

# ఈ ఏడాది భారత్ కు గర్వకారణం

**ఆపరేషన్ సిందూర్ నుంచి ప్రపంచ కప్ వరకూ 2025లో ఎన్నో మైలురాళ్లు అధిగమించాం**

న్యూఢిల్లీ: భారత్ గర్వించదగిన, చిరస్మరణీయమైన ఎన్నో మైలురాళ్లను 2025 అందించినది ప్రధాని మోదీ అన్నారు. ప్రసారమైన ఈ ఏడాది చివరి 'మనీ కీ బాత్' 129వ ఎవిసోడ్ లో ఆయా కీలక ఘట్టాలను ఆయన గుర్తుచేసుకున్నారు. జాతీయ భద్రత, క్రీడలు, సాంకేతిక అభివృద్ధితో పాటు ప్రపంచంలోని అతిపెద్ద వేదికలపై ఈ ఏడాది భారతదేశం ప్రభావం స్పష్టంగా కనిపించినది తెలిపారు. ప్రతి భారతీయుడికి గర్వకారణమైన ఆపరేషన్ సిందూర్... భద్రత విషయంలో దేశం రాజీ పడదని ప్రపంచానికి చాటి చెప్పిందని పేర్కొన్నారు. జాతీయ గేయమైన వందేమాతరం 150 ఏళ్లు పూర్తి చేసుకున్నప్పుడు కూడా ఇదే స్ఫూర్తి కనిపించినది చెప్పారు. పురుషుల క్రికెట్ జట్టు ఐసీసీ చాంపియన్స్ ట్రోఫీని, మహిళల క్రికెట్ జట్టు తొలిసారి వన్డే ప్రపంచ కప్ ను గెలుచుకొని క్రీడల పరంగా ఈ ఏడాదిని చిరస్మరణీయంగా మార్చాయని అన్నారు. అంతేకాకుండా, మహిళల అంధుల జట్టు టీ20 ప్రపంచ కప్ ను సాధించి చరిత్ర సృష్టించినది తెలిపారు. ఆసియా కప్ టీ20లో అద్భుతమైన విజయం సాధించిన తర్వాత త్రివర్ణ పతాకం గర్వంగా రెపరెపలాడిందని, పారా ఆథ్లెట్లు ప్రపంచ చాంపియన్ షిప్ లో పతాకం పంట పండించారని మోదీ కొనియాడారు. సైన్స్, అంతరిక్ష రంగాల్లోనూ భారత్ గొప్ప ముందడుగు వేసిందని,



అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రానికి చేరుకున్న తొలి భారతీయుడిగా శుభాన్న శుక్లా నిలిచారని పేర్కొన్నారు. ఈ ఏడాది దేశంలోని చిరుతపులుల సంఖ్య 30కి పైగా పెరిగిందని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా 2025లో జరిగిన వివిధ కార్యక్రమాలను మోదీ ప్రస్తావించారు. మన సంస్కృతి, విశ్వాసాలకు ప్రతీకగా ఏడాది ప్రారంభంలో ప్రయాగరాజ్ లో నిర్వహించిన మహా కుంభమేళా యావత్ ప్రపంచాన్ని ఆశ్చర్యపరిచిందని అన్నారు. అయోధ్య రామమందిరంలో జరిగిన ధ్వజారోహణ కార్యక్రమం ప్రతి హిందువు గర్వపడేలా చేసిందన్నారు. "2025 భారత్ కు మరింత ఎక్కువ అత్యున్నతాన్ని ఇచ్చింది. సరికొత్త ఆశలు, సంకల్పాలతో నూతన సంవత్సరం 2026లో ముందుకు సాగడానికి దేశం సిద్ధంగా ఉంది" అని మోదీ అన్నారు.

# ఆరావళిపై మరింత అధ్యయనం

న్యూఢిల్లీ: దేశంలోనే అత్యంత పురాతనమైన ఆరావళి పర్వతాలకు సరికొత్త నిర్వచనం ఇస్తూ గత నవంబరు ఇచ్చిన తన సొంత తీర్పును సుప్రీంకోర్టు నిలుపుదల చేసింది. ఆరావళి పర్వతాల ఎత్తు, శ్రేణిపై ప్రభుత్వం నియమించిన కమిటీ నివేదికలోనూ.. దానిపై సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పులోనూ మరింత స్పష్టత అవసరమని సీజేబి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ నేతృత్వంలోని సెలవు కాల ధర్మాసనం అభిప్రాయపడింది. ఆరావళి పర్వతాలకు ఇచ్చిన కొత్త నిర్వచనం, దాని వల్ల ఏర్పడే పర్యావరణ ప్రభావంపై మరింత లోతుగా అధ్యయనం చేసేందుకు నిపుణుల కమిటీని నియమించాలని కేంద్ర ప్రభుత్వానికి సూచించింది. తరుపరి విచారణను వచ్చే ఏడాది జనవరి 21వ తేదీకి వాయిదా వేసింది. గుజరాత్, హరియాణా, రాజస్థాన్, ఢిల్లీలో విస్తరించిన ఆరావళి పర్వతాల్లో మైనింగ్ కు అనుమతులు ఇచ్చే అంశంపై స్పష్టత కోసం కేంద్రం గతంలో ఉన్నతాధికారులతో ఓ కమిటీని వేసిన విషయం తెలిసిందే. ఆ కమిటీ తన నివేదికలో ఆరావళిలో 100 మీటర్ల కంటే ఎత్తులో ఉన్నవాటిని మాత్రమే 'కొండలు' అని నిర్వచనం ఇచ్చింది. 500 మీటర్ల పరిధిలో ఇలాంటి కొండలు రెండు.. అంతకంటే ఎక్కువ ఉంటే దానిని 'ఆరావళి పర్వత శ్రేణి' అని పిలవాలని సూచించింది. 100 మీటర్లకంటే తక్కువ ఎత్తులో



ఉన్న గుట్టల్లో మైనింగ్ కు అనుమతి ఇచ్చుకోవచ్చని తెలిపింది. ఈ కమిటీ నివేదికకు సుప్రీంకోర్టు ఆమోదం తెలపటంతో పర్యావరణ వేత్తలు, ప్రతిపక్ష పార్టీలు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తంచేశాయి. ఈ నిర్వచనం వల్ల ఆరావళి పర్వతాల్లో విచ్చలవిడిగా మైనింగ్ కు అనుమతులు ఇచ్చే ప్రమాదం ఉందని విమర్శలు వచ్చాయి. దీంతో ఈ అంశాన్ని సుమోటో కేసుగా స్వీకరించిన సుప్రీంకోర్టు.. తన ఆదేశాలను తానే నిలిపివేసింది.

# చొరబాటుదారుల్ని ఏరివేసే వారినే ఎన్నుకోండి

**అస్సాం ప్రజలకు అమిత్ షా విజ్ఞప్తి**

గువాహాటి: చొరబాటుదారుల్ని ఏరివేసే ప్రభుత్వాన్నే ఎన్నుకోవాలని అస్సాం ప్రజలకు కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా విజ్ఞప్తి చేశారు. వచ్చే ఏడాది మార్చి-ఏప్రిల్ లో అస్సాంలో జరగబోయే శాసనసభ ఎన్నికలను దృష్టిలో పెట్టుకుని ఈ మేరకు పిలుపునిచ్చారు. గువాహాటిలో, నాగావ్ జిల్లాలో పలు అభివృద్ధి పనుల్ని సోమవారం ప్రారంభించిన అనంతరం ఆయన ప్రసంగించారు. బోర్డువారిలో జరిగిన మరో సభలో మాట్లాడారు. పదేళ్ల భాజపా పాలనలో అస్సాం అభివృద్ధి చెందిందని, మరో ఐదేళ్లు కూడా అధికారమిస్తే చొరబాటుదారుల్లో ప్రతి ఒక్కరినీ గుర్తించి వెనక్కి పంపిస్తామని చెప్పారు. చొరబాటుదారుల సమస్యకు కాంగ్రెస్ కారణమని ఆరోపించారు. ఓటుబ్యాంకు కోసం చొరబాట్లను కాంగ్రెస్ ప్రోత్సహించిందని, అది ఇప్పుడు అస్సాం అస్తిత్వానికి ముప్పుగా మారిందన్నారు. అస్సాం ప్రజల్ని ఇక్కడి నున్నామిని, గుర్తింపును భ్రష్టుపట్టించేలా బంగ్లాదేశీ చొరబాటుదారులు తయారయ్యారని విమర్శించారు. అస్సాంలోనే కాకుండా దేశంలోని ఇతర ప్రాంతాల్లో పాగావేసిన చొరబాటుదారుల్ని గుర్తించి తరిమేస్తామని ప్రకటించారు. అక్రమ శరణార్థుల కోసం 1983లో చేసిన చట్టంతో చొరబాటుదారులకు



చట్టపరమైన రక్షణ లభించిందని, తర్వాత దానిని సుప్రీంకోర్టు కొట్టివేసిందని చెప్పారు. అక్రమ వలసదారుల వ్యతిరేక పోరాటంలో ప్రాణాలు కోల్పోయినవారికి 'శాహీద్ స్మారక్ క్షేత్ర' వద్ద ఆయన నివాళులర్పించారు. మాజీ ప్రధాని మన్మోహన్ సింగ్ ను అస్సాం నుంచి రాజ్యసభకు రెండుసార్లు పంపిన ఆయన ఏడుసార్లు రాష్ట్రానికి వచ్చారని, మోదీ మాత్రం ఇప్పటివరకు 36సార్లు వచ్చారని తెలిపారు.

# కొత్త ఏడాదిలో నూతనోత్సాహంతో పనిచేద్దాం

**ఉద్యోగ సంఘాల నేతలతో సీఎం చంద్రబాబు**

అమరావతి: వచ్చే ఏడాదిలో మరింత ఉత్సాహంతో స్వర్ణాంధ్ర సాధనకు పని చేద్దామని ఉద్యోగులకు సీఎం చంద్రబాబు పిలుపునిచ్చారు. ఉద్యోగుల సంక్షేమానికి కూటమి ప్రభుత్వం ఎప్పుడూ ప్రాధాన్యమిస్తుందని, సమష్టి భాగస్వామ్యంతో రాష్ట్రాభివృద్ధిలో మీరంతా ముఖ్య భూమిక పోషించాలని పేర్కొన్నారు. ఉద్యోగుల డిమాండ్లపై పూర్తి అవగాహన, స్పష్టమైన దృష్టి ఉన్నాయని, దశల వారీగా అన్ని సమస్యలూ పరిష్కరిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితిని బలోపేతం చేస్తూనే ఉద్యోగుల హక్కులు కాపాడేలా నిర్ణయాలు తీసుకుంటామని సీఎం వెల్లడించారు. రాష్ట్ర సచివాలయంలో ఏపీఎన్ టీవీ, ఏపీ ఐకాన, ఉపాధ్యాయ సంఘాల నాయకులు సీఎం చంద్రబాబును మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ముందస్తుగా నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఏపీఎన్ టీవీ, ఏపీ ప్రైవేట్ టీచర్స్ అసోసియేషన్ (ఆప్టా), ఏపీ ఉపాధ్యాయ సమాఖ్య (ఏపీటీఎఫ్), తెలుగునాడు ఉపాధ్యాయ సంఘం, రెవెన్యూ, ఆర్టీసీ ఈయూ, కోఆపరేటివ్, ప్రధానోపాధ్యాయులు, కార్మిక అధికారులు, పీఆర్ ఇంజనీర్స్.. తదితర సంఘాల డైరీలు, క్యాలెండర్లను సీఎం అభివృద్ధించారు.



ఉద్యోగుల చైల్డ్ కేర్ లీవ్ కు సంబంధించిన వయోపరిమితిని తొలగించినందుకు ఏపీఎన్ టీవీ, ఏపీ ఐకాన అమరావతి నేతలు సీఎంకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఆర్టీసీ ఉద్యోగుల పదోన్నతల హామీపై వెంటనే ఉత్తర్వులు ఇచ్చినందుకు ఆర్టీసీ సంఘాల కృతజ్ఞతలు తెలిపాయి. ముఖ్యమంత్రిని కలిసిన వారిలో ఉద్యోగ సంఘాల నేతలు విధ్వాసాగర్, బొప్పరాజు వెంకటేశ్వర్లు, సూర్యనారాయణ, భూపతిరాజు రవీంద్రరాజు తదితరులు ఉన్నారు.

# గతేడాది కంటే అదనంగా 8 లక్షల టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు

**మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్**

అమరావతి: గతేడాది కంటే ఈ ఖరీఫ్ లో రైతుల నుంచి ఎనిమిది లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం అదనంగా కొనుగోలు చేశామని పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ తెలిపారు. ప్రస్తుత ఖరీఫ్ లో మొత్తం 34.60 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేశామని పేర్కొన్నారు. సచివాలయంలో ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడారు. '5.59 లక్షల మంది రైతుల నుంచి కొనుగోలు చేసిన ధాన్యానికి రూ.8,206 కోట్లు చెల్లించాం. రైతులు నష్టపోకుండా మద్దతుధర అందించాం. కూటమి ప్రభుత్వంపై విశ్వాసంతో అనేకమంది పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ముందుకొస్తున్నారు. ఎన్టీఆర్ భరోసా కింద రూ.50 వేల కోట్లు పింఛన్ల కింద ప్రజలకు అందజేశాం. గత ప్రభుత్వం గ్రామాలను నిర్లక్ష్యం చేయగా.. ప్రస్తుతం పెద్దఎత్తున రోడ్లు నిర్మిస్తున్నాం. ఇందుకోసం తాజాగా రూ.2,500 కోట్లు కేటాయించాం. ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ పల్లె పండగ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టి, పెద్దఎత్తున అభివృద్ధి



పనులు చేయిస్తున్నారు. డేటా లేక ద్వారా ప్రజలకు ఇంకా మెరుగైన సేవలు అందించాలని సీఎం చంద్రబాబు సూచించారు. రాష్ట్రాన్ని మూడు క్షేత్రాలుగా విభజించి, పారిశ్రామికంగా అభివృద్ధి చేస్తున్నాం. శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో ప్రభుత్వం తగు చర్యలు తీసుకుంటోంది' అని మనోహర్ వివరించారు.

