాలని సూచించారు. శత శాతం ఫలితాలు సాధించేలా కార్యాచరణ ఉండాలన్నారు. వచ్చే నెల 5న జరగనున్న మొగ పేరింట్ టీచర్స్ మీటింగ్(పీటీఎం) కోసం విద్యార్థుల హాల్స్నిక్ ట్రోగ్రెస్ కార్డులను సిద్ధం చేసి, విద్యార్థులు రాసిన పరీక్ష పత్రాలు,



వారి ప్రవర్తనా సరళి తదితర విషయాలపై తల్లిదండ్రులతో చర్చించాలన్నారు. పాఠశాల సమయంలో విద్యార్థుల భద్రత, పాఠశాల పరిశుభ్రతపై జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో మండల విద్యాశాఖాధికారులు ఎస్.లక్ష్మణరావు, ఎం.జె.రవీంద్రబాబు, ఉన్నత పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులు తిరుపతిరావు, జగదీష్, అరుణకుమారి, విజయలక్ష్మి సుమన్, పద్మావతి, మృదుల తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆదివాసీ హక్కుల రక్షణపై జాతీయ సెమినార్

విశాఖపట్నం: ఆదివాసి ఉద్యమనేత బిర్సాముందా 151వ జయంతి సందర్భంగా, ఈ నెల 15, 16 తేదీల్లో విశాఖలోని గిరిజన భవన్‌లో ఆదివాసీల రాజ్యాంగ హక్కులు, రక్షణ, అమలుకై కార్యాచరణ అనే అంశంపై జాతీయ సెమినార్ నిర్వహించనున్నారు. ఆదివాసి సమస్యను కమిటీ చైర్మన్ లక్ రాజారావు ఈ విషయం తెలియజేస్తూ సదస్సులో 5వ షెడ్యూల్, పీసా చట్టం 1996, అటవీ చట్టం యాక్ట్-2006, జీవో 3 వంటి అంశాలపై ప్రధానంగా చర్చిస్తామని వివరించారు. దేశ జనాభాలో 8.2శాతం ఉన్న ఆదివాసీలు అడవి జీవనాధారంగా జీవిస్తున్నారని ఆయన తెలిపారు. బ్రిటిష్ ప్రభుత్వంపై బిర్సాముందా, కొమరం భీమ నాయకత్వంలో ఆదివాసీలు స్వేచ్ఛ కోసం సాయుధ తిరుగుబాటు చేశారని గుర్తుచేశారు. రాజ్యాంగంలో ఆదివాసీల భాష, సంస్కృతి, స్వయం పరిపాలన హక్కులకు రక్షణ కల్పించబడినప్పటికీ, నేటికీ వారికి కనీస సదుపాయాలైన కరెంటు, రోడ్డు, నీరు, విద్య, ఆరోగ్యం వంటివి దక్కడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఎన్టీఆర్ హయాంలోని 275 జీవో (శతశాతం స్థానికులకే ఉద్యోగాలు)ను ప్రస్తుత ప్రభుత్వం తుంగలో తొక్కిందని, ట్రిబల్స్‌ను బినామీలుగా చూపి మైనింగ్‌కు పాల్పడుతున్నారని



ఆయన ఆరోపించారు. కార్పొరేట్ సంస్థల లాభీయంగీతో అడవులను ఆక్రమించి ఖనిజ సంపదను తరలిస్తున్నారని విమర్శించారు. రాజ్యాంగ హక్కులు, చట్టాలను కాపాడుకోవడానికి అవగాహన కల్పించి, కార్యాచరణ రూపొందించుకోవడం ఈ సెమినార్ ముఖ్య లక్ష్యమని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం సెమినార్ పోస్టర్‌ను లక్ రాజారావు ఆవిష్కరించారు. కార్యక్రమంలో బీఎన్‌పీ జిల్లా అధ్యక్షుడు తులసీదాస్, ఏఐబీఎన్‌పీ రాష్ట్ర మహిళా కన్వీనర్ లక్ష్మి స్పేరో, కార్మిక తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మారుమూల గ్రామాలకు రోడ్డు

- రంపచోడవరం ఐటీడీఏ పీవో స్వరణ్‌రాజ్

మారేడుమిల్లి : మారుమూల గ్రామాలకు రోడ్డు నిర్మాణం చేపడతామని రంపచోడవరం ఐటీడీఏ పీవో స్వరణ్‌రాజ్ అన్నారు. మండలంలోని లోతట్టు గ్రామాలైన పాములమామిడి, గుండ్రాతి, బూసిగొండిలను ఆయన సందర్శించారు. పాములమామిడిలో జీపీఎస్ పాఠశాలను పరిశీలించారు. విద్యార్థులకు పాఠాలు అర్థమయ్యే రీతిలో ఒకటికి రెండు సార్లు బోధించాలని సూచించారు. గ్రామానికి రోడ్డు సదుపాయం, అంగన్‌వాడీ కేంద్రానికి భవనం నిర్మించాలని గిరిజనులు కోరారు. అలాగే రేషన్ తెచ్చుకొనేందుకు చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నామని, సబ్ డిపో ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. గిరిజనుల సమస్యలపై స్పందించిన పీవో అధికారులతో చర్చించి పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. గుండ్రాతి గ్రామంలో మహిళా సంఘాలతో సమావేశమయ్యారు. మహిళా



