

ప్రజాక్షేమమే ముందు... రాజకీయాలు తర్వాత..

-వాజ్‌పేయీ మాటలతోనే ఈ ఆలోచనకు వచ్చా-ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్

అమరావతి: ‘మాజీ ప్రధాని వాజ్‌పేయీ రాజకీయ నాయకుడు మాత్రమే కాదు.. అనలైన రాజనీతిజ్ఞుడు. ప్రతి నాయకుడూ ఆయన నుంచి స్ఫూర్తి పొందాలి. ఆయన మార్గనిర్దేశకత్వంలోనే ప్రజాక్షేమం ముందు.. రాజకీయాలు ఆ తర్వాతే అని గట్టిగా నమ్ముతున్నా. ఇదే మన ధర్మం’ అని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ వాజ్‌పేయీ జన్మదినం సందర్భంగా ఎక్స్‌లో పేర్కొన్నారు. ‘అధికారం ఆట కొనసాగుతూ ఉంటుందని, పార్టీలు వసాయని, పోతాయని, ప్రభుత్వాలు ఏర్పడతాయి, కూలతాయని.. కానీ దేశం ఉండాలని, ఆ దేశంలో ప్రజాస్వామ్యం అమరంగా ఉండి తీరాలని వాజ్‌పేయీ 1996లో పార్లమెంటు ప్రసంగంలో చెప్పిన మాటలు ఎప్పుడూ గుర్తుంటాయి. అవి ప్రజాస్వామ్య విలువల పట్ల మన బాధ్యతను ఎప్పుడూ గుర్తు చేస్తుంటాయి. ఆయన పోత్రాన్ అణుపరీక్షలతో భారత్ వ్యూహాత్మక బలాన్ని నొక్కి



చెప్పారు. స్వర్ణ చతుర్భుజి, జాతీయ రహదారులతో దేశవ్యాప్తంగా అనుసంధానం పెంచారు. ఆయన ఆదర్శాలు ఇప్పటికీ మార్గనిర్దేశనం చేస్తున్నాయి’ అని పవన్ కల్యాణ్ కొనియాడారు.

ఆర్థికల్ 370 గోడను కూల్చేశాం

-కాంగ్రెస్‌లో ఒక కుటుంబాన్నే కీర్తించడం దారుణం -ప్రధాని మోదీ లఖన్‌పూర్‌లో ప్రేరణా స్థల్ ప్రారంభం

లఖన్‌పూ: జమ్మూ కశ్మీర్‌కు ప్రత్యేక ప్రతిపత్తిని కల్పించే ఆర్థికల్ 370 అనే గోడను కూల్చేయడాన్ని భాజపా గర్వకారణంగా భావిస్తోందిని ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ స్పష్టం చేశారు. వారసత్వ రాజకీయాలు చేసే కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఒక కుటుంబాన్నే కీర్తించడం దారుణమని వ్యాఖ్యానించారు. మాజీ ప్రధాని వాజ్‌పేయీ 101వ జయంతి సందర్భంగా ఆయన ఉత్తర్ ప్రదేశ్ రాజధాని లఖన్‌పూర్‌లో ‘రాష్ట్రీయ ప్రేరణా స్థల్‌ను ప్రారంభించారు. 65 ఎకరాల్లో రూ.230 కోట్లతో నిర్మించిన ఈ జాతీయ స్మారకంలో శ్యామా ప్రసాద్ ముఖర్జీ, దీన్‌దయాళ్ ఉపాధ్యాయ, వాజ్‌పేయీల విగ్రహాలను ఆవిష్కరించారు. కమలం ఆకారంలో నిర్మించిన మ్యూజియాన్ని ప్రారంభించి దానిని తిలకించారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ప్రసంగించారు. ‘ఆర్థికల్ 370 అనే గోడను కూల్చే అవకాశం మా ప్రభుత్వానికి రావడాన్ని భాజపా గర్వకారణంగా భావిస్తోంది. రెండు రాజ్యాంగాలను, రెండు జెండాలను, ఇద్దరు ప్రధాన మంత్రులను శ్యామా ప్రసాద్ ముఖర్జీ వ్యతిరేకించారు. అదే స్ఫూర్తితో మేం ఆర్థికల్ 370ని రద్దు చేయడంపై జమ్మూ కశ్మీర్‌లోనూ భారత రాజ్యాంగం అమలుపైతోంది’ అని ప్రధాని పేర్కొన్నారు. ‘భాజపా నేతృత్వంలోని ఎన్డీయే ఆవిష్కరించిన సుపరిపాలన కేంద్ర, రాష్ట్ర స్థాయిల్లో సరికాత్త శిఖరాలను చేరుకుంది’ అని తెలిపారు. స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తరువాత సాధించిన ప్రతి విజయాన్నీ ఒకే కుటుంబానికి ఆపాదిస్తూ వచ్చిన సంస్కృతిని మనం మరిచిపోకూడదని గుర్తు చేశారు. భారత రత్నాలైన వాజ్‌పేయీ, మదన్ మోహన్ మాలవీయలు దేశ అన్విత్యాన్ని, ఐక్యతను, గౌరవాన్ని కాపాడారని, జాతి నిర్మాణంలో వారు చేరగని ముద్ర వేశారని కొనియాడారు. గురువారం వాజ్‌పేయీ, మాలవీయ, బిజెపీ వసీల జయంతి కావడంతో వారికి ప్రధాని నివాళులర్పించారు. జాతీయ నేతల ఘన చరిత్రను చెరిపేసే ప్రయత్నం... వారసత్వ రాజకీయాల కారణంగా అనేక మంది జాతీయ నేతల కృషి కనిపించకుండా పోయిందని, నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబోస్, దాక్షర్ అంబేద్కర్ల ఘన వారసత్వాన్ని చెరిపేసే ప్రయత్నాలు జరిగాయని కాంగ్రెస్, సమాజ్‌వాదీ పార్టీలనుద్దేశించి వ్యాఖ్యానించారు. అభివ్రతా భావంతో రాజకీయ అస్పృశ్యతను కాంగ్రెస్, దాని మిత్ర పక్షాలు పెంచి పోషించాయని, భాజపాను అంటరాని పార్టీగా చూశాయని పేర్కొన్నారు. ఎన్డీయే అన్ని పార్టీలను గౌరవించిందని, కాంగ్రెస్



నేతలైన పీవీ సరసింహారావు, ప్రణబ్ ముఖర్జీలకు భారత రత్న ఇచ్చిందని, ములాయం సింగ్ యాదవ్, తరుణ్ గోగ్రాయ్‌లను అత్యున్నత పురస్కారాలతో గౌరవించిందని తెలిపారు. వాజ్‌పేయీ విగ్రహం వద్ద ప్రధాని మోదీ, రక్షణ మంత్రి రాజ్‌నాథ్ సింగ్... మాజీ ప్రధాని వాజ్‌పేయీ 101వ జయంతి సందర్భంగా ప్రధాని మోదీ, రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము, ఉప రాష్ట్రపతి సీపీ రాధాకృష్ణన్ దిల్లీలో నివాళులర్పించారు. వాజ్‌పేయీ స్మారక విహారం ‘సర్దిప్ అటల్‌వద్ద ఏర్పాటు చేసిన ప్రార్థనా కార్యక్రమంలో వారు పాల్గొన్నారు. ఇంకా కేంద్ర హోంమంత్రి అవితే షా, మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు. దిల్లీలో ‘అటల్ క్యాంటీన్స్’ ప్రారంభం.. దేశ రాజధానిలోని 11 ఎకరాల పార్కుకు అటల్ బిహారీ వాజ్‌పేయీ సద్భావనా ఉద్యానంగా పేరు పెట్టారు. దిల్లీలో రూ.5కు భోజనం అందించే అటల్ క్యాంటీన్‌ను ముఖ్యమంత్రి రేఖా గుప్తా ప్రారంభించారు. 100 క్యాంటీన్స్ ద్వారా రోజూ లక్ష మందికి భోజనం అందించనున్నట్లు ఆమె తెలిపారు. 65 అడుగుల ఎత్తు కాంస్య విగ్రహం... ప్రధాని మోదీ ప్రారంభించిన ‘రాష్ట్రీయ ప్రేరణా స్థల్’ కొంత కాలం కిందటి వరకూ పృథ్వి ప్రారబోత ప్రాంతంగా ఉండేది. గోమతి నదీ తీరంలో ఉన్న ఈ ప్రాంతంలో ఇప్పుడు జాతీయ స్మారకం ఏర్పాటుతో పచ్చదనం వెల్లివిరుస్తోంది. దాదాపు 50లక్ష వృక్షాలను మియవాజీ పరిజ్ఞానం సాయంతో ఇక్కడ నాటారు. భాజపా ఆర్‌ఎన్‌ఎస్‌ఎ సిద్ధాంతకర్తలైన శ్యామా ప్రసాద్ ముఖర్జీ, దీన్‌దయాళ్ ఉపాధ్యాయ, అటల్ బిహారీ వాజ్‌పేయీల 65 అడుగుల ఎత్తు కాంస్య విగ్రహాలను నెలకొల్పారు.

శ్రీవాణి కోటా ఇక ఆన్‌లైన్‌లోనే?

-జీపీఎస్ ఆధారంగా భక్తుల సెల్‌ఫోన్ల నుంచే రోజువారీ బుకింగ్ -జనవరి నుంచి అమలుచేసే యోచనలో తితిదే

తిరుమల: తిరుమలలో ఆఫ్‌లైన్ విధానంలో జారీచేస్తున్న శ్రీవాణి దర్శన టికెట్ కోటాను త్వరలో ఆన్‌లైన్‌లోకి మార్చేందుకు తితిదే ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నట్లు సమాచారం. సిఫార్సు లేఖలకు విపరీతమైన డిమాండ్ ఉండటంతో భక్తులు రూ.10,500 శ్రీవాణి దర్శన టికెట్ల కోసం పోటీపడుతున్నారు. మూడునెలల ముందుగా ఆన్‌లైన్‌లో రోజుకు 500 టికెట్లు చొప్పున అందుబాటులో ఉంచుతుండగా క్షణాల్లో బుక్ చేసుకుంటున్నారు. మరోవైపు ఆఫ్‌లైన్‌లో ఏరోజుకారోజు తిరుమలలో 800, తిరుపతి ఏమానాశ్రయంలో మరో 200 టికెట్లను జారీ చేస్తున్నారు. శ్రీవాణి దర్శన టికెట్ల కోసం నేరుగా తిరుమలకు వచ్చే భక్తుల సంఖ్య క్రమేణా పెరుగుతోంది. అన్నమయ్య భవనం ఎదుట ఉన్న ఆఫ్‌లైన్ జారీ కేంద్రం వద్ద ఉదయం ఆరు గంటలకు టికెట్లు ఇస్తుండగా భక్తులు ముందురోజు రాత్రి ఏడు గంటల నుంచే వేచి ఉంటున్నారు. అప్పటివరకు గడులు దొరక్క కుటుంబ సభ్యులందరూ ఆరుబయట వేచిఉంటూ ఇబ్బంది పడుతున్నారు. మరోవైపు ఈ కోటా పరిమితంగా ఉండటంతో టికెట్లు రాని భక్తులు ఆందోళనకు దిగడం పరిపాటిగా మారింది. ఎయిర్‌పోర్ట్‌లోనూ భక్తులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నట్లు తితిదే అధికారులు గుర్తించారు. శ్రీవాణి టికెట్ల జారీలో నెలకొంటున్న ఇబ్బందులపై తితిదే చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడితోపాటు ఈవో అనిల్‌కుమార్ సింఘాల్, అదనపు ఈవో వెంకయ్యచౌదరిలకు తరచూ ఫిర్యాదులు అందుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో సమస్య పరిష్కారం కోసం ఓ అధ్యయన కమిటీని నియమించి నివేదిక తీసుకున్నారు. శ్రీవాణి దర్శన టికెట్ల జారీతో ఇబ్బందులు కొనసాగే అవకాశం ఉందని కమిటీ స్పష్టం చేసిన నేపథ్యంలో ఈ విధానం రద్దు చేయాలని నిర్ణయించినట్లు తెలిసింది. జీపీఎస్ ఆధారంగా కోటాయింపు... ఆఫ్‌లైన్ విధానాన్ని రద్దు చేస్తే ఆ టికెట్లను భక్తులకు వివిధంగా కేటాయించాలనే దానిపై నిపుణులతో మరో కమిటీని నియమించారు. దాని సిఫార్సుల మేరకు ఏరోజుకారోజు తిరుమలకు వచ్చినవారు మాత్రమే ఆన్‌లైన్‌లో కొనుగోలు చేసేలా వినుతూ సాంకేతిక విధానం అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని భావిస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా భక్తులు నేరుగా సెల్‌ఫోన్ నుంచే కొనుగోలు చేసే అవకాశం కల్పించనున్నారు. భక్తుడు తిరుమలలో ఉన్నట్లు జీపీఎస్ నిర్ధారించాకే, శ్రీవాణి టికెట్ ఆన్‌లైన్‌లో కొనుగోలు చేసేందుకు అనుమతి లభిస్తుంది. ఇతర ప్రాంతాల నుంచి ఆన్‌లైన్‌లో కొనుగోలు చేసేందుకు వీలుపడదు. దీంతో భక్తులు క్యూలైన్‌లో వేచి ఉండుకుండానే టికెట్లను కొనుగోలు చేయవచ్చు. ఈ విధానంలో ఎదురయ్యే లోటుపాట్లను పూర్తిస్థాయిలో పరిశీలించిన అనంతరం జనవరి నుంచి అమలు చేయాలని తితిదే ఉన్నతాధికారులు భావిస్తున్నట్లు సమాచారం.



