

అన్ని మతాలపై నమ్మకం ఉందిగానీ.. బౌద్ధాన్ని అనుసరిస్తున్నా

సీజేఐ జస్టిస్ బి.ఆర్.గవాయ్

దిల్లీ: బౌద్ధమతాన్ని తాను అనుసరిస్తున్నానని.. అయితే అన్ని మతాలపై తనకు విశ్వాసం ఉందని భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి (సీజేఐ) జస్టిస్ బి.ఆర్.గవాయ్ పేర్కొన్నారు. పదవీవిరమణ చేయనున్న ఆయన.. సుప్రీంకోర్టు అడ్వకేట్ ఆన్ రికార్డ్స్ అసోసియేషన్ (సోరా) ఇక్కడ ఏర్పాటుచేసిన వీడియో కాన్ఫరెన్సులో మాట్లాడారు. “నేను పూర్తిగా లౌకికవ్యక్తిని. హిందు, బౌద్ధం, సిక్కు, ఇస్లాంలాంటి అన్ని మతాలపైనా నమ్మకం ఉంది. ఈరోజు నేను ఇక్కడనున్నానంటే ఈ వ్యవస్థ చలవే. అందుకే భారతీయ న్యాయవ్యవస్థకు హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు చెబుతున్నా. మహారాష్ట్రలోని అమరావతిలో మురికివాడల్లోని మున్సిపల్ పాఠశాలలో విద్యార్థులను ప్రారంభించిన నాలాంటి వ్యక్తి ఇంతటి ఉన్నతస్థానానికి రావడానికి ప్రధానకారణం అంటేడ్యూర్, భారత రాజ్యాంగమని నేను నిరంతరం చెబుతూ వస్తున్నా. అంటేడ్యూర్ రాజ్యాంగం రాయకపోయి ఉంటే మున్సిపల్ స్కూల్లో చదువుకున్న నాలాంటి విద్యార్థి ఇంతస్థాయికి రావడం గురించి కనీసం కలలోకూడా ఊహించలేం. నాలుగు దశాబ్దాల వృత్తిజీవితంలో భారతీయ న్యాయవ్యవస్థ నాకు ఎంతో ఇచ్చింది. సుప్రీం కోర్టు సీజేఐ కేంద్రీకృత కోర్టులాకాకుండా న్యాయమూర్తులందరి కోర్టులా ఉండాలని నేను ఎప్పుడూ భావించేవాడిని. అందుకే నేను ఏ నిర్ణయాలు తీసుకున్నా న్యాయమూర్తులందరితో కలిసే తీసుకున్నా. సుప్రీంకోర్టు తీర్పు వెలువడినప్పుడు ప్రజలు కేవలం



న్యాయమూర్తులను మాత్రమే చూస్తారు. అయితే దానివెనుక న్యాయమూర్తులే కాకుండా, న్యాయవాదులు, రిజిస్ట్రీ, సిబ్బంది భాగస్వామ్యం ఉంటుందన్నది గుర్తించాలి. నా 40 ఏళ్ల వృత్తిజీవితంలో నిరంతరం రూల్ ఆఫ్ లాను నిలబెడుతూ వచ్చాను. నా తీర్పుల్లో రాజ్యాంగసూత్రాలకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చాను. నేను పూర్తి సంతృప్తి, ఆనందంతో ఈ బాధ్యతలను తదుపరి సీజేఐ జస్టిస్ సూర్యకాంత్‌కు అందిస్తున్నాను” అని సీజేఐ పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో తదుపరి సీజేఐ జస్టిస్ సూర్యకాంత్, అటార్నీ జనరల్ వెంకటరమణి, సోరా అధ్యక్షుడు విపిన్ నాయర్ తదితరులు పాల్గొని సీజేఐని సన్మానించారు.

గూగుల్ కోసం శరవేగంగా భూసేకరణ

ఎకరానికి రూ.40 లక్షల వరకు పరిహారం, 20 సెంట్ల భూమి రేపటి నుంచే రైతుల ఖాతాల్లోకి పరిహారం సొమ్ము ప్రభుత్వం పరిహారం పెంచడంతో స్వచ్ఛందంగా ముందుకొస్తున్న రైతులు ఇప్పటికే 60 శాతం మందికి పైగా లంగ్ కారం

విశాఖపట్నం: గూగుల్ డేటా సెంటర్ ఏర్పాటుకు విశాఖపట్నం జిల్లా భీమిలి నియోజకవర్గం ఆనందపురం మండలంలోని తర్లువాడలో భూసేకరణ ప్రక్రియ శరవేగంగా సాగుతోంది. ప్రభుత్వం అక్కడి భూముల రిజిస్ట్రేషన్ విలవ రూ.20 లక్షలకు పెంచి, రైతులకు ఎక్కువ మొత్తం పరిహారం వచ్చేలా ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. దీంతో వారు స్వచ్ఛందంగా ముందుకొచ్చి భూములిస్తున్నారు. భూమిలివ్వకుండా అడ్డంకులు సృష్టించేందుకు కొన్ని శక్తులు ప్రయత్నిస్తున్నప్పటికీ వాటిని లెక్క చేయకుండా ఇప్పటికే 60 శాతం మందికి పైగా రైతులు అంగీకార పత్రాలు అందజేశారు. భూములిస్తున్నవారికి ప్రభుత్వం తాజాగా పెంచిన ప్రయోజనాల గురించి వివరించేందుకు ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు, కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేంద్ర ప్రసాద్ విశాఖపట్నంలోని సర్కూల్ హౌస్‌లో నిర్వహించిన సమావేశానికి రైతులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యారు. వైకాపా ఎంపీపీ మజ్జి శారద తండ్రి, తర్లువాడ మాజీ సర్పంచ్ మజ్జి వెంకట్రావు కూడా సమావేశానికి హాజరై ఆమోదపత్రం అందజేయడం విశేషం. భూములిచ్చిన రైతుల ఖాతాల్లో పరిహారం మొత్తాన్ని ప్రభుత్వం జమ చేయనుంది. ప్రభుత్వం గూగుల్ కోసం 308.657 ఎకరాలపై కేటాయిస్తోంది. ఏపీఐఐసీ ఇండస్ట్రియల్ పార్క్ పేరుతో ఈ భూములు సేకరించి గూగుల్‌కు కేటాయించబోతున్నారు. వాటిలో 204 ఎకరాల వరకు డీపట్నా, శివాయ్ జమేదార్, రికార్డుల్లోకి ఎక్కిన శివాయ్ జమేదార్ భూములున్నాయి. అక్కడ భూముల రిజిస్ట్రేషన్ విలువను డీ పట్నా భూములకు ఎకరానికి రూ.17 లక్షలు, రికార్డుల్లోకి ఎక్కిన శివాయ్ జమేదార్ భూములకు ఎకరానికి రూ.8.5 లక్షలగా తొలత నిర్ణయించారు. తాజాగా రైతుల డిమాండ్ మేరకు డీ పట్నా భూముల రిజిస్ట్రేషన్ విలువ ఎకరానికి రూ.20 లక్షలకు, రికార్డుల్లోకి ఎక్కిన శివాయ్ జమేదార్ భూములకు ఎకరానికి రూ.10 లక్షలకు పెంచుతూ ప్రభుత్వం ఇటీవల ఉత్తర్వులిచ్చింది. అయితే తమ భూమికి ఎకరానికి 20 సెంట్ల చొప్పున తర్లువాడ సమీపంలోనే భూమి కేటాయించాలని, మిగతా భూమికి పరిహారం ఇవ్వాలని రైతులు కోరారు. దానికి కూడా ప్రభుత్వం అంగీకరించింది. అంటే ఎకరం



భూమి ఇచ్చిన రైతుకు 80 సెంట్లకు పరిహారం చెల్లించి, 20 సెంట్ల భూమి కేటాయిస్తారు. తర్లువాడలో గూగుల్ డేటా సెంటర్ ఏర్పాటుకు భూములిచ్చిన రైతుల ఖాతాల్లో పరిహారం జమ కానుంది. డీపట్నా రైతులకు ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన రిజిస్ట్రేషన్ ధరకు రెండున్నర రెట్లు, అక్రమణదారులకు (రికార్డుల్లోకి ఎక్కిన శివాయ్ జమేదార్ భూములు) నిర్ణయించిన ధర ప్రకారం పరిహారం జమవుతుంది. దీంతోపాటు భూములిచ్చిన రైతులకు 3 సెంట్ల చొప్పున ఇళ్ల స్థలం, ఫలసాయం కోల్పోయిన కుటుంబాలకు వాణిజ్య సముదాయం నిర్మించి వ్యాపారాలు చేసుకునే సదుపాయం కల్పించేందుకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అంగీకరించారు. అయితే ఇళ్ల స్థలాన్ని 5 సెంట్లకు పెంచాలని, వైపుణ్య క్షేణ కేంద్రం, స్కూల్‌కు గతంలో భూములిచ్చిన రైతులకు న్యాయం చేయాలని ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావును రైతులు కోరారు. సీఎం దృష్టికి తీసుకెళతామని ఆయన చెప్పారు.కొందరు దళారులు తమ వద్దకు వచ్చి రెండెకరాలకు 55 సెంట్లు అభివృద్ధి చేసిన భూమి, రూ.1.15 కోట్ల నగదు ఇస్తామని మభ్యపెడుతున్నారని జరిగిన సమావేశంలో కొందరు రైతులు చెప్పారు. అంగీకరిస్తే ఒక్క రోజులోనే 50 శాతం మొత్తం ఖాతాల్లో జమ చేస్తామని చెబుతున్నారన్నారు. గతంలో కొందరు తమకు తెలియకుండా తమ పేరు మీద ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా కేసులు కూడా వేశారని చెప్పారు. దీనిపై ఇప్పటికే పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశామని ఆర్టివ్ సంగిత్ మాధుర్ తెలిపారు. గూగుల్ డేటా సెంటర్ కోసం ప్రభుత్వానికి భూములివ్వడని, వాటికి తాము ఎక్కువ ధర చెల్లిస్తామని రైతుల్ని తప్పుదోవ పట్టిస్తున్న దళారులపై చర్యలు తీసుకోవాలని ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు పోలీసులను ఆదేశించారు.

పద్మావతి అమ్మవారి సేవలో రాష్ట్రపతి

నేడు శ్రీవారిని దర్శించుకోనున్న ద్రౌపదీ ముర్ము తిరుచానూరు: శ్రీవేంకటేశ్వర స్వామివారి దర్శనార్థం రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీ ముర్ము తిరుమల చేరుకున్నారు. అంతకుముందు ఆమె తిరుచానూరులోని పద్మావతి అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. కుమార్తె ఇతిశ్రీ ముర్ము, ఇతర కుటుంబసభ్యులతో కలిసి రేణిగుంట అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి వచ్చిన రాష్ట్రపతి, కుటుంబ సభ్యులు అక్కడి నుంచి నేరుగా తిరుచానూరు ఆలయానికి వెళ్లారు. వారికి వేద పండితులు పూర్ణకుంభ స్వాగతం పలికారు. ఆలయ సంప్రదాయం ప్రకారం మహద్వారం నుంచి లోపలికి ప్రవేశించిన ద్రౌపదీ ముర్ము ముందుగా ధ్వజస్తంభానికి మొక్కిరిచారు. అనంతరం అమ్మవారి సేవలో పాల్గొన్నారు. ఆశీర్వాద మండపంలో రాష్ట్రపతికి దేవాదాయ శాఖ మంత్రి ఆనంద రామనారాయణరెడ్డి, తితిడి ఈవో



అనిల్‌కుమార్ సింఘాల్‌లు అమ్మవారి ప్రసాదాలు, జ్ఞాపికలు అందించి శేషవస్త్రంతో సత్కరించారు.

రాష్ట్రపతి గవర్నర్లకు గడువు విధించలేం

అది పూర్తిగా రాజ్యాంగ విరుద్ధం బిల్లు కేసులో సుప్రీం కీలక తీర్పు రెండోసారి పంపినా ఆమోదం గవర్నర్ ఇష్టం

న్యూఢిల్లీ: అసెంబ్లీలు ఆమోదించి వంపే బిల్లులకు రాష్ట్రపతి, గవర్నర్లు ఆమోదం తెలిపే అంశంపై న్యాయ, కార్యనిర్వాహక వ్యవస్థల నడుమ తలెత్తిన పెను సంక్షోభానికి అత్యున్నత న్యాయస్థానం ఎట్టకేలకు సామరస్యపూర్వకంగా తెరదించింది. “ఈ విషయంలో సుప్రీంకోర్టుతో సహా ఏ న్యాయస్థానమూ వారికి ఎలాంటి గడువు విధించజాలదు. అలా చేయడం పూర్తిగా రాజ్యాంగ విరుద్ధం. ఎందుకంటే ఇది కార్యనిర్వాహక వ్యవస్థ అధికారాలను న్యాయవ్యవస్థ తన గుప్పెట పట్టడమే అవుతుంది. దీన్ని రాజ్యాంగం ఏ రూపంలోనూ అనుమతించలేదు” అని తేల్చిచెప్పింది. అంతేగాక సదరు బిల్లులకు ఆమోదం తెలపడం, రిజర్వ్‌లో ఉంచడంపై న్యాయ సమీక్ష కూడా కుదరదని స్పష్టం చేసింది. బిల్లుల ఆమోదానికి రాష్ట్రపతి, గవర్నర్లకు మూడు నెలల గడువు విధిస్తూ ఇద్దరు న్యాయమూర్తుల సుప్రీంకోర్టు ధర్మాసనం గతంలో సంచలన తీర్పు వెలువరించడం, అది రెండు కీలక వ్యవస్థల నడుమ సంక్షోభానికి దారితీయడం తెలిసిందే. మూడు నెలల్లోపు నిర్ణయం వెలువరించని వక్తలో సదరు బిల్లులకు ఆమోదం లభించినట్లే భావించాలని కూడా ఆ తీర్పు పేర్కొంది. ఈ రెండు అంశాలూ చెల్లుబాటు కాబోవని సీజేఐ జస్టిస్ బి.ఆర్.గవాయ్ సారధ్యంలోని ఐదుగురు సభ్యుల రాజ్యాంగ ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. సుదీర్ఘ విచారణ అనంతరం ఈ అంశంపై ఈ మేరకు ఏకగ్రీవంగా 111 పేజీల తుది తీర్పు వెలువరించింది. “రాష్ట్రపతి, గవర్నర్లకు ఇది కార్యనిర్వాహక వ్యవస్థ విధుల్లో న్యాయవ్యవస్థ జోక్యం చేసుకోవడమే అవుతుంది. అది రాజ్యాంగ విరుద్ధం” అని వ్యాఖ్యానించింది. 142వ అధికరణంలోని ప్రత్యేక అధికారాలను వినియోగించుకుంటూ ద్విసభ్య ధర్మాసనం వెలువరించిన ఆ తీర్పును కొట్టేస్తూ నిర్ణయం



తీసుకుంది. అయితే బిల్లులకు ఆమోదాన్ని గవర్నర్లు నిరవధికంగా పెండింగ్‌లో పెట్టడం మాత్రం ఎంతమాత్రమూ సబబు కాదని సీజేఐ ధర్మాసనం ఈ సందర్భంగా విస్పష్టంగా పేర్కొంది. “రాజ్యాంగబద్ధ పదవుల్లో ఉన్నవారు బిల్లులపై నిర్ణయం తీసుకోకుండా అంతటాని జాప్యం చేస్తే కోర్టులు చూస్తూ ఊరుకోబోవు. వాటిపై పరిమిత న్యాయసమీక్ష జరపవచ్చు” అని పేర్కొంది. అయితే, “అప్పుడు కూడా వీలైనంత త్వరగా బిల్లులపై నిర్ణయం తీసుకోవాల్సిందిగా సూచించాల్ తప్ప రాష్ట్రపతికి, గవర్నర్లకు కోర్టులు గడువు విధించడానికి వీల్లేదు” అని స్పష్టం చేసింది. అంతేకాదు, “బిల్లుల ఆమోదం విషయంలో రాష్ట్ర మంత్రిమండలి సలహాకు గవర్నర్ కట్టుబడాల్సిన అవసరం లేదు. ఈ విషయంలో విచక్షణ మేరకు వ్యవహరించే అధికారం రాజ్యాంగమే కల్పించింది” అని కూడా గుర్తు చేసింది. రాజ్యాంగ ధర్మాసనంలో సీజేఐతో పాటు జస్టిస్ సూర్యకాంత్, జస్టిస్ విక్రమ్ నాథ్, జస్టిస్ పి.ఎస్.నరసింహ, జస్టిస్ ఎ.ఎన్.చంద్రార్యర్ ఉన్నారు. సాలిసిటర్ జనరల్ తుషార్ మెహతా హార్షం ఈ తీర్పుపై వెలిబుచ్చారు. చరిత్రాత్మక తీర్పు వెలువరించినందుకు రాష్ట్రపతి తరపున సుప్రీంకోర్టుకు ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నట్లు పేర్కొన్నారు. దీనిపై డిఎంకే సర్కారు స్పందించలేదు.