సంఘాల అభివృద్ధికి సూచనలిచ్చారు. బ్యాంకుల నుంచి తీసుకున్న రుణాలను తిరిగి ఎప్పటికప్పుడు చెల్లించాలన్నారు. గ్రామానికి వచ్చిన పీవోకు పూల వర్షంతో మహిళలు స్వాగతం పలికారు. ఈ ఈ. శ్రీనివాసరావు, డీఈ చైతన్య, మాజీ సర్పంచ్ మంగిరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జర్రెల ఆశ్రమ విద్యార్థుల అస్వస్థతపై సమగ్ర విచారణ

- ఏటీడబ్ల్యువో జయనాగలక్ష్మి

పాడేరు: గూడెం కొత్తవీధి మండలం జర్రెల ఆశ్రమ పాఠశాలలో 29 మంది గిరిజన విద్యార్థులు తీవ్ర అస్వస్థతపై కలెక్టర్, ఐటీడీఏ పీవో ఆదేశం మేరకు సమగ్ర విచారణ జరుపుతున్నామని చింతపల్లి, గూడెంకొత్తవీధి మండలాల ఏటీడబ్ల్యువో జయనాగలక్ష్మి తెలిపారు. చింతపల్లి సీహెచ్‌సీ వైద్యుడు మణిదీవరెడ్డితో పాటు ఆమె జర్రెల ఆశ్రమ పాఠశాల, జర్రెల పీహెచ్‌సీని సందర్శించారు. ఆస్పత్రిలో కోలుకుంటున్న గిరిజన విద్యార్థులను ఆమె వరామర్శించారు. డాక్టర్ మణిదీవరెడ్డి విద్యార్థులకు వైద్యపరీక్షలు జరిపారు. ఈ సందర్భంగా ఏటీడబ్ల్యువో మాట్లాడుతూ కలుషితమైన పెరుగుతో రాత్రి భోజనంచేసిన 29మంది విద్యార్థులు అస్వస్థతకు గురయ్యారన్నారు. వీరిలో 26 మంది జర్రెల ఆస్పత్రిలో



కోలుకుంటున్నారని తెలిపారు. మిగతా ముగ్గురిని ఉన్నత వైద్యం నిమిత్తం చింతపల్లి కమ్యూనిటీ ఆస్పత్రికి తరలించామన్నారు. ఈ సంఘటనపై సమగ్ర విచారణ జరిపి కలెక్టర్, ఐటీడీఏ పీవో, గిరిజన సంక్షేమశాఖ డిడిలకు అందజేస్తామని ఆమె పేర్కొన్నారు.

విధులకు గైర్వాజరైతే చర్యలు

జి.మాడుగుల: విధుల నిర్వహణలో నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించడమే కాకుండా ఉన్నతాధికారులు అనుమతి లేకుండా విధులకు గైర్వాజరైతే శాఖాపరమైన చర్యలు తప్పవని డిఎంహెచ్‌వో డాక్టర్ డి.కృష్ణమూర్తి నాయక్ హెచ్చరించారు. ఆయన జి.మాడుగుల, గెమ్మలి పీహెచ్‌సీలను తనిఖీ చేశారు. విధుల పట్ల నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించిన బదుగురిపై శాఖాపరమైన చర్యలు తీసుకున్నారు. ముందుగా ఆయన స్థానిక పీహెచ్‌సీలో అటెండెన్స్, మూమెంట్ రిజిస్ట్రర్‌ను పరిశీలించారు. ముందున్న అనుమతి లేకుండా విధులకు గైర్వాజరైన ఇద్దరు వైద్యాధికారులు, ఆరోగ్య విస్తరణాధికారి, ఎల్‌డిసీ, ఆరోగ్య పర్యవేక్షకులకు షోకాట్ నోటీసులు జారీ చేస్తూ ఒక రోజు జీతం నిలుపుదల చేసినట్లు ఆయన తెలిపారు. పీహెచ్‌సీ పరిధిలో కాన్పులకు సిద్ధంగా ఉన్న గర్భిణులను వారం రోజుల ముందుగా స్థానిక బర్త్ మెయిటింగ్ హోంకు తరలించి సుఖప్రసవాలు జరిగేలా చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. బాలితంతో ఆయన మాట్లాడారు. కాన్పు జరిగినా కేనీషిల్ రాయకపోవడంపై స్టాఫ్‌నర్స్‌ను ఆయన మందలించారు. తల్లిదండ్రుల ఎక్స్‌ప్రెస్ వాహనం రిపేరులో ఉన్నట్లు గుర్తించిన ఆయన తక్షణమే రిపేరు చేయించి అందుబాటులోకి తేవాలని ఆదేశించారు. పీహెచ్‌సీకి వైద్యం నిమిత్తం వచ్చిన పాఠశాల విద్యార్థులతో ఆయన మాట్లాడి ఆరోగ్యపరమైన సమస్యలు అడిగి