వాజ్‌పేయీ హయాంలోనే పిపిపి

- అందులో భాగమే జాతీయ రహదారులు - వాజ్‌పేయీ విగ్రహవిష్కరణ సభలో సిఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: పబ్లిక్ ప్రైవేట్ పార్ట్‌నర్‌షిప్ (పిపిపి) విధానమంటే ప్రైవేట్ కాదని, ప్రభుత్వ ఆస్తిని ప్రైవేట్ వ్యక్తులు నిర్వహించి ప్రభుత్వానికి అప్పగిస్తారని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు చెప్పారు. మాజీ ప్రధాన మంత్రి అటల్ బిహారీ వాజ్‌పేయీ విగ్రహం, నృత్తి వనాన్ని కేంద్ర వ్యవసాయ శాఖమంత్రి శివరాజ్‌సింగ్ చౌహాన్‌తో కలిసి అమరావతిలో చంద్రబాబు ప్రారంభించారు. అనంతరం అక్కడ ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ దేశంలో పిపిపి విధానం ద్వారానే అభివృద్ధి సాధ్యమని ఆచరణలో చూపిన వ్యక్తి వాజ్‌పేయీ అని అన్నారు. అందులో భాగంగానే జాతీయ రహదారులు, ఎయిర్‌పోర్టులను పిపిపి విధానంలో తీసుకొచ్చారని చెప్పారు. పిపిపి విధానం గురించి తెలియని వారు ప్రైవేట్ పరమంటూ మాట్లాడుతున్నారని విమర్శించారు. రాష్ట్రంలో వైద్య కళాశాలలను పిపిపి విధానంలో నిర్మించేందుకు ప్రయత్నిస్తుంటే కొందరు మోకాలడ్డుతున్నారని విమర్శించారు. ఈ విధానంలో నిర్మిస్తామంటే కొందరు జైల్లో పెడతామని బెదిరిస్తున్నారని మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్ రెడ్డిపై పరోక్షంగా విమర్శలు చేశారు. వాజ్‌పేయీ లాంటి నాయకులతో రాజకీయం చేసే ఇప్పుడు చిల్లర వ్యక్తులతో రాజకీయం చేయటం సిగ్గు అనిపిస్తోందన్నారు. ఎవరెన్ని అడ్డంకులు సృష్టించినా ఈ అభివృద్ధి యాత్ర ఆగదన్నారు. కేంద్రప్రభుత్వం కూడా పిపిపి విధానంపై సుముఖంగా ఉందన్నారు. దేశంలో కాంగ్రెస్ వ్యతిరేక భావజాలానికి బీజం వేసిన వ్యక్తి ఎన్టీఆర్ అని తెలిపారు. నేషనల్ ఫ్రంట్ ద్వారా కాంగ్రెస్‌తర పార్టీలను ఎన్టీ రామారావు ఏకం చేశారని తెలిపారు. వాజ్‌పేయీ, ఎన్టీఆర్ మధ్య సుదీర్ఘ అనుబంధం ఉందని చెప్పారు. త్వరలోనే ఎన్టీఆర్ నృత్తి వనం పనులు ప్రారంభమవుతాయని చెప్పారు. నాడు వాజ్‌పేయీ, నేడు నరేంద్రమోదీల వద్ద విశిష్ట లక్షణాలు ఉన్నాయని చెప్పారు. మోదీ అధికారంలోకి వచ్చాక 11వ స్థానంలో ఉన్న దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ 4వ స్థానానికి వచ్చిందని, 2047 నాటికి మొదటి స్థానంలోకి వస్తుందని అన్నారు. దేశంలో ఎవని అగ్రగణ్యుని నిలబెట్టే బాధ్యత తాను తీసుకుంటానని తెలిపారు. రాజధాని నిర్మాణ పనుల్లో వేగం పెంచామని, ఇంకా గేరు మార్చి వేగం పెంచుతామన్నారు. అనంతరం వాజ్‌పేయీ చిత్రంతో కూడిన పోస్టల్ స్టాంప్‌ను శివరాజ్‌సింగ్‌తో కలిసి చంద్రబాబు ఆవిష్కరించారు. ఆమెరికా అంక్షలను పట్టించుకోని వాజ్‌పేయీ : శివరాజ్‌సింగ్ అటల్ బిహారీ వాజ్‌పేయీ ఆమెరికా అంక్షలు విధించినా పట్టించుకోలేదని పోక్రాన్ అణ్యాయుధ పరీక్షలు చేశారని కేంద్ర వ్యవసాయ, గ్రామీణ అభివృద్ధి శాఖమంత్రి శివరాజ్‌సింగ్ చౌహాన్ అన్నారు. వాజ్‌పేయీ ప్రజాస్వామ్య విలువలకు ప్రాధాన్యత



ఇచ్చారని తెలిపారు. అనేక సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేశారని చెప్పారు. మోదీ, చంద్రబాబు ఇద్దరు కలిసి వికసన్ భారత్‌కు మార్గదర్శకత్వం వహిస్తున్నారని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కేంద్ర మంత్రులు పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్, భూపతిరాజు శ్రీనివాస్ వర్మ, రాష్ట్రమంత్రులు కందుల దుర్గేష్, సత్యకుమార్ యాదవ్, తాడికొండ ఎమ్మెల్యే శ్రావణ్ కుమార్, బిజెపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పిపిఎస్ మాధవ్ ప్రసంగించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ శాఖ మంత్రి పి నారాయణ, ఎంపి సిఎం రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. పార్టీ కార్యక్రమంలా ప్రభుత్వం కార్యక్రమం.. రాష్ట్రప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో జరిగిన వాజ్‌పేయీ విగ్రహవిష్కరణ కార్యక్రమం ఆద్యంతం బిజెపి ఆధ్వర్యాల నడిచినట్లు సాగింది. కేంద్ర, రాష్ట్ర మంత్రులు, ఇతర ప్రజాప్రతినిధులతో పాటు బిజెపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పిపిఎస్ మాధవ్, నాయకులు పాతూరి నాగభూషణం తదితరులు వేదికపై ఆసీనులయ్యారు. ఈ నెల 11వ తేదీ నుంచి బిజెపి ఆధ్వర్యాల అటల్ మోదీ సుపరిపాలన యాత్ర కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ యాత్రకు సంబంధించిన చిత్రాలను కూడా ప్రదర్శించారు. కార్యక్రమానికి పవన్ కల్యాణ్ గైర్వాజు...మాజీ ప్రధాన మంత్రి వాజ్‌పేయీ విగ్రహవిష్కరణకు ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ దూరంగా ఉండటం కూటమిలో చర్చనీయాంశంగా మారింది. కూటమిలో పవన్ కల్యాణ్ భాగస్వామిగా ఉన్నారు. వాజ్‌పేయీ గురించి అనేక సందర్భాల్లో గొప్పగా చెప్పే పవన్ ఈ కార్యక్రమానికి హాజరు కాలేదు. ఇప్పటింలో కూడా పవన్ పర్యటించారు. ఈ రోజు విగ్రహవిష్కరణ కార్యక్రమం గురించి తెలిసినా ఆయన హాజరు కాకపోవడం చర్చనీయాంశంగా మారింది. కొన్ని కారణాల వల్ల పవన్ కల్యాణ్ హాజరు కాలేకపోయారని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు చెప్పారే తప్ప నిర్దిష్ట కారణం చెప్పలేదు. ప్రతి నాయకుడూ వాజ్‌పేయీ నుంచి ప్రేరణ పొందాలని పవన్ ట్వీట్లలో నివాళులర్పించడం గమనార్హం.

వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం ఏర్పాటు చేయండి

-కేంద్ర మంత్రి చౌహాన్‌ను కోరిన సిఎం చంద్రబాబు

అమరావతి : వ్యవసాయం, అనుబంధ రంగాలను సమగ్రంగా అభివృద్ధి చేయడం, రైతుల ఆదాయాన్ని పెంపొందించేలా కేంద్రం మరింతగా సహకరించాలని కేంద్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి శివరాజ్‌ సింగ్ చౌహాన్‌కు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు విజ్ఞప్తి చేశారు. అమరావతి పర్యటనలో భాగంగా ఉండవల్లి సిఎం క్యాంపు కార్యాలయానికి వచ్చిన కేంద్ర మంత్రికి ఈ మేరకు సిఎం వినతి పత్రాన్ని అందజేశారు. కొబ్బరి పార్క్, ఆక్సా ల్యాబ్, మ్యాంగో టోర్నతో సహా వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయాన్ని రాష్ట్రంలో ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. పునర్నిర్మాణ పట్ల 2014, షెడ్యూల్ 13లో పేర్కొన్న విధంగా కేంద్ర వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం ఏర్పాటు చేయాలని వినతి పత్రంలో పేర్కొన్నారు. ఇందుకు సంబంధించి రూ.2,585 కోట్లు అంచనాలతో డిపిఆర్‌ను వ్యవసాయ పరిశోధన, విద్య విభాగానికి సమర్పించినట్లు మంత్రికి సిఎం వివరించారు. మరోవైపు రాష్ట్రంలో వ్యవసాయ రంగ అభివృద్ధికి అన్నదాత సంక్షేమానికి తీసుకున్న చర్యలను, అనుసరిస్తున్న విధానాలను కేంద్ర మంత్రికి సిఎం వివరించారు. పిఎం ఆర్టీఏవై-పిడిఎస్ పథకంలో భాగంగా సూక్ష్మ సాగునీటి విస్తరణకు అదనంగా రూ.695 కోట్లు కేటాయించాలని కోరారు. అరటి పంట రవాణాలో నష్టాలను తగ్గించేందుకు, మార్కెట్ యాక్సెస్ పెంచేందుకు రైల్వే వ్యాగ్రస్ ద్వారా అరటి రవాణాకు సబ్సిడీ కల్పించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. కొబ్బరి ఆధారిత పరిశ్రమల అభివృద్ధి కోసం రూ.200 కోట్లు అంచనా వ్యయంతో కొబ్బరి పార్కు ఏర్పాటు, పట్టు పురుగుల పెంపకం పెద్దకు ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం నుంచి నూతన ఉపాధి పథకం కింద సాయం, ప్రకృతి సాగులో శాస్త్రీయ పరిశోధనలకు ప్రాధాన్యత, పిఎం ప్రణామ్ నిధుల విడుదల వేగవంతం, ఎన్‌ఎంఎన్‌ఎఫ్‌లో వచ్చే ఆర్థిక సంవత్సరానికి రూ.10 వేల సహజ సాగు క్షన్లకు అనుమతి, ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో మంజూరైన 5 వేల క్షన్ల నిర్వహణ ఖర్చు కేంద్రమే భరించాలని కోరారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 40 లక్షల మంది రైతులు సహజ సాగు అమలు చేస్తున్న నేపథ్యంలో, వచ్చే ఐదేళ్లలో 20 వేల అదనపు క్షన్లను కేటాయించాలన్నారు. రాష్ట్రాన్ని సహజ సాగుకు జాతీయ వనరుల రాష్ట్రంగా ప్రకటించాలని, విజయవాడ, అమరావతిలో అత్యధునిక ఆక్సా ల్యాబ్ ఏర్పాటు చేయాలని, పులికాట్ సరస్సు అభివృద్ధి పనులకు నిధులు సమకూర్చాలని కోరారు.



కుటుంబంతో క్రిస్మస్ వేడుకల్లో జగన్

మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్ క్రిస్మస్ వేడుకల్లో పాల్గొన్నారు. ఉదయం 9 గంటల ప్రాంతంలో పులివెందులలోని సీఎస్‌ఐ చర్చికి వచ్చారు. పులివెందుల: మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్ క్రిస్మస్ వేడుకల్లో పాల్గొన్నారు. ఉదయం 9 గంటల ప్రాంతంలో పులివెందులలోని సీఎస్‌ఐ చర్చికి వచ్చారు. తల్లి విజయలక్ష్మి, సతీమణి భారతితో కలిసి ప్రత్యేక ప్రార్థనల్లో పాల్గొన్నారు. క్రిస్మస్ కేక్ కట్ చేసి రాష్ట్ర ప్రజలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. తల్లి విజయలక్ష్మి, జగన్‌కు కేక్ తినిపించి ముద్దాడారు. ఈ సందర్భంగా నూతన సంవత్సరం క్యాలెండర్‌ను ఆవిష్కరించారు. అనంతరం ఆయన చర్చిలో ఉన్న వారందరినీ పలకరిస్తూ బయటకు వచ్చారు. చర్చి బయట ప్రజలు, అభిమానులు పెద్దఎత్తున ఆయన్ను కలిసేందుకు ఎగబడ్డారు. కానీ అస్పృశ్యతతో ఉండడంతో ఎవ్వరినీ కలవకుండా అందరికీ అభివాదం చేస్తూ వాహనం ఎక్కి రోడ్డు మార్గాన బాకరాపురంలోని హెలిప్యాడ్‌కు చేరుకున్నారు. 11.15 గంటల ప్రాంతంలో ప్రత్యేక హెలికాప్టర్‌లో



బెంగళూరుకు వెళ్లిపోయారు. దీనితో మాజీ సీఎం జగన్ మూడు రోజుల పర్యటన ముగిసింది. ఈ కార్యక్రమంలో కడప ఎంపీ వైఎస్ అనివాశెరెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యే రఘురామిరెడ్డి, వైఎస్ మదన్‌మోహన్‌రెడ్డి, వైఎస్ ప్రకాశ్‌రెడ్డి, వైఎస్ ప్రతాపరెడ్డి, మున్సిపల్ చైర్మన్ పరప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