ప్రశాంతతతో ప్రతి సమస్యకూ పరిష్కారం

పుట్టపర్తిలో ఘనంగా జాతీయ యువజన సదస్సు

బాబా మహాసమాధిని దర్శించుకుంటున్న కేంద్రమంత్రి నితిన్ గడ్కరీ

పుట్టపర్తి: జీవితంలో ప్రశాంతత ఉంటే ప్రతి సమస్యకూ సమాధానం దొరుకుతుందని కేంద్రమంత్రి నితిన్ గడ్కరీ పేర్కొన్నారు. శ్రీసత్యసాయి శతజయంతి వేడుకల్లో భాగంగా పుట్టపర్తిలోని ప్రశాంతినిలయంలో 11వ అంతర్జాతీయ యువజన సదస్సు ఘనంగా ప్రారంభమైంది. రెండు రోజులపాటు జరిగే ఈ సదస్సును శ్రీసత్యసాయి సెంట్రల్ బ్రస్టు మేనేజింగ్ బ్రస్టీ ఆర్టిజన్ రత్నాకర్ జ్యోతి వెలిగించి ప్రారంభించారు. సత్యసాయి నివాసం యజ్ఞార్చిద్ మందిరం నుంచి వివిధ దేశాలకు చెందిన ప్రతినిధులు వారి జాతీయ పతాకాలు, సత్యసాయి సేవాసంస్థల పతాకాలు, బాబా సందేశాలతో కూడిన చిహ్నాలతో సాయుకుల్యంత్ మందిరానికి చేరుకున్నారు. యువజన సదస్సు కొన్నింటి సభ్యుడు సురేష్ మేనన్ ప్రారంభోపన్యాసం చేశారు. బ్రస్టు సభ్యులు నాగానంద సదస్సు లక్ష్యాలను తెరపై ప్రదర్శించి వివరించారు. ఈ సందర్భంగా నితిన్ గడ్కరీ ప్రసంగించారు. సత్యసాయి ఆధ్యాత్మిక బోధనలతో కోట్ల మందిని ప్రేమ, సేవామార్గం వైపు నడిపించారన్నారు. సత్యసాయి సందేశాలను స్ఫూర్తిగా తీసుకుని,



సమాజాభివృద్ధిలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని విలువునిచ్చారు. తర్వాత సత్యసాయి సంస్థల సేవా కార్యక్రమాల వివరాలు తెలిపే ‘ఎటర్నల్ మెజెస్ట్స్’ పుస్తకాన్ని ఆయన, రత్నాకర్ తో కలిసి అవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర మంత్రులు సవిత, సత్యకామర్ యాదవ్, బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి, దుర్గేష్, ఎమ్మెల్యేలు పరిటాల సునీత, పల్లె సింగారరెడ్డి, మాజీమంత్రి పల్లె రఘునాథరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతుల ధాన్యం విక్రయాలకు వాట్సాప్ సేవలు

7337359375 నంబరుకు హాట్ లిని పంపాలి తాడేపల్లి: రైతులు ధాన్యం విక్రయించేందుకు వాట్సాప్ సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చినట్లు రాష్ట్ర పౌరసరఫరాలశాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ తెలిపారు. గుంటూరు జిల్లా తాడేపల్లి మండలం చిర్రావూరులో ధాన్యం రైతులతో మాట్లాడిన తర్వాత మీడియాతో ఆయన మాట్లాడారు. 73373 59375 నంబరుతో సేవలు అందుబాటులోకి రానున్నాయని చెప్పారు. ధాన్యం అమ్మదలచిన రైతులు వాట్సాప్ నంబర్‌కు హాట్ అనే మెసేజ్ వంపగానే ఏట ద్వారా ప్రత్యేక వాయిస్‌తో సేవల వినియోగంపై మార్గదర్శకం చేస్తుందని చెప్పారు. ‘రైతు తన ఆదార్ నంబరు సమోదాచేశాక పేరును ధ్రువీకరించాలి. తర్వాత ధాన్యం అమ్మదలచిన తేదీకి మూడు ఆప్షన్లు ఇస్తుంది. ఏదో ఒక తేదీని, సమయాన్ని నిర్ణయించుకోవాలి. తర్వాత ధాన్యం రకం నమోదు చేశాక.. ఎన్ని బస్తాలు అమ్ముతారో నమోదుచేయాలి. తర్వాత ఓ మెసేజ్ ద్వారా రైతులకు ధాన్యం అమ్మకం ప్లాట్ బుక్ అయినట్లు కూపన్ కోడ్ వస్తుంది. దీంతో రైతు తాను ఎంచుకున్న కొనుగోలు కేంద్రం వద్దకు వెళ్లి సులభంగా ధాన్యాన్ని అమ్మవచ్చు’ని మంత్రి వివరించారు. రాష్ట్రంలో ఈ ఏడాది 51 లక్షల టన్నుల ధాన్యం సేకరణ లక్ష్యంగా



పెట్టుకున్నట్లు మంత్రి మనోహర్ చెప్పారు. చిర్రావూరులో రైతు సేవాకేంద్రాన్ని పరిశీలించాక.. రైతుల వద్ద ఉన్న ధాన్యం నాణ్యతను చూశారు. 4వేల రైతు సేవాకేంద్రాలతో పాటు 3వేల ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశామన్నారు. ఇప్పటివరకు రూ.680 కోట్ల విలువైన ధాన్యం కొన్నామని, కొన్న రోజే రైతుల ఖాతాలకు నగదు జమచేసినట్లు చెప్పారు. తేమ శాతం పేరిట మిల్లర్లు ఇబ్బందులు సృష్టిస్తే కఠినంగా వ్యవహరిస్తామన్నారు.

సంపాదకీయం

ఏఐ నైపుణ్యాలపై పట్టు సాధించనివారికి నష్టం తప్పదు

కృత్రిమ మేధ(ఏఐ) అనేక రంగాల్లో విప్లవాత్మక మార్పులు తెస్తోంది. అమెరికాలోని చాలా సంస్థలు పెద్దగా నైపుణ్యం అక్కర్లేని, సాధారణ పనులను ఏఐతో పూర్తిచేస్తున్నాయి. దాంతో ఆ పనులు చేసే ఉద్యోగుల తొలగింపు తప్పనిసరి అవుతోంది. ఇలాంటి పరిస్థితి ప్రస్తుతం భారత్‌లో పెద్దగా కనిపించకపోయినా... సమీప భవిష్యత్తులో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ ధోరణి విస్తరించకమానదు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఉన్న ఉద్యోగాలు ఊడిపోతాయా. ఈ ముప్పును ఎదుర్కోవడమెలా. కొత్త కొలుపులను ఒడిసిపట్టడమెలా. బహుళజాతి సంస్థ అమెజాన్ ఇటీవల 14వేల మంది ఉద్యోగులకు ఉద్యానన పలికింది. కృత్రిమ మేధ(ఏఐ) వల్ల ఉద్యోగాల్లో కోత తప్పకపోవచ్చని ఆ సంస్థ సీఈవో ఆంధ్రా జస్సీ అంతకు కొద్దిరోజుల ముందు వ్యాఖ్యానించారు. అమెజాన్‌లో 15లక్షల మందికి పైగా పనిచేస్తున్నారు. అంతమందిలో 14వేల మందిని తొలగించడం ఆ సంస్థకు పెద్ద విషయం కాకపోవచ్చు. కానీ, ఆ ఉద్యోగులకు వ్యక్తిగతంగా అది పెద్ద దెబ్బ. ఏఐ రూపంలో ముంచుకొస్తున్న ముప్పునకు ఇదో సంతకం. తాజా పరిణామాల నేపథ్యంలో ఏఐ ద్వారా ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉంటాయనే దానిపై కార్పొరేట్ సంస్థల్లోనూ, తొలగింపు ముప్పును ఎలా ఎదుర్కోవాలనే దానిపై ఉద్యోగుల్లోనూ చర్చ జరుగుతోంది. ఇప్పుడు ప్రతి ఒక్కరూ నేనేం పని చేస్తున్నాను? దీనికి ఎంత నైపుణ్యం అవసరం. అనేది ప్రశ్నించుకోవాలి. ఎందుకంటే, కృత్రిమ మేధ వల్ల కోల్పోయే ఉద్యోగాల్లో పెద్దగా నైపుణ్యం అవసరం లేనివే ఎక్కువ. డేటా ఎంట్రీ, కాలే సెంటర్, కస్టమర్ సర్వీస్-సపోర్ట్, కోడింగ్‌తో పాటు సాధారణ పరిపాలన, ఊహా చిత్రాలు గీయడం, అనువాదం వంటి పనులను ఏఐతో కంప్యూటర్లు సులభంగా చేసేస్తాయి. రోటీన్‌గా చేసే ఇలాంటి పనులన్నింటినీ కృత్రిమ మేధ చక్కబెడుతుంది. ఇలాంటి ఉద్యోగుల స్థానంలోని ఏఐ డెవలపర్లు, ఇంజనీర్లు, మెషీన్ లెర్నింగ్ నిపుణులు, డేటా అనలిస్టులు, శాస్త్రవేత్తలు వస్తారు. అదేవిధంగా న్యాయశాస్త్రం, వైద్యం, ఫైనాన్స్, సాఫ్ట్‌వేర్ డెవలప్‌మెంట్ విభాగాల్లోనూ ఏఐ పాత్ర విస్తరిస్తోంది. వీటిలో పనిచేసే నిపుణులు ఆలోచించడానికి, పర్యవేక్షించడానికి, ఏఐని సమర్థంగా వినియోగించడానికి ఎక్కువగా పరిమితమవుతారు. మనుషులు సృష్టించిన కంప్యూటర్లు, రోబోలూ చేయలేని పనులు చేసేవారికి మాత్రం ఉద్యోగాలు పోతాయన్న భయమేమీ అక్కర్లేదు. కళలు, సాహిత్యంతో పాటు విచక్షణ, వివేచన, భావావేశం, భావుకత, ఊహాశక్తి, మానవ తెలివితేటలతో చేయాలైన పనులు కొన్ని ఉంటాయి. వీటిని ‘ఏఐ-ప్రూఫ్’ ఉద్యోగాలు అంటారు. నర్సులు, ఫిజియో థెరపిస్టులు, హెచ్‌ఆర్ మేనేజర్లు, టీచర్లు చేసే పనులను పూర్తిగా ఏఐ సాంకేతికతతో చేపట్టడం సాధ్యం కాదు. కాబట్టి ఇలాంటి వారికి పెద్దగా ఇబ్బంది ఉండకపోవచ్చు. ఇంతకాలం ఉద్యోగం కోసం ఇంటర్వ్యూకు వెళ్లిన అభ్యర్థికి - నువ్వేం చదివావు .ఏం నేర్చుకున్నావు. మా సంస్థకు ఏవిధంగా ఉపయోగపడగలవు. ఇలాంటి పనులు నువ్వు చేయగలవా... ఈ తరహా ప్రశ్నలే ఎదురయ్యేవి. ఇక నుంచి ‘ఏఐని ఎంత సమర్థంగా వాడగలవు. ఏఐ టూల్స్‌ను ఎంతవరకూ నేర్చుకున్నావు..’ అనే ప్రశ్నలే ఎదురవుతాయి. ఏఐని సరైన ప్రశ్నలు అడిగి సమాధానాలు రాబట్టే వారికి ఉద్యోగ అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ఇలా ప్రశ్నలు వేయడాన్ని ‘ఏఐ ప్రాంప్ట్’ అంటారు. మన అవసరమేంటో, మనకు ఏం కావాలో బాగా అర్థం చేసుకుని... తదనుగుణంగా ఏఐని అత్యంత స్పష్టంగా అడగడమన్న మాట. ఒక విధంగా, ఏఐ తగిన సమాధానాన్ని సిద్ధం చేయడానికి అవసరమైన ఇన్‌పుట్ ఇవ్వడమే ప్రాంప్టింగ్. భవిష్యత్తులో ప్రతి ఉద్యోగానికీ ఏఐను వినియోగించే సామర్థ్యం(ఏఐ లిటరసీ) తప్పనిసరి అవుతుంది. అర్హత, అనుభవానికి తోడు ఏఐ టూల్స్‌ను ఎంత సమర్థంగా వినియోగిస్తారనేది ఉద్యోగాల్లో ఎదుగుదలకూ కీలకమవుతుంది. ఏఐ వల్ల భవిష్యత్తులో డేటా ఎంట్రీ వంటి సాధారణ ఉద్యోగాలు ఉండవు. అదే సమయంలో ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ కార్యాలయాలూ, కార్పొరేట్ సంస్థల పాలనా వ్యవహారాల్లో సమూలంగా మార్పులు వస్తాయి. విధివిధానాల రూపకల్పన, కార్యాచరణ, ఉత్పత్తి, పరిశోధనలు అనేక మార్పులకు లోనవుతాయి. ఫ్యాక్టరీల్లో ఆటోమేషన్ పెరిగిపోతుంది. అక్కడ మనుషుల స్థానంలో రోబోటిక్ యంత్రాలు నిరంతరాయంగా పనిచేస్తూనే ఉంటాయి. కాబట్టి, వస్తూత్పత్తికి, సేవలు అందించడానికి మనుషులపై పెద్దగా ఆధారపడాలిన్న పని ఉండదు. పైగా ఇవి చాలా వేగంగా పూర్తవుతాయి. కొన్ని పనులను ఏఐ చేయలేకపోయినా, వాటిని చేసే ఉద్యోగులకు సహాయకారిగా నిలుస్తుంది. వ్యవసాయ రంగంలోనూ పొలాలకు నీరు పెట్టడం, ఎరువులూ పురుగుమందులు చల్లటం వంటి పనులకూ ఏఐ సాయపడుతుంది. ‘ఏఐతోఉద్యోగాలు వస్తాయా, పోతాయా’ అనే ప్రశ్నకు రెండూ జరుగుతాయనే సమాధానం చెప్పాలి. ఉద్యోగాలు పోతాయనే భయం కొంతవరకు నిజమే కానీ, అదే సమయంలో పెద్దసంఖ్యలో కొత్త తరహా కొలుపులు పుట్టుకొస్తాయన్నదీ గుర్తించాలి. భవిష్యత్తులో పనులు అయితే ఉంటాయి కానీ, వాటిని ఇప్పటిలా కాకుండా ఏఐ సాయంతో పూర్తిచేయాల్సి ఉంటుంది. దాదాపు మూడు దశాబ్దాల క్రితం కంప్యూటర్లు విస్తృతంగా అందుబాటులోకి వచ్చినప్పుడు ఉద్యోగాలు పోతాయనీ, కంప్యూటరీకరణ వద్దనే ఆందోళనలు తలెత్తాయి. కానీ ఆ తరవాత పెద్దసంఖ్యలో ఉద్యోగాలు పుట్టుకొచ్చాయి. కంప్యూటరీకరణ వల్ల సేవల్లో వేగం, నాణ్యత పెరిగాయి. ఏఐతోనూ ఇటువంటి మార్పులే వస్తాయని నిస్సందేహంగా చెప్పవచ్చు. ఏఐ వల్ల నష్టపోయే కొలుపుల కంటే కూడా అధిక సంఖ్యలో కొత్త ఉద్యోగాలు అందుబాటులోకి వస్తాయి. కాకపోతే చిన్న, మధ్యస్థాయి ఉద్యోగాలు తగ్గిపోయి నైపుణ్యం, అనుభవం అవసరమైనవి పెరుగుతాయి. ఈ మార్పులను అంగీకరించి, ఆహ్వానించి, ఏఐ నైపుణ్యాలపై పట్టు సాధించనివారికి నష్టం తప్పదు. పక్కకు తప్పకొని కొత్తవారికి అవకాశం ఇవ్వాలి వస్తుంది. ‘ఏఐ రెడి’గా తమను తాము తీర్చిదిద్దుకునేవారే నిలబడగలుగుతారు.