తెలుసుకున్నారు. వాతావరణంలో మార్పుల వల్ల జ్వరాలు, వ్యాధులు, ప్రబల అవకాశం ఉన్నందున వైద్యాధికారులు, సిబ్బంది తక్షణమే వైద్యపరీక్షలు నిర్వహించి చికిత్స అందించాలని ఆయన ఆదేశించారు. అనంతరం గెమ్మలి పీహెచ్‌సీని సందర్శించిన ఆయన రికార్డులు తనిఖీ చేశారు. గ్రామాల్లో కాన్పులు సిద్ధంగా ఉన్న గర్భిణులను వారం రోజుల ముందుగా బర్త్ మెయింట్ హోంకు తరలించి సుఖ ప్రసవం చేయించాలని సూచించారు. ఇక్కడో కాన్పులు జరిగినట్లుంటే సంబంధిత క్షేత్రస్థాయి సిబ్బంది, పర్యవేక్షణ సిబ్బందిపై చర్యలు తప్పవని డిఎంహెచ్‌వో హెచ్చరించారు.

అక్షయపాత్రను సందర్శించిన యువ పారిశ్రామికవేత్తలు

తగరపువలస: ఆనందపురం మండలం గంభీరంలోని అక్షయపాత్ర వంటశాలను జాగృతి యాత్ర పేరుతో సుమారు 580 మంది యువ పారిశ్రామిక వేత్తలు సందర్శించారు. ఈ నెల 8న ముంబైలో 18 బోగీలతో కూడిన ప్రత్యేక రైలులో బయలుదేరిన వీరు దేశంలో 12 మహానగరాలను సందర్శించి అక్షయ ప్రముఖ సంస్థల కార్యకలాపాల గురించి అధ్యయనం చేయనున్నారు. అందులో భాగంగా అక్షయపాత్ర వంటశాలను సందర్శించి వివరాలు తెలుసుకున్నారు. అక్షయపాత్ర హెడ్ విశ్వాస్, హరేకృష్ణ మూవ్‌మెంట్ అధ్యక్షుడు నిట్టింపిన భక్తదాస వివరాలు తెలియజేశారు. ఆధునిక యంత్రాలతో ఒకేసారి వేలాది మందికి వంట చేసే విధానం గురించి వివరించారు. 24 ఏళ్లుగా దేశ వ్యాప్తంగా 23 లక్షల మంది విద్యార్థులకు 75 వంటశాలల ద్వారా ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యంతో మధ్యాహ్నం భోజనం అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. అలాగే విద్యార్థులతో మాట్లాడి వివరాలు తెలుసుకున్నారు. జాగృతి యాత్ర ఫౌండేషన్ చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ అశుతోష్ కుమార్, కో ఆర్డినేటర్ నిముష మాట్లాడుతూ శుక్రవారం నుంచి ఒడిశాలో యాత్ర సాగుతుందన్నారు. యువతీ యువకులు పారిశ్రామిక వేత్తలుగా



తయారు కావడానికి అవసరమైన సహాయం ఈ యాత్రలో అందుతుందన్నారు. ఈ జాగృతి యాత్ర 15 ఏళ్ల నుంచి జరుగుతుండగా వరుసగా 10వ సారి అక్షయపాత్ర వంటశాలను సందర్శించిందన్నారు. ఈ సందర్భంగా యువ పారిశ్రామికవేత్తలు జట్ల వారిగా కిచెన్‌లోకి వెళ్లి ఆహార పదార్థాలు తయారీ గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. కార్యక్రమంలో అక్షయపాత్ర ఫౌండేషన్ జనరల్ మేనేజర్ అంబరీష్ దాస, వంటశాల ఆపరేషన్ మేనేజర్ కె.ప్రవీణ్‌కుమార్ పాల్గొన్నారు.

సమ్మిట్‌కు పకడ్బందీ భద్రతా ఏర్పాట్లు

ఏర్పాట్లు పరిశీలించిన డీజీపీ హరీష్‌కుమార్ గుప్తా

విశాఖపట్నం: సీఐఐ పార్సెనెషిప్ సమ్మిట్ భద్రతా ఏర్పాట్లను, కమాండ్ అండ్ కంట్రోల్ రూమ్‌ను డీజీపీ హరీష్‌కుమార్ గుప్తా, నగర పోలీసు కమిషనర్ డా.శంఖభ్రత బాగ్చి గురువారం పరిశీలించారు. సమ్మిట్‌కు సుమారు 2,300 మంది పోలీస్ సిబ్బందితో భద్రతా ఏర్పాట్లు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. సదస్సు ప్రాంగణంతో పాటు, నగరంలో ముఖ్య ప్రాంతాలన్ని డ్రోస్టు, సీసీ టీవీ కెమెరాలు, బాడీ వార్మ్ కెమెరాలు, ఇతర సాంకేతిక చర్యలతో కట్టుదిట్టమైన నిఘా ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. నగరానికి విచ్చేయనున్న దేశ విదేశాల ప్రతినిధులు, పారిశ్రామిక వేత్తలు, ప్రముఖుల కోసం ఇప్పటికే పోలీసు అధికారులు సిబ్బందితో నిరంతర నిఘా ఏర్పాటు చేశారన్నారు. నగరంలోని అన్ని హోటళ్లు, లాడ్జీలు, రిసార్టులు, గెస్ట్ హౌస్‌లో పోలీసులు నిరంతరం తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. నగరంలో