ప్రతిదాన్నీ గుడ్డిగా నమ్మకుండా సరిచూసుకోవాలి

జగమే మాయ.. జీవుడు మాయ అంటారు వేదాంతులు. ఒక పట్టాన అంతుపట్టని ఆ సిద్ధాంతాల సంగతి అటుంచితే, ఏబి వంటి ఆధునిక సాంకేతికతను వివరీతంగా దుర్వినియోగం చేస్తున్న కొందరు ప్రబుద్ధుల మూలంగా ఏది నిజమో, ఏది మాయో తెలియని గందరగోళం నెలకొంటోంది. కొత్త ఆవిష్కరణలు ఏవి వచ్చినా వాటిని ఎలా తమ స్వార్థానికి వాడుకుందామా అని కామకుని కూర్చున్న కేటుగాళ్ల మూలంగా ప్రజల జేబులు గుల్లవుతున్నాయి. దాంతోపాటు వ్యక్తిగత గోవుత, పరువు ప్రతిష్ఠలు, దేశ భద్రత, ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలే ప్రమాదంలో పడుతున్నాయి. ఊహించనంత రాబడులు రావాలంటే ఫలానా సంస్థల్లో పెట్టుబడులు పెట్టాలని రాజ్యసభ సభ్యురాలు సుధామూర్తి సూచిస్తున్నట్లుగా ఉన్న వీడియో ఒకటి ఇటీవల వైరల్ అయ్యింది. తానెప్పుడూ అలా చెప్పనని, ఆ వీడియో నకిలీదని తాజాగా ఆమె తేల్చి చెప్పారు. కొన్ని కంపెనీల్లో ఇన్వెస్ట్ చేస్తే దండిగా లాభాల్లోస్థాయని ఇన్సైసిన్ నారాయణ మూర్తి, ముఖేష్ అంబానీలు చెబుతున్నట్లుండే డివ్ ఫేక్ వీడియోలు గతంలో సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొట్టాయి. వాటిని నమ్మి బెంగళూరులో ఇద్దరు వ్యక్తులు కోటి రూపాయలు హారతి కర్పారం చేసుకున్నారు. ప్రముఖ ఆధ్యాత్మికవేత్త జగ్గీ వాసుదేవ్ రూపంతో వచ్చిన అలాంటి దొంగ వీడియోను చూసి నిజమనుకుని అదే నగరంలో మరో మహిళ 3.7 కోట్లు పోగొట్టుకున్నారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్, రతన్ టాటాలు సైతం పెట్టుబడులను ప్రోత్సహిస్తున్నట్లున్న ఫేక్ వీడియోలు కొద్ది రోజుల కిందట నేటిలో దర్శనమిచ్చాయి. ‘రూ.22వేలు పెట్టండి... ఫోన్ ద్వారా క్రమం తప్పకుండా ఆదాయం పొందండి’ అంటూ ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు చెబుతున్నట్లున్న డివ్ ఫేక్ వీడియో సైతం ఇటీవల బయటకొచ్చింది. తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఒక వెబ్ సైట్ ను ప్రమోట్ చేస్తున్నట్లుగా కూడా కేటుగాళ్లు నకిలీ దృశ్యాలను సృష్టించారు. అధునాతన సాంకేతికతను దారి మళ్లించి స్పీడుతులు, బంధువుల్లా వీడియో, ఆడియో కాల్స్ చేస్తున్న సైబర్ బందిపోతుల అమాయకుల నుంచి దర్జాగా డబ్బు దండుకుంటున్న ఉదంతాలూ తరచూ వెలుగుచూస్తున్నాయి. ప్రజల రోజువారీ జీవనాన్ని మరింత మెరుగుపరచడానికి, దేశాభివృద్ధికి తోడ్పడాల్సిన టెక్నాలజీని ఇలా మోసాలు, దుర్మార్గాలకు సాధనంగా మారుస్తున్న వారు సమాజానికి పట్టిన చీడపురుగులు. రాజకీయాల్లో ఎదుటి పక్షాలను జనంలో పలుచన చేయాలంటే మైకులు పట్టుకుని ఉన్నపి లేనిపి చెబుతూ గతంలో గొంతు చించుకునేవారు. ఎంతో డబ్బు పోసి రాత్రికిరాత్రి దొంగ పోస్టర్లు అంటించేవారు. ఏబి వచ్చాక ఈ నయంచకక నేతల పని మరింత సులువైంది. దాని సాయంతో మంచినీళ్లు తాగినంత తేలిగ్గా ప్రత్యర్థి రూపాన్ని ముందు పెట్టి, దాంతో వివాదాస్పద, అబద్ధపు వ్యాఖ్యలు చేయొస్తున్నారు. అలా దొంగ వీడియోలు, ఆడియోలు సృష్టిస్తూ జనం దృష్టి మళ్లిస్తున్నారు. తనతో సహా భాజపా సీనియర్ నాయకుల వ్యాఖ్యలను వక్రీకరించడానికి ఏబిని వాడుతున్నారని మోదీ గత ఎన్నికలప్పుడు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. భాజపా సైతం అలాగే తమను అభాసుపాలు చేస్తోందని ప్రతిపక్షాలు వాపోయాయి. పరిశీలనల ప్రకారం గత సాధారణ ఎన్నికల సమయంలో 75శాతం భారతీయులు డివ్ ఫేక్ వీడియోలను చూశారు. అందులో ప్రతి నలుగురిలో ఒకరు వాటిని నిజమని నమ్మారు. బాలీవుడ్ నటులు అమీర్ ఖాన్, రణవీర్ సింగ్ లు ఒక పార్టీ తరపున ప్రచారం చేస్తున్న నకిలీ వీడియోలు దుమారం రేపాయి. పేద కుటుంబాలకు కేంద్రం రూ.12వేలు అందిస్తుందని లోకీసభ స్పీకర్ ఓం బిర్లా ప్రకటించినట్లు ఒక డివ్ ఫేక్ వీడియో ఇటీవల షికార్లు చేసింది. చెప్పనిది చెప్పినట్లు, జరగనిది జరిగినట్లు, ఉన్నది లేనట్లు జరుగుతున్న విస్తృత ప్రచారాలు ప్రజల అభిప్రాయాలు, ఆలోచనలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తాయి. అంతిమంగా అవి ప్రజాస్వామ్య స్ఫూర్తికి గొడ్డలిపెట్టుగా పరిణమిస్తాయి. మన దేశంలో 90 కోట్ల మందికి పైగా అంతర్జాలం వాడుతున్నారు. 49 కోట్ల మందికి క్రియాశీల సోషల్ మీడియా అకౌంట్లు ఉన్నాయి. దాంతో డివ్ ఫేక్ చిత్రాలు, వీడియోలు, ఆడియోలు క్షణాల్లో ప్రజల్లోకి వెళ్లిపోతున్నాయి. మెకాఫీ సంస్థ అధ్యయనం ప్రకారం గడిచిన ఏడాది కాలంలో మాడౌంతుల మంది భారతీయులు డివ్ ఫేక్ వీడియోలు చూశారు. సమాజాన్ని పట్టిపీడిస్తున్న లింగవివక్ష మూలంగా ఇప్పటికే ఆన్లైన్ లో స్త్రీలకు లైంగిక వేధింపులు అధికమయ్యాయి. వాటికి డివ్ ఫేక్ లు సైతం జతకావడంతో వ్యక్తిగత గోవుత గాలిలో దీపమవుతోంది. నటీమణులు, ఇతర మహిళల డివ్ ఫేక్ వీడియోలతో కొందరు దుర్మార్గులు సోషల్ మీడియా ఖాతాలు, వెబ్ సైట్లు నిర్వహిస్తున్నారంటేనే తమనెవరు ఏం చేస్తారలే అన్న ధీమా ఎంతలా వారిలో ఎగదన్నతోందో అర్థమవుతుంది. కొందరు యువతులు సోషల్ మీడియాలో సరదాగా పంచుకునే ఫోటోలను సేకరిస్తున్న కొన్ని మానవ రూప తోడేళ్లు- వాటిని నగ్నంగా మార్చి డబ్బు డిమాండ్ చేస్తున్న ఉదంతాలూ కొంత కాలంగా పెరుగుతున్నాయి. ఫేక్ ప్రచారాలతో సంస్థలు, వ్యక్తుల ప్రతిష్ఠను దెబ్బతీసే పన్నాగాలూ యథేచ్ఛగా కొనసాగుతున్నాయి. ఇంతలా డివ్ ఫేక్ లు సమాజానికి చెరువు చేస్తున్నా వాటికి అడ్డుకట్ట వేసేందుకు దేశీయంగా పటిష్ఠ చట్టం లేదని నిపుణులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వాలు దాని గురించి ఆలోచించాలి. ఫేక్ దృశ్యాలు, ఆడియోలను ఎప్పటికప్పుడు తొలగించేలా సామాజిక మాధ్యమాలను నియంత్రించాలి. ఎవరు చెప్పినా వినాలి, విన్నదాన్ని వెంటనే విశ్లేషించకుండా నిజానిజాలు తెలుసుకుని ముందుకు సాగినవారే తెలివైనవారు అని హితబోధ చేశాడు సుమతి శతకర్తర్. కాబట్టి అంతర్జాలంలో కనపడే ప్రతిదాన్నీ గుడ్డిగా నమ్మకుండా, ఆ సమాచారాన్ని ప్రధాన స్రవంతి పత్రికలూ మీడియాతో సరిచూసుకోవాలి. అలా నత్యానత్యాలు గ్రహించాలి. లేకపోతే ఏబి మాయా ప్రపంచంలో మన కళ్లు చెవులే మసల్చి నిలువునా మోసం చేస్తాయి.

బార్లు, పబ్ లు నిబంధనలు పాటించాల్సిందే

విశాఖపట్నం: నగరంలో బార్లు, పబ్ లు నిబంధనలు పాటించాలని నగర పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖుభ్రత బాగ్గి నిర్వాహకులను ఆదేశించారు. పోలీస్ కాన్స్టేబుల్ హోల్ లో డీసీపీ-1 మణికంఠ చండోలు, ఎక్సైజ్ శాఖ ఉన్నతాధికారులతో కలిసి బార్లు, పబ్ ల నిర్వాహకులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వ్యవహరించిన వారిపై చట్ట ప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. బార్లు, పబ్ లు నిర్జీత సమయం వరకే నడపాలని ఆదేశించారు. ఎక్సైజ్ శాఖ నుంచి అనుమతి లేకుండా, గడువు ముగిసిన లైసెన్స్ లతో నడపకూడదని, ద్దని కాలుష్య నియమాలను ఉల్లంఘించరాదని, ముఖ్యంగా రాత్రి సమయాల్లో అనుమతించిన డెసిబెల్ పరిమితులకు మించి శబ్దంతో సంగీతాన్ని ప్లే చేయకూడన్నారు. బార్లు, పబ్ లు సామర్థ్యం మేరకు కస్టమర్లను అనుమతించాలని, సరైన అగ్గిమాపక పరికరాలు అందుబాటులో ఉంచాలని, భద్రతా ప్రోటోకాల్స్ ను తప్పనిసరిగా పాటించాలన్నారు. వయస్సు దృవీకరణ పత్రాలను సరిగ్గా తనిఖీ చేయాలని, మైనర్లకు మద్యం సరఫరా చేయకూడదని అసభ్యకరమైన సైగలు, అసభ్య ప్రదర్శనలు, అనుచిత ప్రవర్తనతో



కూడిన డిజై పార్టీలు, డ్యాన్స్ కార్యక్రమాలు నిర్వహించకూడదన్నారు. సిబ్బంది, బౌస్టర్లు, ఇతర ఉద్యోగులను సరైన పోలీసు వెరిఫికేషన్ లేకుండా నియమించుకోకూడదని తెలిపారు. పబ్ ప్రాంగణంలో మాదకద్రవ్యాలు, సైకోట్రోపిక్ పదార్థాల వినియోగం, పంపిణీని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఉపేక్షించేది లేదన్నారు. కస్టమర్లు వాహనాలను అడ్డదిడ్డంగా పార్క్ చేయకుండా నిర్వాహకులు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. ప్రతి పబ్, వైన్ షాప్ బయట స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్ నెంబర్ తో పాటు సీపీ ఫోన్ నెంబర్ 7995095799 నృష్టంగా ప్రదర్శించాలని తెలిపారు.

నేటి నుంచి తిరుపతిలో ‘భారతీయ విజ్ఞాన సమ్మేళనం’

-హాజరుకానున్న చంద్రబాబు, మోహన్ భాగవత్

తిరుపతిలో తిరుపతి (విద్య), న్యూస్ టుడే: ‘విజ్ఞాన భారతి’ ఆధ్వర్యంలో కేంద్రం సహకారంతో నిర్వహిస్తున్న ‘భారతీయ విజ్ఞాన సమ్మేళనం (టీవీఎస్)-2025’ ఈ నెల 26 నుంచి 29 వరకు తిరుపతిలోని సంస్కృత విశ్వ విద్యాలయంలో అభివృద్ధిగా జరగనుంది. మన పూర్వీకులు అందించిన శాస్త్ర విజ్ఞానాన్ని నేటి ఆధునిక అవసరాలకు తగినట్లుగా మలచుకోవడమే ఈ సమ్మేళనం ప్రధాన ఉద్దేశం. శాస్త్రీయ అంశాలను ఆంగ్ల భాషకే పరిమితం చేయకుండా మాతృభాషలోనూ విస్తరింపజేయడం మరో ముఖ్య లక్ష్యం. సదస్సులో వివిధ విభాగాలకు సంబంధించి పత్ర సమర్పణలు, చర్చలు జరగనున్నాయి. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు, ఆర్ఎస్ఎస్ చీఫ్ మోహన్ భాగవత్, కేంద్ర మంత్రులు గజేంద్రసింగ్ షెకావత్, భూపతిరాజు శ్రీనివాస వర్మ, ఇన్ో మాజీ చైర్మన్ డా.ఎస్.సోమనాథ్ వంటి ప్రముఖులు హాజరుకానున్నారు. దేశంలోని వివిధ విశ్వవిద్యాలయాలకు చెందిన 1,216 మంది ప్రతినిధులు పాల్గొనున్నారు.



తిరుమల చేరుకున్న మోహన్ భాగవత్ శ్రీవారి దర్శనార్థం ఆర్ఎస్ఎస్ అధినేత మోహన్ భాగవత్ తిరుమలకు చేరుకున్నారు. స్థానిక అతిథిగృహం వద్ద తితిదే అధికారులు ఆయనకు స్వాగతం పలికారు. అనంతరం ఆర్ఎస్ఎస్ అధినేత.. శ్రీభూపరాహ స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. తితిదే వైర్మన్ బీఆర్ నాయుడు, అదనపు ఈవో వెంకట్రావు చౌదరితో కలిసి మాతృశ్రీ తరిగింద వెంగమాంబ కేంద్రంలో అన్నప్రసాదం స్వీకరించి నాణ్యతపై సంశృతి వ్యక్తం చేశారు. మోహన్ భాగవత్ శ్రీవారిని దర్శించుకోనున్నారు.