# ఫుట్ పాత్ లపై పడుకోవడమా.. దారుణం

అమరావతి: నిరాశ్రయులు, అనాథలు రాత్రివేళల్లో ఫుట్ పాత్ ల మీద నిద్రించడంపై హైకోర్టు ఆందోళన వ్యక్తంచేసింది. ఈ వ్యవహారంపై దృష్టిపెట్టాలని రాష్ట్రప్రభుత్వానికి స్పష్టంచేసింది. పిల్లల హోంల నిర్వహణ విషయంలో అనుభవం ఉన్న స్వచ్ఛంద సంస్థల సహకారం తీసుకోవాలని సూచించింది. విజయవాడతోపాటు రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లా కేంద్రాలలో ఆశ్రయ/వసతి గృహాలు (పెల్లర్ హోం) ఏర్పాటు విషయంలో తీసుకుంటున్న చర్యలపై రెండు వారాల్లో అఫిడవిట్ వేయాలని పురపాలక శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శిని ఆదేశించింది. ప్రత్యేక డ్రైవ్ నిర్వహించాలని, ఫుట్ పాత్ లపై నిద్రిస్తున్నవారిని తక్షణమే ఆశ్రయ కేంద్రాలకు తరలించాలని విజయవాడ నగరపాలక సంస్థ కమిషనరుకు స్పష్టం చేసింది. తరుపరి విచారణకు ఈనెల 31కి వాయిదా వేసింది. హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ధీరజ్ సింగ్ ఠాకూర్, జస్టిస్ బీమలపాణి రవిలతో కూడిన ధర్మాసనం ఈ మేరకు ఉత్తర్వులిచ్చింది. విజయవాడ కృష్ణా బ్యారేజ్ ఫుట్ పాత్ లపై నిరాశ్రయులు రాత్రి వేళల్లో దయనీయ స్థితిలో నిద్రపోతున్నారని వారికి ఆశ్రయం కల్పించే విషయంలో అధికారులు చర్యలు తీసుకోవడం లేదని పేర్కొంటూ న్యాయవాది ఆది రామకృష్ణుడు పిల్ వేశారు. ఆయన నేరుగా వాదనలు వినిపిస్తూ.. పట్టణ నిరాశ్రయుల పథకం (పెల్లర్ ఫర్ అర్బన్ హోంలెస్-ఎస్ యూ హౌస్) కింద నిరాశ్రయులకు ఆశ్రయం కల్పించాల్సిన బాధ్యత అధికారులపై ఉందన్నారు. విజయవాడ నగరపాలక సంస్థ కొన్ని ప్రాంతాల్లో పెల్లర్ హోంలు ఏర్పాటు చేసినప్పటికీ ఇంకా ఎంతోమంది ఫుట్ పాత్ లపై



నిద్రిస్తున్నారన్నారు. ధర్మాసనం స్పందిస్తూ.. ఫుట్ పాత్ లపై నిద్రించడం ప్రమాదకరమని, చలికాలంలో పరిస్థితి దారుణంగా ఉంటుందని వ్యాఖ్యానించింది. విచారణ సందర్భంగా, మహిళలకు ఆశ్రయ హోంలు లేవని తెలుసుకొని విస్మయం వ్యక్తం చేసింది. ఈ విషయంలో జాప్యం చేయడానికి వీలేదని స్పష్టం చేసింది. విజయవాడ నగరపాలక సంస్థ తరపు న్యాయవాది స్పందిస్తూ.. మహిళలకు పెల్లర్ హోంలు ఏర్పాటు ప్రతిపాదన ఉందని ధర్మాసనం దృష్టికి తెచ్చారు. కోర్టుకు సహాయకులుగా వ్యవహరించేందుకు అమిక్స్ క్యూరీగా నియమితులైన సీనియర్ న్యాయవాది కేఎస్ మూర్తి వాదనలు వినిపిస్తూ.. గతంలో పెల్లర్ హోంలను స్వచ్ఛంద సంస్థలు నిర్వహించేవన్నారు. గత ప్రభుత్వం సొమ్ము చెల్లించకపోవడంతో హోంల నిర్వహణ నుంచి ఎన్ జీవోలు తప్పుకున్నారన్నారు.

# భక్తులు సంయమనంతో శ్రీవారిని దర్శించుకోవాలి

తిరుమల: శ్రీవారి వైకుంఠ ద్వార దర్శనానికి వచ్చే భక్తుల కోసం విస్తృత ఏర్పాట్లు చేపట్టినట్లు తితిడి చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడు తెలిపారు. 'శ్రీవారి వైకుంఠ ద్వార దర్శనం కోసం వచ్చే భక్తులకు నెల రోజులు నుంచి ముందస్తు సమాచారం అందిస్తున్నాం. మొదటి మూడురోజులకు నూతనంగా తీసుకువచ్చిన ఈ-డివ్ విధానంలో 1.80 లక్షల మందికి టోకెన్లు జారీ చేశాం. భక్తులు

సంయమనంతో శ్రీవారిని దర్శించుకోవాలి. జనవరి 2 నుంచి భారీగా భక్తులు వచ్చినా సర్దుదర్శనం కల్పించేందుకు అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లు సిద్ధం చేశాం. వచ్చినవారికి వచ్చినట్లు దర్శనం చేసి పంపిస్తాం. ఈ వది రోజుల్లో ప్రణాళికకు అనుగుణంగా 7.50 లక్షల మంది భక్తులకు శ్రీవారి దర్శనం కల్పించడమే లక్ష్యం' అని చైర్మన్ వెల్లడించారు.

సంపాదకీయం

నీతి ఆయోగ్ సూచనలను పాటించడం ద్వారా శాస్త్రీయ పునరుజ్జీవనం సుసాధ్యమవుతుంది

ఆధునిక భారతదేశం విజ్ఞానవరంగా మరింత శక్తిమంతం కావాలంటే, రాష్ట్రాలు సైతం అందుకు కలిసి రావాలి. ఇందుకు సంబంధించి నీతి ఆయోగ్ మొన్న జులైలో విడుదలచేసిన నివేదిక రాష్ట్రాల శాస్త్ర సాంకేతిక మండళ్లకు నృశ్చమైన మార్గదర్శనం చేసింది. ఆ మేరకు అవి ముందుకు సాగితే భారతదేశ శాస్త్రీయ పునరుజ్జీవనం సుసాధ్యమవుతుంది. ఈ విషయంలో తెలుగు రాష్ట్రాలూ చురుగ్గా ముందడుగేయాలి. దేశీయంగా జరుగుతున్న పరిశోధన-అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు కేంద్ర ప్రభుత్వమే అధికంగా నిధులు సమకూరుస్తోంది. మొత్తం ఆర్ అండ్ డీ వ్యయంలో కేంద్రం వాటా 43.7శాతమైతే, రాష్ట్రాల వాటా కేవలం 6.7శాతమే. పరిశోధన, సవ్యావిష్కరణలకు రాష్ట్రాలు మరిన్ని నిధులు ప్రత్యేకించాల్సిన అవసరాన్ని ఈ గణాంకాలు చాటిచెబుతున్నాయి. రాష్ట్రాల్లోని శాస్త్ర సాంకేతిక మండళ్లకు మూర్తిస్థాయిలో ఆర్థిక వనరులు సమకూరిస్తేనే - విస్తృతస్థాయిలో ప్రణాళికల రూపకల్పన, అమలు దిశగా అడుగులు వడతాయి. ఇందుకోసమని నీతి ఆయోగ్ రాష్ట్రాల జీఎన్ డీపీలో కనీసం 0.5శాతాన్ని శాస్త్రీయ కార్యక్రమాలకు వెచ్చించడం వంటి అనేక సూచనలు చేసింది. తెలుగు రాష్ట్రాలు ఆర్థికంగా పురోగమిస్తున్నాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర స్థూల దేశీయోత్పత్తి(జీఎన్ డీపీ) వృద్ధిరేటు 12.5శాతంకంటే ఉంటుందని ప్రభుత్వం నిరుడు పేర్కొంది. ఏపీ దేశీయ ఉత్పాదకత రూ.16.41 లక్షల కోట్లుగా ఉంటుందని అంచనా. గతేడాది దేశంలోనే అత్యధిక తలసరి ఆదాయం కలిగిన రాష్ట్రంగా నిలిచిన తెలంగాణ జీఎన్ డీపీ రూ.16.5లక్షల కోట్లుగా ఉండవచ్చని అంచనా. మొత్తంగా సుమారు రూ.33లక్షల కోట్ల ఆర్థికశక్తితో తెలుగు రాష్ట్రాలు దేశంలోనే ముందువరసలో ఉన్నాయి. కానీ, వైజ్ఞానిక పరిశోధనలపై వెచ్చించే విషయంలో మాత్రం ఉభయ రాష్ట్రాలు చేయాల్సింది చాలానే ఉంది. ఏపీ పరిశోధన-అభివృద్ధి వ్యయం 2020-21లో రూ.502 కోట్లు. ఇది జీఎన్ డీపీలో 0.031శాతం. తెలంగాణ ఖర్చుమో రూ.385 కోట్లు (జీఎన్ డీపీలో 0.026శాతం). నీతిఆయోగ్ సిఫారసు మేరకు ఏపీ ఏటా రూ.8,205 కోట్లు, తెలంగాణ రూ.8,250 కోట్లు చొప్పున ఆర్ అండ్ డీపీ కేటాయించాల్సి ఉంది. ఈ లక్ష్యాన్ని దశలవారీగా సాధించడానికి తెలుగు రాష్ట్రాలకు ఆర్థిక నిబద్ధత, సమర్థ ప్రణాళికలు అవసరం. కేరళ నర్మారు నీతి ఆయోగ్ సూచించిన 0.5శాతం కన్నా తక్కువగా రూ.173.34 కోట్ల నిధులను రాష్ట్ర శాస్త్రసాంకేతిక మండలికి కేటాయించింది. అయితే, వాటిని అత్యంత సమర్థంగా వినియోగించడంతో మంచి ఫలితాలను సాధించింది. ఆ రాష్ట్రం 'బ్యాక్ టు ల్యాబ్' ఫెలోషిప్ కార్యక్రమం ద్వారా విరామం తీసుకున్న మహిళా సాంకేతిక పరిశోధకులకు మళ్లీ అవకాశం కల్పించింది. దాంతో వారు దాదాపు అయిదు వందల పరిశోధనా పత్రాలను సమర్పించారు. అయిదు అవిష్కరణలకు పేటెంట్లు కూడా సాధించారు. తమిళనాడు ఏమో పేటెంట్ల దాఖలులో జాతీయ స్థాయిలోనే మొదటి స్థానాన్ని ఆక్రమించింది. ఆదర్శ పాఠశాలల నుంచి వందల మంది విద్యార్థులను ఐఐటీలకు పంపి ఔరా అనిపిస్తోంది. వాటి మాదిరిగా మరింత ముందుకు వెళ్లేందుకు తెలుగు రాష్ట్రాలకు అనేక అనుకూలతలూ అవకాశాలూ ఉన్నాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్ కు సుదీర్ఘమైన తీరప్రాంతం ఉంది. అక్కడ సముద్ర, జీవసాంకేతికతల అభివృద్ధికి అపారంగా అవకాశాలున్నాయి. ఆక్వాకల్చర్, బయోటెక్నాలజీలపై ఆంధ్రా యూనివర్సిటీ చేపట్టిన పరిశోధనలు, కృత్రిమ రీఫ్ ప్రాజెక్టులు, మెరైన్ సైన్స్ అభివృద్ధి వంటివి ఈ దిశగా వేసిన ముందడుగులే. అమరావతి నగరాభివృద్ధి, విశ్వవిద్యాలయాల విస్తరణ, డ్రైన్ సాంకేతికత, క్వంటం వ్యాబీ, గ్రీన్ హైడ్రోజన్ వ్యాబీ వంటి ప్రాజెక్టులు ఇప్పటికే ఆంధ్రప్రదేశ్ శాస్త్రీయ దృష్టి కోణాన్ని దేశం ముందు అవిష్కరిస్తున్నాయి. విశాఖపట్నంలోని మెరైన్ సాంకేతిక స్టాడమ్లు, ఫిషరీస్ ఆర్ అండ్ డీ ల్యాబులు సముద్ర వనరుల శాస్త్రీయ వినియోగానికి తోడ్పడుతున్నాయి. ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు రంగాల్లో జరుగుతున్న ఇలాంటి ప్రయత్నాలను సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ కౌన్సిల్స్ పర్యవేక్షించడమే కాకుండా, పారిశ్రామిక అవసరాలకు అనుగుణంగా ఆర్ అండ్ డీ ప్రణాళికలను రూపొందించాలి. తద్వారా అవిష్కరణలు జోరందుకుంటాయి. తెలంగాణ ప్రభుత్వం హైదరాబాద్ లోని టీ-హబ్ చుట్టూ అవిష్కరణలకు అనువైన 'ఇన్నోవేషన్ ఎకో సిస్టం' తీసుకొచ్చింది. మరోచెపు, వెంచర్ క్యాపిటల్ కోసం రూ.2,000 కోట్లతో మాస్టర్ ఫండ్ ను ఏర్పాటుచేసి సాంకేతిక ఆధారిత అభివృద్ధికి మద్దతిస్తోంది. హైదరాబాద్ బయోటెక్ పార్క్, జీనోమ్ వ్యాబీ వంటివి జీవసాంకేతికతల రంగంలో దేశవ్యాప్తంగా ప్రాధాన్యం సంతరించుకున్నాయి. అవిష్కరణల రంగాన్ని పరిశ్రమలతో అనుసంధానించడానికి ఉభయ రాష్ట్రాలూ మరింతగా కృషి చేయాల్సి ఉంది. నీతి ఆయోగ్ నివేదిక ప్రకారం, రాష్ట్రాల్లో శాస్త్రీయ పురోగతికి మూడు కీలక చర్యలు అవసరం. మొదటిది- రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు 2030 నాటికి జీఎన్ డీపీలో కనీసం 0.5శాతం నిధులను ఆర్ అండ్ డీపీ వెచ్చించాలి. సైంటిఫిక్ కౌన్సిల్స్ ను పునర్నిర్మించి, పూర్తికాల వైజ్ఞానిక డైరెక్టర్లను నియమించడంబీ పరిశ్రమలతో భాగస్వామ్యానికి ప్రత్యేక సెలెలను ఏర్పాటు చేయడంబీ పేటెంట్-టెక్ ట్రాన్స్ ఫర్ మెకానిజం కలిగిన వేదికలను నెలకొల్పడం రెండోది. రాష్ట్రాలు తమ ప్రాధాన్య రంగాలనూ, అవి పాటించాల్సిన ప్రమాణాలనూ స్పష్టంగా నిర్ధారించుకోవాలి. ఓసరి పర్యవేక్షణ-మదింపు విధానాలను రూపొందించుకోవడం, ఫలితాల ఆధారంగా నిధులను కేటాయించడం మూడోది. అయితే, వీటన్నింటినీ సమన్వయం చేసేందుకు దిశానిర్దేశక ప్రణాళిక అవసరం. కార్పొరేట్ సోషల్ రెస్పాన్సిబిలిటీ సెంటర్ల తోద్యులతో శాస్త్ర పరిజ్ఞానాన్ని సమాజానికి చేరువ చేయాలి. ఇటువంటి చర్యల ద్వారా- హైదరాబాద్, అమరావతి, విశాఖపట్నం మధ్య ప్రాంతాన్ని 'ఇన్నోవేషన్ మెట్రో బ్రయాంగిల్'గా అభివృద్ధి చేయవచ్చు. ఇది దేశార్థిక, శాస్త్రీయ భవిష్యత్తును మలుపుతిప్పడంలో కీలకంగా మారగలదు. ప్రస్తుతం ఇండియాలో ఆర్ అండ్ డీపీ జీడిపీలో 0.64శాతాన్నే ఖర్చు చేస్తున్నారు. ఈ విషయంలో చైనా(2.4శాతం), జర్మనీ(3.1), దక్షిణ కొరియా(4.8 శాతం)లు మనకంటే ముందున్నాయి. అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో ప్రైవేటు రంగం ఆర్ అండ్ డీపీ 70శాతానికి మించి ఖర్చుపెడుతుంటే, మన దగ్గర అది 36.4శాతం దగ్గరే తచ్చాడుతోంది. ఈ అంతరాన్ని భర్తీ చేయడంలో తెలుగు రాష్ట్రాలు కీలక పాత్ర పోషించగలవు. నీతి ఆయోగ్ సూచనలను పాటించడం ద్వారా ఏపీ, తెలంగాణలు శాస్త్రీయపరంగా అత్యున్నత సాధించిన రాష్ట్రాలుగా అవతరించగలవు.