ముఖ్యమైన ప్రాంతాలలో పికెట్స్, గార్డులను ఏర్పాటు చేసి నిరంతరం వాహనాలను తనిఖీ చేయడం జరుగుతుందన్నారు. నగరంలో ట్రాఫిక్ న జాప్తుగా సాగేందుకు అస్త్రం యావ్‌ను వినియోగిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

డ్రగ్స్ అనర్థాలపై అవగాహన

పాడేరు : యువత గంజాయి, డ్రగ్స్ వంటి మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండి క్రమశిక్షణతో కూడిన విద్యను అభ్యసించాలని ఈగల్ టీం సిఐ రమేష్ రుద్రా అన్నారు. ఈగల్ టీం ఎస్సీ రవికృష్ణ ఆదేశాల మేరకు స్థానిక ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో డ్రగ్స్, గంజాయిపై నిర్మూలనపై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ ఇటీవల కాలంలో యువత గంజాయి, ఇతర డ్రగ్స్ బారిన పడి తమ జీవితాలను చిత్తు చేసుకుంటున్నారన్నారు. మాదకద్రవ్యాలు, డ్రగ్స్ వలన కలిగే అనర్థాలపై అవగాహన కల్పించారు. ఆపరేషన్ సేఫ్ క్యాంపస్, ఆపరేషన్ గరుడ, ఆపరేషన్ ఈగల్ అంశాలపై వివరించారు. మాదకద్రవ్యాలు నిరోధక చట్టాలు, శిక్షలు, పోక్సో చట్టం, బాల్య వివాహాల చట్టాల గురించి తెలియజేశారు. అనంతరం డ్రగ్స్, గంజాయి వలన కలిగే అనర్థాలను వివరిస్తూ పోస్టర్లను



ఆవిష్కరించారు. గంజాయి రవాణా, సాగు, వ్యాపారం చట్టరీత్య తీవ్ర నేరమన్నారు. ఎక్కువైన గంజాయి అచూకి తెలిస్తే ఈగల్ టీం టోల్‌ఫ్రీ నంబర్ 1972కు ఫోన్ చేయాలన్నారు. ఎస్సీఎస్ సీఐ రవికుమార్, సోఫల్ మీడియా సిఐ వెంకటరమణ, ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల అధ్యాపకురాలు రమాదేవి, స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించాలి

చింతూరు: రాబోయే టెన్త్ పరీక్షలో ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించేలా బోధన చేయాలని ప్రభుత్వ ఎగ్జిక్యూటివ్స్ అసిస్టెంట్ కమిషనర్ శశికుమార్ సూచించారు. గురువారం ఆయన మండలంలోని జెస్సీ ఉన్నత పాఠశాలలు, నర్సింహపురం గిరిజన బాలికల ఆశ్రమ పాఠశాల, గురుకుల పాఠశాలలను సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు అత్యధిక మార్కులతో ఉత్తీర్ణత సాధించేందుకు అవసరమైన ప్రత్యేక ప్రణాళికల ద్వారా శిక్షణ ఇవ్వాలని సూచించారు. అనంతరం ఆయన పదో తరగతి పరీక్షలు నిర్వహించే కేంద్రాల్లో మౌలిక వసతులను పరిశీలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో చింతూరు ఎంఈవో-2 వెంకటేశ్వర్లు, కౌనవరం ఎంఈవో-2 లక్ష్మయ్య పాల్గొన్నారు.



కుష్టు నిర్మూలనకు సహకరించాలి

పాడేరు : జిల్లా వ్యాప్తంగా కుష్టువాధి నిర్మూలనకు వైద్యారోగ్య శాఖ అధికారులు, సిబ్బంది విశేష కృషి చేయాలని కలెక్టర్ దినేష్‌కుమార్ ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో జాతీయ కుష్టువాధి నిర్మూలనలో భాగంగా పోస్టర్లను ఆయన ఆవిష్కరించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ వివిధ శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని, వైద్య సిబ్బంది ఇంటింటికి వెళ్లి కుష్టు రోగులను గుర్తించేందుకు ప్రత్యేక సర్వే నిర్వహించి జిల్లాను కుష్టు రహిత జిల్లాగా తీర్చిదిద్దాలన్నారు. అనంతరం సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. జిల్లాలో 2022 నుంచి 2025 వరకు 59 కేసులు నమోదైనట్లు చెప్పారు. వీరికి వైద్య చికిత్సలు అందించగా కోలుకుంటున్నారని మరో 11 మంది చికిత్సలు తీసుకుంటున్నారన్నారు. జిల్లాలో 64 పీహెచ్‌సీల పరిధిలో పాదా మెడికల్ సిబ్బంది పర్యవేక్షణలో వలంటీర్లు గ్రామంలో ప్రతి ఇంటికి వెళ్లి చర్మం మీద స్పర్శ లేని మచ్చలు ఉంటే వాటిని గుర్తించి పూర్తి వివరాలు నమోదు చేయాలన్నారు. ప్రత్యేక సర్వే కార్యక్రమాన్ని సకాలంలో పూర్తి చేయాలన్నారు. గుర్తించిన అనుమానితకేసులను