మానవ అక్రమ రవాణా నిరోధానికి ‘సేఫ్ విలేజ్’

-నేర విశ్లేషణకు సీబడిలో ప్రత్యేక విభాగం -డీజీపీ శివధర్‌రెడ్డి -సమీక్షలో మాట్లాడుతున్న డీజీపీ శివధర్‌రెడ్డి. చిత్రంలో అదనపు డీజీపీలు మహాేశ్‌భగవత్, చారుసిస్సా

హైదరాబాద్: రాష్ట్రంలో మానవ అక్రమ రవాణాను అరికట్టేందుకు ఎంపిక చేసిన జిల్లాల్లో ‘సేఫ్ విలేజ్’ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనున్నట్లు డీజీపీ బత్తుల శివధర్‌రెడ్డి వెల్లడించారు. సీబడిలో నేర విశ్లేషణకు క్రిమీ ఇంటెలిజెన్స్ టెక్నాలజీ ఎనాలిసిస్ పేరుతో ప్రత్యేక విభాగాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. ఆయన తన కార్యాలయం నుంచి పోలీస్ కమిషనర్లు, ఎస్పీలతో వీడియోకన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. రాష్ట్రంలో వివిధ రకాల నేరాల స్థితిగతులపై ఆరా తీశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. మహబూబాబాద్, ఖమ్మం, వరంగల్, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, వికారాబాద్, రంగారెడ్డి, మెదక్ జిల్లాల్లో ప్రయోగాత్మకంగా సేఫ్ విలేజ్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. స్వచ్ఛంద సంస్థలతో కలిసి చేపట్టే ఈ కార్యక్రమ ఫలితాలను బట్టి మిగతా యూనిట్లకు విస్తరిస్తామన్నారు. పొరుగు రాష్ట్రాల సరిహద్దులు కలిగిన జిల్లాల



ఎస్పీలు ఆయా రాష్ట్రాల అధికారులతో సమన్వయ సమావేశాలు ఏర్పాటు చేసుకోవాలని.. తద్వారా అంతర్గ్రాష్ట్ర నేరాలు జరగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. క్షేత్రస్థాయి సిబ్బంది అవినీతికి పాల్పడితే.. పర్యవేక్షణలో విఫలమైన ఉన్నతాధికారులపై చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. సమీక్షలో అదనపు డీజీపీలు మహాేశ్‌భగవత్, చారుసిస్సా, డీఎన్‌చౌహాన్, ఐజీపీలు చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి, రమేశ్, రమేష్‌నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భారత్‌కు ఏఐ పాలసీ అవసరం

-హైదరాబాద్‌లో పర్యటించిన పార్లమెంటరీ కమిటీ - పార్లమెంటరీ స్టాండింగ్ కమిటీ చైర్మన్ దిగ్విజయ్‌సింగ్‌తో విద్యాశాఖ అధికారులు కృష్ణ ఆదిత్య, -వెంకటేశ్, పురుషోత్తం, బాలకిష్టారెడ్డి, మహమూద్, బాలభాస్కర్, రాజేందర్‌సింగ్

హైదరాబాద్: ప్రపంచవ్యాప్తంగా కొన్ని దేశాలు కృత్రిమమేధ వినియోగంపై విధానాలను రూపొందించుకున్నాయని, మన దేశానికీ అది అవసరమని కాంగ్రెస్ ఎంపీ, పార్లమెంటరీ స్టాండింగ్ కమిటీ చైర్మన్ దిగ్విజయ్‌సింగ్ అభిప్రాయపడ్డారు. హైదరాబాద్ వచ్చిన కమిటీ విద్య, మహిళా శిశుసంక్షేమం, యువజన, క్రీడలకు సంబంధించి ఆయా శాఖల అధికారులతో ఉదయం ఓ హోటల్‌లో సమావేశమై చర్చించింది. ఈ సందర్భంగా ఎన్‌బీఐ, బ్యాంకు ఆఫ్ బరోడా, బీడీఎల్, ఎన్‌ఐఎన్, మహిళా శిశు సంక్షేమశాఖ అధికారులు తమ విభాగాల గురించి పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ఇచ్చారు. అనంతరం పుల్లెల గోపీచంద్ ఆకాదమీని కమిటీ సందర్శించింది. గచ్చిబౌలి ట్రిపుల్‌బీలో కృత్రిమ మేధపై జరుగుతున్న పరిశోధనల గురించి ఏర్పాటుచేసిన ప్రదర్శనను పరిశీలించింది. రోబోటిక్స్ ల్యాబ్, విద్యార్థులు రూపొందించిన డ్రోన్ గురించి తెలుసుకుంది. తర్వాత రాష్ట్ర ఉన్నత విద్యాలయాల, ఐఐఐటీ హైదరాబాద్, ట్రిపుల్‌బీ, హెచ్‌సీయూ అధికారులు పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా డిగ్రీలోనూ ఏఐ పాఠ్యాంశాలను ప్రవేశపెట్టామని విద్యామండలి చైర్మన్ ఆచార్య బాలకిష్టారెడ్డి వివరించారు. ఐఐఐటీ హైదరాబాద్ సంచాలకుడు బీసీమూర్తి తన ప్రజెంటేషన్‌లో దేశంలో



తొలిసారిగా అండర్ గ్రాడ్యుయేట్‌లో బీటెక్ ఏఐను తమ సబ్బ ప్రవేశపెట్టిందన్నారు. అనంతరం కమిటీ చైర్మన్ దిగ్విజయ్‌సింగ్ మాట్లాడుతూ ఏఐపై రాష్ట్రంలో తీసుకుంటున్న చర్యలు సంతృప్తికరంగా ఉన్నాయన్నారు. ఏఐను ఏయే రంగాల్లో ఎంతవరకు వినియోగించుకోవాలి, ఎక్కడ నిరోధించాలి, మంచిచెడుపై ప్రతిపాదనలు అందజేస్తే పార్లమెంట్ నివేదికలో పొందుపరుస్తామని, ఏఐ పాలసీ తయారీకి ఉపయోగపడతాయని సూచించారు. కార్యక్రమంలో ఇంటర్‌బోర్డు కార్యదర్శి కృష్ణ ఆదిత్య, హెచ్‌సీయూ ఉపకులపతి బీజేరావు, ట్రిపుల్‌బీ డైరెక్టర్ సుందీప్ ఖత్తా, ఉన్నత విద్యామండలి ఉపాధ్యక్షులు పురుషోత్తం, మహమూద్ అలీ, కార్యదర్శి ఆచార్య శ్రీరాం వెంకటేశ్, కళాశాల పాఠ్యాశాఖ జేడీలు బాలభాస్కర్, రాజేందర్‌సింగ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ పార్లమెంటరీ కమిటీలో వివిధ రాష్ట్రాలకు చెందిన 10 మంది ఎంపీలున్నారు.

రబీలో అపరాలు, వేరుశనగ సాగుకు ప్రణాళిక

-రైతులకు వేరుశనగ విత్తనాలను పంపిణీ చేసిన డీఏహె్ నందు - జిల్లా వ్యవసాయాధికారి నందు

చింతపల్లి: గిరిజన ప్రాంతంలో రబీకి అపరాలు, వేరుశనగ సాగు చేపట్టేందుకు ప్రత్యేక ప్రణాళిక సిద్ధం చేశామని జిల్లా వ్యవసాయాధికారి ఎన్‌బీఎస్ నందు తెలిపారు. చింతపల్లి మండలంలో పర్యటించిన ఆయన చిన్నగిడ్డలో గిరిజన రైతుల సాగు చేస్తున్న వరి, రాజ్‌మా, వలిసెలు, రాజ్‌మా పంటలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రబీలో ఆదివాసీ రైతులు పంట పొలాలను ఖాళీగా విడిచిపెడు తున్నారున్నారు. దీంతో అతి తక్కువ మంది రబీలో రెండవ పంటను సాగు చేస్తున్నారున్నారు. రబీలో రైతుల పంట పొలాలు ఖాళీగా విడిచిపెట్టకుండా ఉండేందుకు ఆరుతడి పంటల సాగును ప్రోత్సహిస్తున్నామన్నారు. ప్రధానంగా మినుములు, పెసలు, వేరుశనగ సాగు చేసేందుకు రైతులకు 90 శాతం రాయితీపై విత్తనాలను పంపిణీ చేస్తున్నామని తెలిపారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా అధిక విస్తీర్ణంలో అపరాలు, వేరుశనగ పంటలను సాగు చేయించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. గిరిజన రైతులు



వ్యవసాయ అధికారుల నలహాలు, చూచనలు పాటిస్తూ అపరాలు, వేరుశనగ పంటలను సాగు చేసుకోవాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏడీఏ బి.ప్రభాకరరావు, వ్యవసాయాధికారి మధుసూదనరావు, కూలమి నాయకులు రీమల ఆనందరావు, మంగ్గు, వల్లి, ఏఎస్సీ డైరెక్టర్ కృష్ణమూర్తి పాల్గొన్నారు.

మాకవరపాలెంలో ‘డోజ్కో’ కంపెనీ

-స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడుని కలిసిన డోజ్కో కంపెనీ జీఎం చంద్రశేఖర్, ఏజీఎం రామారావు- ఎర్త్ మూవర్స్ యంత్రాలు, విడిభాగాల తయారీ -రా.1,234 కోట్ల పెట్టుబడులు- స్పీకర్ అయ్యన్నను కలిసిన కంపెనీ ఉన్నతాధికారులు

నర్సీపట్నం: జిల్లాలోని మాకవరపాలెం మండలంలో ప్రైవేటు రంగంలో ‘ఎర్త్ మూవర్స్’ యంత్రాలు, వాటి విడిభాగాలు తయరుచేసే పరిశ్రమ ఏర్పాటు కానున్నది. ఈ మేరకు రూర?ండోలోని ధన్‌బాద్ కేంద్రంగా కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తున్న ‘డోజ్కో ప్రైవేటు లిమిటెడ్’ కంపెనీతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎంఓయూ చేసుకుంది. వంద ఎకరాల విస్తీర్ణంలో రా.1,234 కోట్ల పెట్టుబడితో ఏర్పాటుయ్యే ఈ కంపెనీ నిర్మాణానికి త్వరలో శంకుస్థాపన చేయనున్నట్లు తెలిసింది. డోజ్కో కంపెనీ జనరల్ మేనేజర్ (ఫైనాన్స్) చంద్రశేఖర్, ఏజీఎం రామారావు నర్సీపట్నం వచ్చి స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్న పాత్రుడుని మర్యాదపూర్వకంగా



కలిశారు. ఈ సందర్భంగా స్పీకర్ మాట్లాడుతూ.. నర్సీపట్నం నియోజకవర్గం మాకవరపాలెం మండలం ఇండస్ట్రియల్ హబ్‌గా మారుబోతున్నందుకు ఆనందంగా వుందన్నారు.