అణ్ణాయుధ సామర్థ్య క్షిపణి ప్రయోగం విజయవంతం

- విశాఖ తీరంలో పరీక్షించిన భారత్ - క్షిపణికి 3,500 కి.మీ. దూరంలోని లక్ష్యాలను ఛేదించే సామర్థ్యం

విశాఖపట్నం: అణ్ణాయుధ పరీక్షల్లో భారత రక్షణ దళం మరోసారి సత్తా చాటింది. విశాఖ తీరం వేదికగా అత్యంత కీలకమైన ప్రయోగాన్ని నౌకాదళం విజయవంతంగా నిర్వహించింది. అణ్ణాయుధ సామర్థ్యం గల కే-4 క్షిపణిని అరిఘాత్ జలాంతర్గామి నుంచి ప్రయోగించారు. దీంతో శత్రుదేశాల దాడిని వ్యూహాత్మకంగా నిరోధించే సామర్థ్యం భారత్ కు మరింత పెరుగిందని రక్షణ శాఖ అధికారులు వెల్లడించారు. అరిఘాత్ నుంచి కే-4 బాలిస్టిక్ మిసైల్స్ ప్రయోగం చేయడం ఇది రెండోసారి. గతేడాది నవంబర్ లోనూ ఈ ప్రయోగం నిర్వహించారు. ఇండో పసిఫిక్ ప్రాంతంలో ఈ ప్రయోగం ప్రత్యర్థులకు ఓ హెచ్చరిక అని రక్షణ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఆసియాలో రెండో దేశంగా భారత్... ఈ ప్రయోగంతో ఆసియా దేశాల్లో చైనాతో పోటీగా భారత్ నిలిచింది. ఇప్పటి వరకూ సబ్మెరైన్ నుంచి మిసైల్ దాడి చెయ్యగల సామర్థ్యం ఆసియా దేశాల్లో చైనా మాత్రమే ఉండేది. కే-4 బాలిస్టిక్ క్షిపణి పరుస ప్రయోగాల తర్వాత సబ్మెరైన్ నుంచి అణుదాడి చేయగల సామర్థ్యం కలిగి ఉన్న ఆసియాలో రెండో దేశంగా భారత్ చరిత్ర సృష్టించింది. భవిష్యత్ లో మరో అణు జలాంతర్గామి భారత్ అమ్ముల పొదిలోకి చేరనున్న క్రమంలో 5 వేల కి.మీ. రేంజ్ ఉన్న కే-5 మిసైల్స్ కూడా ప్రయోగించే సామర్థ్యం మున్ముందు భారత్ కలిగి ఉంటుంది.



సొంతం కానుందని, కే-5 సామర్థ్యం కూడా కలిస్తే, అణుదాడిలో ఇండియా తిరుగులేని శక్తిగా అవతరిస్తుందని రక్షణ వర్గాలు వ్యాఖ్యానిస్తున్నాయి. కే-4 బాలిస్టిక్ మిసైల్ సత్తా ఇదీ... కే-4 బాలిస్టిక్ మిసైల్ అంటే కలామ్-4 అని అర్థం. పూర్తి అణు సామర్థ్యం కలిగిన ఇంటర్మీడియట్ రేంజ్ సబ్మెరైన్ లాంఛ బాలిస్టిక్ క్షిపణిగా దీన్ని డిఫెన్స్ రీసెర్చ్ అండ్ డెవలప్ మెంట్ ఆర్గనైజేషన్ (డిఆర్ డిఎ్) తయారు చేసింది. ఐఎన్ఎస్ అరిఘాత్ లో ఈ క్షిపణి అమర్చి ఉంటుంది. 3,500 కి.మీ. కంటే ఎక్కువ దూరంలో ఉన్న లక్ష్యాల్ని సులువుగా ఛేదించగల సత్తా కే-4 సొంతం. 17 టన్నుల బరువు, 10 మీటర్ల పొడవు, 4.3 మీటర్ల వెడల్పు ఉన్న ఈ మిసైల్ 2,500 కిలోల వరకు న్యూక్లియర్ వార్ హెడ్స్ మోసుకెళ్లగల సామర్థ్యం కలిగి ఉంటుంది.

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో గెలుపే లక్ష్యం

- పార్టీని మరింత బలోపేతం చేస్తా - అధిష్ఠానం నాపై ఉంచిన నమ్మకాన్ని నిలబెడతా - టీడీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు బత్తుల తాతయ్యబాబు

అనకాపల్లి: రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కూటమి అభ్యర్థుల గెలుపే లక్ష్యంగా పని చేస్తానని, పార్టీని క్షేత్రస్థాయిలో మరింత బలోపేతం చేస్తానని టీడీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు బత్తుల తాతయ్యబాబు అన్నారు. పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షునిగా రెండోసారి ఎన్నికైన క్రమంలో అనకాపల్లిలోని టీడీపీ జిల్లా కార్యాలయంలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. పార్టీ అధినేత, ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు, పార్టీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి, ఐటీ, విద్యాశాఖా మంత్రి నారా లోకేశ్, పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావులు తనపై నమ్రతం ఉంచి మరోసారి పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడిగా బాధ్యతలు అప్పగించారన్నారు. దీని వలన తనపై మరింత బాధ్యత పెరిగిందన్నారు. జిల్లాలోని అన్ని నియోజకవర్గాల్లో విస్తృతంగా పర్యటించి క్షేత్రస్థాయిలో పార్టీని మరింత బలోపేతం చేస్తానన్నారు. అన్ని నియోజకవర్గాల్లో విస్తృతంగా పర్యటించి రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కూటమి అభ్యర్థులను గెలిపించి ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ లకు బహుమతిగా ఇస్తామన్నారు. టీడీపీలో కష్టపడి పనిచేసే కార్యకర్తలకు మంచి గుర్తింపు ఉంటుందన్నారు. ముఖ్యంగా పార్టీలో యువతరానికి మంచి భవిష్యత్తు ఉందన్నారు. కాగా కూటమి నాయకుల మధ్య ఎటువంటి విభేదాలు రాకుండా అందరూ కలిసి సమస్యలుకంతో



పనిచేసేలా కృషి చేస్తానని ఆయన చెప్పారు. జిల్లాలో 42 మందితో ఏర్పాటైన కొత్త కమిటీ త్వరలోనే ప్రమాణ స్వీకారం చేస్తుందన్నారు. 2026 నాటికి అనకాపల్లి జిల్లాలో టీడీపీ జిల్లా పార్టీ కార్యాలయం పనులు పూర్తి చేస్తామన్నారు. జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా మరోసారి ఎన్నికైన లాలం కాశీనాయుడు మాట్లాడుతూ జిల్లాలో స్పీకర్ ఆయ్యన్నపాత్రుడు, ఎమ్మెల్యే బండార నత్తనారాయణమూర్తి వంటి పార్టీ సీనియర్ నాయకుల సలహాలు, సూచనలతో పార్టీని మరింత బలోపేతం చేస్తామన్నారు. ఈ సమావేశంలో పార్టీ జిల్లా కార్యాలయం కార్యదర్శి ఏపీఎం సత్యనారాయణ, జిల్లా కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి కళైంపూడి ఎర్రయ్యనాయుడు, శ్రీకాళహస్తి దేవస్థానం డైరెక్టర్ బీలా స్రవంతి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మారణాయుధాలతో పుట్టిన రోజు వేడుకలా?

-టిడిపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లా శ్రీనివాస్

అమరావతి: మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి పుట్టిన రోజు సందర్భంగా వైసిపి శ్రేణులు వేట కొడవళ్లు వంటి మారణాయుధాలతో ప్రదర్శనలు చేస్తూ ప్రజలను భయభ్రాంతులకు గురిచేయడం శోచనీయమని టీడిపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. టీడిపి కార్యాలయంలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. మారణాయుధాలు పట్టుకుని బహిరంగంగా ప్రదర్శనలు చేయడం ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థకు తీవ్రమైన ప్రమాదమని, ఇటువంటి చర్యలపై ఆర్మీ యాక్ట్ కింద కేసులు నమోదు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు దూరదృష్టి, విజ్ఞానో రాష్ట్రానికి పెట్టుబడిదారులు, ప్రముఖ కంపెనీలు ఆకర్షితువుతున్నారని తెలిపారు. శాంతి, భద్రత, స్థిరమైన పాలన ఉన్నప్పుడే పెట్టుబడులు వస్తాయని చెప్పారు. పెట్టుబడిదారులను భయపెట్టే కుట్రలో భాగంగా వైసిపి, జగన్ అనుయాయులు రాష్ట్రాన్ని ఆశాంతివైపు నెట్టే ప్రయత్నం చేస్తోందన్నారు. ఈ హింసాత్మక రాజకీయ సంస్కృతిని తమ పార్టీ



ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఉపేక్షించబోదని చెప్పారు. వేట కత్తులతో జగన్ పుట్టిన రోజు వేడుకలు చేస్తూ వైసిపి నేతలు రెచ్చిపోతున్నారని టీడిపి మాజీ ఎమ్మెల్యే పి అశోక్ బాబు మరో సమావేశంలో అన్నారు. ప్రజలను భయభ్రాంతులకు గురిచేసేలా వైసిపి నాయకులు వ్యవహరిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు

ఒంగోలు జాతి ఎడ్ల పందేలు ప్రారంభం

పల్నాడు: పల్నాడు జిల్లా కేంద్రమైన నరసరావుపేట పట్టణంలోని డాక్టర్ కోడెల శివప్రసాదరావు క్రీడా ప్రాంగణంలో ఒంగోలు జాతి వృషభరాజముల ఎడ్ల పందాలు, బలప్రదర్శన జాతీయ స్థాయి పోటీలు ఘనంగా ప్రారంభమయ్యాయి. నరసరావుపేట ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ చదలవాడ అరవిందబాబు ఆధ్వర్యంలో సత్తెనపల్లి ఎమ్మెల్యే కన్నా లక్ష్మీనారాయణ ఈ పోటీలను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా అరవిందబాబు మాట్లాడుతూ ఒంగోలు జాతి ఎడ్ల అమెరికా వరకు విస్తరించినా మనరాష్ట్రంలో మాత్రం వాటికి అదరణ తగ్గదం బాధాకరమని అన్నారు. ఒంగోలు జాతి పశుసంపదను, సంస్కృతిని కాపాడుకోవడంలో ఇటువంటి పోటీలు దోహదం చేస్తాయని చెప్పారు. ఎడ్ల బల ప్రదర్శన పోటీల వల్ల వాటి పెంపకంపై రైతులకూ ఆసక్తి పెరుగుతుందన్నారు. ఒకప్పుడు పశువుల మేతకు ప్రతి గ్రామంలో పశ్చికబయళ్లు ఉండేవని, ప్రస్తుతం వ్యవసాయ రంగంలో యాంత్రికీకరణతో పశు గ్రాసం కొరత నేపథ్యంలో ఒంగోలు జాతి పశుపోషణకు రైతులు దూరమవుతున్నారని అన్నారు. ఒంగోలు జాతి పశుసంపదను కాపాడుకోకుంటే భావితరాలు వాటి గురించి పుస్తకాల్లోనే చదువుకోవాల్సిన పరిస్థితి వస్తుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కన్నా లక్ష్మీనారాయణ మాట్లాడుతూ మన దేశ సంస్కృతిలో భాగమైన, పశు సంపదను పెంచి పోషించుకోవడం కోసం ఐదురోజుల పాటు ఈ పోటీల నిర్వహణ అధీనదనీయమన్నారు. అనంతరం వివిధ ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన ఒంగోలు గిత్తుల బల ప్రదర్శనను ప్రజలు ఉత్సాహంగా వీక్షించారు. పాల పక్ష విభాగంలో 25 జతలు తలపడగా గెలిచిన ఎడ్లజతల యజమానులకు బహుమతులు అందజేశారు. టీడిపి సీనియర్ నాయకులు కొద్ది బ్రహ్మయ్య, వేములపల్లి నర్సయ్య, నాగనరపు సుబ్బారావు గుప్తా, నరసరావుపేట మండల రైతు ప్రధాన కార్యదర్శి మద్దుకూరి బ్రహ్మయ్య, కడియాల తాండవకృష్ణ, కూరపాటి శ్రీనివాసరావు పర్యవేక్షించారు.



మూత్రం పసుపు రంగులో వస్తే..? షుగర్ ఉన్నవారు.. చెరుకు రసం తాగితే..

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. ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండేటటుంటి వాటిని తినడం వల్ల మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడతాయట. ముఖ్యంగా క్యాబేజీ ,కాలీఫ్లవర్ , బ్రోకలీ వంటి వాటిని తినాలి.స్రాబెర్రి ,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, అలెర్జిక్ కారకాలు మరియు చికాకులను బయటకు పంపడానికి కళ్లను లూట్రీజేట్ చేయడం ఉంటుంది. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కంటి సమస్యలు వస్తాయి. వాటిలో ఒకటి డ్రై ఐ సిండ్రోమ్. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కళ్లు హైడ్రేట్గా ఉండే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. ఇది చికాకు, కళ్లు ఎర్రబడటం, పొడిబారడం వంటి బాధించే సమస్యలను కలిగిస్తాయి. వీటితో పాటు దృష్టి లోపం కూడా రావచ్చు. నిద్ర లేకపోవడం వల్ల తలత్తే 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 కార్నియల్ రాబిడికి దారి తీస్తుంది. నిద్ర నాణ్యత, కంటి చూపు మధ్య మరొక ప్రత్యక్ష లింక్ ఏమిటంటే, నిద్ర లేకపోవడం కంటి లెన్స్ను కేంద్రీకరించడానికి బాధ్యత వహించే కండరాలను బలహీనపరుస్తుంది. ఇది ట్రాన్సియెంట్ మయోపియా, ప్లాట్ టర్న్ 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



బరువు, మలబద్ధకం, మధుమేహం, డీప్రెషన్, 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 'కె', టీటా 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 రాతే సమస్య నుంచి కూడా విముక్తి పొందచ్చుంటున్నారు నిపుణులు.