నిర్దేశించిన లక్ష్యాల మేరకు రుణాలివ్వాలి

ఓంగోలు: జిల్లాలో నిర్దేశించిన లక్ష్యాల మేరకు ప్రజలకు బ్యాంకు రుణాలు మంజూరు చేయాలని కలెక్టర్ రాజాబాబు బ్యాంకర్లను ఆదేశించారు. స్థానిక కలెక్టర్ కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో జిల్లా స్థాయి బ్యాంకర్ల సంప్రదింపుల కమిటీ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ వ్యవసాయ అనుబంధ రంగాల్లో లక్ష్యాల మేరకు రుణాలు మంజూరు చేయాలని చెప్పారు. జిల్లాలో వ్యవసాయ అనుబంధ రంగాల్లో రూ.25,045 కోట్ల రుణాల మంజూరు లక్ష్యంకాగా ఇప్పటి వరకు రూ.16,505 కోట్ల రుణాలను బ్యాంకర్లు మంజూరు చేశారని, నూరు శాతం రుణాలు మంజూరుచేసి లక్ష్యాలను సాధించాలని బ్యాంకర్లకు చెప్పారు. జిల్లాలో పశుసంపర్క శాఖ ద్వారా పాడి గేదల రుణాల మంజూరు కోసం బ్యాంకులకు సంపాదన బ్యాంకర్లు రుణాల ఇవ్వడం లేదని ప్రజల నుంచి ఫిర్యాదులు వస్తున్నాయన్నారు. జిల్లాలో పీఎంఈజీపీ పథకం కింద పరిశ్రమల స్థాపనకు 102 దరఖాస్తులు పరిశ్రమ శాఖ నుంచి రుణాల మంజూరు కోసం బ్యాంకులకు పంపించారని, పరిశీలించి వెంటనే మంజూరు చేయాలన్నారు. సమావేశంలో జిల్లా రెవెన్యూ



అధికారి ఓబిలేను, జిల్లా పశుసంపర్కశాఖ అధికారి వెంకటేశ్వర్లు, జిల్లా మత్స్యశాఖ అధికారి శ్రీనివాసులు, జిల్లా వ్యవసాయశాఖ అధికారి శ్రీనివాసరావు, పరిశ్రమలశాఖ జనరల్ మేనేజర్ శ్రీనివాస రావు,బిడ్ డిస్ట్రిక్ట్ మేనేజర్ రమేష్, ఆర్ బీఐ ఏజీఎం రోహిత్ అగర్వాల్, నాబార్డ్ ఏజీఎం రవికుమార్, బ్యాంక్ అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సైనికుల కుటుంబాలకు అండగా నిలుద్దాం

కర్నూలు: దేశ రక్షణ కోసం ప్రాణాలు ఘణంగా పెట్టి సేవలందిస్తున్న సైనికుల కుటుంబాలకు అండగా నిలవాలని కలెక్టర్ డాక్టర్ ఎ.సిరి ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు. కలెక్టర్ ఆఫీస్ ని సుయన ఆడిటోరియంలో మెప్పా మహిళలు సేకరించిన రూ.2 లక్షలను సాయుధ దళాల సంక్షేమ నిధికి కలెక్టర్ చేతుల మీదుగా అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. కర్నూలు, ఆదోని, ఎమ్మిగనూరు, గూడూరు మునిసిపాలిటీల్లోని పొదుపు మహిళలు తమవంతు సాయంగా రూ.2 లక్షలను సేకరించడం అభినందనీయమన్నారు. సైనిక కుటుంబాలను ఆదుకోవడానికి ప్రతి ఒక్కరూ ముందుకు రావాలని పిలుపునిచ్చారు. మెప్పా పీడీ శ్రీనివాసులు, జిల్లా సైనిక సంక్షేమధికారి రత్నరామ్, జిల్లా సమాఖ్య ప్రెసిడెంట్ టి.పద్మ పాల్గొన్నారు.



యాప్ తో పారదర్శంగా లెక్కలు

బాపట్ల:గ్రామ పొదుపు సంఘాల సభ్యులు 'మన డబ్బులు-మన లెక్కలు' యాప్ ను వినియోగించుకొని సంఘాల్ని సమర్థంగా నిర్వహించాలని బాపట్ల జిల్లా సంస్థాగత నిర్మాణ జిల్లా ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ కాకి రవికుమార్ తెలిపారు. మండల వెలుగు కార్యాలయంలో పర్యురు, కారంచేడు మండలాల గ్రామ సంఘ సహాయకులకు యాప్ పై శిక్షణ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా రవికుమార్ మాట్లాడుతూ యాప్ ద్వారా సంఘాల సభ్యులకు, సభ్యురాళ్లకు పొదుపు, అప్పు వివరాలు ఎప్పటికప్పుడు మొబైల్ ద్వారా చూసుకునే సౌకర్యం ఏర్పడుతుందని చెప్పారు. తద్వారా సంఘాల్లో జరిగే చిన్న తప్పిదాల్ని అరికట్టవచ్చని తెలిపారు. సంఘం, సభ్యుల లెక్కలు పారదర్శకంగా ఉంటాయని పేర్కొన్నారు. ప్రతి నెలా నిర్ణీత తేదీ ప్రకారం గ్రామ సంఘ సహాయకులు లెక్కలను మొబైల్ ద్వారా ఆన్ లైన్ చేస్తారని పేర్కొన్నారు. జిల్లా బ్యాంక్ లింకేజీ డీపీఎం అనంత లక్ష్మణాచారి మాట్లాడుతూ తీసుకున్న అప్పు మొత్తాన్ని జీవనోపాధులకే



వినియోగించుకోవాలని, తద్వారా కుటుంబాల ఆర్థికస్థితి పెరుగుతుందని తెలిపారు. శిక్షణకు రిపోర్ట్ పర్సన్లుగా కె. విజయభాస్కర్, ఓ. శ్రీనివాసరావు, పర్యురు, కారంచేడు ఏపీఎంలు టి. మోహనరావు, కె.రామకృష్ణ, ఇంకొల్లు ఏపీఎం అనురాధ, సీసీలు, వీఓఎలు పాల్గొన్నారు.

సుఖమయ జీవనానికి యోగా దోహదం

బాపట్ల: మానవాళి సుఖమయ జీవన విధానానికి యోగా ఎంతగానో దోహద పడుతుందని బాపట్ల శాసనసభ్యుడు వేగేశన సరేంద్ర వర్మ అన్నారు. మూడు రోజులుగా బాపట్ల మండలం జిల్లెక్టుమూడిలో జరుగుతున్న జాతీయస్థాయి యోగాసన చాంపియన్ షిప్ ముగింపు సందర్భంగా జరిగిన సభకు సరేంద్ర వర్మ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. భారతీయతలో యోగా అంతర్భాగమన్నారు. పోటీల్లో పల్లెటూరు బెంగాల్ కు చెందిన యువతి అనీషా భొమిక్ కు చాంపియన్ ఆఫ్ చాంపియన్ షిప్ ట్రోఫీని ఎమ్మెల్యే నిర్వాహకులు కలిసి అందజేశారు. కార్యక్రమంలో ఇండియన్ యోగా ఫెడరేషన్ అధ్యక్షుడు బ్రిడ్జ్ భూషణ్ పురోహిత్, ప్రధాన కార్యదర్శి మృణాల చక్రవర్తి, రాష్ట్ర యోగా అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు కూన కృష్ణదేవరాయలు, చైర్మన్ కళ్లం హరినాథరెడ్డి, ప్రధాన కార్యదర్శి అల్లాది రవికుమార్, వివేక సర్వీస్ సొసైటీ కార్యదర్శి అంబటి మురళీకృష్ణ, ప్రముఖ ఆడిటర్ చాచల సుబ్రహ్మణ్యం, అసోసియేషన్ కోఆర్డినేటర్ శ్రీమన్నారాయణ,



సభ్యులు శీలం శ్రీనివాసరావు, యార్లగడ్డ లక్ష్మీనారాయణరెడ్డి నాగరాజు, వీరభద్రయ్య, ఇమ్మడిశెట్టి కోటేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మనిషిని ముందుకు తీసుకెళ్లిన సైన్స్

గుంటూరు: ఆదిమ కాలపు మానవుడి నుంచి ఆధునిక యుగంలోకి మనిషిని ముందుకు నడిపించడంలో ప్రశ్నించుకునే విధానం, శాస్త్రీయత ద్వారా పురోగతి సాధ్యపడిందని జనవిజ్ఞానవేదిక రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కేఎస్ లక్ష్మణరావు అన్నారు. కలెక్టర్ ఆఫ్ వర్మ ఉన్న రెవెన్యూ కల్యాణ మండలంలో కేవీఆర్ అండ్ జయలక్ష్మి ఎడ్యుకేషనల్ ట్రస్ట్ 15వ వార్షికోత్సవాన్ని నిర్వహించారు. ఎం.క్యూరీ సంతకలసం చేసిన 'మానవతా మూర్తి మేడం క్యూరీ' పుస్తకాన్ని మాజీ ఎమ్మెల్సీ డాక్టర్ ఎం.గేయానంద్, 'ఆధునిక భారత శాస్త్రవేత్తలు' పుస్తకాన్ని చలవతి విద్యాసంస్థల చైర్మన్ వైపీ ఆంజనేయులు, 'బాలల కోసం భారత రాజ్యాంగ ప్రవేశిక' పుస్తకాన్ని మలినేని విద్యాసంస్థల అధినేత మలినేని పెరుమాళ్లు అవిష్కరించారు. భౌతికశాస్త్రంలో విశిష్ట సేవా పురస్కారాన్ని రాయలసీమ శివ నాగేశ్వరరావుకు ప్రధానం చేయడంతోపాటు 30 మంది భౌతికశాస్త్ర ఉపాధ్యాయులను 'సీపీ రామన్, మేడం క్యూరీ' ప్రతిభా పురస్కారాలతో సత్కరించారు. సభకు అధ్యక్షత వహించిన కేఎస్ లక్ష్మణరావు మాట్లాడుతూ మానవ నాగరికత అభివృద్ధి చెందిన విధానంలో సైన్స్ కీలకపాత్ర పోషించిందని చెప్పారు. జనవిజ్ఞాన వేదిక ఆధ్వర్యంలో సమాజంలో శాస్త్రీయ దృక్పథాన్ని పెంపొందిస్తున్నామని తెలిపారు. కొన్నేళ్లు సెన్స్ ఫెయిర్స్ నిర్వహిస్తూ, విజ్ఞానాభివృద్ధికి కృషి చేస్తున్న ఉపాధ్యాయులను ప్రస్తుత ఏడాది విశిష్ట సేవా ప్రతిభా పురస్కారాలతో సత్కరిస్తున్నట్లు వివరించారు. మాజీ ఎమ్మెల్సీ డాక్టర్ గేయానంద్ మాట్లాడుతూ జనవిజ్ఞాన వేదిక దశాబ్దాలుగా



విద్యార్థుల్లో, యువతలో శాస్త్రీయ ఆలోచన విధానం పెంపొందించేందుకు అవిశ్రాంతంగా కృషి చేస్తోందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ట్రస్టు కార్యదర్శి కె.అలీన్, కె.విజయలక్ష్మి, జనవిజ్ఞానవేదిక రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి తవ్వా సురేష్, యూటీఎఫ్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఎం కళాధర్, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు. తొలుత కె.వెంకటేశ్వరరావు, జయలక్ష్మి చిత్రపటాలకు పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం పీవీ రమణ సారధ్యంలో ఎంవీఎస్ కోటేశ్వరరావు పాఠశాలతోపాటు మలినేని పెరుమాళ్లు ఇంజనీరింగ్ కళాశాల విద్యార్థినీ, విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన సృత్య రూపకాలు ఉర్రూతలూగించాయి.

గుడ్లవల్లేరు ఫార్మసీలో జాతీయ సదస్సు

గుడ్లవల్లేరు: లిపిడోమిక్స్ విమాన్లు పరిశోధనలు అంశంపై వి.వి.ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఫార్మాస్యూటికల్ సైన్స్ గుడ్లవల్లేరులోని ఫార్మాస్యూటికల్ అనాలిసిస్ విభాగం ఆధ్వర్యంలో జాతీయ సదస్సును నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ప్రధాన అతిథిగా మివిగన్ వేన్ స్టేట్ యూనివర్సిటీ రీసెర్చ్ సైంటిస్ట్ డాక్టర్ పి.గోవిందయ్య హాజరయ్యారు. సాంకేతికత ద్వారా ఫ్యాబీ యూనిడ్ ప్రొటోలింగ్లో జరుగుతున్న విమాన్లు పరిశోధనలు అనే అంశంపై విలువైన ఉపన్యాసం అందించారు. లిపిడోమిక్స్ రంగంలో ఈ ఆధునిక విశ్లేషణ పద్ధతుల ప్రాముఖ్యతను, ఔషధ పరిశోధన, ఆరోగ్య శాస్త్రాల్లో వాటి వినియోగాన్ని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమానికి కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ ఎ. లక్ష్మణరావు అధ్యక్షత వహించారు. డాక్టర్ గోవిందయ్యను ఘనంగా సత్కరించి, జ్ఞాపికను అందజేశారు. జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఆయన చేసిన పరిశోధనా సేవలను ప్రశంసించారు. ఈ



కార్యక్రమం కో-ఆర్డినేటర్ డి.లావణ్యతో పాటు కళాశాల అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

ఈ-ఆటోలతో చెత్త సేకరణ

చిలకలపూడి: గ్రామాల్లో చెత్త సేకరణకు వివిధ రంగుల చెత్త బుట్టలతో ఈ-ఆటోలు, తోపుడు బండ్లను ఏర్పాటు చేశామని కృష్ణా కలెక్టర్ డిజీ బాలాజీ పిలుపునిచ్చారు. కలెక్టర్ ఆఫ్ జిల్లా పంచాయతీరాజ్ శాఖ అధ్యక్షుల చెత్తసేకరణ కోసం ఈ-ఆటోలు, తోపుడు బండ్ల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. స్వయంగా ఆయన ఈ-ఆటోలను నడిపారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం 2047 నాటికి రాష్ట్రాన్ని స్వచ్ఛాంధ్రప్రదేశ్ గా తీర్చిదిద్దాలనే లక్ష్యంతో పనిచేస్తోందన్నారు. ఇందుకోసం జిల్లాలో ఎనిమిది ఈ-ఆటోలు, 171 తోపుడు బండ్లను గ్రామాలకు అందజేశామన్నారు. ఆటోలు, తోపుడుబండ్లలో వేర్వేరు రంగులతో చెత్తబుట్టలను ఏర్పాటు చేశామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిపీవో జె.అరుణ, డిఎల్ డివో రమ్యతుల్లా, ఏవో సీతారామయ్య, పలువురు పంచాయతీ



సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# మానసికంగా దృఢంగా ఉండాలంటే.. నిద్ర కోసం ఈ టిప్స్ పాటించండి

జీవితంలో మన ముందుకు ఎన్నో సమస్యలు వస్తుంటాయి. వీటిని ఎదుర్కొని జీవితంలో, వృత్తిలో ముందుకు సాగడానికి మానసికంగా బలంగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. కానీ చాలా సార్లు జీవితంలోని ఈ విధమైన ఒడిదుడుకులు మానసికంగా బలహీనపరుస్తాయి. ఇంటువంటి వారు చిన్న విషయాలకే కలత చెందుతారు. సమస్యలను సరైన మార్గంలో పరిష్కరించడంలో వీరు విఫలమవుతారు. ఈ విధమైన ప్రవర్తన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్నేకాదు.. వృత్తిపరంగా వారి ఎదుగుదలను ప్రభావితం చేస్తుంది. మానసికంగా బలహీనంగా ఉండటం వల్ల తమ జీవితానికి సంబంధించిన నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో తరచుగా ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటారు. అందువల్ల మానసికంగా మిమ్మల్ని మీరు బలంగా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మిమ్మల్ని మానసికంగా దృఢంగా మార్చడంలో సహాయపడగల కొన్ని పద్ధతులు నిపుణుల మాటల్లో మీకోసం.. మీకు వచ్చిన కష్టం పెద్దదైనా.. చిన్నదైనా ఆ పరిస్థితికి మీరు ఎలా స్పందిస్తారు అనే దానిని బట్టి మీరు మానసికంగా ఎంత బలంగా ఉన్నారనే విషయం స్పష్టం చేస్తుంది. తొలుత ఎవరైనా చెప్పేదానిపై త్వరగా స్పందించవద్దు. ఎదుటి వారితో వాదించడం వల్ల మీ మానసిక స్థితిని పాడు చేస్తుంది. అవతలి వ్యక్తి చెప్పేది కొంత సమయం పాటు పట్టించుకోకూడదు. ఇది చాలా ముఖ్యమైన ప్రశ్న అయినప్పుడు మాత్రమే ప్రత్యుత్తరం ఇవ్వాలి. ఇలా భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం నేర్చుకోవాలి. రోజు వారీ



జీవితంలో భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం, నిర్వహించడం నేర్చుకోవాలి. ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితిల్లో కూడా ప్రశాంతంగా, తెలివిగా ఉంటే రాబోయే ప్రమాదాలను సగం అడ్డుకున్నట్లే. కాబట్టి ఎలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనా మీ కోపాన్ని అదుపులో పెట్టుకుని తెలివిగా వ్యవహరించాలని గుర్తుంచుకోవాలి. మితిమీరిన కోపంతో ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోకూడదు. ఏదైనా సమస్య గురించి ఆలోచిస్తూ, ఆందోళన చెందుతూ ఉంటే దీని కారణంగా మీరు ఒత్తిడికి గురయ్యే అవకాశం ఉంది. దానిని తగ్గించడానికి ఒత్తిడి నిర్వహణ పద్ధతులను అనుసరించాలి. ప్రతిరోజూ 5 నుండి 10 నిమిషాలు ధ్యానం చేయాలి. లేదా సంగీతం వినడం, డ్యాన్స్ చేయడం, పెయింటింగ్ చేయడం వంటి అలవాట్లను జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోవాలి.

## వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ చేస్తున్నారా..?

కరోనా కారణంగా ఉద్యోగులు చాలా కాలంగా ఇంటి నుండి పని చేస్తున్నారు. వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ కారణంగా ప్రజలు అనేక విషయాలలో సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. కరోనా కారణంగా ప్రజలు బయటకు వెళ్లడం, స్నేహితులను కలవడం, ఇతర విషయాలు కూడా ఆగిపోయాయి. ఇది చాలా ప్రయోజనాలను ఇచ్చినప్పటికీ ఇప్పుడు దాని ప్రయోజనం ప్రతికూలంగా మారింది. వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ అనే సంస్కృతి విదేశాల్లో ఏళ్ల తరబడి కొనసాగుతోంది. అయితే ఇది భారతదేశంలో మొదటిసారిగా కనిపించింది. కార్యాలయాలకు వెళ్లేవారు నెలల తరబడి ఇళ్లకే పరిమితమయ్యారు. దీంతో వారి ఆహారపు అలవాట్లు, ఆరోగ్యం దెబ్బతింటున్నాయి. చాలా కాలంగా ఇంటి నుండి పని చేయడం వల్ల మహిళలు ఒకటి కాదు అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. కాబట్టి మీరు మరికొన్ని రోజులు ఇంటి నుండి పని చేయబోతున్నట్లు అయితే మీరు ఈ విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి. తద్వారా మిమ్మల్ని మీరు ఫిట్గా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. కరోనా కారణంగా ప్రజల మధ్య సంబంధాలు తగ్గిపోయాయి. ఇప్పుడు పరిస్థితులు



సాధారణంగానే ఉన్నప్పటికీ ప్రజలు ప్రయోజనాలకు దూరంగా ఉంటున్నారు. తద్వారా వారు ఇంట్లో సురక్షితంగా ఉండగలమనే భావనలో ఉండిపోయారు. దీని కారణంగా వారి మానసిక ఒత్తిడి చాలా పెరుగుతుంది. మీరు ఎక్కువసేపు ఇంట్లో ఉంటే ఒంటరితనం కారణంగా నిరా, విచారం భావాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు ఒంటరిగా భావించకుండా వీలైనంత ఎక్కువ మందిని కలుసుకుని ఫోన్లో మాట్లాడాలి. వీడియో కాల్స్ చేయాలి.

## ఏసీ ఆన్లో పెట్టి నిద్రపోతున్నారా?

ఎండలు తాచెత్తిస్తున్నాయి. ఉదయం 10 గంటలకే భానుడు తన ప్రతాపం చూపటం మొదలుపెడుతున్నాడు. ఇక మధ్యాహ్నం వేళలో రోడ్డు నిర్మానుష్యంగా మారుతున్నాయి. తీవ్రమైన ఎండలు, ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. ఉపశమనం కోసం కూలర్లు, ఏసీలను పరుగులు పెట్టిస్తున్నారు. ఉదయం కంటే రాత్రి ఉష్ణోగ్రతలు కూడా సాధారణం కంటే చాలా ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అందుకే మనలో చాలా మంది రాత్రంతా ఏసీ వేసుకునే నిద్రపోతారు. కానీ, ఇలా చేయడం వల్ల అనేక సమస్యలు ఎదుర్కొవాలి వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రాత్రికి 5 నుండి 6 గంటలపాటు ఏసీ వేసుకుని నిద్రపోతే, అది మీ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుందని చెబుతున్నారు. రోజూ ఏసీలో నిద్రించడం వల్ల శరీరంపై ఎలాంటి హాని కలుగుతుందో తెలుసుకుందాం. రాత్రంతా ఏసీ పెట్టుకుని పడుకోవడం వల్ల ఉదయం పూట శరీరం చాలా వేడిగా ఉంటుంది. ఏసీ వల్ల ఉదయానికి శరీరం బిగుసుకుపోయినట్లుగా మారి ఒంటి నొప్పిని కలిగిస్తుంది. ప్రతి రోజూ మీరు ఏసీలో ఎక్కువ సమయం నిద్రిస్తున్నట్లు అయితే.. మీ ఎముకలపై కూడా ప్రభావం ఉంటుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రతను తట్టుకోలేని స్థితి ఏర్పడుతుంది. ాజలోనే ఎక్కువ సమయం నిద్రించేవారిలో శ్వాస



తీసుకోవడంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. దగ్గు, ఛాతీ నొప్పి, ముక్కు కారటం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఏర్పడుతుంది. ఏసీ.. ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించడమే కాకుండా గదిలో ఉండే తేమను కూడా తగ్గిస్తుంది. దీని కారణంగా ప్రతిరోజూ ాజలో నిద్రించడం వల్ల చర్మం పొడిబారటం, కంటి అలెర్జిలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. దురద, మచ్చలు వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు. కాబట్టి మీరు మీ చర్మాన్ని కళ్ళను జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలనుకుంటే ఏసీని తక్కువ సమయం పాటు వేసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రాత్రిపూట గది ఉష్ణోగ్రత చల్లబడేవరకు ఏసీ ఆన్ చేసి పెట్టుకోవాలి. ఆ తరువాత ఏసీని ఆఫ్ చేసి ఫ్యాన్ ఆన్ చేసి పెట్టుకోవటం మంచిది.

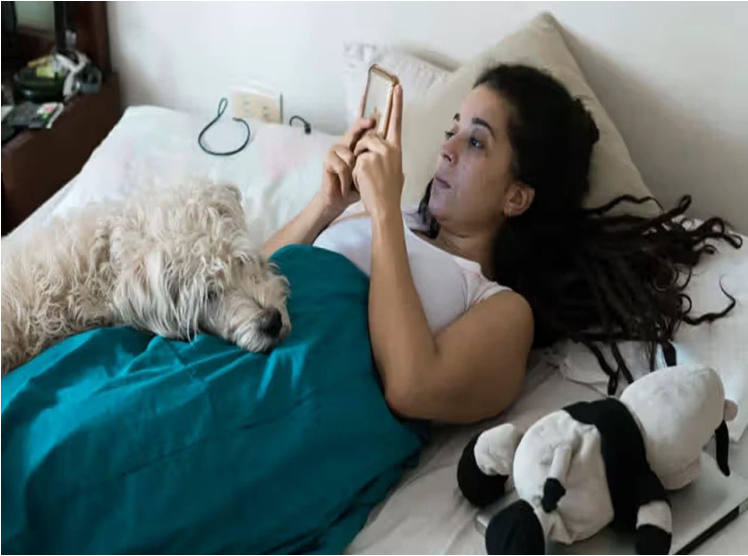
## ఇదే ఆరోగ్యం అంటున్న ఆయుర్వేదం..

భారతీయ ఆహారంలో అన్నం అతి ముఖ్యమైన భాగం. చాలా మంది ఉదయం, సాయంత్రం భోజనంలో ఖచ్చితంగా అన్నం తింటారు. అయితే, ఇటీవలి కాలంలో బియ్యంతో వండిన అన్నానికి సంబంధించి అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. అన్నం ఆరోగ్యానికి హానికరం అని కొందరి నమ్మకం. అయితే, ఆయుర్వేదంలో దీని ప్రయోజనాలు అనేకం వివరించబడ్డాయి. కానీ, మీరు అన్నం సరిగ్గా వండినప్పుడు మాత్రమే మీరు అన్నం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు పొందుతారు. అవును, అన్నం వండడానికి సరైన పద్ధతి ఆయుర్వేదంలో వివరించబడింది. అన్నంలో కార్బోహైడ్రేట్-రిచ్, గ్లూటెన్-ఫ్రీ, ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, విటమిన్లు వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అన్నం తినడం వల్ల శరీరానికి శక్తి, అవసరమైన అంశాలను అందిస్తుంది. అన్నంలో జీర్ణక్రియకు మేలు చేసే ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో అన్నాన్ని సరైన పద్ధతిలో వండుకోవటం తప్పని సరి. ఇలా చేస్తే ఇది అన్నం పోషణ, రుచి రెండింటినీ పెంచుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం



బియ్యాన్ని కాస్త వేయించిన తరువాత అన్నం వాడాలట. దీనిని డ్రై రోస్ట్ అని అంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల గింజల ఉపశీతలంపై ఉండే వివిధ పిండిపదార్థాలు ప్రభావితమవుతాయి. వాటిలో కొన్ని బియ్యానికి తియ్యదాన్ని అందిస్తాయి. ఇది బియ్యం రుచిని పెంచుతుంది. వేయించు ప్రక్రియ పిండిని తగ్గిస్తుంది. బియ్యం తక్కువ జిగుటగా చేస్తుంది.

మంచి ఆరోగ్యంతో జీవించాలంటే మంచి ఆహారపు అలవాట్లతో పాటు నిద్ర కూడా అవసరం. అయితే మారుతున్న ఆధునిక జీవనశైలిలో అర్థరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండటం సర్వసాధారణంగా మారిపోయింది. కారణం ఏమైనప్పటికీ. ఇలా అర్థరాత్రి వరకూ మెలకువగా ఉండడం పని చేసే సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేయడమే కాకుండా.. ఈ నిద్ర లేమి .. పేలవమైన నిద్ర విధానం ఆరోగ్యంపై కూడా చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. కనుక ప్రతిరోజూ 7 నుంచి 8 గంటల వరకు మంచి నిద్ర పొందడం చాలా ముఖ్యం. స్ట్రీస్పై పనిచేయడం లేదా అర్థరాత్రి వరకు ఫోన్ ఉపయోగించడం, రోజూ తొందరగా నిద్రలేచే అలవాటు కారణంగా కొంతమంది ఖాళీ సమయంలో కూడా సమయానికి నిద్రపోలేరు. రాత్రి సరిగ్గా నిద్రపోకపోవడం మానసిక స్థితిపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. చిరాకును కలిగిస్తుంది. ఇది రోజువారీ జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. కనుక ప్రతిరోజూ అర్థరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండటం లేదా సరైన నిద్ర పట్టకపోవడం వల్ల ఎవరి ఆరోగ్యనికైనా ఎలాంటి హాని కలుగుతుందో.. మంచి నిద్ర కోసం ఏమి చేయాలో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. ప్రతిరోజూ అర్థరాత్రి వరకు మేల్కొని ఉండే అలవాటు ఉంటే అది బరువును పెంచుతుంది. మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు వంటి అనేక తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది. అంతేకాదు అర్థరాత్రి వరకూ నిద్రపోకపోతే అది మానసిక ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావితం అవుతుంది. రాత్రి సమయంలో ఎక్కువసేపు మెలకువగా ఉన్నప్పుడు.. ఇది ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి



సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఇప్పటికే ఈ సమస్యలను కలిగి ఉన్నవారికి, వారి సమస్యలను మరింత ప్రేరేపించే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ నేపథ్యంలో మంచి నిద్ర కోసం ఏం చేయాలో తెలుసుకుందాం. రాత్రి భోజనంలో తేలికగా జీర్ణమయ్యే అటువంటి ఆహారాన్ని తినాలి. వేయించిన లేదా పిండి పదార్థాలు జీర్ణం కావడానికి సమయం పడుతుంది. ఇది నిద్రకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. రాత్రి భోజనం చేయడానికి, నిద్రపోవడానికి మధ్య దాదాపు 2 గంటల గ్యాప్ ఉండాలని గుర్తుంచుకోండి. అంటే రాత్రి 7 నుండి 8 గంటల మధ్య రాత్రి భోజనం చేయాలి. దీని తర్వాత కొంత సేపు సడవాలి. అనంతరం నిద్రపోవాలి. దినచర్యలో యోగా చేయడం మంచి ఆరోగ్యంతో పాటు ప్రశాంతమైన నిద్రకు కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఉదయమే అనులోమ్-విలోమ్ వంటి ప్రాణాయామం మీ మనస్సును రిలాక్స్ చేస్తాయి.

## వధూవరులకు పసుపు ఎందుకు పెడతారు..?

వివాహం అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో చిరకాలం గుర్తుండిపోయే తీవ్ర జ్ఞాపకం. అలాంటి పెళ్లిని అందంగా తీర్చిదిద్దకోవాలనుకుంటారు ప్రతి ఒక్కరు. అందుకే అన్ని విషయాల్లోనూ ప్రత్యేకంగా ఉండాలనుకుంటారు.ముఖ్యంగా భారతీయ సాంప్రదాయ వివాహ వేడుకల్లో ఎన్నో తంతులు ఉంటాయి. అయితే, ఒక్కోదానికి ఒక్కో విశేషం దాగి ఉంటుంది. అందులో ఒకటి పసుపు వేయటం. సనాతన ధర్మంలో వివాహ సమయంలో అనేక రకాల ఆచారాలు నిర్వహిస్తారు. అన్ని ఆచారాలకు ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఈ ఆచారాలలో పసుపు కూడా ఒకటి. ఈ ఆచారంలో భాగంగా పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపును పూస్తారు. అయితే, ఇది కేవలం ఆచారం మాత్రమే కాదు.. దీని వల్ల కొన్ని ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. పసుపులో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. దీని కారణంగా పసుపును పూయడం వల్ల చర్మం మెరుస్తుంది. ఇది వధూవరుల రూపాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపు ఎందుకు పూస్తారో తెలుసుకుందాం?.. విష్ణువును లోక రక్షకుడు అంటారు. ఏ శుభ కార్యమైనా భగవంతుడిని తప్పకుండా పూజిస్తారు. శ్రీ హరి ఆరాధనలో పసుపుకు చాలా ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఉంది. అన్నింటికంటే పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపు రాయడం శుభప్రదంగా పరిగణించబడటానికి కారణం ఇదే. పసుపును



అద్భుతానికి చిహ్నంగా భావిస్తారు. వధూవరులను చెడు కళ్ళ నుండి రక్షించడానికి పసుపును పూస్తారు. జ్యోతిషశాస్త్రం ప్రకారం, బృహస్పతి వివాహం, వివాహ సంబంధాలకు బాధ్యత వహించే గ్రహంగా పరిగణించబడుతుంది. ఈ కారణంగా పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపును పూయడం వల్ల వైవాహిక జీవితం ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉంటుందని విశ్వసిస్తారు.. అంతేకాకుండా పసుపును పూయడం వల్ల ప్రతికూల శక్తి కూడా దూరంగా ఉంటుందని నమ్ముతారు. దంపతుల జీవితంలో పసుపు, దాని రంగు ఐశ్వర్యం, శ్రేయస్సును తెస్తుందని చెబుతారు. పసుపు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.