ధాన్యం కొనుగోలుకు ఏర్పాట్లు చేయండి

-మాట్లాడుతున్న జేసీ జాహ్నవి- రైస్ మిల్లర్లు వెంటనే ఈ-బ్యాంకు గ్యారంటీను సమర్పించాలి- జాయింట్ కలెక్టర్ జాహ్నవి ఆదేశం

అనకాపల్లి: జిల్లాలో వరి కోతలు ప్రారంభమైనందున ధాన్యం కొనుగోళ్లకు ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలని జాయింట్ కలెక్టర్ ఎం.జాహ్నవి అధికారులను ఆదేశించారు. తన ఛాంబర్‌లో పౌర సరఫరాల సంస్థ అధికారులు, జిల్లాలోని రైస్ మిల్లర్లతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ, రైస్ మిల్లర్లు అందరూ వెంటనే ఈ-బ్యాంక్ గ్యారంటీలను పౌరసరఫరాలకు సమర్పించాలని చెప్పారు. ధాన్యం సేకరణకు అవసరమైన గోనె సంచలను ముందుగానే ఆయా కొనుగోలు కేంద్రాలకు పంపాలని స్పష్టం చేశారు. ధాన్యంలో తేమ శాతాన్ని, నాణ్యతను నిర్ధారించే క్రమంలో రైతులకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చూడాలని చెప్పారు. సమావేశంలో జిల్లా పౌరసరఫరాల శాఖ అధికారి



మూర్తి, జిల్లా పౌరసరఫరాల సంస్థ మేనేజర్ పి.జయంతి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సమన్వయంతో ఐఎఫ్‌ఆర్‌కు ఏర్పాట్లు

మహారాణిపేట: వచ్చే ఏడాది ఫిబ్రవరి 15 నుంచి 20వ తేదీ మధ్యలో జరగనున్న ఐఎఫ్‌ఆర్ (ఇంటర్నేషనల్ ఫ్లీట్ రివ్యూ)- 2026ను విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు కలిసి పనిచేద్దామని జిల్లా అధికారులు, నేపీ ఉన్నతాధికారులు పేర్కొన్నారు. కలెక్టరేట్‌లో కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేందర్ ప్రసాద్, జేసీ కె.మయూర్ ఆశోక్, వీఎంఆర్‌డి కమిషనర్ తేజ్ భరత్, డీసీపీ మణికంఠ చండోలు, నేపీ ఉన్నతాధికారులు కమెడర్లు అమీ మాధ్యు, రజీష్ శర్మ, కెప్టెన్ ఎండీ అనూప్రజ్, కమాండర్లు వైకె కిశోర్, ప్రవీణ్ కుమార్, మనోజ్ కుమార్, కె.ఎన్.మొహంతే, లెఫ్టినెంట్ కమాండర్ వీరేందర్ కుమార్ తదితర అధికారులు సమావేశమై వివిధ అంశాలపై చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా కమెడర అమీ మాధ్యు ఫ్లీట్ రివ్యూ-2026, మిలాన్ నిర్వహణ, అతిథుల రాక తదితర అంశాలపై పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ చేశారు. సుమారు 100 మిశ్ర దేశాల నుంచి అతిథులు విచ్చేస్తారని వారందరికీ రవాణా, వసతి సదుపాయం కల్పించాల్సి ఉందన్నారు. ఫిబ్రవరి 15 నుంచి 20వ తేదీ వరకు మిలాన్ విలేజ్ కార్యక్రమం కొనసాగుతుందని, 18న రాష్ట్రపతి ఆధ్వర్యంలో ఇంటర్నేషనల్ ఫ్లీట్ రివ్యూ, 19న సీటీ పరేడ్‌తో పాటు, మిలాన్ ప్రారంభోత్సవం ఉంటుందని చెప్పారు. 19, 20వ తేదీల్లో మిలాన్ హార్బర్ ఫేజ్ ఉండగా, 21 నుంచి 25వ తేదీల వరకు సీ ఫేజ్ ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. కలెక్టర్



హరేందర్ ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ జిల్లా అధికార యంత్రాంగం కార్యక్రమ నిర్వహణకు సన్నద్ధంగా ఉండాలన్నారు. ఎన్‌హెచ్‌ఐఐ, గెయిల్, హెచ్‌పీసీఎల్ తదితర సంస్థల ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులను వేగంగా పూర్తి చేయాలన్నారు. రోడ్లు, డ్రైయింపు, కాలువల ఆధునికీకరణ, ప్రస్తుతం పోర్టు రోడ్డులో మారుబీ జంక్షన్ వద్ద చేపడుతున్న వంతెన, కల్వర్టుల పనులను వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. అయిల్, గ్యాస్ పైప్ లైన్ల మార్పులు, కేబుల్ మార్పు, ఇతర ప్రక్రియలను ప్రణాళికాయుతంగా చేపట్టాలని చెప్పారు. నేపీ, పోలీసు, ఎన్‌హెచ్‌ఐఐ, గెయిల్, హెచ్‌పీసీఎల్, బీపీసీఎల్ ప్రతినిధులతో పాటు, ఇన్‌చార్జ్ ఆర్డీవో సుధానాగర్, ఇతర విభాగాల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

లోక్ అదాలత్‌లో అత్యధిక కేసులు పరిష్కరించాలి

విశాఖపట్నం: త్వరలో జరగనున్న జాతీయ లోక్ అదాలత్‌లో అత్యధిక సంఖ్యలో కేసులు పరిష్కరించే లక్ష్యంతో బ్యాంకు అధికారులు పనిచేయాలని న్యాయసేవాధికార సంస్థ జిల్లా కార్యదర్శి, న్యాయమూర్తి ఆర్.సన్యాసినాయుడు అన్నారు. జిల్లా కోర్టు ఆవరణలో న్యాయ సేవా సదనీలో బ్యాంకు ఉన్నతాధికారులు, న్యాయవాదులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. లోక్ అదాలత్‌లో పరిష్కరించడానికి వీలైన కేసుల జాబితా సిద్ధం చేయడం, సత్వర పరిష్కారం కోసం అవసరమైన సమగ్ర సెలీట్‌మెంట్ ఫార్ములాలను రూపొందించడంపై చర్చించా రు. రుణం తీసుకున్న వారితో ముందుగానే సంప్రదింపులు జరిపి, సౌకర్యవంతమైన సెలీట్‌మెంట్



ప్రతిపాదనలను సిద్ధం చేయాలని కార్యదర్శి సూచించారు.

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 అహారాలను 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.ప్రాబెర్రి ,బ్లూబెర్రి 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, అలెర్జీ కారకాలు మరియు చికాకులను బయటకు పంపడానికి 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 ఫ్లాష్ బలిడ్ సిండ్రోమ్. కళ్లకు తగినంత విశ్రాంతి లభించనప్పుడు వచ్చే సమస్య ఫ్లష్ 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 లెన్స్ను కేంద్రీకరించడానికి బాధ్యత వహించే కండరాలను బలహీనపరుస్తుంది. ఇది ట్రాన్సియెంట్ మయోపియా, ప్లాస్ట్ టర్గర్ 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.. నల్లని 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



ఖచ్చితంగా జుట్టును రూట్ నుంచి దృఢపరుస్తుంది. ఈ నివారణకు ఈరోజు ఒక చెంచా సబ్బా గింజలను ఒక గ్లాసు నీటిలో వేసి కనీసం 30 నిమిషాలు నాననివ్వండి, ఆపై ఆ నీటిలో ఒక చెంచా నెయ్యి మరియు సగం నిమ్మరసం వేసి తాగాలి. ఈ తరహా డ్రింక్ ను రెగ్యులర్ గా తాగడం వల్ల జుట్టు సమస్యలే కాకుండా గుండెల్లో మంట, అజీర్ణం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. పోషక విలువలున్న సబ్బా గింజలు కాస్త గట్టిగానే ఉంటాయి..కానీ ఈ గింజల్లో పీచు, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి..ప్రత్యేకంగా ఇవి బరువు తగ్గడంలో సహాయపడతాయి. ఈ సబ్బా గింజల పానీయం కేవలం చలవ చేయడం మాత్రమే కాదు మన ఒంటికి ఎంతో మెరుగైన ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. అధిక

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 కెరోటిన్, 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 రాల్లే 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 ఎక్కుడికి 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 వద్దంటున్నారు 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 ితాగే అలవాటు ఉంటే, దానికి బదులుగా నీరు తాగటం అలవాటు చేసుకోండి. ఉదయం నిద్ర లేవగానే కనీసం 2-3 గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలి. మీరు ఒకేసారి ఎక్కువ నీళ్లు తాగితేపోతే, 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, ఫోలేట్ యాసిడ్, విటమిన్ ఇ, పాలీఫెనాల్స్ 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 కివీన్ 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 కొలెస్ట్రాల్ను 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 కణాలు గట్టిపడతాయి. 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 క్రీమ్తో మీ పాదాలను సర్క్యులర్ మోషన్లో తేలికగా మసాజ్ చేయండి. ఇది మీ పాదాలను మృదువుగా ఉంచుతుంది. మడమల పగుళ్ల సమస్యను నివారిస్తుంది.

చికెన్ ను 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 ఆందోళన కలిగిస్తోంది.. మీరు కొని తినే చికెన్ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకంటే.. హానికర విషయాలే ఎక్కువ అంటూ నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. సెంటర్ ఫర్ సైన్స్ అండ్ ఎన్విరాన్మెంట్ (సిఎఇ)లోని లేబొరేటరీ పరిశోధనలో చికెన్లో 40 శాతం యాంటీబయాటిక్ అవశేషాలు ఉన్నాయని కనుగొన్నారు. చికెన్లో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయని పరిగణిస్తారు. కానీ ఇటీవలి కొన్ని పరిశోధనలు దీనిని తినే వ్యక్తులలో రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడవచ్చని, యాంటీబయాటిక్స్ కు తక్కువ అవకాశం ఉందని కూడా వెల్లడించింది. కోళ్లకు వివిధ రకాల వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పించేందుకు లేదా అవి వేగంగా పెరిగేందుకు, బరువు పెరగడానికి యాంటీబయాటిక్స్ ఇంజెక్షన్లు ఇస్తారు. కాబట్టి మీరు ఆ చికెన్ తింటే, అది మీ శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది. ఎందుకంటే చికెన్లోని యాంటీబయాటిక్స్ మీ శరీరంలోకి వెళ్తాయి. ఆ తరువాత, మీ శరీరం దానికి అలవాటుపడుతుంది. అయితే, ఒక వ్యక్తి అనారోగ్యానికి గురైనప్పుడు, యాంటీబయాటిక్స్ తగినంత వేగంగా పని చేయవు.. కాబట్టి వారికి ఎక్కువ మోతాదులను ఇస్తారు. ఇవన్నీ అంశాలు శరీరానికి హాని కలిగించేవే అని పేర్కొంటున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కోవిడ్-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయాటిక్స్ ను వివక్షణారహితంగా ఉపయోగించారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక పేర్కొంది. కానీ చాలా మంది ఇప్పుడు యాంటీబయాటిక్స్ ప్రభావాన్ని చూడటం లేదు. దాదాపు 75 శాతం మంది రోగులు యాంటీబయాటిక్స్ తో చికిత్స పొందుతున్నారని %బెనా%



నివేదిక కనుగొంది. కానీ అది పని చేయనప్పుడు, ఎక్కువ మోతాదులు అవసరం.. కానీ శరీరం కూడా దానికి ప్రతిస్పందించడం ఆపే సమయం వస్తుందని.. నివేదికలు తెలుపుతున్నాయి. జూఎ×ఇ-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయాటిక్ వాడకం ప్రబలంగా ఉంది. తూర్పు మధ్యధరా, ఆఫ్రికన్ ప్రాంతంలో ఇది 83 శాతం పెరిగింది. అయితే పశ్చిమ పసిఫిక్ ప్రాంతంలో ఇది 33 శాతం పెరిగింది. తీవ్రమైన జూఎ×ఇ-19 ఉన్న వ్యక్తులకు అత్యధిక మోతాదులో యాంటీబయాటిక్స్ ఇచ్చినట్లు నివేదికలు తెలిపాయి. రోగికి యాంటీబయాటిక్స్ అవసరమైనప్పుడు, దుప్ప్రభావాలు 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 ఎన్విరాన్మెంట్ (సిఎఇ)లోని లేబొరేటరీ పరిశోధన తెలిపింది.

యవ్వనంగా కనిపించాలనుకుంటున్నారా..?

నెయ్యి తింటే ఎముకల దృఢత్వం పెరుగుతుంది. దృష్టి సమన్వయ 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 ఆవు 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. పగలిన పెదవులపై గోరువెచ్చని నెయ్యిని పూయడం వల్ల పెదవుల చర్మానికి మంచి పోషణను అందుతుంది. అలాగే పొడి బారి పొరలు పొరలుగా కనిపించే పెదవుల చర్మాన్ని నెయ్యితో సున్నితంగా స్క్రబ్ చేస్తే మృదువైన, చక్కటి పెదాలను మీ సొంతం చేసుకోవచ్చు. అలాగే, డార్క్ నర్మల్స్, కళ్ల కింద ఉండే నల్లటి వలయాలతో ఇబ్బంది పడేవారు నెయ్యిని తమ కళ్ల చుట్టూ తరచుగా రాసుకోవడం వల్ల డార్క్ నర్మల్స్ సమన్వయ 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 ప్రారంభం నంకెతాలను కూడా నివారిస్తుంది. మీరు చర్మంపై ఉపయోగించే కొన్ని ఇంటి నివారణలకు నెయ్యిని వాడుకోవచ్చు. అర చెంచా నెయ్యిలో చిటికెడు వసపు కలిపి ముఖానికి బాగా పట్టించాలి. 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచి, నీళ్లతో ముఖం కడుక్కోవాలి. ఇది చర్మాన్ని క్లియర్ చేస్తుంది. సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది. చాలా మంది కాడ్ 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 వీటిని 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, ప్రోటీన్ తో 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 సలాడ్ 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 ఇష్యూ 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 లేవల్నే 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, విటమిన్ 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 బ్యాల్స్ 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, శ్వాసకోశ



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. కిడ్నీలో సమస్యలు ఉంటే కూడా అరికాళ్లలో మంట పుడుతుంది. మూత్ర పిండాలు సరిగ్గా పనిచేయలేని పరిస్థితికి ఇది నిదర్శనంగా చెప్పువచ్చు. 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 సమస్య కదా అని నిర్లక్ష్యం చేయవద్దని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఐదారు రోజులకు మించి డైలీ అరికాళ్లలో మంట పుడుతుంటే గనుక వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించాలి. ఎందుకంటే అది వివిధ రోగాలకు సంకేతం కావచ్చు.

ఈ ఆలయానికి ఒక్కసారి వెళితే చాలు..