సమీపంలో ఉన్న పీహెచ్‌సీల వద్దకు తీసుకొని వెళ్లి సంబంధిత పరీక్ష చేయించి తగిన చికిత్స అందజేయాలన్నారు. డిఎంహెచ్‌వో డాక్టర్ కృష్ణమూర్తి నాయక్, జిల్లా కుష్టు, ఎయిడ్స్, క్షయ అధికారి డాక్టర్ కిరణ్‌కుమార్, ఆరోగ్య విస్తరణాధికారి సంజీవ్‌పాత్రుడు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దేవాలయాలే టార్గెట్

-జిల్లాలకు అలవాటు పడి చోరీలకు పాల్పడుతున్న యువత జిల్లాలో 26 అలయాల హుండిలను దోచుకున్న ముఠా అరెస్ట్

అనకాపల్లి: గ్రామ శివారు దేవాలయాలే లక్ష్యంగా చోరీలు జరుగుతున్నాయి. ఇటీవల జిల్లావ్యాప్తంగా 26 అలయాల్లో హుండిలను దోచుకొని, బంగారం, వెండి ఆభరణాలను అపహరించిన ముగ్గురు నిందితులను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. నిందితులు వ్యవసాయకు, జిల్లాలకు బానిసై డబ్బుల కోసం నిర్మానుష్య ప్రాంతాల్లో ఉండే దేవాలయాలను ఎంచుకొని, అర్ధరాత్రి వేళల్లో హుండి దొంగతనాలకు పాల్పడుతున్నట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు. ఇటీవలకాలంలో చోడవరం, బుచ్చెయ్యపేట, వి.మాడుగుల, చీడికాడ, దేవరాపల్లి మండలాల్లో ఇలాంటి చోరీలకు పాల్పడిన ముగ్గురు నిందితులను అరెస్ట్ చేసినట్లు ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా తెలిపారు. ఎస్పీ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఈ కేసు వివరాలు వెల్లడించారు. వీరు మొత్తం 26 గుడుల్లో దొంగతనాలు చేసి 10.32 గ్రాముల బంగారం, 26 తులాల వెండి, రూ.44,218ల నగదు దోచుకున్నారు. దొంగతనానికి పాల్పడిన నలుగురిలో ఒకరు మేజర్ కాగా.. మిగిలిన ముగ్గురూ మైనర్లు. నేరస్థలంలో దొరికిన ఆధారాల సాయంతో ఆధునిక సాంకేతిక పద్ధతులు వినియోగించి నిందితులను పట్టుకున్నామన్నారు. చోరీ చేసిన డబ్బుల్లో కొంత వారి అవసరాలకు ఖర్చు చేసి.. మిగతా డబ్బు, బంగారం, వెండిని విజయరామరాజుపేట ఏరియాలో దాచి



ఉంచారు. మైనర్ నిందితులు ముగ్గురు వద్దాది నుంచి చోడవరం వైపు వస్తుండగా చోడవరం పోలీసులు చోడవరం గ్రామ శివారులో గొరిపట్నం వద్ద వీరిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. చోడవరం పీఎస్ పరిధిలో 2, బుచ్చెయ్యపేట పీఎస్లో 11, వి.మాడుగుల పీఎస్లో 9, చీడికాడ పీఎస్లో 2, దేవరాపల్లి పీఎస్లో 2 చోట్ల దొంగతనాలు జరిగాయి. ప్రధాన నిందితుడు బుచ్చెయ్యపేట మండలం వద్దాది గ్రామానికి చెందిన రాసూరి పోతరాజు (20), మిగిలిన ముగ్గురు బాల నేరస్థులు. వీరు కూడా బుచ్చెయ్యపేటకు చెందినవారే. కేసులను ఛేదించిన అడిషనల్ ఎస్పీ (క్రిం) ఎల్.మోహనరావు, అనకాపల్లి డీఎస్పీ ఎం.శ్రావణి, చోడవరం సీబి పి.అప్పలరాజు, పి.అప్పలరాజు, ఎస్సై బి.నాగకార్తిక్, ఎస్సై బి.జోగారావులను ఎస్పీ అభినందించారు.

ఇక చోడవరంలోనే అమర్నాథ్ మకాం

చోడవరం: వైఎస్సార్‌సీపీ చోడవరం నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త, మాజీ మంత్రి, జిల్లా అధ్యక్షుడు గుడివాడ అమర్నాథ్ ఇకనుంచి చోడవరంలోనే పూర్తిగా మకాం వేయనున్నారు. ఈ మేరకు ఇక్కడ తన సొంత ఇల్లు, పార్టీ కార్యాలయం నిర్మాణానికి భూమిపూజ చేశారు. ఆయన సతీసమేతంగా ఈ పూజా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. చోడవరం సమన్వయకర్తగా ఇటీవల అమర్నాథ్‌ను పార్టీ నియమించిన విషయం తెలిసిందే. ఇక తన భవిష్యత్ రాజకీయమంతా చోడవరం నియోజకవర్గంలోనే అని ఇటీవల అమర్నాథ్ బహిరంగంగానే ప్రకటించారు. దీంతో పార్టీ కార్యకర్తలకు, నియోజకవర్గ ప్రజలకు పూర్తిస్థాయిలో అందుబాటులో ఉండేందుకు ఇక్కడ సొంత ఇల్లును, పార్టీ కార్యాలయాన్ని నిర్మిస్తున్నట్లు ఆయన చెప్పారు. ఇందుకోసం చోడవరం పట్టణ ప్రవేశంలోనే ఇటీవల స్థలాన్ని కొనుగోలు చేసి తాజాగా పనులకు శ్రీకారం చుట్టారు. వేగంగా పనులు పూర్తి చేసి రానున్న రోజుల్లో పూర్తిగా ప్రజలకు, పార్టీ కార్యకర్తలకు అందుబాటులో ఉంటానని చెప్పారు. ఈ