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 వద్దంటున్నారై వైద్య నిపుణులు. ఇవి జ్యూస్ తాగినప్పుడు మధుమేహం లేని వారిలో కూడా షుగర్ లెవెల్స్ స్వల్పంగా పెరిగినట్లు అధ్యయనం లో తేలింది అంటూ చెబుతున్నారు. చెరుకు రసంతో పలు ఉపయోగాలు ఉన్నప్పటికీ దయాబెటిస్ 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, పాలీఫెనాల్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. అలాగే కివిలో చాలా తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. అందుకే బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఈ పండు అమృతం లాంటిది. అంతే కాదు అనేక వ్యాధులను నివారించడంలో ఈ పండు సంజీవనీలా 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 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, డైరాయిడ్, 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 పల్ల 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 యువ్వనాన్ని, 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 ఆరోగ్యన 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 విచక్షణారహితంగా ఉపయోగించారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక పేర్కొంది. కానీ చాలా మంది ఇప్పుడు యాంటీబయాటిక్స్ ప్రభావాన్ని చూడటం లేదు. దాదాపు 75 శాతం మంది రోగులు యాంటీబయాటిక్స్ తో చికిత్స పొందుతున్నారని %జెనా%



నివేదిక కనుగొంది. కానీ అది పని చేయనప్పుడు, ఎక్కువ మోతాదులు అవసరం.. కానీ శరీరం కూడా దానికి ప్రతిస్పందించడం ఆపే సమయం వస్తుందని.. నివేదికలు తెలుపుతున్నాయి. జూఎ×ఐ-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×ఐ-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 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 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. పగిలిన 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 వలయాల్తో ఇబ్బంది పడేవారు నెయ్యిని తమ కళ్ల చుట్టూ తరచుగా రాసుకోవడం వల్ల డార్క్ నర్మల్స్ 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 ప్రారంభం నంకేతాలను 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 క్షయర్ 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 ఆహారంలలో 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



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 పరిస్థితలో 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 బ్యాలెన్స్ తప్పే చాన్సెస్ 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 చాన్సెస్ 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 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 గనుక వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించాలి. ఎందుకంటే అది వివిధ రోగాలకు సంకేతం కావచ్చు.

ఈ ఆలయానికి ఒక్కసారి వెళితే చాలు..

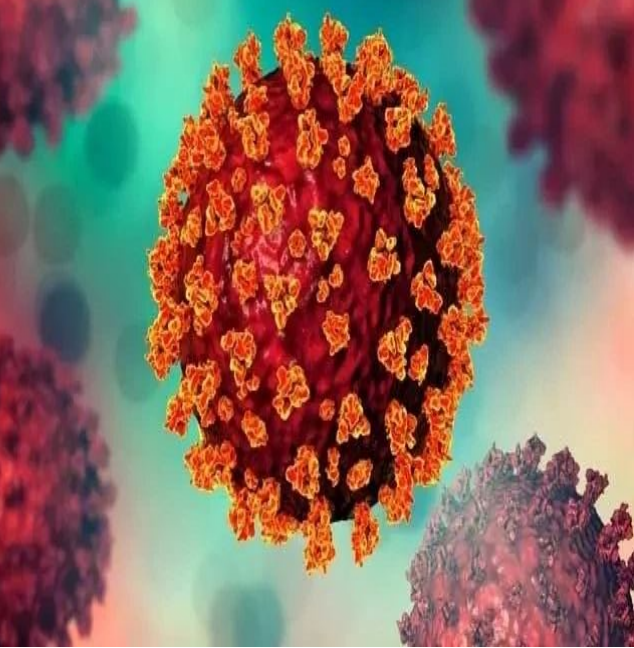
చాలా మందికి వారి జాతక చక్రంలో కాల సర్వ దోషం యోగం ఉంటుంది. ఇలాంటి దోషాలు వచ్చినప్పుడు జ్యోతిష్యం ప్రకారం కొన్ని పరిహారాలు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఎలాంటి పరిహారాలు లేకుండా కూడా కాల సర్వదోషాన్ని తొలగించవచ్చని చాలా మందికి తెలిసి ఉండదు. ఏంటి ఇది నిజమా అనుకుంటున్నారు కదా, ముమ్మాటికి ఇది నిజం అంటున్నారు 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 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 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 వెళ్తాలి. 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 దర్బానం చేసుకోవడానికి ప్రయాగకు వెళ్లారట. నాగరాజు వాసుకి ప్రయాగకు వెళ్లినప్పుడు భోగవతి తీర్థం కూడా ప్రయాగకు వచ్చినట్లు పురాణాలు చెబుతున్నాయి.

కరోనాను మించిన వైరస్..

ఇప్పటికే చైనా ల్యాబ్ నుంచి కరోనా వైరస్ ఖీక్ అయిందని, మిలియన్ల మంది చావుకు కారణమైందని ప్రపంచ దేశాలు అనుమానిస్తున్నాయి. అయితే ఇప్పుడు మరో వైరస్ కూడా ఇలాగే చైనా ల్యాబ్ నుంచి బయటకొచ్చిందని.. దానికి ఎక్స్ పోజ్ అయితే మూడు రోజుల్లో మనిషి 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 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 వైరస్ లో కనిపించే గ్లైకోప్రోటీన్ ను ఉపయోగించారని వెల్లడించింది అధ్యయనం. ఇది వైరస్ కణాలకు సోకడానికి, మానవ శరీరం అంతటా వ్యాపించేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. తర్వాత మట్టి ఆర్గాన్ ఫెయిల్యూర్ తో సహా ఎబోలా రోగులలో మాదిరిగా సిస్ట్ మాటిక్ ఇల్ నెన్ కు కారణం అవుతుంది. ముఖ్యంగా ల్యాబ్ లో చిట్టి ఎలుకల కనుగుడపై రక్తం గడ్డ కట్టినట్లు.. దృష్టి కోల్పోయినట్లు తెలుస్తుంది. లేబొరేటరీ యానిమల్ 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 ఆశుకున్నారు. కానీ ఇది కాస్త దేంజరస్ 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. చెడు జీవనశైలి, ఫోన్ వాడకం, మూడవద్రవ్యాలు 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 డ్రాపీగా ఉంటారు. మరి కొంతమంది కేవలం 4 గంటల్లోనే నిద్రను పూర్తి చేసుకుంటారు. అయితే విశ్రాంతి తీసుకునే వ్యక్తి ఎంత సేపు గాధ నిద్ర నిద్రపోతాడనే దాని పై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎక్కువ సమయం గాధంగా 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 సీజెరియన్ 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 అవుద్దీ? 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 ఉండాలంటు. ప్రతి విషయాన్ని ఆమెతో షేర్ చేసుకుంటా.. తనను హాఫీగా ఉంచాలి. చాలా మంది ప్రెగ్నెంట్గా ఉన్నప్పుడు అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడుతుంటారు. కొందరికి ఫుడ్ తినాలనిపించదు. కాళ్ల వాపులు లాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అయితే ఆ సమయంలో భర్త పక్కనే ఉండి మసాజ్ చేయడం, ఇష్టమైన ఫుడ్ వండిపెట్టడం. సమయానికి మంచి మంచి ఫ్రూట్స్ అందించడం లాంటిది



చేయాలంటు. 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 అవుద్దీ. అలాగే మీరు మీ బిడ్డతో మాట్లాడటం, బేబీ బంప్స్ పై చేయి పెట్టి తన కదలికలు గమనిస్తూ ఉండటం కూడా చేయాలంటు. 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. తర్బున్ 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. 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 అలర్జీ సమస్యలతో బాధపడేవారు తినకుండా ఉంటే మంచిదని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే అలర్జీలతో 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 కలిగిస్తోందంటు.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 సూచనలు మరియు ఇంటర్నెట్లో 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 మాయిశ్చరజర్ 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 కారగాయల 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 పచ్చిగా 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 అమ్లాలు, లైపిన్ 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?

ఏదాది 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. ఇందుల్లో మెగ్నీషియం, పొటాషియం, కాపర్, మాంగనీస్, విటమిన్ బి6, కె అధికంగా ఉంటాయి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉండే ఖర్జూరంలో పోషక విలువలు చాలా ఎక్కువ. ఖర్జూరం తినడం వల్ల ప్రక్షోజ్, సుక్రోజ్ వంటి చక్కెరలు శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. శరీరానికి వెంటనే శక్తి అందుతుంది. అందుకే ఉపవాసం తర్వాత ఖర్జూరం తినడం మంచిది. ఖర్జూరం పొట్టకు చాలా మంచిది. ఖర్జూరాలు జీర్ణక్రియలో సహాయపడతాయి. జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. పీచు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల మలబద్ధకం నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది.ఖర్జూరం గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండే ఖర్జూరాలు పూర్వయనాళ వ్యవస్థకు చాలా మేలు చేస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర



స్థాయిలను నియంత్రించే శక్తి కూడా ఖర్జూరాలకు అధికంగా ఉంటుంది. ఖర్జూరంలో చక్కెర ఉన్నప్పటికీ ఇవి రక్తంలో చక్కెరను పెంచవు. అయినప్పటికీ దయాబెటిస్ 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 వంచుకోవడం. అలాగే మ్యూజువల్ రెస్పెక్ట్ ఇచ్చి పుచ్చుకోవడం.. ఇవన్నీ ఎమోషనల్ సేఫ్టీ లేదా సెక్యూరిటీని పెంపొందిస్తాయి. పార్ట్నర్స్‌లో ఎవరో ఒకరికి ఇబ్బందికర పరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు లేదా ఏమీ తోచక తడబడుతున్నప్పుడు, ఎమోషనల్ సిమ్మచేషన్‌లో 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, సవాళ్ళు అందరికీ ఎదురవుతాయి. భయపడకు” వంటి మాటలు ఎదుటి వ్యక్తిలో ఒక భరోసాను కలిగిస్తాయి. అవతలి వ్యక్తికి భావోద్వేగ మద్దతు లభిస్తుంది. ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీగా ఫీలవడంతోపాటు మీపై మరింత ప్రేమను పెంచుకుంటారు. రహస్యాలు దాచాలి: తమ పర్సనల్ రిలేషన్‌లో ఏం జరిగినా ఆ విషయాలను మూడో వ్యక్తితో షేర్ చేసుకుంటూ ఉంటారు కొందరు. కానీ ఇది మంచిది కాదు. భాగస్వాముల్లో ఒకరికి ఇలాంటి ప్రవర్తన నచ్చకపోతే బంధం తెగిపోయే చాన్స్



ఎక్కువ. సీక్రెట్స్ దాచలేని 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, ఏమనుకుంటారోనని 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 బెన్ఫన్స్ వల్ల ఈరోజుల్లో చాలామంది ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ఈ పరిస్థితి దీర్ఘకాలంపాటు కొనసాగితే ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది.స్ట్రెస్, యాంగ్డైటీస్ అధికం కావడం వల్ల పర్సనల్ అండ్ ప్రొఫెషనల్ లైఫ్ కూడా 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. రోజుా కొంత సమయం మీ కుటుంబ సభ్యులు లేదా స్నేహితులు, కొలిగ్స్‌తో మాట్లాడేందుకు వేటాయింపండి. కలిసి బయటకు వెళ్లడం, కలిసి భోజేయడం చేయవచ్చు. మీకు ఇష్టమైన వ్యక్తితో చర్చించడం కూడా మేలు చేస్తుంది.మీరు మెంటల్లీ యాక్టివ్ ఉండాలంటే ఫిజికల్ ఫిట్‌నెస్ కూడా అవసరం. అందుకని తరచూ వ్యాయామం, స్విమ్మింగ్ సైకింగ్, జాగింగ్, రన్నింగ్ వంటివి చేస్తూ ఉండండి. ఇవి రోజువారీ ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించడమే



కాకుండా చురుకుదాన్ని శారీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. మీరు స్ట్రెస్ ఫీలవుతుంటే గమక దానిని డైవర్ట్ చేయడానికి కొత్త విషయాలపై ఫోకస్ పెట్టవచ్చు. వున్నకం 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 ఆనందిస్తారు.కానీ ఈ మండే వేడి, ఎండలో స్నానం చేసేటప్పుడు. స్నానం చేసిన తర్వాత చాలా విషయాలు గుర్తుంచుకోవాలి. శుభ్రమైన కొలనుల్లోనే స్నానం చేయాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఫూల్ నీరు కొద్దిగా మరికిగా ఉంటే, ఇన్నెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందంటున్నారు. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లల్లో ఈ ఇన్నెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సూర్యరశ్మి ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో స్నానం చేసిన తర్వాత ఆరోగ్యం పై శ్రద్ధ వహించాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే వారి ఆరోగ్యం పాదపుతుందంటున్నారు. 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 ఇన్నెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బయట సూర్యకాంతి లేదా వేడి వాతావరణం కారణంగా ఎప్పుడూ నేరుగా కొలనులోకి వెళ్లి స్నానం చేయవద్దు. ఎందుకంటే ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కొలనులో స్నానానికి ముందు కాసేపు 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 క్షిన్ను 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 క్షిన్ను 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 విశ్వామిత్ర రాజు సత్యవ్రత రాజ్యంలో నివసించారు. ఒకసారి మహర్షి విశ్వామిత్రుడు తపస్సు చేయడానికి ఇంటికి దూరంగా వెళ్ళాడు. ఎంతసేపటికీ తిరిగి రాకపోవడంతో అతని కుటుంబం ఆకలితో, దాహంతో అడవిలో తిరగడం మొదలుపెట్టింది. రాజు సత్యవ్రత మహర్షి విశ్వామిత్ర కుటుంబాన్ని గమనించినప్పుడు, అతను తన కుటుంబాన్ని తనతో పాటు తన ఆస్థానానికి తీసుకువచ్చి వారికి బాగా సేవ చేశాడు. విశ్వామిత్రుడు తిరిగి వచ్చినప్పుడు, అతని కుటుంబ



సభ్యులు రాజు చేసిన సేవ గురించి చెప్పారు. అప్పుడు మహర్షి విశ్వామిత్రుడు రాజు ఆస్థానానికి చేరుకుని రాజుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపాడు. అప్పుడు రాజు కృతజ్ఞత స్థానంలో తనకు ఒక వరం ఇవ్వమని అభ్యర్థించాడు. మహర్షి విశ్వామిత్రుడు రాజుకు అనుమతి ఇచ్చాడు. అప్పుడు రాజు తాను జీవించి ఉండగానే స్వర్గానికి వెళ్లాలనుకుంటున్నానని మహర్షితో చెప్పాడు. దీని పై విశ్వామిత్ర 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 విశ్వామిత్ర మహర్షికి ఈ సంఘటన మొత్తాన్ని చెప్పాడు. అది విన్న విశ్వామిత్ర మహర్షికి కోపం వచ్చింది. అప్పుడు మహర్షి విశ్వామిత్రుని 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 చెంప 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 ఆస్ఫర్ ఇచ్చింది. ఆడ, మగ పిల్లలు పుట్టడానికి కారణం కేవలం మహిళే కారణమనే మూఢత్వాన్ని తిప్పి కొట్టింది. స్త్రీ, పురుషుల కలయిక, పురుషుడి స్పెర్మ్‌లోని క్రోమోజోమ్‌లే పుట్టబోయే బిడ్డ ఆడ లేదా మగ అనేది నిర్ణయిస్తాయని విదమర్చి చెప్పింది. లింగ నిర్ధారణలో క్రోమోజోమ్‌లే 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. సానైటిలో 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, ఇవాళని



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 దెయ్యాలిలాగా, అపవిత్రులుగా చూసేవారు. బహిష్టు సమయంలో యువతులు ఇండ్లల్లోకి, గుళ్లల్లోకి రావ్వని, చదువుకోవద్దని, ఎవరినీ ముట్టుకోవద్దని, రజస్సుల తర్వాత పురుషులు చెప్పింది వివాలని ఇలా.. రకరకాల పుక్కిటి పురాణాలు సంప్రదాయంలో వేళ్లానుకుని 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 శ్రమదోపిడీని 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 చెప్పింది. అందరికీ మెషిన్ వాషింగ్ మెషిన్ ఉంటుందా? లేదా అనేది పక్కన పెడితే ఈ మార్పును ఉమెన్ ఫ్రెండ్లీగానే చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే మహిళలపై పని భారం తగ్గించింది. ఒత్తిడిని దూరం చేసింది.