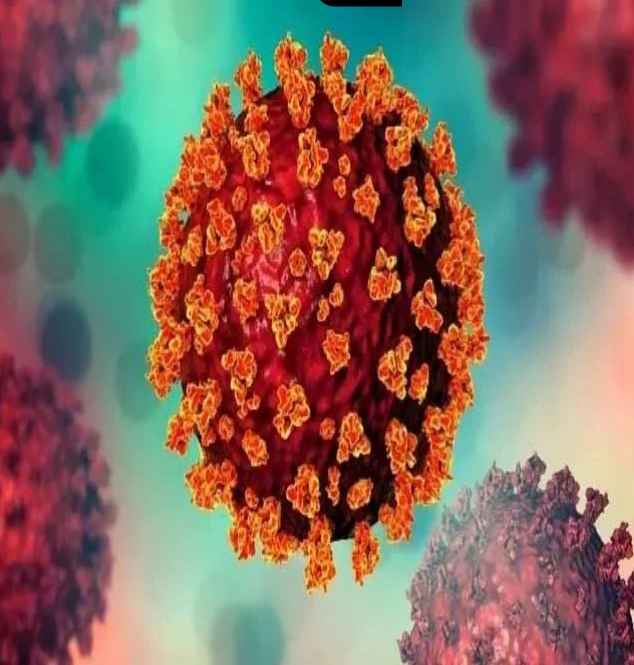
చాలా మందికి వారి జాతక చక్రంలో కాల సర్దు దోషం యోగం ఉంటుంది. ఇలాంటి దోషాలు వచ్చినప్పుడు జ్యోతిష్యం ప్రకారం కొన్ని పరిహారాలు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఎలాంటి పరిహారాలు లేకుండా కూడా కాల సర్దుదోషాన్ని తొలగించవచ్చని చాలా మందికి తెలిసి ఉండదు. ఏంటి ఇది నిజమా అనుకుంటున్నారు కదా, ముమ్మాటికీ ఇది నిజం అంటున్నారు పండితులు. కాలసర్దు 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 కాలసర్దు దోషం తొలగిపోతుంది. కాలసర్దు దోషాన్ని తొలగించే ఆలయం ఉత్తరప్రదేశ్ లోని అలహాబాద్ లో వెలసింది. ఈ ఆలయం దర్గాగంజ్ 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 దర్బానం కోసం సుదూర ప్రాంతాల నుంచి సందర్శకులు ఈ ఆలయానికి వస్తుంటారు. పూజా సామాగ్రిని నాగరాజు వాసుకి ఆలయానికి తీసుకెళ్లినంతనే కాలసర్దు 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 వెళ్తాలి. దీని తరువాత, వాసుకి నాగని సందర్శించి పూజా సామాగ్రిని నాగదేవునికి సమర్పించి కాలసర్దు దోషాన్ని తొలగించమని ప్రార్థిస్తే దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయని చెబుతారు. గంగాదేవి స్వర్గం నుండి పాతాళానికి వెళ్లినదని 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 దర్బానం చేసుకోవడానికి ప్రయాగకు వెళ్లారట. 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 మిలియన్ల మరణం తథ్యమని 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 వ్యాధి లక్షణాలు విశ్లేషించే క్రమంలో ఈ వైరస్ పార్ట్ 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 వైరస్ లో కనిపించే గైకోప్రోటీన్ ను ఉపయోగించారని వెల్లడించింది అధ్యయనం. ఇది వైరస్ కణాలకు సోకడానికి, మానవ శరీరం అంతటా వ్యాపించేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. తర్వాత మట్టి ఆర్గాన్ ఫెయిల్యూర్ తో సహా ఎబోలా రోగులలో మాదిరిగా సిస్టమాటిక్ ఇల్ నెస్ కు కారణం అవుతుంది. ముఖ్యంగా ల్యాబ్ లో చిట్టి ఎలుకల కనుగుడైతే రక్తం గడ్డ కట్టినట్లు. దృష్టి కోల్పోయినట్లు తెలుస్తుంది. లేబొరేటరీ యూనిమల్ సెంటర్, చాంగ్ మన్ వెటర్నరీ రీసెర్చ్ ఇన్ స్టిట్యూట్, 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 ఏలా 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 రాత్రుళ్లు 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 సీజేరియన్ అంటే భయపడుతున్నారు. ఆ తర్వాత వచ్చే గర్భాశయ ప్రాబ్లమ్స్, ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని సీ సెక్షన్కు నో చెబుతున్నారు. నార్మల్ డెలవరీ కోసం చాలా బ్రై చేస్తున్నారు.అంతే కాకుండా చెకప్ టైమ్లో కూడా డాక్టర్స్ను నార్మల్ డెలవరీ టీప్స్ చెప్పని అడుగుతుంటారు. ఎలాంటి టీప్స్ పాటిస్తే నార్మల్ డెలవరీ అవుదీ? 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 చేసుకుంటా.. తనను హాఫ్గా ఉంచాలి. చాలా మంది ప్రెగ్నెంట్గా ఉన్నప్పుడు అనారోగ్య సమస్యల 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 తీసుకెళ్లడం చేయాలి. పచ్చటి గాలి, ప్రకృతి లాంటి దగ్గరకు తీసుకెళ్లడం ద్వారా ఆమె మైండ్ రిలీఫ్ అవుదీ. అలాగే మీరు మీ బిడ్డతో మాట్లాడటం, బేబీ బంప్స్ 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 కళ్లకు 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 కళ్లపై నెమ్మదిగా రాసి, ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కళ్లను కడగాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల కళ్లకు చాలా మంచిది. కళ్లలోకి చేరే రకరకాల దుమ్ము, కాలుష్య కారకాలను తొలగించి కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అయితే అధిక వేడి, చల్లటి నెయ్యిని కళ్లకు ఎప్పుడూ పూయకూడదు. అలాగే కళ్లపై ప్రత్యక్ష



సూర్యకాంతి పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పిల్లల కళ్లలోకి 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 వసే. ఇది మీ పాపాయి కళ్లను 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. ప్రతిరోజు దానిమ్మ పండును తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఎనర్జీ మెయింటైన్ అవుతుంది. దానిమ్మ పండును తినడం వల్ల అనేక ఇతర ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే అందరికీ ప్రతిరోజు 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 ప్రతిరోజు తినడం మంచిది కాదు. తింటే వారి సమస్య మరింత తీవ్రతరమవుతుంది.ఇన్నుఎంజా సమస్యతో లేదా దగ్గుతో బాధపడేవారు వీటిని తినకూడదు. ఇది ఇన్నెక్షన్సు మరింత పెంచుతుంది. కాబట్టి పైన పేర్కొన్న అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లు తినకుండా ఉండాలని సలహా ఇవ్వబడింది.ఈ కథనం వైద్య నిపుణుల నూచనలు మరియు ఇంటర్వెల్లో 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. ఎప్పుటికప్పుడు చేతిని పొడిగా ఉంచేకోవాలి. గోళ్లలో తేమ లేకుండా, మట్టి లేకుండా శుభ్రపరుచుకోవాలి. క్రమంగా ఒక షేప్ లో కత్తిరిస్తూ ఉండటం వల్ల సరిగా పెరుగుతాయి.అలాగే గోళ్లు పెరిగేందుకు మాయిశ్చరజర్ లాంటి లోషన్లు ప్రతి రోజు 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 నిర్దుహణ 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 ఐటర్ ఫ్రూట్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ పండు మన శరీరానికి చాలా పోషకాలను అందిస్తుంది. అవకాడోలో కురగాయల మాదిరిగానే ఆరోగ్యకరమైన పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇందులో కొవ్వు అధికంగా ఉన్నప్పటికీ, ఇది మీ శరీరాన్ని ఆదనపు కొవ్వు నుండి రక్షిస్తుంది.మీ శరీరం ఫోలిక్ యాసిడ్ వంటి విటామిన్లను ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ పండును పచ్చిగా తినవచ్చు. అవకాడో మీ శరీరంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిలను కూడా నియంత్రింణలో ఉంచుతుంది. అవకాడోను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల గ్లోక్ లేదా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది.అవకాడోలో ఉండే కొవ్వు అమ్లలు, లైపేస్ ఎంజైమ్ శరీరంలోని కొవ్వును



తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అవకాడోలో విటమిన్ బి, విటమిన్ కె, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ సి పుష్కలంగా 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 పైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇందులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం, కాపర్, మాంగనీస్, విటమిన్ బి6, కె అధికంగా ఉంటాయి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉండే ఖర్జూరంలో పోషక విలువలు చాలా ఎక్కువ. ఖర్జూరం తినడం వల్ల ప్రక్టోజ్, 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 మ పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల మలబద్ధకం నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది.ఖర్జూరం గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా 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 చెబున్నారు. ఎందుకంటే మారుతున్న కాలంతోపాటు మానవ సంబంధాల్లోనూ పలు మార్పులు వస్తున్నాయి. ఒకప్పటిలాగా పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నా సర్దుకుపోవడం లేదా భాగస్వాముల్లో ఒకరు ఆధిపత్య ధోరణి ప్రదర్శించడం, ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ లేకపోవడం నేడు ఎవరికీ సచ్చదం 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, అవద సమయాల్లో, బలహీన పరిస్థితుల్లో కూడా భాగస్వాములు ఒకరినొకరు ఆర్థం చేసుకోవడం. భావాలు, భావోద్వేగాలు, అనుభవాలును పంచుకోవడం. అలాగే మ్యూచువల్ రెస్పెక్ట్ ఇచ్చి పుచ్చుకోవడం.. ఇవన్నీ ఎమోషనల్ సేఫ్టీ లేదా సెక్యూరిటీని పెంపొందిస్తాయి. పార్ట్‌నర్స్‌లో ఎవరో ఒకరికి ఇబ్బందికర పరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు లేదా ఏమీ తోచక తడబడుతున్నప్పుడు, ఎమోషనల్ సిస్టమేషన్‌లో ఉన్నప్పుడు ‘సువ్వెప్పుడూ 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 సెక్యూరిగా 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 దావలేని వ్యక్తితో కలిసి ఉండటం కంటే విడిపోవడమే బెటర్ అనుకుంటారు. అందుకే దంపతులు లేదా ప్రేమికులు తమకంటూ 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 ఓపెన్‌గా చెప్పలేని సందర్భాలు కూడా కొన్ని ఉంటాయి. అవతలి వ్యక్తి ఎలా రీసీవ్ చేసుకుంటారో, ఏమనుకుంటారోనీ వెనుకడుగు వేస్తుంటారు. ఇలాంటి సందర్భాన్ని మీరే అర్థం చేసుకోవడంవల్ల రిలేషన్షిప్ మరింత స్ట్రాంగ్‌గా 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 బెన్సన్స్ వల్ల ఈరోజుల్లో చాలామంది ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ఈ పరిస్థితి దీర్ఘకాలంపాటు కొనసాగితే ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది.డ్రైస్, యాండ్లెటీస్ అధికం కావడం వల్ల పర్సనల్ అండ్ ప్రొఫెషనల్ లైఫ్ కాదా బ్యాలెన్స్ 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, కొలిగ్స్‌తో మాట్లాడేందుకు కేటాయించండి. కలిసి బయటకు వెళ్లడం, కలిసి భోంజేయడం వంటివి చేయవచ్చు. మీకు ఇష్టమైన వ్యక్తితో చర్చించడం కూడా మేలు చేస్తుంది.మీరు మంటల్ని యాక్టివ్ ఉండాలంటే ఫిజికల్ ఫిట్‌నెస్ కూడా అవసరం. అందుకు తరచూ వ్యాయామం, స్విమ్మింగ్ సైకింగ్, జాగింగ్, రన్నింగ్ వంటివి చేస్తూ ఉండండి. ఇవి రోజువారీ ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించడమే



కాకుండా చురుకుదానాన్ని, శారీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. మీరు డ్రైస్ ఫీలవుతుంటే గమక దానిని డైవర్స్ చేయడానికి కొత్త విషయాలపై ఫోకస్ పెట్టవచ్చు. పుస్తకం చదవడం, వాకింగ్ చేయడం, ఇష్టమైన వ్యక్తితో గడపడం 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, ఇన్సెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందంటున్నారు. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లల్లో ఈ ఇన్సెక్షన్ 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 క్లోరిన్ 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 ఆకస్మిక పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది. ఇది డీహైడ్రేషన్ లేదా హీట్ స్ట్రోక్‌కి కారణమవుతుంది. అందుకే ఇండోర్ ఈత కొలనులకు వెళ్లడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు ఓపెన్ ఎయిర్ ఫూల్‌కు 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 క్విన్ను 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 క్విన్ను 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 ఎందుకని 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 ఆన్సర్ 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 విదమర్పి 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. సానైటీలో 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, ఇవాళుని



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 దెయ్యాలుగా, 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 అండగా 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 పెరిగింది. కష్టం తప్పింది. అందరికీ అందుబాటులో వాషింగ్ మెషిన్ ఉంటుందా? లేదా అనేది పక్కన పెడితే ఈ మార్పును ఉమెన్ ఫ్రెండ్లీగానే చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే మహిళలపై పని భారం తగ్గించింది. ఒత్తిడిని దూరం చేసింది.

నగరంలో జాన్సన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆన్ వీల్స్

వైద్య విద్యార్థులకు శస్త్ర చికిత్సలపై ఈ బస్సులోనే శిక్షణ
మహారాణిపేట: అన్ని రకాల వైద్య విద్యలకు సంబంధించి అధునాతన శిక్షణ అందించే మొబైల్ సర్కిల్ ట్రైనింగ్ సెంటర్ జాన్సన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆన్ వీల్స్ విశాఖ నగరానికి చేరింది. రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ జనరల్ ఆస్పత్రులు, వైద్య కాలేజీల్లో వైద్య ఆరోగ్యశాఖ, జాన్సన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆన్ వీల్ సాయంతో ప్రత్యేక శిక్షణ కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టిన విషయం తెలిసిందే. అందులో భాగంగా విశాఖలోని కేజీహెచ్, ఆంధ్రా మెడికల్ కాలేజీల్లో మూడు రోజుల పాటు పోస్టు గ్రాడ్యుయేట్స్, జూనియర్ సర్జన్ల శస్త్ర చికిత్స వైపున అభివృద్ధి లక్ష్యంగా ఈ మొబైల్ ట్రైనింగ్ సెంటర్ బస్సు విశాఖకు వచ్చింది. ఆంధ్రా మెడికల్ కాలేజీ(ఏఎస్) వద్ద బస్సును నిలిపి కేజీహెచ్ నూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ ఐ.వాణి, ఏఎస్ఐ ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ సంధ్యాదేవి శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. దీని సాయంతో ప్రతి రోజు వైద్య ప్రాక్టీసర్లు ఉపయోగపడే కీలక శస్త్ర చికిత్స పద్ధతుల్ని నేర్చుకునే అవకాశం ఉందని నిర్వాహకులు తెలిపారు.