## వాడేసిన టీ బ్యాగ్స్ ని పడేస్తున్నారా..?

గ్రీన్ టీ వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్ల పరిమాణం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. రోజూ ఖాళీ కడుపుతో గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. అలాగే జీవక్రియ వ్యవస్థ కూడా సరిగ్గా ఉంటుంది. మహిళలు 40 ఏళ్ల తర్వాత తప్పనిసరిగా గ్రీన్ టీ తాగాలి. ఇది వారి జీవక్రియను సరిచేస్తుంది. ఇది మహిళల్లో కనిపించే పొట్ట కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. చాలా మంది గ్రీన్ టీ తాగడానికి టీ బ్యాగ్ లను వాడుతుంటారు. ఇది ఊబకాయాన్ని తగ్గిస్తుంది. మంచి ఫిట్నెస్ కు సహకరిస్తుంది. ఇందులో లభించే పోషకాలు శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. కానీ, మనం వాడిన గ్రీన్ టీ బ్యాగ్లను బ్యాగ్లను పారేసే బదులు, మీరు వాటిని ఈ స్నాల్డ్ మార్గాల్లో ఉపయోగించవచ్చు. ఊబకాయాన్ని దూరం చేయడంలో గ్రీన్ టీ ఎంతగానో సహకరిస్తుంది. ఫిట్నెస్ నిపుణులు కూడా గ్రీన్ టీ తాగాలని సూచిస్తున్నారు. కానీ, ప్రజలు గ్రీన్ టీ బ్యాగ్లను తాగిన తర్వాత పారేస్తారు. మీరు కూడా గ్రీన్ టీ ఉపయోగిస్తున్నట్లు అయితే దాని ఉపయోగాలు తెలిస్తే అస్సలు విసిరేయరు. ఇందుకోసం మీరు గ్రీన్ టీ బ్యాగ్ తీసి ఎండలో ఆరబెట్టి ఒక డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి. దీన్ని మీ ఇంట్లో పెంచుకుంటున్న మొక్కలకు ఎరువుగా ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మొక్కలకు మంచి పోషణను అందిస్తుంది. గ్రీన్ టీ బ్యాగ్



మీ ఆరోగ్యానికి అలాగే మీ జుట్టుకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇవి మీ జుట్టు మెరుపును పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. టీ బ్యాగ్ ను 1 గ్లాసు నీటిలో మరిగించి, ఆపై చల్లటి నీటిలో కలపండి, ఆ తర్వాత మీరు ఈ నీటితో మీ జుట్టును కడగవచ్చు. ఇది జుట్టు పెరుగుదలకు కూడా సహాయపడుతుంది. ఉదయాన్నే గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల చర్మాన్ని డిటాక్స్ పై చేయడంలో కూడా మీకు సహాయపడుతుంది. ఇది ముఖానికి సంబంధించిన సమస్యలను తొలగించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. మీ చర్మానికి ఉపశమనం కలిగించడానికి తోడ్పడుతుంది.

# థైరాయిడ్ సమస్య ఎందుకు వస్తుంది..?

థైరాయిడ్ అనేది ప్రస్తుత రోజుల్లో ఒక సాధారణ సమస్యగా మారింది. ఈ సమస్యపై ప్రజల్లో అనేక సందేహాలు ఉన్నాయి. థైరాయిడ్ పూర్తిగా నయం అవుతుందా..? దానిని ఎలా నివారించాలి వంటి తరచుగా ప్రజల్లో ఎదురయ్యే సందేహాలు.అయితే, థైరాయిడ్ గ్రంథి సరిగ్గా పని చేయనప్పుడు, అది ఉత్పత్తి చేసే థైరాయిడ్ హార్మోన్ చాలా ఎక్కువ లేదా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.. అటువంటి పరిస్థితిలో, థైరాయిడ్ సమస్య ఏర్పడుతుంది. థైరాయిడ్‌తో బాధపడే వ్యక్తి వేగంగా బరువు కోల్పోతారు. థైరాయిడ్‌తో బాధపడేవారు ఆహారం, తీసుకునే పానీయాల విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. లైఫ్‌స్టైల్‌తో థైరాయిడ్ పూర్తిగా నయం అవుతుందా..? లేదంటే, దానిని ఎలా నివారించాలి అనే ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. థైరాయిడ్‌ను పూర్తిగా నయం చేయలేము. కానీ, మందులు, జీవనశైలి మార్పుల సహాయంతో దీనిని నియంత్రించవచ్చు. థైరాయిడ్ బాధితులు ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండాలి. మానసిక, శారీరక ఒత్తిడి మీ శరీరంలో మంటను పెంచుతుంది. ఒత్తిడిని తొలగించుకోవడానికి ధ్యానం అలవాటు చేసుకోండి. మంచి పోషకాహారం తీసుకోవటం తప్పనిసరి. మీ ఆహారంలో తగినంత కాల్షియం, ప్రోటీన్, అయోడిన్, మెగ్నీషియం



ఉండటం వల్ల మీ థైరాయిడ్ పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటుంది. ఇది కాకుండా, థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు విటమిన్ ఎ, బి మరియు సి అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం మంచిది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. రోజూ వ్యాయామం చేయడం ద్వారా థైరాయిడ్‌ను నియంత్రించవచ్చు. రోజువారీ తేలికపాటి వ్యాయామ దినచర్య ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. శరీరం జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది మీ థైరాయిడ్ రుగ్మతలను మెరుగుపరుస్తుంది. మీ బరువును అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

# ఎందు ద్రాక్షను ప్రయోజనాలు

ప్రతిరోజూ మీ ఆహారంలో తప్పనిసరిగా డ్రై ఫ్రూట్స్ చేర్చుకోవాలి. ఇది మీ శరీరాన్ని అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. డ్రైఫ్రూట్స్‌లో ఒకటి ఎండుద్రాక్ష. ఇది మంచి హెల్త్ ప్రోటీన్ నిది. ఇది అనేక విటమిన్లు, కైటరీ ఫైబర్, పొటాషియం వంటి అవసరమైన పోషకాలతో నిండి ఉంటుంది. ఎండుద్రాక్షలో ఉండే పోషకాలు శరీరానికి వ్యాధులతో పోరాడే శక్తిని అందించి వ్యాధినరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అయితే ఎండుద్రాక్షలను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తీసుకుంటే కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి చాలా మందికి తెలియదు.. 10 ఎండుద్రాక్షలను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తీసుకుంటే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మరింత రెట్టింపు అవుతాయి. అది తెలిస్తే వెంటనే మొదలుపెట్టేస్తారు..ఎండు ద్రాక్ష నీరు తాగితే అద్భుతమైన లాభాలు కలుగుతాయంటున్నారు డైటీషియన్లు.. ఎండుద్రాక్ష నీరు తాగడం వల్ల శరీరం డిటాక్సిఫై అవుతుంది. ఎండుద్రాక్ష నీటిలో ఎక్కువ ఫైబర్ ఉంటుంది. మీ పొట్టను ఆరోగ్యంగా ఉంచడం ద్వారా సరైన జీర్ణక్రియను నిర్వహించడంలో ఇది మీకు సహాయపడుతుంది. ఫైబర్‌తో పాటుగా న్యూట్రిషియన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ ను కంట్రోల్లో ఉంచి గుండె



పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది మీ శరీరంలో రక్తం కొరతను నివారిస్తుంది. ఎండుద్రాక్షలో ఐరన్, బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు, రాగి పుష్కలంగా ఉంటాయి. రక్త కణాలను పెంచడంలో ఐరన్ మీకు అతి ముఖ్యమైనది. చాలా మందికి కొంచెం తిన్న వెంటనే ఎసిడిటీ వస్తుంది. అలాంటి వారికి ఎండుద్రాక్ష నీటిని తాగటం వల్ల ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. యాంటాసిడ్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటివి ఈ నీటిలో ఉన్నాయి. ఉదర అమ్మిన్ని నయం చేయడం ద్వారా మీకు ఎసిడిటీ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

# ఫేషియల్ చేయించుకుంటే.. మహిళలకు హెచ్ఐవి?

సాతరణంగా ఆడవాళ్ళకి మేకప్ అంటే ఎంత ఇష్టమో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. దేవుడు ఇచ్చిన అందానికి మరింత మెరుగులు దిద్దుకునేందుకు మేకప్ ని ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు అన్న విషయం తెలిసినదే.ఈక్రమంలోనే ఇంటి నుంచి కాలు బయటపెడుతున్నారు అంటే చాలు ఏకంగా మేకప్ వేసుకోకుండా అస్సలు బయట అడుగు పెట్టరు ఆడవాళ్ళు. అందుకే మేకప్ కి ఆడవాళ్ళకి మధ్య విడదీయరాని అనుబంధం ఉంది అని అప్పుడప్పుడు సోషల్ మీడియాలో జోక్స్ కూడా పేలుతూ ఉంటాయి అని చెప్పాలి. అయితే ఇక ఇటీవల కాలంలో ఎక్కడ చూసినా బ్యూటీషియన్ల సంఖ్య పెరిగిపోయిన నేపథ్యంలో.. ఇక అక్కడికి వెళ్లి తమకు కావాల్సిన వన్నీ చేయించుకుని అందం కోసం వేల రూపాయలు ఖర్చు పెడుతున్న వారు చాలామంది ఉన్నారు అని చెప్పాలి. అయితే కొంతమంది ఏకంగా తమ అందాన్ని మరింత పెంచుకునేందుకు కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు పెట్టి సర్జరీలు కూడా చేయించుకుంటున్న ఘటనలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. అయితే కొన్ని కొన్ని సార్లు ఇలా అందంగా మారెందుకు చేయించుకుంటున్న చికిత్సలు వికటించి చివరికి



ఉన్న అందం పోగొట్టుకున్న ఘటనలు కూడా అందరిని అవాక్కయ్యేలా చేస్తూ ఉంటాయి. ఇక్కడ మనం మాట్లాడుకోబోయేది ఇలాంటి తరహా ఘటన గురించే. ఎప్పటిలాగానే బ్యూటీషియన్ల పార్లర్ కు వెళ్లి ఏకంగా ఫేషియల్ చేయించుకున్నారు ముగ్గురు మహిళలు. కానీ చివరికి హెచ్ఐవి బారిన పడ్డారు. ఈ ఘటన న్యూ మెక్సికోలో వెలుగులోకి వచ్చింది.

# సమ్మర్‌లో చికెన్ అధికంగా తింటున్నారా..?

నేటి రోజుల్లో మాంసాహార ప్రియుల సంఖ్య రోజురోజుకు పెరిగిపోతుంది. నాన్ వెజ్ వండుతున్నట్లు వాసన వచ్చింది అంటే చాలు ఎందుకో తెలియకుండానే నోరూరిపోతూ ఉంటుంది అని చెప్పాలి.హాయిగా నాన్ వెజ్ లాగించేయాలి అని అందరూ అనుకుంటూ ఉంటారు. అయితే నాన్ వెజ్ లో ఎన్నో రకాలు ఉన్నాయి. ఫిష్, మటన్, చికెన్ అంటూ ఉండగా.. ఇక ప్రతి ఒక్కరికీ అందుబాటు ధరలో ఉండేది మాత్రం చికెన్ అని చెప్పాలి. ఈ క్రమంలోనే మాంసాహారం తినాలి అనిపించింది అంటే చాలు వెంటనే ఇక తెచ్చుకుని హాయిగా లాగించేస్తూ ఉంటారు. ఇక కొంతమందికి అయితే ముక్కు లేనిదే ముద్ద దిగదు అన్న విధంగా ఉంటుంది పరిస్థితి.దీంతో వారంలో కనీసం 5 లేదా 6 రోజులు చికెన్ తెచ్చుకొని తినడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. అయితే కొంతమందికి చికెన్ అనేది ఎప్పుడు ఫేవరెట్ ఫుడ్ గానే కొనసాగుతూ ఉంటుంది. కానీ ఎండాకాలంలో అతిగా చికెన్ తింటే మాత్రం అనర్థాలు తప్పవు అంటూ హెచ్చరిస్తున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే ప్రస్తుతం ఎండలు దంచి కొడుతున్న నేపథ్యంలో.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. ఇక ఎక్కడికైనా బయటికి



వెళ్లిన ఉపశమనం కోసం ఏదో ఒకటి తాగుతూ డిహైడ్రేషన్ కి గురవకుండా జాగ్రత్త పడాల్సిన పరిస్థితి. అయితే ఇక ఎండాకాలంలో అతిగా చికెన్ తినడం కూడా మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు. సమ్మర్ లో చికెన్ అతిగా తినకూడదని ఒక అలా తినడం వల్ల పలు రకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి అంటూ చెబుతున్నారు. రోజు చికెన్ తీసుకోవడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుందట.

# దిండు లేకుండా నిద్రపోండి..!

రాత్రిపూట 7 నుండి 8 గంటలు ప్రశాంతంగా నిద్రపోవాలని మనందరికీ తెలుసు. ఇది మన శరీర పనితీరు సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. నిద్రలేమి ఉంటే, బద్దకం, అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. కానీ ఇలాంటి సమస్య దీర్ఘకాలంలో పెను ముప్పుగా మారుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. కొన్ని చిన్న అలవాట్లు మన జీవితంలో పెను మార్పును తెస్తాయి. అలాంటి అలవాటు ఒకటి ఏంటంటే.. రాత్రిపూట దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు లభిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. మీరు దిండును పూర్తిగా వదులుకోలేకపోతే, మీ దిండు సన్నగా ఉండేలా చూసుకోండి. ఇది మీకు అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. తప్పనిసరిగా దిండు వేసుకుని పడుకునే వారిలో కొన్ని రకాల చర్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అందులో ముఖ్యంగా ముఖంపై మొటిమలు వస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల మొటిమలు రాకుండా నిరోధించవచ్చునని చెబుతున్నారు. దిండుపై పడుకున్నప్పుడు.. మీ ముఖం దిండుకు అంటుకుని ఉంటుంది. ఇది మీ ముఖంపై బ్యాక్టీరియా, మురికిని వ్యాపింపజేస్తుంది. ఇలాంటప్పుడు ముఖంపై మొటిమలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. మొటిమలే కాకుండా ముఖంపై ముడతలు కూడా కలిగిస్తుంది. చర్మాన్ని సంరక్షించుకోవాలనుకునే వారు దిండు లేకుండా నిద్రపోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల మీ ఒత్తిడి స్థాయి తగ్గుతుంది. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల మీ నిద్ర



నాణ్యత మెరుగుపడుతుందని అనేక అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల నిద్రలేమి వంటి నిద్ర సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తకుండా ఉంటుంది. మీకు కూడా దిండు వేసుకుని పడుకునే అలవాటు ఉంటే, మీ తల చాలా ఎత్తుగా కాకుండా.. చాలా చిన్న పొటి దిండును వాడుకునేలా అలవాటు చేసుకోండి. చాలా ఎత్తుగా ఉన్న దిండును వాడటం వల్ల మెడ, వెన్నెముకలో నొప్పిని భరించాల్సి వస్తుంది. మీరు దిండు లేకుండా నిద్రపోతున్నప్పుడు మీ వెన్నెముక నిటారుగా ఉంటుంది. తల కింద దిండు ఉంటే వెన్నెముక మీద ప్రభావం పడుతుంది. మీరు కూడా ఇలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటూనే ఉండి ఉంటారు. ఒకసారి గమనించుకోండి.

# ఈ చెట్టు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

గోల్డెన్ షవర్ (రేల చెట్టు).. బంగారు వర్షంలో ఉండే ఈ చెట్టు పూలు చూసేందుకు కనువిందుగా ఉంటుంది. ఔషధ ప్రయోజనాలు పుష్కలంగా కలిగి ఉంటుందని ఆయుర్వేదం స్పష్టం చేస్తుంది. దీని ఆకుల నుండి మూలాల వరకు అనేక వ్యాధులకు ఆయుర్వేదంలో ఔషధంగా గోల్డెన్ షవర్‌ను ఉపయోగిస్తారు. ఈ చెట్టు వేరు, పువ్వు, ఆకు, బెరడు, అన్నీ ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది అనేక రకాలైన చర్మ వ్యాధులకు చికిత్సలో ఉపయోగిస్తారు., శరీర శక్తిని పెంచడానికి ఇది మంచిది. సోరియాసిస్‌ను నయం చేస్తుంది. సెల్ ఉపరితలాలపై పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్‌ను తొలగించడంలో కూడా ఇది అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది. రేల చెట్టుతో అల్సర్లు, కణితులు, గొల్, రుమాటిజం, గుండె జబ్బులు, కామెర్లు వంటి వ్యాధులకు కూడా ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. రేల కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి, విషపూరిత జంతువుల కాటు వల్ల కలిగే ద్రవం, నొప్పిని తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ప్రేగు సంబంధిత వ్యాధులు, జ్వరం, కుష్ఠ వ్యాధి, మధుమేహం చికిత్సకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. రేల చెట్టు బెరడును తురిమి పొడర్‌గా చేసుకుని వుండ్లు, వాపు ఉన్న చోట పూయడం వల్ల ఉపశమనం లభిస్తుంది. రేల చెట్టు ఆకులను మెత్తగా నూరి మజ్జిగలో కలిపి తాగితే ఊబకాయం తగ్గుతుంది. పువ్వు కషాయం గుండెల్లో మంట, కడుపు పూతలకి కూడా



మంచిదని సమ్మతారు. పువ్వు కషాయం గుండెల్లో మంట, కడుపు పూతలకి కూడా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గోల్డెన్ షవర్ (రేల ఆకుల రసం తీసుకోవడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇది కాకుండా రేల పువ్వుల వినియోగం మలబద్దకం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, రేల ఆకులను బాగా కడిగి ఆమ్ల దానిని మెత్తగా మిక్సీ పట్టుకుని దాని రసం తీయండి. ఈ రసాన్ని రోజూ నాల్గవ కప్పు పరిమాణంలో తీసుకోండి. ఇలా చేస్తూ క్రమంగా బ్లడ్ షుగర్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. కొంతమంది దీనిని టీ రూపంలో కూడా తీసుకుంటారు.