క్రీడల పట్ల యువత ఆసక్తి పెంచుకోవాలి

- రాజమహేంద్రవరం ఎంపీ పురంధేశ్వరి

రాజమహేంద్రవరం: యువతకు క్రీడా పట్ల గల ఆసక్తిని పెంచుకోవాలని, గెలుపోటములను సమానంగా స్వీకరించాలని రాజమహేంద్రవరం ఎంపీ దగ్గుబాటి పురంధేశ్వరి అన్నారు. ఆనం కళాకేంద్రంలో సనద్ ఖేల్ మహోత్సవ్-2025 ముగింపును ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ఎంపీ హాజరయ్యారు. విజేతలకు బహుమతులు అందించారు. ఈ సందర్భంగా పురందేశ్వరి మాట్లాడుతూ సెలవు రోజైనప్పటికీ పెద్ద సంఖ్యలో యువత పాల్గొనడం క్రీడల పట్ల వారి ఆసక్తికి అద్దం పడుతోందన్నారు. యువతలో క్రీడల పట్ల ఆసక్తిని పెంపొందించాలనే లక్ష్యంతో పార్లమెంట్ నియోజకవర్గం పరిధిలో సనద్ ఖేల్ మహోత్సవ్ కార్యక్రమాన్ని ప్రధాని మోడీ ప్రవేశపెట్టారన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రధాని ప్రత్యక్ష ప్రసారం ద్వారా పాల్గొని యువతకు సందేశాలు, సూచనలు అందించడంపై ఆ యోజన కమిటీ సమన్వయకర్త హసీనా షేక్ ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. యువత చెదు అలవాట్ల బారిన పడటం ఆందోళన కలిగించే అంశమన్నారు. పిల్లలను చదువుతో పాటు క్రీడలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల వైపు మళ్లించే బాధ్యత తల్లిదండ్రులు, గురువులపై ఉందన్నారు. ఇలాంటి క్రీడా కార్యక్రమాలు యువతను మంచి భావి భారత పౌరులుగా తీర్చిదిద్దడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని తెలిపారు. మండల స్థాయి నుంచి జిల్లా స్థాయి వరకు పది రోజులుగా క్రీడా పోటీలను విజయవంతంగా నిర్వహించడంలో జిల్లా యంత్రాంగం, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, జిల్లా క్రీడా శాఖ, పాఠశాల విద్యాశాఖల సహకారం అభినందనీయమన్నారు. సభకు అధ్యక్షత వహించిన ఆర్.డి.బి. ఆర్.కృష్ణనాయక్ మాట్లాడుతూ క్రీడలతో శారీరక దృఢత్వంతో పాటు మానసిక పరిపక్వత



పెరుగుతుందన్నారు. ఏ పరిస్థితిచెనా ధైర్యంగా ఎదుర్కొనే సామర్థ్యం అలవడుతుందని తెలిపారు. రుద్రా చైర్మన్ బొడ్డు వెంకటరమణ చౌదరి మాట్లాడుతూ, సనద్ ఖేల్ మహోత్సవ్ను తొలిసారిగా రాజమండ్రి పార్లమెంట్ నియోజకవర్గంలో నిర్వహించినందుకు ఎంపీ దగ్గుబాటి పురంధేశ్వరికి జిల్లా ప్రజల తరఫున కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. భవిష్యత్తులో ఈ క్రీడలను మరింత విస్తృత స్థాయిలో నిర్వహించాలని కోరారు. కొవ్వూరు శాసనసభ్యులు ముప్పిడి వెంకటేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ యువతలో క్రీడల పట్ల ఆసక్తిని గుర్తించి ఈ తరహా పోటీలను నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా వ్యాప్తంగా నిర్వహించిన క్రీడా పోటీలలో గెలుపొందిన విజేతలకు బహుమతి ప్రధానోత్సవం కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా క్రీడల అధికారి శేషగిరిరావు, క్రీడల నిర్వహణ ప్రతినిధి హసీనాషేక్, డిఇబి కె.వాసుదేవ రావు, సూరపునేని చిన్ని తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వ్యవసాయ రంగంలో విజ్ఞానం, సాంకేతికత అందుబాటులోకి రావాలి

గుమ్మలక్ష్మీపురం: వ్యవసాయ రంగంలో విజ్ఞానం, సాంకేతికత రైతులకు అందుబాటులోకి రావడం ఎంతో అవసరమని, ప్రకృతి వ్యవసాయ ఆహార ఉత్పత్తులను వినియోగించడం ద్వారా ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలని ఆంధ్ర ప్రదేశ్ హైకోర్టు న్యాయమూర్తి, చైర్మన్ న్యాయ సేవాధికారి సంస్థ జస్టిస్ బీకటి మానవేంద్రనాథ్ రారు కోరారు. మండలంలోని గౌరడలో వావిలాల బాపూజీ స్మారక వ్యవసాయ విజ్ఞాన సమాచార కేంద్రాన్ని ప్రభుత్వ విప్, కురుపాం ఎమ్మెల్యే తోయక జగదీశ్వరితో కలిసి ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పూర్వీకులు పండించే ఆర్గానిక్ పంటలను పండించాలన్నారు. రసాయనిక ఎరువులతో పండించే ఆహార ఉత్పత్తులను తినడం ద్వారా ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు, రుగ్మతలు, కేన్సర్ వ్యాధి బారిన పడుతున్నామన్నారు. పోషక విలువలు కలిగిన ప్రకృతి వ్యవసాయ పంటలకు ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యత ఇస్తుందన్నారు. జట్టు బ్రన్చి ప్రకృతి వ్యవసాయ పంటలపై దృష్టి పెట్టడం అభినందనీయమన్నారు. దీన్ని ముందుకు తీసుకెళ్లాల్సిన బాధ్యత అందరిపైనా ఉందన్నారు. అనాటి రోజుల్లో స్వాతంత్ర పోరాట యోధుడు వావిలాల గోపాల కృష్ణయ్యతో కలిసి గుమ్మలక్ష్మీపురం ఏజెన్సీలో సారా ఉద్యమంలో పాల్గొన్నామన్నారు. గ్రంథాలయాల ఏర్పాటుకు వావిలాల గోపాలకృష్ణ ఎంతగానో కష్టి చేశారని అన్నారు. యువత విద్యార్థులకు గ్రంథాలయాలు ఎంతగానో విజ్ఞానాన్ని అందిస్తున్నాయన్నారు. ఎమ్మెల్యే జగదీశ్వరి మాట్లాడుతూ సహజ వ్యవసాయం, రసాయన రహిత పంటల సాగుపై రైతులతో అవగాహన పెంచాలని అవసరం ఉందని అన్నారు. ఈ ఎరువులు మాకొద్దు”, “కర్మణ్యోవాధికారస్తే” అనే పుస్తకాలను ఆవిష్కరించడంతో పాటు నాబార్డ్ ఆధ్వర్యంలో రూపొందించిన జీవ పోస్టర్లను ఆవిష్కరించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా ఎస్పీ ఎన్.వి మాధవరెడ్డి , జిల్లా సెషన్స్ జడ్జి ఎం బబిత, ఎల్.ఎస్ పేట, చినమేరంగి సిబిలు హరి, తిరుపతిరావు, జట్టు



వ్యవస్థాపకులు డి పారినాయుడు, ఉమ్మడి జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ డొంకాడ రామకృష్ణ, కురుపాం ఎంపి చైర్మన్ కడ్రక కళావతి, ఇబిఐఆర్డి శ్రీనివాసరావు, తహశీల్దార్ ఎన్ శేఖర్, ఎంఇబి చంద్రశేఖర్, పంచాయతీ కార్యదర్శి జి.వాసుదేవరావు, ప్రజాప్రతినిధులు, రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.పిలిచారు అవమానించారు : మాజీ ఎమ్మెల్యే మండలంలోని గౌరడలో గురువారం నిర్వహించిన వావిలాల బాపూజీ స్మారక విజ్ఞాన వ్యవసాయ సమాచార కేంద్రం ప్రారంభోత్సవం కార్యక్రమానికి ఆహ్వానించి వేదిక పైకి పిలవకుండా అవమానించడం చాలా బాధాకరమని మాజీ ఎమ్మెల్యే కోలక లక్ష్మణమూర్తి ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. జట్టు బ్రన్చి సభ్యుల ఆహ్వానం మేరకు వచ్చిన తాను విటిడిఎ కార్యదర్శిగా ఉన్నానని తెలిపారు. ఆహ్వాన పత్రంలో తన పేరు ఉన్నా వేదికపైకి పిలవకుండా కనీసం పట్టించుకోకపోవడంలో అంతర్యమేమిటోనని మదనపడ్డారు. తన సొంత గ్రామం గౌరడలో సమావేశాలు ఏర్పాటు చేసి తనను పట్టించకపోవడం పట్ల చిన్న చూపు చూడడం తగదన్నారు. గతం నుంచి ఈ ప్రాంతంలో సారా ఉద్యమం నుంచి, నేడు ప్రకృతి వ్యవసాయం వరకు అన్ని రకాలుగా ప్రోత్సహిస్తున్న మాజీ ఎమ్మెల్యేకు ఇచ్చిన గౌరవం ఇదేనా అంటూ మండిపడ్డారు. ఇది గిరిజనుల పట్ల చిన్న చూపునకు నిదర్శనం అన్నారు.

పోలీసు సిబ్బంది మానసిక స్థైర్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలి

- సైకాలజిస్ట్ డా. ఎన్.వి.ఎస్. సూర్యనారాయణ

విజయనగరం: విజయనగరం పోలీస్ ట్రైనింగ్ కాలేజీలో “పర్సెంటింగ్ ఓరియంటేషన్ - సైకాలజికల్ వెల్ నెస్” అంశంపై ప్రముఖ సీనియర్ సైకాలజిస్ట్ డా. ఎన్.వి.ఎస్. సూర్యనారాయణ ప్రేరణాత్మక అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఇటీవల రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఎంపికై తొమ్మిది నెలల శిక్షణలో ఉన్న సుమారు 500 మంది పోలీస్ ట్రైనీ అధికారులను ఉద్దేశించి ఆయన మాట్లాడారు. పోలీస్ వృత్తిలో నిరంతరం ఎదురయ్యే ఒత్తిడి, ప్రమాదకర పరిస్థితులు, ప్రజలతో పరస్పర వ్యవహారాలు, విధి నిర్వహణలో నిబద్ధత, మానసిక సమతుల్యం అత్యంత కీలకమని వివరించారు. సమయస్ఫూర్తితో వ్యవహరించడం, ఒత్తిడిని సానుకూల శక్తిగా మార్చుకోవడం, ఆత్మనియంత్రణ, నిర్ణయాత్మక ధైర్యం, భావోద్వేగ బలహీనతలను గుర్తించి అధిగమించడం, బృందపనిలో సహకారం, సేవాభావంతో విధులు నిర్వహించడం వంటి అంశాలపై స్పష్టమైన మార్గనిర్దేశం చేశారు. మానసిక ఆరోగ్యం బలంగా ఉన్నప్పుడే సమర్థవంతమైన పోలీసింగ్ సాధ్యమవుతుందని, తద్వారా ప్రజల విశ్వాసం మరింత పెరుగుతుందని డా. సూర్యనారాయణ తెలిపారు. అనంతరం మహిళా పోలీస్ ట్రైనీల మానసిక ఆరోగ్య స్థితిని అంచనా వేసేందుకు సైకామెట్రిక్ పరీక్ష నిర్వహించి, అవసరమైన కౌన్సెలింగ్



సూచనలు, సలహాలను అందించారు. పోలీస్ ట్రైనింగ్ కాలేజీ ప్రిన్సిపల్ రామచంద్ర రాజు ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో వైస్ ప్రిన్సిపల్ అప్పారావు, సీబి మంగవేటి, ఆర్.బి గ్రౌండ్ ఆఫీసర్ శ్రీరామ్, డ్యూటీ ఆఫీసర్ ధర్మారావు, అసిస్టెంట్ డ్రిల్ ఇన్స్పెక్టర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

34వార్డులో ఘనంగా క్రిస్మస్ వేడుకలు

- ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన మాజీ ఎమ్మెల్యే వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్