‘డ్రీంక్ ఫ్రమ్ ట్యాప్’పై రాష్ట్ర స్థాయి వర్క్‌షాప్

దాబాగార్డెన్స్: ప్రభుత్వ గృహ నిర్మాణ, పట్టణ వ్యవహారాల మంత్రిత్వ శాఖ, జీవీఎంసీ, అడ్మినిస్ట్రేటివ్ స్టాఫ్ కాలేజ్ ఆఫ్ ఇండియా సయుక్త ఆధ్వర్యంలో నగరంలోని ఓ హెూలల్లో డ్రీంక్ ఫ్రమ్ ట్యాప్ ప్రాజెక్టు అమలుపై వర్క్‌షాప్ నిర్వహించారు. అప్పుత్ 2.0 కార్యక్రమంలో రోజంతా సురక్షిత తాగునీటి సరఫరా వ్యవస్థ అమల్లో రాష్ట్ర, పట్టణ సంస్థల అధికారుల సామర్థ్యాల పెంపు, డ్రీంక్ ఫ్రమ్ ట్యాప్ లక్ష్యాల వైపు విశాఖపట్నం పురోగతి లక్ష్యంగా ఈ వర్క్‌షాప్ సాగింది. కమిషనర్ కేతన్‌గార్ విశాఖ నగరంలో చేపడుతున్న ప్రత్యేక కార్యాచరణ ఆకర్షణీయంగా నిలిచిందని వర్క్‌షాప్‌లో పాల్గొన్న 25 రాష్ట్రాల ప్రతినిధులు కొనియాడారు. కార్యక్రమంలో ఎంవోహెచ్‌యూఏ డిప్యూటీ అడ్మినిస్ట్రేటివ్ డాక్టర్ రమాకాంత్ పాల్గొని వర్క్‌షాప్ అవశ్యకత వివరించారు. ఏఎస్ఐ జనరల్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ బి.జనార్దన్‌రెడ్డి నగర తాగునీటి సరఫరా విధానంలో మార్పుల అవశ్యకతను తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ప్రీమాస్కూల్ ప్రిఫెర్వెన్స్ అండ్ అర్బన్ ఫ్లడింగ్ మిటిగేషన్ సలహాల పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించారు. ఎంవోహెచ్‌యూఏ డిప్యూటీ సెక్రటరీ గ్రేన్



జనరల్ సర్జర్, గ్రెనీక్, యూరాలజీ, పీడియాట్రిక్స్, అంకాలజీ సైన్స్ విద్యార్థులకు అధునాతన పరికరాలతో, అనుభవజ్ఞులైన బోధనా సిబ్బందితో బోధించనున్నట్లు వెల్లడించారు. కార్యక్రమంలో జనరల్ సర్జర్ విభాగాధిపతి డాక్టర్ వి.మన్మధరావు, రీజనల్ సేల్స్‌మేనేజర్ మురళీకృష్ణ, అకౌంట్స్ మేనేజర్ వి.ప్రమీలరాణి, జోనల్ మేనేజర్ పి.కె.రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



లాల్పిండి వచాన్, తెలంగాణ ప్రభుత్వ మున్సిపల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ కార్యదర్శి డాక్టర్ టి.కె.శ్రీదేవి మాట్లాడారు. అనంతరం జరిగిన టెక్నికల్ సెషన్స్‌లో బ్యాంకబుల్ ప్రాజెక్ట్ పై డాక్టర్ రమాకాంత్, ఎన్‌ఆర్‌ఓబియూ మేనేజ్‌మెంట్ పై డాక్టర్ అశోక్ నటరాజన్, అప్పుత్ 2.0 సామర్థ్యం, డీఎఫ్‌ఓ మాడ్యూల్లపై డాక్టర్ ఎం.స్నేహలత, ఒడిశా రాష్ట్రం డ్రీంక్ ఫ్రం ట్యాప్ అమలు అనుభవంపై చిన్మయ్ త్రిపాఠి పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా వివరించారు. తర్వాత వీరంతా ఫీల్డ్ విజిట్ చేశారు.

వెటరన్ సైనికులకు సలాం

విశాఖపట్నం: ఐఎన్‌ఎస్‌వీ తరణి, ఐఎన్‌ఎస్‌వీ తరంగిణి, ఐఎన్‌ఎస్‌వీ తురియా.. ఇలా భిన్నమైన సెయిలింగ్ యాత్రల్లో రాణిస్తున్న భారత నౌకాదళ అధికారులు.. దేశ రక్షణ దళ సాహసాల్ని ప్రపంచానికి చాటిచెబుతున్నారు. తాజాగా తెలుగువారైన ఇద్దరు రిటైర్డ్ రక్షణ దళ అధికారులు ఆరు పదుల వయసులో సమద్రాన్ని జయించారు. పోలాండ్‌కు చెందిన టైప్టీ అనే ఓషన్ క్రూజింగ్ యాట్లో 191 రోజుల సుదీర్ఘ ప్రయాణం అనంతరం మధ్యాహ్నం విశాఖలోని తూర్పు నౌకాదళ ప్రధాన కేంద్రానికి చేరుకున్నారు. టైప్టీ సెయిలీకు ఐఎన్‌ఎస్‌వీ విశాఖగా నామకరణం చేయనున్నట్లు ఇండియన్ నేవీ ప్రకటించింది. త్వరలోనే రిజిస్ట్రేషన్ చేయనున్నారు. రక్షణ విభాగంలోని ఎలక్ట్రానిక్స్ అండ్ మెకానికల్ ఇంజనీరింగ్‌లో విధులు నిర్వర్తించి రిటైర్ అయిన కల్నల్ కె.శ్రీనివాస్, ఇండియన్ నేవీలో విధులు నిర్వర్తించి రిటైర్ అయిన కెప్టెన్ సీడీఎస్‌వీ ప్రసాద్ మే 13న న్యూజిలాండ్‌లోని ఓవువా బేలో ఈ సాహసయాత్రను ప్రారంభించారు. పోలాండ్‌లో రిజిస్ట్రేషన్ అయిన టైప్టీ అనే నావలో అత్యంత సాహసోపేతమైన వీరి యాత్ర పదికి పైగా పోర్టుల మీదుగా సాగింది. న్యూజిలాండ్ నుంచి తొలుత ఫిజీ చేరుకున్న వీరికి ఘన స్వాగతం లభించింది. ఇక టైఫిడ్ నుంచి మరింత ఉత్సాహంతో ముందుకు సాగారు. పోర్టు విల్లా, సోలమన్ దీవులు, ఇండోనేషియాలోని కుపాంగ్, బాబీ, మలేషియాలోని పెనాంగ్, లంకావి, థాయ్‌లాండ్‌లోని పుకెట్, శ్రీవిజయపురం మీదుగా



విశాఖకు చేరుకుంది. దాదాపు 6 వేల నాటికల్ మైళ్ళకు పైగా వీరి ప్రయాణం సాగింది. కల్నల్ శ్రీనివాస్, కెప్టెన్ ప్రసాద్ ఇద్దరూ కోరుకొండ సైనిక్ స్కూల్ విద్యార్థులే కావడం విశేషం. 1971 బ్యాచ్‌గా సైనిక్ స్కూల్‌లో విద్యనభ్యసించిన అనంతరం.. 1980లో నేషనల్ డిఫెన్స్ అకాడమీలోనూ 63వ బ్యాచ్‌లో ఒకేసారి శిక్షణ పొందారు. వేర్వేరు ప్రాంతాల్లో విధులు నిర్వర్తించినా.. చిన్నతనం నుంచి కలిసి చదువుకున్న శ్రీనివాస్, ప్రసాద్.. మంచి స్నేహితులుగానే కొనసాగుతూ.. రిటైర్ అయిన తర్వాత ఇద్దరూ కలిసి సాహసయాత్రకు ఉపక్రమించడం.. దాన్ని విజయవంతంగా పూర్తి చేయడం గర్వకారణమని భారత రక్షణదళం అభినందనలు తెలిపింది. ఈ యాత్ర తెలుగు వారి ధైర్య సాహసాలకు ప్రతీకగా సాగిందని తూర్పు నౌకాదళ అధికారులు కొనియాడారు.

అటవీశాఖ వన సమారాధనలో కలెక్టర్

ఆరిలోప: జిల్లా అటవీ శాఖ అధ్యక్షులలో కంబాలకొండ ఎకో టూరిజం పార్కులో కార్తీక వన సమారాధన ఉత్సాహంగా సాగింది. అటపాటలు, సహ పంక్తి భోజనాలతో అధికారులు, సిబ్బంది సరదాగా గడిపారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేంద్ర ప్రసాద్ పాల్గొని అటవీ అధికారులతో కలిసి ఇక్కడ కొంతసేపు గడిపారు. వారితో కలిసి వాటిబాల్ ఆడారు. అనంతరం కంబాలకొండలో నగర వనంలో భాగంగా ఇటీవల జరిగిన అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించారు. పూ్య పాయింట్లను పరిశీలించి ప్రకృతి అందాలు తిలకించారు. ఈ పార్కును పర్యాటకులను ఆకట్టుకొనే విధంగా తీర్చిదిద్దాలని సీఎఫ్ మహ్మద్ దివాన్ హైదర్‌కు సూచించారు. అనంతరం అధికారులతో కలిసి సహ పంక్తి భోజనం చేశారు. కార్యక్రమంలో



విశాఖ డివీస్ అటవీ అధికారి జి.మంగమ్మ, ఉప విభాగ అటవీ అధికారి శ్రీవాణి, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

స్క్వాడ్ దుకాణంలో అగ్ని ప్రమాదం

కొమ్మూరి: జీవీఎంసీ 6వ వార్డులో భారీ అగ్నిప్రమాదం జరిగింది. కొమ్మూరి దరి దేవిమెట్ల ప్రాంతంలో నిర్వహిస్తున్న ఓ స్క్వాడ్ దుకాణంలో ఉదయం భారీ స్థాయిలో మంటలు, పొగలు ఎగిసిపడ్డాయి. ఒక్కసారిగా అవి వ్యాపించడంతో స్థానికులు ఆందోళనకు గురయ్యారు. నివాసాల మధ్య నిర్వహిస్తున్న ఈ స్క్వాడ్ దుకాణానికి విద్యుత్ సౌకర్యం లేదు. దీంతో ఎవరో కావాలనే నిపుంటించారని నిర్వాహకులు అనుమానం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ స్క్వాడ్ దుకాణంలో కాగితాలు, ప్లాస్టిక్ బాటిల్స్, అట్టలు ఉండటంతో తక్కువ సమయంలో మంటలు వ్యాపించాయి. వెనువెంటనే నిర్వాహకులు అగ్నిమాపక సిబ్బందికి సమాచారం అందించారు. అక్కడకు చేరుకున్న అగ్నిమాపక సిబ్బంది 30 నిమిషాల పాటు శ్రమించి మంటలను



అదుపులోకి తీసుకొచ్చారు. ఈ ప్రమాదంలో సుమారు రూ.3 లక్షల ఆస్తి నష్టం వాటిల్లినట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు.

జర్నలిస్టులకు వైద్య భరోసా..

పార్వతీపురం: సమాజ హితం కోసం అహర్నిశలు శ్రమించే అక్షరయోధుల ఆరోగ్యం పదిలంగా ఉండాలని కలెక్టర్ డా.ఎన్.ప్రభాకరరెడ్డి ఆకాంక్షించారు. నిత్యం ఒత్తిడిలో ఉంటూ వార్తలను మోసే విలేకరుల కోసం జిల్లా ఆస్పత్రిలో ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన వైద్య శిబిరాన్ని ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ క్షేత్ర స్థాయిలో కష్టపడే జర్నలిస్టులు, కెమెరామెన్లు సొంత ఆరోగ్యాన్ని విస్మరించకూడదని హితవు పలికారు. బీబీ, పుగర్ నుంచి ఖరీదైన సీటీ స్కాన్, ఆల్ట్రా సౌండ్, ఎక్స్‌రే వంటి పరీక్షలన్నీ ఇక్కడ ఉచితంగా అందుబాటులో ఉంటాయన్నారు. విలేకరులు తమతో పాటు తమ కుటుంబ సభ్యులకు కూడా నిపుణులతో పరీక్షలు చేయించుకొని, ఉచిత ముందులు పొందాలని సూచించారు. ఈ ఆరోగ్య యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలన్నారు. ఈ మేరకు రక్తపరీక్షలు 60 మందికి, ఈసీజీ 30 మందికి చేశామని, బీబీ బాధితులు 12మంది, పుగర్ బాధితులు 11 మందిగా నిర్ధారణ జరిగినట్లు, అలాగే 21 మందికి గుండె సంబంధిత



సమస్యలు లేదా తదుపరి పరీక్షల అవసరం ఉన్నట్లు గుర్తించి కార్డియాలజీకి సిఫార్సు చేశామని, జరిగిన శిబిరంలో మొత్తం 216 మందికి రిజిస్ట్రేషన్ చేయడం జరిగిందని జిల్లా ఆసుపత్రుల సమన్వయ అధికారి డా. జి.నాగభూషణరావు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో జేసీ యశ్వంతకుమార్, సబ్ కలెక్టర్ వైశాలి, డీసీహెచ్‌ఎస్ నాగభూషణరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దొంగ బంగారం కొంటే కేసులు తప్పవు : డీఎస్సీ

విజయనగరం : బంగారు వర్తకులు ఏ పరిస్థితుల్లోనైనా దొంగ బంగారం కొనుగోలు చేసినట్లు నిర్ధారణ అయితే కేసులు తప్పవని విజయనగరం డీఎస్సీ గోవిందరావు హెచ్చరించారు. విజయనగరం వన్‌టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్‌లో నగరంలోని గోల్డ్ మర్చంట్స్‌తో సీబి ఆర్.వి.కె.చౌదరి సమక్షంలో సమావేశమయ్యారు. ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా డీఎస్సీ గోవిందరావు పాల్గొని బంగారు వర్తకులు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై వివరించారు. ఇటీవల నగల దుకాణాల్లో జరుగుతున్న దోపీడీలు, మోసపూరిత ఘటనలను దృష్టిలో ఉంచుకుని భద్రత, సురక్షితమైన చర్యలు తీసుకోవడానికే ఈ సమావేశం నిర్వహించామన్నారు. ముఖ్యంగా అన్ని బంగారు షాపుల వద్ద సీసీ కెమెరాలతో పాటు రక్షణకై వ్యక్తులను పెట్టుకోవాలన్నారు. షాపుల్లో ముందు భాగమే కాకుండా వెనక వైపు కూడా సీసీ కెమెరాలు పెట్టుకోవాలన్నారు. ఎల్లీ పరిస్థితుల్లో



దొంగ బంగారాన్ని కొనుగోలు చేయొద్దని అలాంటి పరిస్థితి వస్తే అమ్మే వారి పూర్తి వివరాలు కనుక్కోవాలని డీఎస్సీ సూచించారు. సమావేశంలో సీసీఎస్ సీబి కాంతారావుతో పాటు ఎస్‌బిలు రవి, సురేందర్, ప్రసన్నకుమార్ పాల్గొన్నారు.

పఠనాసక్తి పెరిగినప్పుడే పుస్తకాలకు విలువ

శ్రీకాకుళం : ప్రతి ఒక్కరిలో రీడింగ్ రివల్యూషన్ వచ్చినప్పుడే పుస్తకం విలువ పెరుగుతుందని సిక్కోలు పుస్తక మహోత్సవం చైర్మన్ డాక్టర్ కె.సద్ధీర్ అన్నారు. శ్రీకాకుళం మున్సిపల్ హైస్కూల్ మైదానంలో 10రోజులు గా జరుగుతున్న సిక్కోలు పుస్తక మహోత్సవం ముగింపు సభ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పుస్తక మహోత్సవం సభ్యులు అట్లాడ అప్పలనాయుడు, కన్వీనర్ కె.శ్రీనివాస్, ప్రొఫెసర్ విష్ణుమూర్తి, సాహిత్య కమిటీ సభ్యులు బాదాన శ్యామలరావు, కల్పరత్ కమిటీ సభ్యులు సుధాకర్, జె.వి.వి.రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు గొంటి గిరిధర్, లక్ష్మయ్యలు మాట్లాడుతూ తొలిసారి ఏర్పాటు చేసిన పుస్తక ప్రదర్శనకు మంచి స్పందన వచ్చిందన్నారు. అనంతరం చిత్రలేఖనం పోటీల విజేతలకు బహుమతులు ప్రధానం చేశారు. అంతకుముందు నెట్లెం రమణ అధ్యక్షతన చర్చాగోష్టి నిర్వహించారు. విశాఖ ప్రొఫెసర్ వెలమల సిమ్మన్న, రచయిత బండి సత్యనారా యణ, రచయతలు



శ్రీనివాసరావు, కె.ఉదయకిరణ్, ఎన్.రమణలు ప్రసంగించారు. అనంత రం రచయిత్ర పత్తి సుమతి రచించిన డౌన్ డౌన్ డార్లీన్ అట పుస్తకం ఆవిష్కరణ, ఎల్.ఎన్.కొల్లి రచించిన ఎకోస్-ఎంబర్స్ పుస్తకావిష్కరణ జరిగింది. మొయిద్రశ్రీనివాసరావు రచించిన కరవాక పుస్తకాన్ని పరిచయం చేశారు.