డ్రైవింగ్ శిక్షణ కేంద్రం ఏర్పాటుకు దరఖాస్తులు

అనకాపల్లి: ప్రధానమంత్రి కౌన్సిల్ వికాస్ యోజన కార్యక్రమంలో భాగంగా డ్రైవింగ్ శిక్షణ కేంద్రం ఏర్పాటుకు ఈ నెల 20వ తేదీలోగా దరఖాస్తులు చేసుకోవాలని జిల్లా రవాణా శాఖాధికారి జి.మనోహర్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ప్రతి 10 లక్షల జనాభాకు ఒక డ్రైవింగ్ శిక్షణ కేంద్రం చొప్పున మంజూరు చేయనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఆసక్తి ఉన్న అభ్యర్థులు డీపీఆర్ నకలతో పాటు ఇతర అటాచ్‌మెంట్లను స్థానిక జిల్లా రవాణా శాఖాధికారి కార్యాలయంలో అందజేయాలని కోరారు. నిర్మాహకులు ఎన్సీవో, ట్రస్ట్, కో ఆపరేటివ్ సొసైటీ, ఫర్మ్ అయి ఉండాలన్నారు. గత మూడు సంవత్సరాల ఆడిట్ రిపోర్ట్, టర్న్‌వర్ నర్టిఫికేట్స్ అందించాలని పేర్కొన్నారు. రెండేకరాల స్థలం, సిమ్యూలేటర్, ట్రైనింగ్ వాహనాలు, వర్క్‌షాప్, క్లాస్ రూమ్స్, ఇంటర్నల్ సదుపాయాలు ఉండాలని ఆయన సూచించారు.



టేబుల్ టెన్నిస్ మిక్స్డ్ డబుల్స్ విజేత గుజరాత్

విశాఖపట్నం: 40వ ఆలిండియా పోస్టల్ టేబుల్ టెన్నిస్ క్రీడాపోటీలు 4వ రోజు హోరూహోరిగా సాగాయి. ఎంపీపీ కాలనీలోని ఎం-3 స్పోర్ట్స్ ఏరినా వేదికగా ఈ పోటీలు జరుగుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ ఆలిండియా పోటీల్లో దేశంలోని 14 తపాలా సర్కిళ్లకు సంబంధించి వివిధ రాష్ట్రాలకు చెందిన 129 మంది క్రీడాకారులు పాల్గొన్నారు. పురుషులు, మహిళ విభాగంలో క్రీడాకారులు పోటీ జరుగుతుండగా 4వ రోజు పోటీలు వివిధ సర్కిళ్ల క్రీడాకారుల మధ్య ఉత్సాహంగా సాగాయి. మిక్స్డ్ డబుల్స్ విభాగంలో ఫైనల్స్‌లో గుజరాత్ జట్టు పశ్చిమ బెంగాల్ జట్టుపై (3-2) తేడాతో విజయం సాధించి విజేతగా నిలిచింది. దీంతో పాటు పురుషుల డబుల్స్ ఫైనల్‌లో పశ్చిమ బెంగాల్ జట్టు తెలంగాణ జట్టుపై (3-0) తేడాతో విజయం సొంతం చేసుకుంది. మహిళల డబుల్స్ ఫైనల్స్‌లో పశ్చిమబెంగాల్ జట్టు ఆంధ్రప్రదేశ్ జట్టుపై (3-1) తేడాతో విజయం సాధించి విజేతగా నిలిచింది. 14వ తేదీన మరిన్ని జట్లు



మధ్య ఫైనల్స్ నిర్వహించడంతో పాటు ముగింపు కార్యక్రమంలో మెడల్స్ అందజేయనున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో తపాలా శాఖకు చెందిన పలువురు ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఉద్యోగులు అంకితభావంతో పనిచేయాలి

విశాఖపట్నం: ఉద్యోగులు అంకితభావంతో పనిచేయడం ద్వారా పోర్టు, డీసీఐఎల్ సంస్థలు మరింత ఉన్నతస్థాయికి ఎదుగుతాయని పోర్ట్ చైర్‌మన్ దాక్టర్ ఎం.అంగముత్తు పేర్కొన్నారు. విశాఖపట్నం పోర్ట్ ఆథారిటీలో నిఘా అవగాహన వారోత్సవాలు ముగిశాయి. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఇప్పుడు చేపట్టిన చర్యలు లేవటి వృత్తి, సంస్థ భవిష్యత్తును నిర్ణయిస్తాయన్నారు. పోర్ట్ ముఖ్య నిఘా అధికారి టి.అరుణ్ ప్రసాద్ నిఘా అవగాహన కార్యక్రమాల వివరాలను వెల్లడించారు. వారోత్సవాల సందర్భంగా నిర్వహించిన వ్యాసరచన, చిత్రలేఖనం, క్విజ్, ఇతర పోటీల్లో విజేతలైన విద్యార్థులు, ఉద్యోగులకు బహుమతులు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో పోర్ట్ డిప్యూటీ చైర్మన్ దుర్గేష్ కుమార్ దూబే, సెక్రటరీ టి.వేణు గోపాల్, డీసీఐఎల్ ఎండీ, సీ ఈవో కెప్పెన్ ఎస్.దివాకర్(అడిషనల్ చార్జ్), ఇతర అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