# దాల్చిన చెక్కతో ఈ సమస్యలకు చెక్..

ప్రస్తుత యుగంలో అనేక వ్యాధులకు మూలం తినే ఆహార పదార్థాలు. ఇన్స్టెంట్ ఫుడ్‌తో శరీర బరువు పెరిగిపోతుంది. ఇవే అనేక సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. దీనిని ఊబకాయం లేదా ఒబెసిటీ అంటారు. ఈ వ్యాధి గ్రస్తులు దాల్చిన చెక్క నీటిని తాగడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇందులో శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించే మూలకాలు ఉంటాయి. దాల్చిన చెక్క పొడి బయట మార్కెట్లలో దొరుకుతుంది. కల్తీ లేకుండా చూసి తీసుకోవాలి. లేదా ఇంట్లో మిక్సర్ చేసుకోవచ్చు. ప్రతి రోజూ ఒక టేబుల్ స్పూన్ దాల్చిన చెక్క పౌడర్ ను గ్లాసు నీటిలో మరిగించి కషాయంలా సేవిస్తే జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. దాల్చిన చెక్క ఆకలిని నియంత్రించడమే కాకుండా.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్ చేసే హార్మోన్ ఇన్సులిన్‌గా పనిచేస్తుంది. దాల్చినచెక్కను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల డయాబెటీస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.దీంట్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీంలోని మలినాలను బయటకు పంపుతాయి. దాల్చిన నీరు తాగడం వల్ల శరీరం మెటబాలిజం



పెరుగుతుంది. దీంతో వెయిట్ లాస్ అయ్యేందుకు చక్కగా పని చేస్తుంది. దాల్చిన చెక్కతో అనేక యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీలు ఉంటాయి. ఆర్థరైటిస్ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను చెక్ పెడుతుంది. మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తుంది. సాధారణ జలుబు, ఫ్లు, వార్మ్ ఇన్ఫెక్షన్లు, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వంటి ఇన్ఫెక్షన్లను మన దగ్గరకు రాకుండా ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది.

# వేరుశనగలు వేయించి కాదు..

ఉడికించిన వేరుశనగలను తీసుకుంటే అజీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇందులోని ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. పృథ్విగ సంబంధిత వ్యాధులను దూరం చేస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధి నుంచి ఉపశమనాన్నిస్తుంది. వేయించిన వేరుశనగల కంటే.. ఉడికించిన వేరుశనగల్లో తక్కువ కెలోరీలు వుంటాయి. ఫలితంగా ఒబిసీటీకి దూరంగా వుండొచ్చు. సూలకాయం: ఉడకబెట్టిన వేరుశనగలో ఉండే పోషకాలు మీ కడుపుని ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతాయి. దీన్ని తినడం వల్ల మీకు వెంటనే ఆకలి

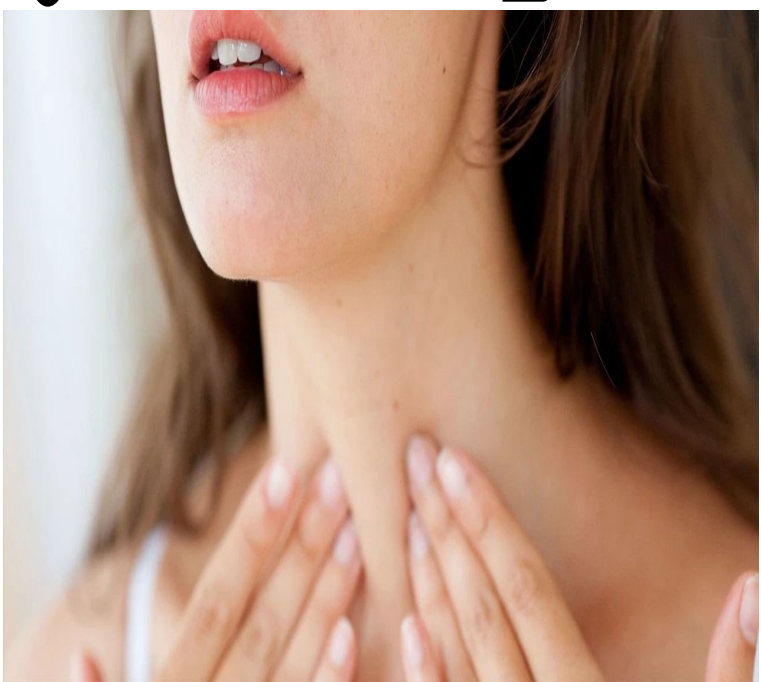


అనిపించదు. ఉడకబెట్టిన వేరుశనగను తినే వారి కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. వారు తమ బరువును కూడా నియంత్రించగలుగుతారు. కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రిస్తుంది: ఉడికించిన వేరుశనగలో ఉండే మోనోఅన్‌శాచురేటెడ్, పాలీఅన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయి. ఉడికించిన వేరుశనగ తీసుకోవడం కొలెస్ట్రాల్ రోగులకు ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి: ఉడకబెట్టిన వేరుశనగను తీసుకోవడం వల్ల మీ జ్ఞాపకశక్తి బాగా ఉంటుందని నమ్ముతారు. ఇది మీ జ్ఞాపకశక్తిని

మెరుగుపరుస్తుంది. వేరుశనగ విటమిన్ %జు% మంచి మూలంగా పరిగణించబడుతుంది. ఇది జ్ఞాపకశక్తికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఉడికించిన వేరుశనగలు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా ప్రయోజనకరం. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఉడికించిన వేరుశనగలో గైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువ పరిమాణంలో ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఉడికించిన వేరుశనగను తీసుకోవచ్చు.

# థైరాయిడ్ సమస్య మహిళలకే వస్తుందా..!

థైరాయిడ్ సమస్య ప్రస్తుతం సర్వసాధారణంగా మారుతున్న వ్యాధి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. ఇది ఎవరినైనా, ఏ వయస్సులోనైనా ప్రభావితం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా థైరాయిడ్ సమస్యను ఎక్కువగా మహిళలు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంది. అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది తమకు థైరాయిడ్ సమస్య మొదలైంది అని మొదట్లో గుర్తించడం లేదు. దీనికి సంబంధించి ప్రజల్లో అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో థైరాయిడ్ వ్యాధి ఏమిటి? దీని గురించి అపోహలు ఏమిటి? వ్యాధి గురించి నిజాలు ఏమిటి? ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. థైరాయిడ్ అనేది హార్మోన్ల వ్యాధి. దీనిని సకాలంలో గుర్తించి చికిత్స తీసుకోక పోతే సమస్యలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. నిజానికి థైరాయిడ్ అనేది మెద ముందు ఉండే చిన్న గ్రంథి. దీని పని హార్మోన్లను విడుదల చేయడం. అయితే అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ లేదా తక్కువ హార్మోన్లను విడుదల చేసినప్పుడు సమస్యలు మొదలవుతాయి. అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ హార్మోన్లను విడుదల చేయడం వల్ల హైపర్ థైరాయిడిజం.. అవసరమైన దానికంటే తక్కువ హార్మోన్లను విడుదల చేయడం వల్ల హైపోథైరాయిడిజం ఏర్పడుతుందని థైరాయిడ్ నియంత్రణ కోసం తీసుకోవాల్సిన ఆహారం థైరాయిడ్ సమస్య వస్తే బరువు పెరుగుతామనే ఒక అపోహ ప్రజల్లో ఉంది. అయితే ఇది పూర్తిగా నిజం కాదు. బరువు పెరగడం అనేది సాధారణ లక్షణం.. అదే విధంగా బరువు తగ్గడం కూడా జరగవచ్చు.థైరాయిడ్ జన్యుసంబంధమైన వ్యాధి అని అనుకుంటారు. అయితే థైరాయిడ్ సమస్య ఎవరికైనా, ఏ వయస్సులోనైనా సంభవించవచ్చు. దీనికి కారణం చెడు జీవనశైలి కూడా కావచ్చు.థైరాయిడ్ సమస్య మహిళల్లో మాత్రమే వస్తుంది అని ఎక్కువ మంది అనుకుంటున్నారు.



అయితే ఈ సమస్య ఎవరికైనా రావచ్చు.థైరాయిడ్ ఉంటే లక్షణాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయని అనుకుంటారు. అయితే కొన్నిసార్లు థైరాయిడ్ సమస్య బయటపడదు. అయితే ఆలోచనలో మార్పులు, చిరాకు, జుట్టు రాలడం వంటి చాలా సాధారణ లక్షణాలు కనిపిస్తే థైరాయిడ్ నిర్ధారణ కోసం పరీక్ష సహాయం తీసుకోవాలి.ఔషధం మాత్రమే ఈ వ్యాధిని నియంత్రించగలదని భావిస్తున్నారు. అయితే మందులతో పాటు మెరుగైన జీవనశైలితో ఈ వ్యాధిని నియంత్రించవచ్చు. థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారుక్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. తగినంత నిద్ర పోవాలి. ఒత్తిడిని నియంత్రించుకోవాలి. ఆహారం: ఆయోడిన్ అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. అయితే వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా సొంతంగా ఏమీ చేయవద్దు. ఈ వ్యాధి వృద్ధులలో మాత్రమే వస్తుందని ఎక్కువమంది అనుకుంటున్నారు. అయితే మారిన జీవనశైలి కారణంగా ప్రస్తుతం అన్ని వయస్సుల వారు ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు.

# ఈ ఆకులు ఆ సమస్యలకు బ్రహ్మాస్త్రం..

కొత్తిమీరలో ఎన్నో ఔషధగుణాలు దాగున్నాయి. కొత్తిమీర ఆహారం రుచిని పెంచడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని వైద్య అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి.. కొత్తిమీరను భారతీయ వంటలలో ఉపయోగించడం సర్వసాధారణం.. దాదాపు ప్రతి కూరగాయల రుచిని మెరుగు పరచడానికి.. సువాసనతోపాటు తాజాగా కనిపించేలా చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది మాత్రమే కాదు, వెల్లుల్లి, అల్లం, పచ్చిమిర్చి, అనేక ఇతర మసాలా దినుసులను జోడించడం ద్వారా రుచికరమైన చట్నీ కూడా తయారు చేయవచ్చు.. అందుకే.. దీని పేరు వింటేనే ప్రజల నోళ్లలో నీళ్లు ఊరుతుంటాయి.. ప్రజలు అన్ని రకాల కూరగాయలతో పాటు నాన్ వెజ్ వంటలలో కూడా పచ్చి కొత్తిమీరను ఉపయోగిస్తారు. ఇలా దాదాపు ప్రతి వంటకానికి ఈ పచ్చి ఆకులే ప్రాణం. దాని రుచి, సువాసన అందరి మూడ్‌ని రిఫ్రెష్ చేస్తుంది. పచ్చి కొత్తిమీర ఆహారం రుచి, తాజాదనాన్ని పెంపొందించడమే కాకుండా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుంది. పచ్చి కొత్తిమీరను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. జీర్ణ సంబంధ సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతుంటే ఖచ్చితంగా పచ్చి కొత్తిమీరను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోండి.డ్రై స్పిన్, ఎగ్జిమా వంటి సమస్యల నుండి



ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది కొత్తిమీరలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దాని సహాయంతో మీరు వేసవిలో మీ శరీరాన్ని సహజంగా డిటాక్స్ చేయవచ్చు.రక్తశుద్ధిలో సహాయపడుతుంది. కీళ్ల నొప్పులు, వాపుల నుండి కూడా ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మూత్ర సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది..

# క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గిస్తున్న బ్రోకలీ..

క్యాన్సర్ ఎందుకు వస్తుంది? దీనికి గల ప్రమాదకారకాలు ఏంటి? అనే విషయాలపై ఇంకా పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నాయి. ధూమపానం, వాయు కాలుష్యం, ఆస్ట్రోస్, అల్కహాల్ వినియోగం, అతివీలలోపాత వికిరణం, హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ ఇన్‌ఫెక్షన్, జీవనశైలి, అధిక శరీర బరువు, సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం కారణంగా ఉన్నాయని ఇప్పటి వరకు గుర్తించారు. కాగా ఈ అంశాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రయోగాలు చేస్తున్న శాస్త్రవేత్తలు.. బ్రోకలీ వినియోగం క్యాన్సర్ సంభావ్యతను తగ్గిస్తుందని ఇప్పటికే గుర్తించారు. అయితే తాజా అధ్యయనం దీని వల్ల కలిగే సైడ్ ఎఫెక్ట్‌పై దృష్టిపెట్టింది. దాదాపు 73వేల మంది శాస్త్రవేత్తలు ఇంతకు ముందు చేసిన అధ్యయనాలను సమీక్షించిన స్టడీ.. బ్రోకలీ తక్కువగా తీసుకుంటే క్యాన్సర్ రిస్క్ అధికంగా ఉందని తెల్పింది. తరచుగా తీసుకోవడం అనేక క్యాన్సర్‌ల నుంచి రక్షణ ప్రభావాన్ని అందించగలదని సూచిస్తుంది.అధిక బ్రోకలీ తీసుకోవడం అంటే కనీసం వారానికి ఒకసారి, గరిష్టంగా రోజుకు ఒకసారి తీసుకున్నా



ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేవని గుర్తించింది. తక్కువ బ్రోకలీ తీసుకోవడం అంటే నెలకు కనీసం మూడు సార్లు అయినా ఆహారంలో చేర్చుకోకపోతే క్యాన్సర్ రిస్క్ ఫేస్ చేసే చాన్స్ ఉంటుందని హెచ్చరించింది. మొత్తానికి బ్రోకలీ వినియోగం సంపూర్ణ ప్రయోజనాలు ఇంకా తెలియాల్సి ఉండగా..మరిన్ని పరిశోధనలు అవసరం.