కౌలు రైతులకూ ‘సుఖీభవ’ అమలు చేయాలి

రణస్థలం: కౌలు రైతులకూ అన్నదాత సుఖీభవ పథకం అమలు చేయాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ కౌలు రైతు ల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు వెలమల రమణ, జిల్లా కార్యదర్శి పోలాకి ప్రసాదరావు ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. రణస్థలంలో రైతు సంఘం కార్యాలయంలో జరిగిన సమావేశంలో వారు మాట్లాడుతూ చంద్రబాబు ప్రభుత్వం ఎన్నికల ముందు కౌలు రైతులకు ఇచ్చిన హామీని అమలు చేయాలన్నారు. జిల్లాలో దాదాపు లక్ష మంది కౌలు రైతులు ఉంటే జిల్లా యంత్రాంగం ఇచ్చిన రికార్డు లు ప్రకారం 7 వేలు కౌలు రైతులను పేర్కొన్నారని, వీరికి అన్నదాత సుఖీభవ ఇవ్వకపోవడం అన్యాయమన్నారు. ఎన్నికల హామీ మేరకు రూ.20వేలు కౌలు రైతులకు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. సమావేశంలో కిసాన్ జిల్లా నాయకులు అభీతుల వెంకటనాయుడు పాల్గొన్నారు.



‘ఆపరేషన్ సంభవ్’ ఆగదు

రంపచోడవరం పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఆయుధాలు పరిశీలిస్తున్న డీజీపీ హరీష్‌కుమార్ గుప్తా మార్చి నాటికి రాష్ట్రంలో మావోయిస్టులు లేకుండా చేస్తాం దేవ్‌జీ, మల్ల రాజారెడ్డి పోలీసులు లదుపులో లేరు రంపచోడవరం:రాష్ట్రంలో 2026 మార్చి నాటికి మావోయిస్టులు లేకుండా చేయడమే లక్ష్యంగా ఏపీ పోలీసు శాఖ పని చేస్తున్నట్లు డీజీపీ హరీష్‌కుమార్ గుప్తా చెప్పారు. మావోయిస్టుల ఏరివేతకు ‘ఆపరేషన్ నంభవ్’ కొనసాగుతుందని స్పష్టంచేశారు. మావోయిస్టుల వైపు వెళ్లే ప్రతి ఒక్కరిని అదుపులోకి తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. మావోయిస్టు నాయకులు దేవ్‌జీ, మల్ల రాజారెడ్డి పోలీసుల అదుపులో లేరని చెప్పారు. డీజీపీ రంపచోడవరంలో పర్యటించారు. అనంతరం ఆయన స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్‌లో విలేకరులతో మాట్లాడుతూ... వరుసగా రెండు రోజులపాటు జరిగిన ఎన్‌కౌంటర్లలో 13 మంది మావోయిస్టులు మృతిచెందారని తెలిపారు. ఈ ఎన్‌కౌంటర్లలో మావోయిస్టు పార్టీ కీలక నేతలు హిడ్మా, టెక్ శంకర్ వంటి వారు మరణించారని చెప్పారు. ఘటనాస్థలాల్లో అధిక సంఖ్యలో ఆయుధాలు లభ్యమయ్యాయన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జరిపిన సెర్చ్ ఆపరేషన్‌లో 50 మంది మావోయిస్టులను అరెస్ట్ చేశామన్నారు. అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా పోలీసులు, రాష్ట్ర ఇంటెలిజెన్స్ విభాగం సమన్వయంతో పనిచేయడం వల్ల మంచి ఫలితం వచ్చిందన్నారు. 2026

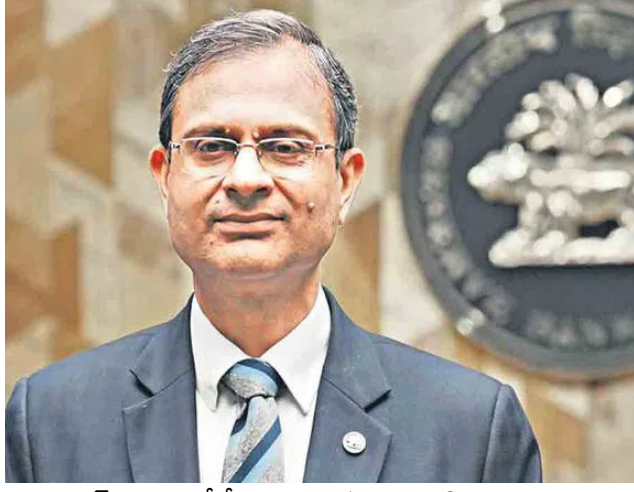


మార్చి నాటికి నక్సల్స్ రహిత ఆంధ్రప్రదేశ్‌గా మార్చడమే పోలీస్ శాఖ అంతిమ లక్ష్యమని డీజీపీ చెప్పారు. ఈ ఏడాది జూన్‌లో జరిగిన ఎదురు కాల్పుల్లో మావోయిస్టు పార్టీ కీలక నేతలు మృతిచెందారని, అప్పుడే మావోయిస్టులు ఉధృమాన్ని వీడి జనజీవన స్రవంతిలోకి రావాలని కోరామని పేర్కొన్నారు. విశాఖపట్నం నుంచి హెలికాప్టర్‌లో వచ్చిన డీజీపీ హరీష్‌కుమార్ గుప్తా తొలుత మార్డుమిల్లి అటవీ ప్రాంతాన్ని ఏరియల్ పూ్య ద్వారా పరిశీలించారు. గతంలో మావోయిస్టుల ప్రాబల్యం ఉన్న గుర్తేడు, పాతకోటతోపాటు తాజాగా మావోయిస్టుల ఎన్‌కౌంటర్ జరిగిన జీఎం వలస అటవీ ప్రాంతాన్ని హెలికాప్టర్ ద్వారా పరిశీలించారు.

రూపాయిపై టార్గెట్ ఏదీ లేదు

రూపీ లెవెల్స్ అట్టబ గవర్నర్ సంజయ్ మల్హోత్రా ప్రస్తుత పతనం డాలర్ వల్లేనని స్పష్టీకరణ అమెరికా కరెన్సీకి డిమాండ్ తోనే తగ్గుతున్న విలువ

న్యూఢిల్లీ: డాలర్ తో పోల్చితే రూపాయి మారకం విలువ ఏ స్థాయిలో ఉండాలన్నదానిపై ఏ లక్ష్యం పెట్టుకోలేదని రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్బీఐ) గవర్నర్ సంజయ్ మల్హోత్రా తెలిపారు. అలాగే ఫారెక్స్ మార్కెట్ లో ఇటీవలికాలంలో రూపీ క్షీణతకు కారణం అమెరికా కరెన్సీకున్న డిమాండ్ నేనన్నారు. అమెరికాలోకి దిగుమతయ్యే భారతీయ వస్త్రాత్మకపై ఫ్రంట్ సర్కారు విధించిన 50 శాతం సుంకాల నేపథ్యంలో తలెత్తిన వాణిజ్య అనిశ్చిత పరిస్థితులతోనే ఇదంతా అని వివరించారు. ఇక్కడ ప్రతిష్టాత్మక ఢిల్లీ స్కూల్ ఆఫ్ ఎకనామిక్స్ లో వీకేఆర్ వీ రావు స్మారక వన్యసాన్ని మల్హోత్రా చేశారు. ఈ సందర్భంగా భారత్ లో విదేశీ మారకపు నిల్వలు సరిపడా ఉన్నాయని చెప్పారు. కాబట్టి అంతర్జాతీయ పరిణామాలపై ఆందోళన అక్కర్లేదన్నారు. అయినా రూపీ అనేది ఓ ఆర్థిక సాధనమని, డాలర్ కు డిమాండ్ ఉన్నప్పుడు రూపీ విలువ తగ్గడం, రూపాయికి డిమాండ్ పెరిగితే డాలర్ విలువ పడిపోవడం సాధారణమేనని వ్యాఖ్యానించారు. ఇక వ్యవస్థలో ఆర్థిక సుస్థిరతకే ఆర్బీఐ అత్యంత ప్రాధాన్యతనిస్తుందని స్పష్టం చేశారు. కాగా, ఓ ప్రశ్నకు బదులిస్తూ.. అమెరికాతో



భారత్ త్వరలోనే ఓ చక్కని వాణిజ్య ఒప్పందాన్ని కుదుర్చుకోగలదన్న విశ్వాసాన్ని ఆయన వ్యక్తం చేశారు. దానివల్ల దేశ కరెంట్ ఖాతా లోటుపై పడుతున్న భారం కూడా తగ్గగలదన్న ఆశాభావాన్ని వెలిబుచ్చారు. ఎగుమతులు, విదేశీ సంస్థాగత పెట్టుబడులు (ఎఫ్ బిఐలు) కరెంట్ ఖాతా లోటు, మూలధన లభ్యతల్ని ప్రభావితం చేస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. అయినప్పటికీ అమెరికాతో ట్రేడ్ డిల్ ఈ సమస్యలన్నింటికీ పరిష్కారం కాగలదని మల్హోత్రా గట్టి నమ్మకాన్ని ప్రదర్శించారు.

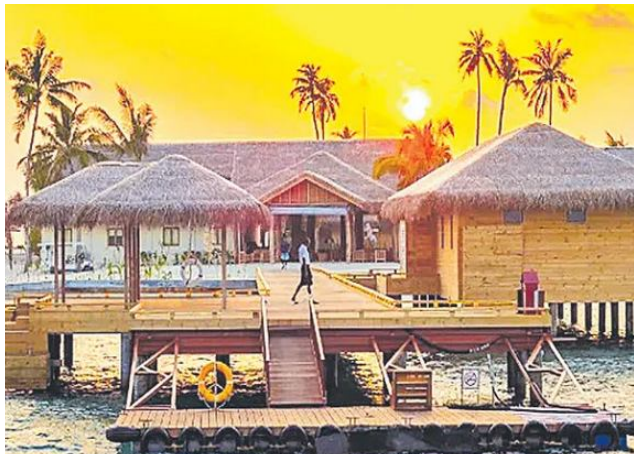
అగ్రి బిజినెస్ నుంచి అదానీ ఎగ్జిట్

న్యూఢిల్లీ: దేశీయ కుబేరుడిలో ఒకరైనా అదానీ గ్రూపు.. వ్యవసాయ రంగం బిజినెస్ నుంచి వైదొలిగారు. ఏడబ్ల్యూఎల్ అగ్రి బిజినెస్ (గతంలో అదానీ ఏల్కార్)లో తనకున్న మిగతా వాటాను రూ.2,500 కోట్లకు విక్రయించింది. అదానీ ఎంటర్ప్రైజెస్ కు చెందిన అదానీ కమోడిటీస్ ఎల్ఎల్పీకి వున్న ఏడు శాతం వాటాను ఇటీవల విక్రయించింది. ఒక్కో షేరుకు రూ.275 చొప్పున విక్రయించింది. గత ముగింపుతో పోలిస్తే న్వల్పంగా రాయితీ ఇచ్చింది.



విరామ ఆతిథ్యంలోకి మహేంద్రా

న్యూఢిల్లీ: ప్రయివేట్ రంగ దిగ్గజం మహేంద్రా హోటల్స్ అండ్ రిసార్ట్స్ తాజాగా విరామ సంబంధ ఆతిథ్య(లిజర్ హాస్పిటాలిటీ) విభాగంలోకి ప్రవేశించనుంది. మహేంద్రా సిగ్నీచర్ రిసార్ట్స్ బ్రాండుతో సొంత అనుబంధ సంస్థ ద్వారా లిజర్ హాస్పిటాలిటీ సేవలు ప్రారంభించనుంది. ఇందుకు తాజాగా కంపెనీ బోర్డు ఆమోదముద్ర వేసింది. ప్రస్తుతం వెకేషన్ ఓసరిషిప్ విభాగంలో సర్వీసులందిస్తున్న కంపెనీ మహేంద్రా సిగ్నీచర్ రిసార్ట్స్ బ్రాండుతో తాజాగా లిజర్ మార్కెట్లో విలాసవంత(లగ్జరీ) ఆతిథ్య సేవలను ప్రవేశపెట్టనుంది. ఈ విభాగంలో 2030కల్లా 2,000 గదులకు విస్తరించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. లిజర్ హాస్పిటాలిటీలోకి ప్రవేశించడం ద్వారా ప్రస్తుత బిజినెస్ పోర్ట్ ఫోలియోను మరింత విస్తరించనున్నట్లు మహేంద్రా హోటల్స్ పేర్కొంది. తద్వారా వర్చుటన(టూరిజం) రంగంలోని వేగవంత వృద్ధిలో ఉన్న విభాగాలు, కస్టమర్లను ఆకట్టుకోనున్నట్లు తెలియజేసింది. ఇందుకు అనుగుణంగా ప్రాథమిక దశలో పూర్తి అనుబంధ కంపెనీ ద్వారా సుమారు రూ. 1,000 కోట్ల పెట్టుబడులను వెచ్చించనున్నట్లు వెల్లడించింది. దేశీయంగా సెలవుదినాలను విభిన్నంగా వినియోగించుకునేందుకు ప్రజలు ఆసక్తి చూపుతున్నట్లు మహేంద్రా హోటల్స్ ఎండీ, సీఈఓ మనోజ్ భట్



పేర్కొన్నారు. దీంతో సంప్రదాయ టూరిజంతో పోలిస్తే మరింత ఆకర్షణీయ ప్రయాణాలు, అనుభూతులకు ప్రాధాన్యత పెరుగుతున్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ నేపథ్యంలో దేశీయంగా టూమ్ లిజర్ ఆతిథ్య రంగ కంపెనీగా ఆవిర్భవించే లక్ష్యంతో ఉన్నట్లు తెలియజేశారు. దీనిలో భాగంగా క్లబ్ మహేంద్రాను 'క్లబ్ ఎం'గా రీబ్రాండింగ్ చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. 2030కల్లా 10,000 గదులకు సామర్థ్యాన్ని పెంచుకునే ప్రణాళికలు అమలు చేస్తున్నట్లు తెలియజేశారు. ఎన్ఎన్ఈలో మహేంద్రా హోటల్స్ షేరు 3 శాతం జంప్ చేసి రూ. 333 వద్ద ముగిసింది.