దేశంలో సగం మంచి నన్ను చంపాలనుకున్నారు: అదా శర్మ

వైవిధ్యమైన కథలను ఎంచుకుంటూ ప్రేక్షకులను అలరిస్తుంటారు నటి అదా శర్మ .ఆమె ప్రధాన పాత్రలో నటించిన చిత్రం ‘ది కేరళ స్టోరీ’. 2023లో విడుదలైన ఈ సినిమా సినీ, రాజకీయ రంగాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఆ చిత్రం విడుదలైనప్పుడు దేశంలో సగం మంచి తనను చంపాలని చూశారని అదా శర్మ తాజాగా వెల్లడించారు. “రిస్క్ ఉన్న పాత్రలు చేసినప్పుడే కెరీర్‌కు మరింత విలువ పెరుగుతుంది. ‘1920’ సినిమాతో నేను ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెట్టాను. నా తొలి చిత్రమే పెద్ద సాహెసోపేతమని నేను భావిస్తాను. ‘ది కేరళ స్టోరీ’ విడుదలయ్యే వరకూ నాకు మంచి స్క్రిప్ట్ ఎప్పుడు వస్తుందా అని ఎదురుచూసేదాన్ని. ఆ చిత్రం తర్వాత నా కెరీర్ మారిపోయింది. దాని తర్వాత ‘బస్టర్: ది నక్సల్ స్టోరీ’ చేశాను. ఈ రెండు చిత్రాలు విడుదలైనప్పుడు బెదిరింపులు ఎదుర్కొన్నాను. దేశంలో సగం మంచి నన్ను చంపాలని కోరుకున్నారు. మిగతా సగం మంది నాపై ప్రశంసలు కురిపించారు. వారంతా నన్ను రక్షించారు” అని అదా తెలిపారు. స్క్రిప్ట్ ఎంపిక గురించి అదా మాట్లాడుతూ సవాలుతో కూడినవి మాత్రమే ఇష్టపడతానన్నారు. “పాత్రలో భావోద్వేగం లేకపోతే నాకు నచ్చదు. యాక్షన్ నన్నివేళాటు ఉండాలి. నేను చేసే పాత్రలో ఎమోషన్ టవ్ ఉండాలి. అది చూసి నా కుటుంబం ఒకింత ఆందోళన చెందాలి. అవన్నీ లేకపోతే ఇక ఆ పాత్ర చేయడం ఎందుకు అని నాకు అనిపిస్తుంది” అని అదా శర్మ చెప్పారు.



జాన్వి లవ్ స్టోరీ ఫుల్ క్లారిటీ?

లెజెండరీ హీరోయిన్ శ్రీదేవి ఘన వారసత్వాన్ని కొనసాగిస్తూ.. ఇండియన్ సినీమాలో తనదైన ముద్ర వేసేందుకు గట్టి ప్రయత్నమే చేస్తోంది జాన్వి కపూర్. బాలీవుడ్లో ఇప్పటికే అరడజనుకు పైగా సినిమాల్లో నటించిన ఆమె.. తెలుగులో దేవరతో మురిపించింది. ఇప్పుడు పెద్ది లాంటి క్రేజ్ ప్రాజెక్టులో నటిస్తోంది. ఈ సినిమా నుంచి చికిరి పాట నేషనల్ వైడ్ ట్రెండ్ అవుతున్న టైంలోనే ఆమె వృత్తిగత జీవితం గురించి చర్చ మొదలైంది. జాన్వి దాన్వాళ్ల నుంచి శిఖర్ పహారీయా అనే వ్యాపారవేత్తతో ప్రేమలో ఉన్నట్లు వార్తలు వస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. అతను కేంద్ర మాజీ హోం మంత్రి సుశీల్ కుమార్ షిండే మనవడు కావడం విశేషం. శిఖర్ సోదరుడు వీర్ పహారీయా సినీ నటుడిగా కొనసాగుతున్నాడు. శిఖర్ మాత్రం సినీమాలకు దూరంగా ఉంటూ బిజినెస్ మీద ఫోకస్ పెట్టాడు. అతను పోలో ప్లేయర్ కూడా. గతంలో కొన్నిసార్లు జాన్వితో కలిసి నన్నిహితంగా కనిపించాడు శిఖర్. ఐతే ఈ మధ్య జాన్వితో శిఖర్ బంధం బాగానే బలపడినట్లు కనిపిస్తోంది. తాజాగా జాన్వి తండ్రి బీసీ కపూర్ 70వ పుట్టిన రోజు వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. కపూర్ కుటుంబానికి చెందిన ముఖ్యులందరూ ఈ వేడుకలో పాల్గొన్నారు. అలాగే కొందరు అతిథులూ వారికి తోడయ్యారు. ఆ అతిథుల్లో శిఖర్ పహారీయా కూడా ఉన్నాడు. అతనేదో గెన్నలా వచ్చినట్లు కాకుండా కుటుంబ నభ్యుడీలాగే ఆ వేడుకలో కలిసి పోయాడు. జాన్వితో కలిసి చాలా నన్నిహితంగా ఉన్న పొటోలు బయటికి వచ్చాయి