# పుదీనా.. అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్..

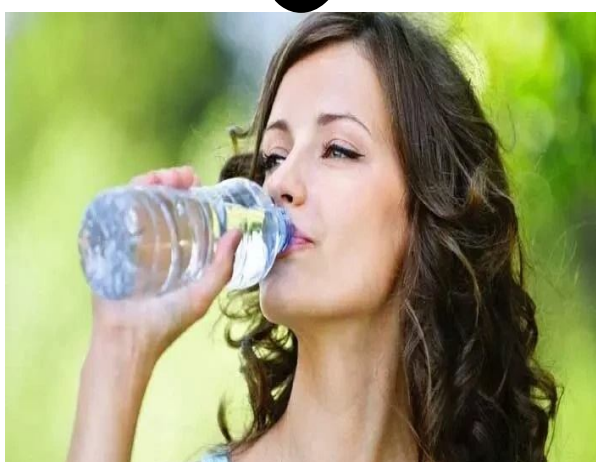
వేసవిలో చాలా ఇళ్లలో పుదీనా చట్నీని ఇష్టపడుతుంటారు. అనేక రకాల పానియాలకు తాజా రుచిని కలిగించేందుకు పుదీనాను ఉపయోగిస్తుంటారు. పుదీనా రుచి, వాసన అద్భుతమైనది మాత్రమే కాదు, ఇది ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలను కూడా కలిగిస్తుంది. అయితే వేసవిలో, పుదీనా మిమ్మల్ని ఒకటి కాదు, రెండు కాదు అనేక సమస్యల నుండి కాపాడుతుంది. దీనితో పాటు వేసవిలో సంభవించే చర్మ సంబంధిత సమస్యల నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పుదీనాలో శీతలీకరణ గుణాలు ఉండడమే కాకుండా ఇందులో మెగ్నీషియం, నియాసిన్, థయామిన్, ఐరన్, పొటాషియం, విటమిన్ ఎ, సి వంటి అనేక పోషకాలు కూడా ఉన్నాయి. కాబట్టి వేసవిలో పుదీనా మీకు ఏ ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగు..వేసవిలో ప్రజలు చాలా జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. పుదీనాతో అజీర్ణం, అసిడిటీ, గ్యాస్ పెయిన్, వికారం, వాంతులు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. జీర్ణ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి, పుదీనా టీని తయారు చేసి త్రాగవచ్చు.శరీర ఉష్ణోగ్రత సమతుల్యంగా.. వేసవిలో, శరీర ఉష్ణోగ్రతను సమతుల్యం చేసే వాటిని తినడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇది హీట్‌స్ట్రోక్‌ను నివారిస్తుంది. పుదీనా ఆకులు కడుపుని చల్లబరుస్తాయి. దీని కోసం పుదీనా సిరస్ తయారు చేసి త్రాగవచ్చు.తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం..వేసవిలో శరీరంలో వేడి పెరగడం వల్ల



తరచూ తలనొప్పితో బాధపడుతుంటారు. దీనిని దూరం చేయడంలో పుదీనా కూడా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. వేసవిలో శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడం వల్ల తలనొప్పి, ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి సమస్యలు ఎదురైతే పుదీనా సువాసన ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతే కాదు పుదీనా ఆకుల టీ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. చర్మ సమస్యలకు చెక్.. వేసవిలో చర్మం పై మొటిమల సమస్య పెరిగితే పుదీనా ఆకుల రసాన్ని అప్లు చేయవచ్చు. లేదా ఫేస్ ప్యాక్ లాగా చర్మ సంరక్షణలో ఉపయోగించవచ్చు. చర్మ సమస్యలను దూరం చేయడమే కాకుండా, చర్మానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది. అలాగే శరీరాన్ని మసన్నును రిఫ్రెష్ చేస్తుంది.

# నీరు తగినంత తీసుకోకపోతే వచ్చే అనారోగ్య సమస్యలు..!

శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గినప్పుడు రకరకాల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. శరీరంలో నీరు తక్కువగా ఉండడంతో జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే ఈ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.శరీరానికి తగినంత నీరు అందనప్పుడు శరీరంలో డీహైడ్రేషన్ ఏర్పడుతుంది. ఇది ప్రతి ఒక్కరినీ డీహైడ్రేట్ చేస్తుంది. అయితే, శరీరంలో నీరు లేకపోవడం వల్ల అనేక లక్షణాలు కనిపిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తలనొప్పి: మీకు తీవ్రమైన తలనొప్పి ఉంటే, మీ శరీరం డీహైడ్రేట్ అయినట్లు తెలుసుకోండి. నీటి కొరత వల్ల.. శరీరం అలాంటి సంకేతాలను పంపుతుంది. ఈ సందర్భంలో, మెదడుకు రక్త ప్రసరణ, ఆక్సిజన్ లేకపోవడం వల్ల నిర్ణీకరణం సంభవిస్తుంది. ఆహార కోరికలు: మీరు నిర్ణీకరణానికి గురైనప్పుడు, ఆకలి, దాహం మధ్య వ్యత్యాసాన్ని మర్చిపోవడం సులభం. దాహం, ఆహారం కోసం ఆరాటపడటం, అతిగా తింటారు. దీని వల్ల మీ గొంతు కూడా ఎండిపోతుంది. దీని వల్ల అజీర్ణం, మలబద్ధకం సమస్యలు



వస్తాయి. నోటి దుర్వాసన: ఇది నీటి కొరత వల్ల వస్తుంది. నోటి నుండి తరచుగా దుర్వాసన వస్తుంది. తక్కువ నీరు త్రాగడం వల్ల మీ గొంతు ఎండిపోతుంది. దీని వలన మీ నోటిలో బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది.

# నిమ్మ గడ్డితో ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

అప్పుడప్పుడు కొంతమంది అనుకోకుండా మూడ్ ఆఫ్ లోకి వెళుతుంటారు. ఆ మానసిక స్థితిని సెట్ చేసుకునేందుకు అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. మానసిక స్థితి ఆఫ్‌లో ఉన్నప్పుడు తాజా అనుభూతిని కలిగించే మొక్కను ఇదివరకే కనుగొన్నారు. ఆ మొక్కల్లో ఒకటే నిమ్మ గడ్డి. నిమ్మ గడ్డి అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంది. దాని రిఫ్రెష్ సువాసన మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడమే కాకుండా అనేక ఇతర ప్రయోజనాలను కూడా ఉన్నాయి. ఈ నిమ్మ గడ్డిని హెర్బ్‌గా కూడా ఉపయోగిస్తారు. దాని నూనె అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను నయం చేయడానికి, పరిమళ ద్రవ్యాల తయారీలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. దీన్ని ఇంట్లో కూడా సులభంగా పెంచుకోవచ్చు. ప్రస్తుతానికి, నిమ్మ గడ్డి వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు, దానిని ఎలా ఉపయోగించవచ్చో తెలుసుకుందాం. నిమ్మగడ్డితో మానసిక ప్రశాంతత.. మీ మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి నిమ్మ గడ్డి సువాసన బాగా పనిచేస్తుంది. దీని సువాసన వేసవిలో తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మీరు దాని నూనెను ఆయిల్ డిఫ్యూజర్‌లో ఉంచి ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మీ ఇంటిని అంతటా ఆహ్లాదకరమైన సువాసనను వ్యాప్తి చేస్తుంది. లెమన్ గ్రాస్ తో రోగనిరోధక శక్తి.. లెమన్ గ్రాస్ తో టీ తయారు చేసి తాగవచ్చు. ఒక కప్పు వేడి నిమ్మ గడ్డి టీని సిన్ చేయడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఇది ఒక రుచికరమైన



మార్గం. జీర్ణ సమస్యలకు చెక్.. పొట్ట సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగించడంలో నిమ్మగడ్డి రసం సహాయపడుతుంది. లెమన్ గ్రాస్ టీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అపానవాయువు, తిన్న తర్వాత అసౌకర్యంగా అనిపించడం వంటి సాధారణ జీర్ణ సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. చర్మ సౌందర్యానికి.. నిమ్మ గడ్డి ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా చర్మానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. మొటిమలు, జిడ్డు చర్మంతో ఇబ్బంది పడే వారు తమ చర్మ సంరక్షణలో నిమ్మగడ్డిని చేర్చుకోవాలి. ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్, సహజ ప్రక్షాళనగా పనిచేస్తుంది. ఈ నీళ్లతో ముఖం కడుక్కోవచ్చు లేదా గ్రెండ్ చేసి ఫేస్ ప్యాక్ లా వేసుకోవచ్చు.

# పండ్లపై స్టిక్కుర్లు ఎందుకు వేస్తారో తెలిస్తే షాకవ్వాల్సిందే!

పండ్లపై స్టిక్కుర్లు ఎందుకు వేస్తారో తెలియదు.. దానిపై రాసిన అంకెలకు అర్థం కూడా చాలా మందికి తెలియకపోవచ్చు. ఆర్గానిక్ పండ్లను మాత్రమే ఎక్కువగా వాడండి అంటున్నారు నిపుణులు. కొనుగోలు చేసే ముందు పండ్లపై రాసి ఉన్న సంఖ్యలను తనిఖీ చేయాలని నిపుణులు సిఫార్సు చేస్తున్నారు. మీరు మార్కెట్లో పండ్లను కొనుగోలు చేయడానికి వెళ్ళినప్పుడు వాటిపై చిన్న స్టిక్కుర్లు ఉంటాయి. వాటిని కొంతమంది చదవరు కూడా.. మీరు బాగా పరిశీలించినట్లయితే ఆ స్టిక్కుర్లపై ఒక నంబర్ ఉంటుంది. ఈ విధంగా మనం పండు నాణ్యతను గుర్తిస్తాము. పండ్లపై లేబుల్ అతికించడానికి గల కారణాన్ని, పండ్లపై వ్రాసిన సంఖ్యల అర్థాన్ని ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..పండు యొక్క నాణ్యతను సూచించే పండ్ల లేబుల్పై ఒక కోడ్ ఉంటుంది. స్టిక్కుర్ పై ఐదు అంకెల సంఖ్య ఉంటే అది సేంద్రీయ పండ్ల సాగు. అయితే, పండుపై “4” అంకెల సంఖ్యతో ఉంటే.. దాని ఉత్పత్తిలో రసాయనాలు లేదా మందులు ఉపయోగించారని అర్థం. పండుపై ఐదు



అంకెల సంఖ్య ఉండి.. మొదటి సంఖ్య 9తో ప్రారంభమైతే, అది సేంద్రీయ వృద్ధిని సూచిస్తుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు. పండు యొక్క లేబుల్పై 8తో ప్రారంభమయ్యే ఐదు అంకెల సంఖ్య ఉంటే, పండు నాన్ ఆర్గానిక్ అని అర్థం.

# ప్రతి విషయంలోనూ టెన్షన్ పడుతున్నారా?..

మీరెప్పుడైనా గమనించారా? కొందరు ప్రతి చిన్న విషయంలోనూ టెన్షన్ పడుతుంటారు. అతిగా ఆలోచించడమో, చికాకు పడటమో చేస్తుంటారు. కాస్త ఆత్మతతో కూడిన సహజ ప్రవర్తనల వ్యక్తులను మినహాయిస్తే..మిగతావారు ఇలా బిహేవ్ చేయడానికి హెల్త్ పరమైన కారణాలు ఉండవచ్చునని నిపుణులు అంటున్నారు. అవేమిటి? సమస్య నుంచి ఎలా బయటపడాలో ఇప్పుడు చూద్దాం. ఇటీవల మారుతున్న బిజీ లైఫ్ షెడ్యూల్ మనుషుల్లో అనారోగ్యాలనే కాదు, కొందరిలో ప్రవర్తనా తీరును కూడా ప్రభావితం చేస్తున్నది. అధిక ఒత్తిడి నడుమ పని చేయాల్సి రావడం, కదలిక లేకుండా ఓకే చోట గంటల తరబడి కూర్చోవడం, సమయం లేదనే కారణంగా ఫిజికల్ యాక్టివిటీస్కు దూరంగా ఉండటం, అనేకాల్పే ఫుడ్ హాబిట్స్ వంటివి శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. ముఖ్యంగా రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థలో లోపాలకు, అధిక రక్తపోటుకు కారణం అవుతాయి. ఈ పరిస్థితి సహజంగానే మనుషుల్లో ఆందోళనకరమైన ప్రవర్తనను ప్రేరేపిస్తుంది. ఫలితంగా ప్రతి చిన్న విషయానికి అధిక ఆందోళన చెందుతూ టెన్షన్ పడే ప్రవర్తన దెవలవే అవుతుంది. నిద్రక్ష్తం చేస్తే క్రమంగా గుండె జబ్బులు, గ్లౌక్ వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి ముందుగానే కేర్ తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలిని అలవర్చుకోవడం వల్ల అధిక రక్తపోటు సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. దీనివల్ల క్రమంగా ఆందోళన, టెన్షన్ పడటం లాంటి బిహేవియర్లో మార్పు వస్తుంది. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం, రెగ్యులర్గా



ఫిజికల్ యాక్టివిటీస్ కలిగి ఉండేలా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇక రోజువారీ ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణ ధాన్యాలు, లీన్ ప్రోటీన్ ఆహారాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. సోడియం, చక్కెర స్థాయిలు, సంతృప్త కొవ్వులు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు, కెఫిన్ అధికంగా ఉండే పానీయాలు తీసుకోవద్దు. హై ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, ప్యాక్డ్ ఫుడ్స్కు ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. వీటన్నింటితోపాటు మానసిక ఒత్తిడిని దూరం చేసే వ్యాయామాలు, ఇతర యాక్టివిటీస్ కూడా ముఖ్యం.

# టాటూ వేయించుకుంటున్నారా?

ఈ మధ్యకాలంలో చిన్న పెద్ద అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరు టాటూలు వేయించుకుంటున్నారు. ప్రజెంట్ ఇది ఫ్యాషన్ కూడా. ఇంకా కొందరు అయితే ఏకంగా బాడీ మొత్తం టాటూ వేయించుకుని ఫ్యాషన్ అని మునిసి పోతున్నారు. దీని పై అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది టీనేజర్లు టాటూలతో ట్రెండ్ సెట్ చేస్తున్నామని అనుకుంటున్నారు కానీ శరీరాన్ని ప్రమాదంలో పడేస్తున్న విషయం తెలియట్లేదు. అయితే ఈ టాటూల వల్ల వ్యాధులు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. మరి ఆ ప్రమాదాలు ఏంటో ఇక్కడ చూద్దాం.. ఇటీవల జరిపిన పరిశోధనలో టాటూ సైజ్ ఎంత



పెద్దదైతే.. అంత ప్రమాదం ప్రమాదం ఉందని, వీటి వల్ల బ్లడ్ క్యాన్సర్ కూడా రావచ్చని అంటున్నారు నిపుణులు.అదే విధంగా స్క్విడ్స్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో పచ్చబొట్టు కోసం టాటూ ఇంక్ను శరీరంలోకి ఇంజెక్ట్ చేసినపుడు.. బ్యాక్టీరియా లేదా అనారోగ్య కారకం ప్రవేశిస్తుంది దాని వల్ల బ్లడ్ క్యాన్సర్ వస్తుందని తేలిందట. అలాగే లండన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన పరిశోధకుడు క్రిస్టెల్ నీల్సన్ వెల్లడించిన దాని ప్రకారం కొందరు చిన్న వయసులోనే టాటూలు వేయించుకుంటున్నారు. దానివల్ల ఆ భాగంలో నిరోధక వ్యవస్థ అప్రమత్తమై.. ఎక్కువ మొత్తంలోని ఇంక్ను గ్రహించి లింఫ్ నోడ్స్ కు ప్రసారం చేస్తుంది. లింఫ్ నోడ్స్ లో ఇంక్ అవశేషాలు పేరుకుపోతాయి. అదే విధంగా టాటూ ఇంక్ ఎక్స్జెక్షన్ వల్ల ముందుగా తెల్లరక్త కణాలు ప్రభావానికి గురవుతాయి. దానివల్ల క్యాన్సర్ చాలా వేగంగా దెవలప్

అవుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీన్ని త్వరగా నిర్ధారించగలిగితే చికిత్స సాధ్యం అవుతుందట. అయితే, ఈ క్యాన్సర్ వేగంగా వ్యాపిస్తుంది కాబట్టి.. కనిపెట్టే లోపే ముదిరిపోయే అవకాశం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందట. చాలా మంది టాటూలు మానవ సంస్కృతిలో భాగంగా మారిపోయాయి అని.. అవి మన ఆరోగ్యం మీద తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి అని స్పష్టం చేశారు. మీరు ఇప్పటికే వచ్చ బొట్లు పొడిపించుకుంటే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముఖ్యంగా మీ ఇంట్లో ఎవరైనా టీనేజర్స్ టాటూలు వేయించుకుంటే డాక్టర్ను సంప్రదించడం బెటర్.పై వార్తలోని సమాచారం ఇంటర్వెల్ ఆధారంగా సేకరించబడింది. పాఠకుల అవగాహన కోసం మాత్రమే దీనిని అందిస్తున్నాం. నిర్ధారణలు, పర్యవసనాలకు సంబంధించి ‘దిశ’ ఎటువంటి బాధ్యత వహించదు. అనుమానాలు ఉంటే నిపుణులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