గగన్యాత్రలో మరో ముందడుగు..! సీఈ20 క్రయోజనిక్ ఇంజన్ కొత్త స్టార్ట్-అప్ టెస్ట్ విజయవంతం..!

భారతీయ అంతరిక్ష పరిశోధనా సంస్థ ఇస్రో మరో మైలురాయిని చేరుకుంది. గగన్యాన్ యాత్రలో మరో ముందడుగు వేసింది. మహేంద్రగిరిలోని ప్రొవల్డన్ కాంప్లెక్స్ లో నిర్వహించిన పరీక్షల్లో ఎల్వీఎం3 రాకెట్ ను నడిపించే సీఈ20 క్రయోజెనిక్ ఇంజిన్ ను కొత్త 'బూట్స్టాప్ మోడ్'లో విజయవంతంగా స్టార్ట్ చేసింది. దాదాపు పది సెకన్ల పాటు ఈ పరీక్ష నిర్వహించినట్లు ఇస్రో తెలిపింది. ఈ ఇంజిన్ ఇప్పటికే 19 నుంచి 22 టన్నుల వరకూ డ్రస్ట్ స్టాయిల్ ప్రయోగాల్లో పని చేసింది. తాజాగా బూట్స్టాప్ స్టార్ట్ సాధించడం విశేషం. అదనంగా ఉండే స్టార్ట్ గ్యాస్ సిస్టమ్ అవసరం లేకుండానే డ్రస్ట్ చాంబర్, గ్యాస్ జెనరేటర్ మల్టీ ఎలిమెంట్ ఇగ్నిటర్ ఉపయోగించి ఈ విధానం సాధించినట్లు చెప్పింది. ఈ కొత్త స్టార్ట్ అప్ టెక్నిక్ సహాయంతో ఇంజిన్ లోని టర్బోపంపులు తానే వేగంగా పెంచుకుంటూ స్థిరస్థితికి చేరుతాయని.. దాంతో రాకెట్ బరువు తగ్గి, సామర్థ్యం పెరుగుతుందని తెలిపింది. ప్రయాణంలో ఇంజిన్ ను మళ్లీ మళ్లీ ఆన్-ఆఫ్ చేసే సామర్థ్యం సైతం పెరుగుతుంది. బహుళ కక్ష్య ప్రయోగాలు, కాంప్లెక్స్ మిషన్ ప్రొఫైల్స్, ముఖ్యంగా మనుషుల్ని అంతరిక్షంలోకి పంపే ప్రయోగాలకు ఇది ఎంతో కీలకం. గగన్యాన్ మిషన్ కు ఈ టెక్నాలజీ మరింత వేగాన్ని ఇచ్చినట్లయ్యింది. ఈ ప్రయోగంతో భారతీయ వ్యోమగాములను అంతరిక్షంలోకి పంపడానికి చేస్తున్న ప్రయోగాలు మరింత విజయవంతమయ్యాయి. ఈ



పరీక్షల్లో డ్రస్ట్ చాంబర్ ను ఇగ్నిషన్ చేసిన తర్వాత, ట్యాంక్ హెడ్ కండిషన్స్ లో గ్యాస్ జనరేటర్ ను మండించి, స్టార్ట్-అప్ సిస్టమ్ ను ఉపయోగించకుండా టర్బోపంప్ ను ప్రారంభించారు. ఆ తర్వాత, ఇంజిన్ బూట్-స్టాప్ మోడ్ బిల్డ్-అప్, స్టెడి-స్టేట్ ఆవరేషన్ విజయవంతమయ్యాయి. ఈ విజయంతో ఇస్రో ఎలాంటి సహాయక స్టార్ట్-అప్ సిస్టమ్ లేకుండా గ్యాస్-జనరేటర్ సైకిల్ క్రయోజెనిక్ ఇంజిన్ బూట్-స్టాప్ మోడ్ స్టార్టింగ్ ను విజయవంతంగా ప్రదర్శించింది. బహుశా ప్రపంచంలోనే తొలిసారి కావచ్చు. భవిష్యత్లో ఎల్వీఎం 3 షూయిల్ రీస్టార్ట్ సామర్థ్యం, మిషన్ ఫ్లెక్సిబిలిటీని పెంచే దిశగా ఇది మైలురాయని ఇస్రో పేర్కొంది.

చెల్లితో ఆస్ట్రేలియా వెకేషన్.. సాయి పల్లవి ఫోటోలు వైరల్

నేచురల్ బ్యూటీ సాయి పల్లవి కొద్ది రోజుల పాటు షూటింగ్ కు బ్రేక్ ఇచ్చి, తన కుటుంబంతో, స్నేహితులతో కలిసి గడుపుతున్న విషయం తెలిసిందే. తనకు టైం దొరికినప్పుడల్లా చెల్లితో కలిసి వెకేషన్ కి వెళుతుంది. తాజాగా సాయి పల్లవి తన చెల్లెలు షాజా కన్నన్ తో కలిసి ఆస్ట్రేలియాకు వెళ్లినట్లు తెలుస్తోంది. షాజా కన్నన్ ఆస్ట్రేలి యాలో ఉద్యోగం చేస్తున్నట్లు సమాచారం. దీంతో చెల్లిని కలవడానికి వెళ్లిన సాయి ఆక్కడ వెకేషన్ లో దిగిన ఫోటోలను ఇన్స్టాగ్రామ్ వేదికగా పంచుకుంది. ఈ ఫోటోలలో సాయి పల్లవి ఎప్పటిలాగే మేకప్ లేకుండా సహజమైన లుక్స్ లో కనిపించి అభిమానులను ఆకట్టుకుంది. ప్రస్తుతం



కలవడానికి వెళ్లిన సాయి ఆక్కడ వెకేషన్ లో దిగిన ఫోటోలను ఇన్స్టాగ్రామ్ వేదికగా పంచుకుంది. ఈ ఫోటోలలో సాయి పల్లవి ఎప్పటిలాగే మేకప్ లేకుండా సహజమైన లుక్స్ లో కనిపించి అభిమానులను ఆకట్టుకుంది. ప్రస్తుతం

పక్కా ప్లాన్ తో స్క్రిప్టు రాస్తున్నాను: కీర్తి సురేశ్

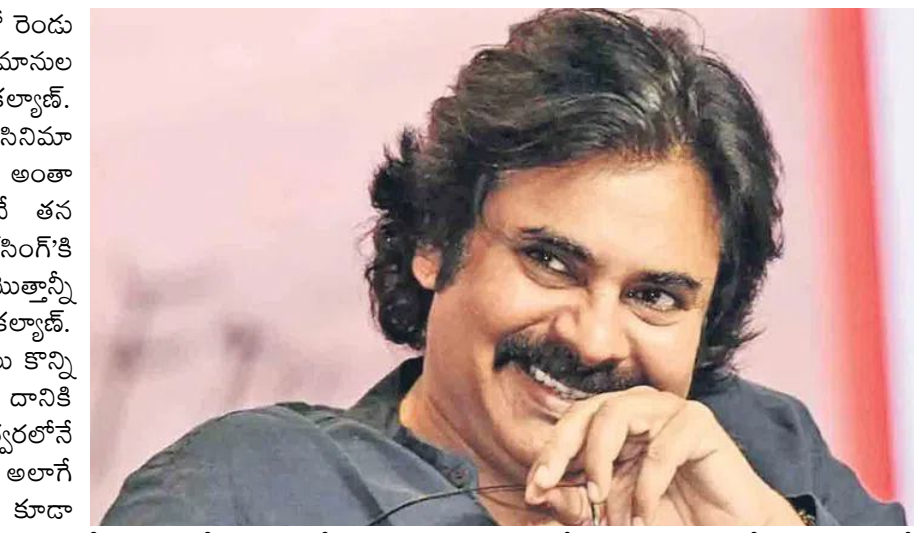
ప్రస్తుతం దక్షిణాది క్రేజీ హీరోయిన్స్ లో కీర్తి సురేశ్ ఒకరు. మలయాళం చిత్ర పరిశ్రమలో బాల నటిగా ఎంట్రి ఇచ్చిన ఈ బ్యూటీ ఆ తర్వాత కథానాయకిగా ఎదిగి మలయాళం, తమిళం ,తెలుగు భాషల్లో నటిస్తూ స్టార్ హీరోయిన్ గా రాణిస్తున్నారు. ఆ మధ్య మేరిజాన్ అనే చిత్రంతో బాలీవుడ్ లోనూ ఎంట్రి ఇచ్చారు. ఈఅమ్మడు నటిగా పుష్కరకాలాన్ని పూర్తి చేసుకున్నారు. గత ఏడాది వివాహ జీవితంలోకి కూడా అడుగు పెట్టారు. కీర్తిసురేశ్ హీరోయిన్ గా నటించిన తాజా చిత్రం రివాలర్ రీటా తెరపైకి రానుంది. ఆమె ఒక ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ పలు విషయాలను పంచుకున్నారు. వివాహానంతరం తాను నటించిన రివాలర్ రీటా చిత్రం విడుదల కానుందని పేర్కొన్నారు. తన భర్తతో కలిసి నటిస్తారని చాలామంది అడుగుతున్నారని ఆయనతో నటించే ఆలోచన లేదని చెప్పారు. అసలు ఆయన సినిమా అంటేనే పారిపోతున్నారని అన్నారు. కాగా రివాలర్ రీటా చిత్రాన్ని ఆయన తనతో కలిసి చూశారని చెప్పారు. అప్పుడు ఇకపై ఇలా చిత్రాలను ప్రత్యేకంగా చూడనని, థియేటర్స్ చే చూస్తానని చెప్పారన్నారు. ఇది కోలమాపు కోకిల(కోకో కోకిల) చిత్రానికి సీక్వెల్ కాదని స్పష్టం చేశారు. తమిళ చిత్రం



తొడరిలో తన నటన గురించి ఎగతాళి కూడా చేశారన్నారు. అయితే ఆ చిత్రం చూసిన తర్వాత మహానటి చిత్రంలో తనను ఎంపిక చేశారని చెప్పారు. ఆ చిత్రానికి జాతీయ ఉత్తమ నటి అవార్డు కూడా వచ్చిందన్నారు. ఒక ప్రమాదకరమైన వీడియోతో తాను సమంత కలిసి ఉన్నట్లు సృష్టించారన్నారు. దాన్ని చూసి తాను భయపడ్డాను అన్నారు. విదేశాల్లో మహిళలకు కొంత వరకు రక్షణ ఉంటుందని, మన దేశంలో కూడా అలాంటి పరిస్థితి రావాలని, అందుకోసం చట్టాలు తీసుకురావాలని పేర్కొన్నారు. తనకు దర్శకత్వం వహించాలన్న ఆసక్తి ఉందని అందుకోసం స్క్రిప్టును రాస్తున్నట్లు కీర్తిసురేశ్ చెప్పారు. జీవితంలో ఒక్క సినిమాకు అయినా సరే దర్శకత్వం వహించాలనే కోరిక ఉందన్నారు.

ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్ వచ్చేది అప్పుడే..

ఈ ఏడాది రెండు నెలల తేడాతో రెండు సినిమాలతో పలకరించి అభిమానుల ఆకలి తీర్చేశారు పవన్ కల్యాణ్. ముఖ్యంగా ఆయన 'ఓజీ' సినిమా బాక్సాఫీస్ దగ్గర చేసిన నందడి అంతా ఇంతా కాదు. ఈ స్పీడ్ లోనే తన తదుపరి సినిమా 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' కి సంబంధించిన తన పోర్షన్ మొత్తాన్నీ కూడా పూర్తి చేశారు పవన్ కల్యాణ్. అయితే.. పవన్ లేని సన్నివేశాలు కొన్ని ఇంకా మిగిలి ఉన్నాయి. దానికి సంబంధించిన షెడ్యూల్ ను త్వరలోనే మొదలుపెట్టనున్నారు. అలాగే డిసెంబర్ నుంచి ప్రమోషన్స్ ను కూడా వేగవంతం చేయనున్నట్లు దర్శకుడు హరీశ్ చందర్ రీసెంటాగా పేర్కొన్నారు. ఇదిలావుంటే.. ఈ సినిమా రిలీజ్ విషయంలో కూడా నిర్మాతల్లో ఒకరైన రవిచంద్ర ఇటీవలే క్లారిటీ ఇచ్చారు. 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' చిత్రాన్ని ఏప్రిల్ లో విడుదల చేయనున్నట్లు ఆయన ప్రకటించారు. జనవరిలో చిరంజీవి 'మన శంకర వరప్రసాద్ గారు', మార్చిలో రామ్ చరణ్ 'పెద్ది' రిలీజ్ లు ఉన్న విషయం తెలిసిందే. వాటి తర్వాత 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' ని విడుదల చేయడం సబబుగా ఉంటుందని చిత్రబృందం భావించారట. ఈ లోపు మిగిలిన పార్షన్, పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ నూ పూర్తిచేస్తారట.



ఇది ఆరంభం మాత్రమే!

'నా కోసం ఎలాంటి కథలు రాసిపెట్టున్నాయో తెలియదు. అయితే ప్రతి క్యారెక్టర్ కు వందశాతం న్యాయం చేయాలని తపిస్తాను. 'అరుంధతి'లో అనుష్క చేసిన జేజుమ్మలాంటి పాత్రలు చేయాలన్నది నా కోరిక' అని చెప్పింది భాగ్యశ్రీబోధ్యే. 'మిస్టర్ బచ్చన్' 'కింగ్ డమ్' చిత్రాలతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు చేరువైన ఈ భామ నటించిన తాజా చిత్రం 'ఆంధ్రాకింగ్ తాలూకా'. రామ్ హీరోగా నటించిన ఈ చిత్రానికి మహేష్ బాబు పి దర్శకుడు. సినిమా విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా చిత్ర కథానాయక భాగ్యశ్రీ బోధ్యే పాత్రకేయిలతో ముచ్చటించింది. ఈ సినిమాలో తాను మహాలక్ష్మి అనే అమ్మాయి పాత్రలో కనిపిస్తానని, అందరూ గుర్తుపెట్టుకునే క్యారెక్టర్ అవుతుందని చెప్పింది. 'ఇదొక హీరో అభిమాని కథ. దక్షిణాదికి వచ్చాక ఇక్కడ హీరోలను ఏ స్థాయిలో ఆరాధిస్తారో తెలుసుకున్నా. ఎలాంటి సంబంధం లేకుండా ఓ వ్యక్తిని అంతలా ఎలా ప్రేమిస్తారో అని అశ్రుధారాయా. అభిమానం అనేది డివైన్ ఎమోషన్ అని చెప్పింది. ఇటీవల విడుదలైన 'కాంత' చిత్రంలో తన అభినయానికి మంచి స్పందన లభించిందని, ప్రేక్షకులు నటిగా తన ప్రతిభను గుర్తించారని, ఇది కేవలం ఆరంభం మాత్రమేనని, భవిష్యత్తులో నటిగా సవాళ్లకు సిద్ధంగా ఉన్నానని భాగ్యశ్రీబోధ్యే పేర్కొంది.