విశాఖ దక్షిణం, చైతన్యవారం: ఏనుక్రీస్తు జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని, 34 వ వార్డ్ కొబ్బరితోట రైల్వే సంఘం నేత మాధవ్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన క్రిస్మస్ వేడుకల్లో మాజీ ఎమ్మెల్యే వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ముందుగా వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ కు సాలివా కప్పి క్రైస్తవ సోదరులు ఘన స్వాగతం పలికారు. అనంతరం క్రిస్మస్ వేడుక కేక్ ను కట్ చేసి క్రైస్తవ సోదరులకు, వైసిపి కుటుంబ సభ్యులకు క్రిస్మస్ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. అనంతరం వాసుపల్లి మాట్లాడుతూ మాట్లాడుతూ క్రిస్మస్ పండుగ శాంతి, సంతోషం, త్యాగం మరియు కరుణకు ప్రతీక అని పేర్కొన్నారు. సాటి మనుషుల పట్ల ప్రేమ, నిస్వహాయుల పట్ల కరుణ, అపారమైన సహనం మరియు క్షమాగుణం వంటి విలువలను క్రిస్తు



మానవాళికి అందించారని, వాటిని ప్రతి ఒక్కరూ అలవర్చుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో లండ రమణ, లింగం శ్రీనివాస్, గరికిన వెంకటేశ్, దూడ అప్పారావు, సిహెచ్ జ్యోతి, నూరదా లక్ష్మణ్ రావు (వైట్), దానియమ్మ, అంబతి అప్పలరాజు, ఎస్. నరసింగరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నాలుగు రాజధానులను కలుపుతూ తిరుపతికి ఔటర్ రింగ్ రోడ్డు

- రూ.300 కోట్లతో ప్రతిపాదన - ప్రభుత్వానికి తుదా నివేదిక

తిరుపతి: హైదరాబాద్, విజయవాడ, చెన్నై, బెంగళూరు వంటి నగరాలకు కనెక్టివిటీని కలుపుతూ తిరుపతిలో ఔటర్ రింగ్ రోడ్డును నిర్మించనున్నారు. ఇందుకోసం తుదా నేతృత్వంలో తిరుపతి రూరల్, రామచంద్రాపురం, రేణిగుంట, చంద్రగిరి నాలుగు మండలాల్లో స్థల పరిశీలన జరిగింది. తిరుపతి రూరల్ అగ్రహారం సర్కిల్ అనువైన స్థలంగా గుర్తించింది. ఇక్కడ ప్రభుత్వ స్థలం దాదాపు 1500 ఎకరాలు ఉండడంతో నిర్మాణానికి ఎటువంటి అటంకం ఉండదని భావించింది. ఈ మేరకు తుదా చైర్మన్ దాలర్స్ దివాకర్రెడ్డి రూ.300 కోట్లతో ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయించి ప్రభుత్వానికి నివేదిక పంపారు. ప్రభుత్వం గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చిన వెంటనే టెండర్ పిలవనున్నట్లు ‘ప్రజాశక్తి’కి దివాకర్రెడ్డి తెలిపారు. 90 కిలోమీటర్ల మేర ఈ ఔటర్రింగ్ రోడ్డును నిర్మించనున్నట్లు చెప్పారు. ఈ రోడ్డు ఎయిర్పోర్టు, శ్రీసిటీ రహదారులనూ కలపనుంది. 2018లోనూ చంద్రబాబు హయాంలో ‘వైకుంఠమాల’ పేరుతో తిరుపతికి ఔటర్రింగ్ రోడ్డు



చర్చ నడిచింది. ఆ తర్వాత వైసిపి ప్రభుత్వం ఈ ప్రతిపాదనను పక్కన పెట్టింది. మళ్లీ ఇప్పుడు చంద్రబాబు హయాంలో తెరపైకి వచ్చింది. తిరుపతి రూరల్ మండలం సి.మల్లవరం నుంచి రేణిగుంట ఎయిర్పోర్టు వరకూ సిక్స్టైన్ రహదారి నిర్మాణ వసులు జరుగుతున్నాయి. చంద్రగిరి స్వర్ణముఖి నుంచి శ్రీకాళహస్తి వరకూ 72 కిలోమీటర్ల పరీవాహక ప్రాంతంలో ఆక్రమణలను తొలగిస్తూ ఆధ్యాత్మికత ఉట్టిపడేలా ‘స్వర్ణ ఆవరేషన్’ను త్వరలో చేపట్టనుంది. స్వర్ణముఖి నది ఒడ్డున ‘పద్మావతి అమ్మవారి ఫూట్’ నిర్మించేందుకు శ్రీకారం చుట్టారు.

ఆంధ్రా ట్యాక్సీ యాప్ ఆవిష్కరణ

- అందుబాటులో విహార యాత్ర సేవలు - ఎన్టీఆర్ కలెక్టర్

విజయవాడ: పర్యాటకంలో ఎన్టీఆర్ జిల్లాను నంబర్ వన్ గా నిలిపేందుకు ఆంధ్రా ట్యాక్సీ పేరుతో యాప్ ను ఆవిష్కరించినట్లు జిల్లా కలెక్టర్ లక్ష్మీకర్ తెలిపారు. జిల్లా అధికార యంత్రాంగం ఆధ్వర్యంలో రూపొందించిన యాప్ ను కలెక్టరేట్ లోని పింగళి వెంకయ్య సమావేశ మందిరంలో ఆవిష్కరించారు. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ... పర్యాటకులకు అందుబాటు ధరల్లో సురక్షితమైన, సంతోషకరమైన విహారయాత్ర సేవలను ఈ ప్రత్యేక యాప్ ద్వారా అందించేందుకు కృషి చేస్తున్నామన్నారు. సౌకర్యవంతమైన ప్రయాణానికి నరైన ఎంపిక ఆంధ్రా ట్యాక్సీ అని.. ఇందులో ఎన్టీఆర్ జిల్లా టూరిజం వివరాలు, వ్యవసాయ డ్రోన్, రవాణా సేవలు, సమీప పోలీస్ స్టేషన్ కు అనుసంధానమైన ఎన్ఐఎస్ సేవలు అందుబాటులో ఉంటాయని వివరించారు. మొబైల్ యాప్ తో పాటు క్యూఆర్ కోడ్, పాల్పాప్, వెబ్ సైట్ ద్వారా కూడా ఆటో, ట్యాక్సీ తదితర సేవలను బుకింగ్ చేసుకునే వీలుందన్నారు. జిల్లాకు సంబంధించి ఒకటి, రెండు, మూడు, నాలుగు రోజుల పర్యాటక ప్యాకేజీలు అందుబాటులో ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు.



యాప్ ఆవిష్కరణ అనంతరం మొబైల్ యాప్ ద్వారా ట్యాక్సీ, ఆటో రైడ్లను బుక్ చేసుకొని టెంజ్ సర్కిల్ వరకు కలెక్టర్ ప్రయాణించారు. యాప్ ద్వారా అందుతున్న సేవలను ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించి సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా పర్యాటక అధికారి ఎ.శిల్ప, ఇన్ ఛార్జ్ ఆర్టిఓ కె.వెంకటేశ్వరరావు, విజయవాడ ట్యాక్సీ ఓనర్స్ వెర్ఫర్ అసోసియేషన్ ప్రెసిడెంట్ ఎం.సాయిప్రసాద్, కోర్ కమిటీ సభ్యులు వి.బాబూరావు, రాష్ట్ర ఆటో ఓనర్స్ అసోసియేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి ఎం.ఆదిబాబు పాల్గొన్నారు.

భీమవరం డిఎస్పిపై బదిలీ వేటు

- డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ఎఫ్డీ

భీమవరం: పేకాట క్లబ్బులు, సెటిల్మెంట్ల వ్యవహారంలో పలు ఆరోపణలు ఎదుర్కొన్న భీమవరం డిఎస్పి ఆర్.జయసూర్యపై బదిలీ వేటు పడింది. మంగళగిరిలోని హెడ్ క్వార్టర్లపై ఆయనను అటాచ్ చేస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఆ స్థానంలో విఆర్లో ఉన్న రఘువీర్ విష్ణును డిఎస్పిగా నియమించింది. భీమవరంలో పేకాట క్లబ్బులు, సెటిల్మెంట్ల వ్యవహారంలో డిఎస్పి జయసూర్య కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని భీమవరానికి చెందిన కొంతమంది డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ దృష్టికి గతంలో తీసుకెళ్లారు. ఈ నేపథ్యంలో గత అక్టోబర్ 21న పశ్చిమగోదావరి జిల్లా ఎస్పి అద్వానీ నయ్యాం అసీక్కి ఆయన ఫోన్ చేశారు. డిఎస్పి జయసూర్య వ్యవహారంపై మాట్లాడి, ఆయనపై వచ్చిన ఆరోపణలపై విచారణ చేసి నివేదిక ఇవ్వాలని పవన్ కల్యాణ్ ఆదేశించారు. ఇది జరిగి రెండు నెలలు కావస్తుండగా, తాజాగా డిఎస్పి జయసూర్యను బదిలీ చేస్తూ ప్రభుత్వం ఆదేశాలు జారీ చేసింది. డిఎస్పి జయసూర్యపై వచ్చిన ఆరోపణలపై జిల్లా ఎస్పి విచారింపి రిపోర్ట్ ఇచ్చిన తర్వాత ఈ బదిలీ వేటు పడినట్లు తెలుస్తోంది. నగదు లాహదేవీల్లో తేడా రావడంతో ఓ ప్రజా ప్రతినిధి పేకాట క్లబ్బులు, సెటిల్ మెంట్లతో చేస్తున్న దందాను డిఎస్పి అడ్డుకున్నారని, దీంతో ఆయన



పవన్ కల్యాణ్ కు ఫిర్యాదు చేశారనే ప్రచారంసాగుతోంది. అయితే, డిఎస్పి జయసూర్య మంచి అధికారి అంటూ తొలుత డిప్యూటీ స్పీకర్ రఘురామకృష్ణరాజు కొతాబు ఇవ్వడం, జయసూర్యపై చర్యలు కాదు... ఆయన వెనుక ఉండి నడిపిస్తున్న వారిపై విచారణ జరిపి చర్యలు తీసుకోవాలని మాజీ ఎంఎల్ఎ గ్రంధి శ్రీనివాస్ డిమాండ్ చేయడం కూడా అప్పట్లో చర్చనీయాంశమైంది. డిఎస్పి విషయంలో పవన్ మాటే నగ్గిందని, డిప్యూటీ స్పీకర్ రఘురామకు శృంగభంగం తప్పలేదని పలువురు ప్రస్తుతం చర్చించుకుంటున్నారు.

క్రిస్మస్ సందర్భంగా ఎంపీఆర్ ను కలిసిన క్రైస్తవ మత పెద్దలు

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు ఎం ఎ ఆర్ ను గురువారం క్రైస్మస్ సందర్భంగా క్రైస్తవ మత పెద్దలు సర్పింగరావుపేటలో గల ఎం ఎ ఆర్ కార్యాలయంలో ఆయనను కలిసి తమ ఆశీర్వాదం అందించి స్పీచ్ బాక్సును అందించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ క్రైస్మస్ అనేది కేవలం ఒక పండుగ మాత్రమే కాదని, అది ప్రేమ, క్షమ, త్యాగం, సేవ అనే విలువలను మన జీవితాల్లో నాటి మహా



చర్యదినమని అన్నారు.యేసుక్రీస్తు జననం రాజమహల్ లోనో, బంగారు భవనాల్లోనో జరగలేదని, సామాన్యుల మధ్య పశువుల పాకలో ఆయన జన్మించడం ద్వారా అహంకారం కంటే 'వినయం' గొప్పదని ప్రపంచానికి చాటిచెప్పాడని అన్నారు. ఈ క్రైస్మస్ మరియు రాబోయే నూతన సంవత్సరం ప్రతి ఇంటా కొత్త

వెలుగులు నింపాలని, రాష్ట్రం సుభిక్షంగా ఉండాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు.. తనను కలిసిన క్రైస్తవ మత పెద్దలు పాస్టర్స్ కు ఎం ఎ ఆర్ క్రైస్మస్ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఎంఎఆర్ ను కలిసిన వారిలో సంతోష్, ఈ కార్యక్రమంలో వాక్యం పెద్ద సంఖ్యలో క్రైస్తవ సోదరులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అమరావతి సుపరిపాలన దినోత్సవం బహిరంగ సభలో పాల్గొన్న కేఎన్ఆర్

గాజువాక, చైతన్యవారధి: గుంటూరు జిల్లా అమరావతిలో సుపరిపాలన దినోత్సవం సందర్భంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో మాజీ ప్రధాని భారత రత్న అటల్ బిహారీ వాజపేయి విగ్రహ ఆవిష్కరణ, అనంతరం బారీ బహిరంగ జరిగింది. ముఖ్య అతిథిగా అతిథిగా రాష్ట్ర సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు, విశిష్ట అతిథిగా కేంద్ర వ్యవసాయశాఖ మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ హాజరయ్యారు. బిజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పివిఎన్ మాధవ్ అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమంలో కూటమి కేంద్ర రాష్ట్ర మంత్రులు యంపిలు, శాసనసభ్యులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా అతిథులు మాట్లాడుతూ రాజకీయాలకు వన్నె తెచ్చిన మహా నాయకుడు అటల్ బిహారీ వాజపేయి అని కొనియాడారు. మూడు యకరాల్లో అటల్ బిహారీ వాజపేయి స్మృతి వనం పేరిట పార్క్ ని సర్వాంగ సుందరంగా అభివృద్ధి చేస్తామని సీయం చంద్రబాబు హామీ ఇచ్చారు. పివిఎన్ మాధవ్ మాట్లాడుతూ డిశంబరు 11న ధర్మవరంలో ప్రారంభమైన అటల్ మోడీ సుపరిపాలన యాత్ర రాష్ట్రంలో పందొమ్మిది జిల్లాల్లో విజయవంతంగా జరిగిందని తెలిపారు. సహకరించిన సీయం చంద్రబాబుకి డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ కి విధ్యాశాఖ మంత్రి లోకేష్ బాబు కు, కూటమి ప్రజా ప్రతినిధులకు నాయకులకు కార్యకర్తలకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో గాజువాక నియోజకవర్గం నుండి రాష్ట్ర మీడియా పేసెల్స్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు, జిలకర్ర రమణ, గరికిన పైడిరాజు, రామనాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం కేంద్ర ఉక్కు మరియు భారీ పరిశ్రమలశాఖ సహాయమంత్రి శ్రీనివాసవర్మని , రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పివిఎన్ మాధవ్ ని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసామని కేఎన్ఆర్ తెలిపారు.