భాగ్యశ్రీ బోర్నే ధీమా అందుకేనేమో

టాలీవుడ్ లో ఇప్పుడు మోస్ట్ లక్సీ హీరోయిన్ ఎవరయ్యా అంటే భాగ్యశ్రీ బోర్నే పేరే వినిపిస్తోంది. ఎందుకంటే తొలి రెండు సినిమాలు డిజాస్టర్లు అయినా అవకాశాలు వస్తూనే ఉన్నాయి. అందం, చందం, నటన మూడు ఉండటంతో దర్శకులు ఛాన్సులు ఇస్తున్నారు. ఈమె నటించిన కొత్త మూవీ కాంత ఈ వారమే థియేటర్లలో అడుగు పెడుతోంది. దుల్గర్ సల్మాన్ హీరోగా నటించిన ఈ పీరియాడిక్ డ్రామా కోలీవుడ్ బ్యాక్ డ్రాప్ లో 1950 నేపథ్యంతో సాగుతుంది. నేటివిటీ పరంగా ఇబ్బంది లేకుండా అన్ని బాషల ఆడియన్స్ కి కనెక్ట్ అయ్యేలా దర్శకుడు సెల్వమణి సెల్వరాజ్ చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకున్నాడట. ఇదిలా ఉండగా వలు ఇంటర్వ్యూలో భాగ్యశ్రీ బోర్నే మాట్లాడుతూ ఈసారి తనలో రియల్ పెర్సాన్లరీ ని చూస్తారని నొక్కి చెబుతోంది. అంత ధీమా ఏమిటయ్యా అంటే ఇన్ ప్రెడ్ ఒకటి వినిపిస్తోంది. దాని ప్రకారం కాంత కథ ముఖ్యంగా దుల్గర్ సల్మాన్, సముతిరఖని మధ్య అంతర్యుద్ధం ప్రధానంగా సాగుతుంది. వీళ్ళ మధ్యలో జరిగే క్యాల్ అండ్ మౌన్ గేమ్ లో కీలక మలుపులకు కారణమయ్యే పాత్రలో భాగశ్రీ బోర్నేకు నటన పరంగా చాలా స్కోప్ దొరికిందట. ముఖ్యమైన టిప్స్ ఏంటో ఇక్కడ చెప్పడం భావ్యం కాదు కానీ ఊహించని విధంగా టర్న్ అయ్యే తీరు ప్రేక్షకులను ఆశ్చర్యానికి గురి చేయడం అయితే ఖాయం. కాంత హిట్ అయితే



తమిళంలోనూ అడుగు పెట్టొచ్చు. ఎలాగూ ఈ నెలాఖరున వస్తన్న ఆంధ్రకేంక్ తాలూకా మీద పాజిటివ్ వైబ్స్ చాలా ఉన్నాయి. అది కూడా నక్సెస్ అయితే రామ్ తో పాటు సినీమాలో ఉపేంద్ర కూడా ఉన్నారు కాబట్టి శాండల్ వుడే నుంచి ఆఫర్లు తలుపు తట్టొచ్చు. సో ముందైతే కాంత విజయవంతమైతే నవంబర్ నెల తనకు శుభ సూచకంగా మారుతుంది. క్యామియోలతో హిందీలో గతంలో డెబ్యూలు చేసినప్పటికీ అవి తనకు ఆశించినంత పేరు తీసుకురాలేదు. అందుకే సౌత్ మార్కెట్ మీద దృష్టి పెడుతోంది. ఇంత కాన్ఫిడెన్స్ గా ఉండంటే మహానటిలో కీర్తి సురేష్ రేంజ్ లో ఏమైనా ఆశించవచ్చేమో.

ప్రతి అయిదేళ్లకు మార్పు సహజం

తమన్నాకు కోపం వచ్చింది. తనపై లేనిపోని పుకార్లను సృష్టిస్తున్నవారిపై ఆమె అంతెత్తు లేచింది. వివరాల్లోకికెళ్తే.. పాత్రల డిమాండ్ మేరకు నటీనటులు బరువుల పెరగాల్సి వస్తుంది. ఒక్కోసారి బరువు తగ్గాల్సి వస్తుంది. ఇది కామన్. అయితే.. ఈ మధ్య బరువు బాగా పెరిగిన తమన్నా తాను కేయబోతున్న పాత్రల కోసం బరువు తగ్గేందుకు కొన్ని ఇంజెక్షన్లు వాడుతున్నదంటూ బాలీవుడ్ మీడియాలో వదంతులు మొదలయ్యాయి. దీనిపై తాజా ఇంటర్వ్యూలో స్పందించింది తమన్నా. ‘ఇలాంటి వార్తల వల్ల మీ కెరీర్‌కు ఉపయోగం లేదు.