గోవాడ సుగర్స్ క్రషింగ్ ప్రారంభించాలి

చోడవరం: గోవాడ సుగర్ ఫ్యాక్టరీలో వెంటనే క్రషింగ్ ప్రారంభించాలని, గతేడాది చెరుకు సరఫరా చేసిన రైతులకు, కష్టపడి పనిచేసిన కార్మికులకు వెంటనే బకాయిలు విడుదల చేయాలని, ఫ్యాక్టరీని ఆధునికరించాలని కోరుతూ రైతు, కార్మిక సంఘాల ఫ్యాక్టరీ వద్ద ఆందోళన చేపట్టారు. వీరికి సీబిటియం జిల్లా అధ్యక్షులు వివి.శ్రీనివాసరావు, సీపీఎం నాయకులు ఎన్వి నాయుడు, నాగిరెడ్డి సత్యనారాయణ, ఎపి రైతు సంఘం జిల్లా కోశాధికారి గండి నాయన బాబు, దేవుళ్ళు సంఘీభావం తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీనివాసరావు, నాయన బాబు మాట్లాడుతూ గోవాడ సుగర్ ఫ్యాక్టరీ 2024-25 సీజన్లో రైతులకు బకాయిలు, కార్మికులకు జీతాలు ఇవ్వకపోవడంతో వారు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గోవాడ సుగర్ ఫ్యాక్టరీని తెరిపించకుండా ఇక్కడి చెరుకును వేరే ప్రాంతంలోని సుగర్ ఫ్యాక్టరీలకు తరలించే నిర్ణయంతో రైతులు అధోగతి పాలయ్యారన్నారు. ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా ఈ ప్రాంత ప్రజలకు ఉపాధినిస్తున్న ఫ్యాక్టరీలో క్రషింగ్ నిర్వహించకపోవడంతో రైతాంగం ఆందోళన చెందుతుందని



పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గ్రాంట్ రూపంలో నిధులు విడుదల చేసి ఫ్యాక్టరీని ఆధునికీకర్చి ఈ ప్రాంత చెరుకు రైతులు, కార్మికులు రోడ్డున పడకుండా కాపాడవచ్చని తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, ఈ ప్రాంత ప్రజాప్రతినిధులు చొరవ తీసుకోకపోవడంతో రాష్ట్రంలోనే సహకారంగంలో నడుస్తున్న ఏకైక గోవాడ సుగర్ ఫ్యాక్టరీని మూసివేత దిశగా తీసుకెళ్తున్నారని పేర్కొన్నారు. ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వం బకాయిలు చెల్లించి, ఫ్యాక్టరీని తెరిపించే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.

తూనికల్లో మోసాలకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు

పార్వతీపురం: కలెక్టర్ డాక్టర్ ఎన్.ప్రభాకర రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు పార్వతీపురంలోని ప్రధాన వ్యాపార కేంద్రాల్లో లీగల్ మెట్రాలజీ (తూనికలు మరియు కొలతల శాఖ) అధికారులు మెరుపు దాడులు నిర్వహించారు. విజయనగరం, పార్వతీపురం మన్యం జిల్లాల అసిస్టెంట్ కంట్రోలర్ పివి రంగారెడ్డి నేతృత్వంలో ఈ తనిఖీలు జరిగాయి. స్థానిక ఆరీటిసి బస్ కాంప్లెక్స్ వద్ద ఉన్న చేపల మార్కెట్, పెద్ద బజార్లోని చికెన్, మటన్, చేపల దుకాణాలు, కిరాణీ షాపుల్లో అధికారులు క్షుణ్ణంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ తనిఖీల్లో వెలుగులోకి వచ్చిన ఉల్లంఘనలు, ఎలక్ట్రానిక్ స్కేల్ ఫౌల్టరమ్ కాటాలపై మోసానికి సంబంధించి 8 కేసులు నమోదు చేశారు. నిర్దిత కాల పరిమితిలో కాటాలకు ప్రభుత్వ ముద్రలు వేయించనందుకు 6 కేసులు నమోదయ్యాయి. అలాగే ప్యాకెట్లపై తయారీదారు పేరు, చిరునామా, ధర, తయారీ తేదీ వంటి వివరాలు లేనందుకు 5 కేసులు నమోదు. ఒకే రోజులో వివిధ ఉల్లంఘనలపై 19 కేసులు నమోదు, వినియోగదారులను తూనికలు, కొలతల్లో మోసగిస్తే



సహించేది లేదని స్పష్టం చేశారు. వ్యాపారస్తులు తూనికలు, కొలతలలో తేడాలు లేకుండా నరుకులు విక్రయించాలని, నిబంధనలు అతిక్రమిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. తనిఖీల్లో పార్వతీపురం లీగల్ మెట్రాలజీ ఇన్స్పెక్టర్ కె.రత్నరాజు, విజయనగరం ఇన్స్పెక్టర్ బి. ఉమా సుందరి, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

డైమండ్ డెకాయిట్

పార్ గోపాల్ హీరోగా నటిస్తూ, నిర్మిస్తున్న ఫ్యామిలీ ఎమోషనల్ రివెంజ్ డ్రామా 'డైమండ్ డెకాయిట్'. మేఘున కథానాయిక. సూర్య జి.యాదవ్ దర్శకుడు. ఫిబ్రవరిలో సినిమా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా ఈ సినిమా టీజర్ లాంచ్ ఈవెంట్ను హైదరాబాద్లో నిర్వహించారు. ఎన్నో వ్యయప్రయాసలకోర్చి ఈ సినిమా నిర్మించామని, అందరికీ నచ్చే ఎంటర్టైనర్ ఇదని హీరో, నిర్మాత పార్థగోపాల్ అన్నారు. కడప జిల్లాలో అరవై లాకేషన్స్లో చిత్రీకరణ జరిపామని, ఇదొక విభిన్నమైన కథ అని దర్శకుడు సూర్య.జి యాదవ్ తెలిపారు.



పునర్జన్మల 'గత వైభవం'

పురాణ గాథల్లోని దేవలోకం నుంచి స్వాతంత్ర్యానికి పూర్వం వరకు నాలుగు విభిన్న కాలాల నేపథ్యంలో పునర్జన్మల కథాంశంతో రూపొందిన కన్నడ చిత్రం 'గత వైభవ'. నవంబర్లో విడుదలైన ఈ సినిమా బ్లాక్బస్టర్ హిట్గా నిలిచింది. ఈ చిత్రం 'గత వైభవం' పేరుతో జనవరి 1న తెలుగులో విడుదలకు సిద్ధమవుతున్నది. ఎన్ఎస్ దువ్వంత్, అషికా రంగనాథ్ జంటగా నటించిన ఈ చిత్రానికి సునీ దర్శకుడు. బ్రెమేష్ ఎంటర్టైన్మెంట్ పతాకంపై కె.నిరంజన్ రెడ్డి, చైతన్య రెడ్డి తెలుగు ప్రేక్షకులకు అందిస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా శుక్రవారం కొత్త పోస్టర్ను విడుదల చేశారు. పురాణాలు, పునర్జన్మ, చారిత్రక ఘట్టాల కలబోతగా విజువల్ వందర్గా మెప్పిస్తుందని మేకర్స్ తెలిపారు.



హాస్తిని నుంచి ప్యాకప్

పాజిటివ్ బజ్ ఓ రేంజ్లో ఉన్న పానిండియా సినిమా 'షెడ్డి'. రామ్చరణ్ కథానాయకుడిగా బుచ్చిబాబు సానా దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రం ఘాటింగ్ తుదిదశకు చేరుకున్నది. ఇటీవల ఢిల్లీలో మొదలైన తాజా షెడ్యూల్ విజయవంతంగా పూర్తయిందని చిత్ర సినిమాటోగ్రాఫర్ రత్నవేల్ తన సోషల్మీడియా ద్వారా తెలియజేశారు. పాటెటిక్ ఫీల్తో ఉన్న సన్నివేశాలను ఈ షెడ్యూల్లో తాము తీసినట్లు రత్నవేల్ ఆ పోస్ట్లో పేర్కొన్నారు. రామ్చరణ్ ఎప్పటిలాగే బెస్ట్ ఇచ్చారంటూ, బుచ్చిబాబుతోపాటు తాను ఉన్న పిక్చర్ రత్నవేల్ షేర్ చేశారు. జాన్సీ కపూర్ కథానాయికగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో శివరాజ్కుమార్ కీలక పాత్రను పోషిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. జగపతిబాబు, దివ్యేందు శర్మ, వి.జి.చంద్రశేఖర్ ఇతర పాత్రధారులు. ఈ సినిమాకు సంగీతం: ఎ.ఆర్.రెహమాన్, నిర్మాత: వెంకటసతీష్ కిలారు, సమర్పణ: మైత్రీ మూమీమేకర్స్, సుకుమార్ రైటింగ్స్, నిర్మాణం: వృద్ధి సినిమాస్.



శివాజీ వ్యాఖ్యలపై అనసూయ ఫైర్.. 'బట్టలు కాదు, క్యారెక్టర్ ముఖ్యం' అంటూ ఘాటు కౌంటర్

హీరోయిన్లు వేసుకునే బట్టలు నిండుగా ఉండాలంటూ ఇటీవల టాలీవుడ్ సీనియర్ నటుడు శివాజీ చేసిన వ్యాఖ్యలు తీవ్ర వివాదానికి దారి తీసిన విషయం తెలిసిందే. ఈ కామెంట్స్పై సోషల్ మీడియాతో పాటు సినీ వర్గాల్లో పెద్ద ఎత్తున చర్చ జరుగుతోంది. ఇప్పటికే పలువురు సెలబ్రిటీలు స్పందించగా, కొందరు శివాజీ వ్యాఖ్యలను తప్పుబడుతుండగా, మరికొందరు మాత్రం ఆయనకు మద్దతుగా మాట్లాడుతున్నారు. ఈ క్రమంలో స్టార్ యాంకర్ కమ్ నటి అనసూయ భరద్వాజ్ చేసిన వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం వైరల్గా మారాయి. శివాజీ కామెంట్స్పై అనసూయ ఘాటుగా స్పందించగా, ఆ తర్వాత ఆమె స్పందనపై శివాజీ మరోసారి వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ వివాదంలోకి అనసూయ ఎందుకు వచ్చిందో తనకు అర్థం కావడం లేదని శివాజీ అన్నారు. అంతేకాదు, ఆమె రుణం తీర్చుకుంటానంటూ వ్యాఖ్యానించినట్లు కూడా వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. శివాజీ వ్యాఖ్యలపై మరోసారి అనసూయ స్పందించారు. ఇన్స్టాగ్రామ్ లైవ్ ద్వారా ఆమె తన అభిప్రాయాలను స్పష్టంగా వెల్లడించారు. “నా శ్రేయోభిలాషులు కొందరు కొన్ని వీడియోలు షేర్ చేశారు. అవి చూసిన తర్వాత 'అతి వినయం ధూర్త లక్షణం' అనే మాట గుర్తుకొచ్చింది. అమ్మా, తల్లీ అంటూ చాలా సాఫ్ట్గా మాట్లాడేవాళ్లే ఎక్కువ డేంజర్ అని మా ఇంట్లో పెద్దలు నేర్పించారు. రీసెంట్గా చూసిన కొన్ని వీడియోలు అదే భావన కలిగించాయి” అంటూ అనసూయ వ్యాఖ్యానించారు. ఇటీవల ఓ స్టార్ లాంచ్కు వెళ్లినప్పుడు మీడియా అడిగిన ప్రశ్నకు మాత్రమే తాను స్పందించానని అనసూయ తెలిపారు. “శివాజీకి ఆయన అభిప్రాయం ఉంది, నాకు నా అభిప్రాయం ఉంది. అందుకే మాట్లాడాను. కానీ డ్రెస్ మీల్తో విక్టిమ్ కార్డ్ ప్లే చేస్తున్నారు. ఫెమినిజం గురించి చాలా అపోహలు ఉన్నాయి. ఫేక్ ఫెమినిజం అనేది లేదు. ఫెమినిజం అంటే అందరూ సమానంగా ఉండాలి. అబ్బాయిలు కూడా ఫెమినిస్టులే కావచ్చు” అని ఆమె స్పష్టం



చేశారు. ఆడవారి బట్టల గురించి మాట్లాడటమే చేతగానితనానికి నిదర్శనమని అనసూయ తీవ్రంగా వ్యాఖ్యానించారు. “తమపై తమకు నియంత్రణ లేకపోతే, అదే నియంత్రణను ఇతరులపై రుద్దే ప్రయత్నం జరుగుతుంది. నేను కూడా హీరోయిన్నే, ఫీమేల్ లీడ్ క్యారెక్టర్స్ చేసిన అనుభవం ఉంది. మీకు నేను ఎలా బట్టలు వేసుకోవాలో చెబుతున్నానా? మీరు మాత్రం మాకు ఎలా వేసుకోవాలో చెబుతున్నారు. మేము చిన్న పిల్లలం కాదు. గ్లామరస్గా ఉండాలనుకోవడం మా హక్కు” అని అన్నారు. కేవలం సార్ చెప్పడం సరిపోదని అనసూయ స్పష్టం చేశారు. “ఆ టోనోలోనే మీ నిజస్వరూపం బయటపడింది. నిజంగా ధైర్యం ఉంటే మగవాళ్ల ప్రవర్తనపై ప్రశ్నించాలి. అంతేకాని హీరోయిన్లపై పడటం ఎందుకు? ఆడవాళ్లు ఇలా బట్టలు వేసుకోవద్దని ఎక్కడైనా రాసి ఉందా? బట్టలు కాదు, క్యారెక్టర్ ముఖ్యం. అది ఉంటే సమస్యలు రావు” అంటూ ఆమె వ్యాఖ్యానించారు. ఈ వివాదం ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్గా మారగా, శివాజీ-అనసూయ మధ్య మాటల యుద్ధం ఇంకా కొనసాగుతుందా అనే ఉత్కంఠ నెలకొంది.