# ప్యాంటు వేసుకోకుండా తిరిగితే బెనిఫిట్స్ ఇవే..?

ఈరోజుల్లో ఆడా, మగా ప్రతి ఒక్కరూ ప్యాంటు వేసుకోవడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. ఎవరైనా కొత్తగా జీన్స్ వేసుకుని కనిపిస్తే అది దెసీమా? పెన్సిల్ కటా.. బూట్ కటా?.. టైట్ ఫిట్టా.. లూజ్ వేరా? అని అబ్జర్వ్ చేస్తుంటారు. ఎవరైనా కాస్త పొట్టిగా ఉన్న ప్యాంటు వేసుకుంటే.. ప్యాంటు వేసుకోవడం మర్చిపోయావా? అని ఎగతాళి చేస్తుంటారు. ఎక్స్పోజింగ్ ఎందుకని ప్రశ్నిస్తుంటారు. అలాంటిది అసలు ప్యాంటే వేసుకోకపోతే ఎలా ఉంటుందో, జనాలు ఏమంటారో ఊహించుకోవచ్చు. కానీ వేసుకోకుండా తిరిగడంవల్ల మాత్రం మన్న బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయట. పలువురిని ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తున్న ఈ ‘ప్యాంట్లెస్ ట్రెండ్’ ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ప్యాంట్ వేసుకోకుండా తిరిగడం చాలామందికి నచ్చకపోవచ్చు. పైగా ఇది సామాజిక నియమాలు పాటించకపోవడం, నైతిక విలువలను ఉల్లంఘించడంగా భావిస్తుంటారు. కానీ వేసుకోకుండా తిరిగడమనేది కూడా ఒక పర్సనల్ ఛాయిస్. ఇష్టమైతే ప్యాంటు వేసుకోకుండా తిరిగొచ్చు. దీనినే ప్రజెంట్ ‘ప్యాంట్లెస్ ట్రెండ్’ అంటున్నారు. పైగా ఇలా చేయడంవల్ల పలు ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయనే ప్రచారం జరుగుతోంది. టైలుగా ఉండే ప్యాంటుకంటే లూజ్గా ఉండేది ధరిస్తేనే రిలాక్స్గా ఉంటుంది. అయితే అసలు ప్యాంటు వేసుకోకపోవడం మరింత రిలాక్సేషన్ను ఇస్తుందని పలువురు నమ్ముతున్నారు. అందుకే బీచ్లో నడుస్తున్నప్పుడ ప్యాంటు లేకుండా నడిచేవారు మన దేశంలో తక్కువ కానీ విదేశాల్లో చాలామందే ఉంటారు. దీనివల్ల సాయంకాలపు చల్లదనాన్ని ఆస్వాదించమే కాకుండా, హ్యూమన్ బాడీ నేచరల్తో మరింత



కనెక్ట్ అవుతుందని, శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుందని ప్యాంట్ లెస్ ట్రెండ్ ఫాలోవర్లు ప్రచారం చేస్తున్నారు. ప్యాంట్లెస్ స్టైల్ వల్ల బాడీ పాజిటివిటీ, కాన్ఫిడెంట్ కూడా మెరుగుపడతాయట. ఈ సందర్భంలో ‘సెల్ఫ్ యాక్సెప్టెన్స్’ భావాలు ఏర్పడి సామాజిక కట్టుబాట్లు, తమకు నచ్చని బ్యూటీ స్టాండర్డ్స్ నుంచి విముక్తి పొందినట్లు ఫీలవుతారు. తమ బాడీ ఎలా ఉంటే అలానే ఇష్టపడటం పలువురికి పాజిటివ్ ఎనర్జీని ఇస్తుంది. దీంతోపాటు గాలి, భూమి, సూర్యరశ్మి, సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయం వంటి ప్రకృతి దృశ్యాలతో కనెక్ట్ అవడంలో ప్యాంట్ లెస్ ట్రెండ్ ఎఫెక్టివ్గా పనిచేస్తూ సౌకర్యంతోపాటు మానసిక విశాసాన్ని పెంపొందిస్తుందని దానిని ఫాలో అయ్యేవారు చెప్తుంటారు.

# రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెంచే ఆహారాలు..!

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు మారుతూ ఉంటాయి. మనం తినే ఆహారం వల్ల షుగర్ లెవెల్స్ ఒక్కసారిగా పెరగవచ్చు. ముఖ్యంగా మనం తీసుకునే ఆహారాలు రక్తంలో చక్కెరను వెంటనే పెంచుతాయి.చక్కెరతో తయారుచేసిన అన్ని ఆహారాలు, పానీయాలు వెంటనే మీ రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ ను పెంచుతాయి. అందుకే మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే చక్కెరను తగ్గించాలని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. వేసవిలో మామిడి పండ్లను తింటే చక్కెర శాతం పెరుగుతుంది. ఎందుకంటే దీనిలో ఫ్రక్టోజ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ పండులో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. రోజూ మామిడిపండు తినడం వల్ల షుగర్ ఎప్పుడైనా పెరిగే అవకాశం ఉంది.వేసవిలో చాలా మంది చెరుకు రసం తాగుతుంటారు. దీనిలో చక్కెర పుష్కలంగా ఉంటుంది. చెరుకు రసం మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది. మీకు మధుమేహం ఉంటే చెరుకు రసం తాగకపోవడమే మంచిది. చాక్లెట్, స్వీట్లు వంటి ఆహారాలలో చాలా చక్కెర ఉంటుంది. ఈ రకమైన



ఆహారాలు మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పుడైనా పెరగడానికి కారణమవుతాయి. పిండి పదార్థాలు తినడం వల్ల మీ బ్లడ్ లో షుగర్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. వైట్ బ్రెడ్, కేకులు, పాస్తా, బర్గర్లు, పిజ్జా, వరోటా వంటి ఆహారాలలో శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. ఇది హానికరమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

# ఈ జంతువులు ఇంట్లో ఉంటే దరిద్రాన్ని పిలిచినట్లే ..

మనలో చాలా మంది కొన్ని రకాల జంతువులను ఇంట్లోనే పెంచుకుంటారు. కానీ, వీటిని ఇంట్లో అసలు పెంచకూడదని జ్యోతిష్యులు చెబుతున్నారు. ఒక వేళ మీరు పెంచినట్లయితే మీ జీవితంలో అనేక సమస్యలు ఎదురవుతాయని అంటున్నారు. కొంతమంది ఇంట్లో నల్ల పిల్లులను పెంచుకుంటారు. కానీ నల్ల పిల్లులు చెడు స్వభావాలు కలిగి ఉంటాయి. ఇంట్లో పాలని చూస్తే.. పాలు మొత్తం వాటికే కావాలని కోరుకుంటాయని చెబుతున్నారు. బయటికి వెళ్లేటప్పుడు పిల్లి ఎదురైతే వసలు కాపసి తిరిగొస్తుంటారు. ఇంట్లో కప్పలు లేకుండా చూసుకోండి. ఇవి కూడా పేదరికాన్ని తెస్తాయి. అందువల్ల, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ కప్పలను ఇంట్లో లేదా ఇంటి చుట్టుపక్కల కూడా లేకుండా చూసుకోవాలి. ఇటీవల కొందరు పాములను కూడా పెంచుకుంటున్నారు. అయితే ఇవి కూడా కొన్నిసార్లు



ఊహించని సమస్యలకు, మరణాలకు కూడా దారితీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే పాములను ఇంట్లో పెట్టుకోకూడదని అంటున్నారు. కాకులలో అత్తలున్నాయని అంటున్నారు. కాకి ఇంటికి “వాలి కావో” అని అరుస్తే, ఇది రాబోయే దురదృష్టానికి కారణమని భావిస్తారు. అందుకే కాకిని ఇంటి చుట్టుపక్కల వాలనీయకుండా చూసుకోవాలి.

# వేసవిలో వాల్ నట్స్ తింటే కలిగే అనర్థాలేంటో తెలుసుకోండి?

వాల్ నట్స్ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. వాల్ నట్స్ తినడం వల్ల శరీరానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. విటమిన్లు, ఫైబర్, మెగ్నీషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ ఇ వంటి మూలకాలు వాల్ నట్స్లో కనిపిస్తాయి. ఇది అనేక సమస్యల నుంచి ఆరోగ్యాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. వాల్ నట్స్లు మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్కు మంచి మూలం. వాల్ నట్స్లను అనేక రకాల ఆహార పదార్థాలలో ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో ప్రధానంగా కేకులు, కుక్కీలు, ఎనర్జీ బార్లు మొదలైనవి ఉంటాయి. ఇది మాత్రమే కాదు.. వాల్ నట్స్లు డయాబెటిస్లో కూడా ప్రయోజనకరంగా పనిచేస్తుంది. శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించడం ద్వారా మంచి కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడటానికి సహాయపడే వాల్ నట్స్లో పాలిఅనశాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉన్నాయి. కానీ వేసవిలో వాల్ నట్స్లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి వాల్ నట్స్ తినడం వల్ల కలిగే సస్థాలను తెలుసుకుందాం. వేసవిలో వాల్ నట్స్లను ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరిగే సమస్యలు తలెత్తుతాయి. వాల్ నట్స్లో ఫైబర్, క్యాలరీలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మీ బరువును పెంచుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు



ఉన్నవారు వాల్ నట్స్లను తినకూడదు. ఎందుకంటే వాల్ నట్స్లో ఉండే ఫైబర్ మీ కడుపులో గ్యాస్ను కూడా కలిగిస్తుంది. వాల్ నట్స్లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల చర్మంపై దద్దుర్లు వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉంది. అటువంటి మూలకాలు దాని పై తొక్కలో కనిపిస్తాయి. ఇది చర్మంపై ఎర్రటి దద్దుర్లు కలిగిస్తుంది. వాల్ నట్స్లో అనేక అంశాలు కనిపిస్తాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. కానీ వేసవిలో వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డయేరియా వస్తుంది.

# ‘ఆర్గానిక్’ పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు చొరవ

కలెక్టర్ దినేష్ కుమార్

పాడేరు: జిల్లాలో ఆర్గానిక్ ఉత్పత్తుల పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు అధికారులు ప్రత్యేక చొరవ చూపాలని కలెక్టర్ దినేష్ కుమార్ సూచించారు. తన చాంబర్ నుంచి పలు శాఖల అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ సాంప్రదించు వ్యవసాయ పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు జిల్లాలో 250 ఎకరాలను ప్రభుత్వం కేటాయించినట్లు చెప్పారు. పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు ముందుకు వస్తే భూమి కేటాయిస్తామన్నారు. ఆసక్తి గల పారిశ్రామిక వేత్తలు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని తెలిపారు. పర్యాటక ప్రాంతాలైన అరకు, పాడేరు, మారేడుమిల్లి తదితర చోట్ల క్యారీవ్యాన్లు, రిసార్ట్స్, కాబేజీలు, క్రీడా మార్కెల నిర్మాణాలకు భూసేకరణ చేపట్టి, గ్రామ సభల తీర్మానాల ద్వారా గ్రామ పంచాయతీల నుంచి ఆమోదం తీసుకుని సంబంధిత యాజమాన్యాలకు అప్పగించాలన్నారు. జిల్లాలో పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు కాలావ్యయ నియంత్రణ మండలి అనుమతులు మంజూరు చేయాలని వేగవంతం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. చింతపల్లి, గంగవరంలో ఎంఎస్ఎం కార్కులు ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు చెప్పారు. మౌలిక వసతుల కల్పన వేగవంతం చేయాలన్నారు. విద్యార్థులు, స్వయం సహాయక సంఘాలకు



నైపుణ్య శిక్షణ, వర్క్ షాపు నిర్వహించాలని, ఉదయం పోర్టల్ లో శిక్షణ పొందిన వారి సమాచారం పొందుపరచాలని ఆదేశించారు. ప్రధానమంత్రి విశ్వకర్మ పథకంలో భాగంగా శిక్షణ పొందిన అభ్యర్థులు ఉపాధి పొందేందుకు రుణాల మంజూరు ప్రక్రియ వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. సమావేశంలో వర్చువల్ గా జనీసీ ఎండీ కల్పనా కుమారి, రంపచోడవరం, చింతూరు బట్టిడిపిల పీవీలు స్పృహరాజ్, శుభం నొక్వాల్, పాడేరు ఇన్ చార్జ్ ఆర్టివో లోకేశ్వరరావు, జిల్లా పరిశ్రమల శాఖ అధికారి రమణరావు, జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ అధికారి నంద్, బీడ్ బ్యాంకు మేనేజర్ మాతునాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# పశుసంవర్ధకంతోనే గ్రామీణ ఆర్థికాభివృద్ధి

పార్వతీపురం: పశుసంవర్ధక రంగం బలోపేతం ద్వారానే గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థ పురోగతి సాధిస్తుందని కలెక్టర్ డా.ఎన్. ప్రభాకర రెడ్డి తెలిపారు. ఈ మేరకు పశుసంవర్ధక శాఖపై నిర్వహించిన సమన్వయ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. రైతు ఆదాయాన్ని రెట్టింపు చేయడమే లక్ష్యంగా విస్తృత కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. పశు పాలనలో జెమిని, పెర్ఫెక్ట్ లీ వంటి ఏబి సాంకేతికతను జోడించి రైతులకు వేగంగా సమాచారం అందించాలని, పాఠశాల విద్యార్థులు, యువతకు ఈ రంగంలోని ఉపాధిపై అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. ఏడాదికి ప్రతి రైతు 1200 గుడ్ల ఉత్పత్తి లక్ష్యంగా పనిచేయాలని, వ్యవసాయ వ్యర్థాల నుంచి సంపద సృష్టించే ప్రాజెక్టులను ప్రోత్సహించాలని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. మహిళా డైరీ సంఘాలను బలోపేతం చేస్తూ ఫార్వర్డ్ ప్రొడ్యూసర్ ఆర్గనైజేషన్లు ఏర్పాటు చేయాలని, ఎగుమతి నాణ్యత కలిగిన మేత ఉత్పత్తిపై దృష్టి సారించాలని సూచించారు. జిల్లాలో



అమలు చేసిన గ్రామ ముస్తాబు, గోపాల సంబరాలు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందాయని పశుసంవర్ధక శాఖాధికారి మన్మథరావు వివరించారు. సమావేశంలో జనీ యశ్వంతి కుమార్ రెడ్డి, డ్యామా పీడి రామచంద్రరావు, ఇతర శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# 2026 ప్రారంభంలోనే పీఎస్ఎల్వీ సీ62 ప్రయోగం!

సూక్ష్మరూపేట: భారత అంతరిక్ష పరిశోధనా సంస్థ (ఇస్రో) సతీష్ ధవన్ స్పేస్ సెంటర్ షార్లోని మొదటి ప్రయోగవేదిక నుంచి పీఎస్ఎల్వీ సీ62 ప్రయోగాన్ని చేపట్టేందుకు ఏర్పాట్లు పూర్తి చేస్తోంది. ఈ ప్రయోగాన్ని 2026 జనవరి 5న గాని లేదా 10న నిర్వహించేందుకు సిద్ధం చేస్తోంది. ఈ నెల 26న ఈవోఎస్-ఎన్1 (అన్నేష్) ఉపగ్రహం షార్ కేంద్రానికి చేరుకుంది. క్లీన్ రూమ్ లో శాస్త్రవేత్తలు పరీక్షలు నిర్వహించి రాకెట్ కు అనుసంధానం చేయనున్నారు. షార్లోని మొదటి ప్రయోగ వేదికకు సంబంధించి పీఎస్ఎల్వీ ఇంటిగ్రేషన్ ఫెసిలిటీ బిల్డింగ్ (ఫిఫ్)లో నాలుగు దశల పీఎస్ఎల్వీ సీ62 రాకెట్ అనుసంధానం పనులు పూర్తి చేసి తుది విడత పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నట్లు సమాచారం. రాకెట్ అనుసంధానం తరువాత ఫిఫ్ నుంచి ఎంఎస్టీకి తరలించి అక్కడ ఉపగ్రహాన్ని అమర్చే ప్రక్రియ చేపట్టనున్నారు. ఈ ప్రయోగంలో ఈవోఎస్-ఎన్1 (అన్నేష్) అనే ఉపగ్రహాన్ని కక్ష్యలోకి పంపబోతున్నారు. రాకెట్ ఆఖరి దశ అయిన పీఎస్-4 దశతో స్పెయిన్ కి చెందిన స్పానిష్ స్పార్ట్స్ ఆర్బిట్ ఓర్బిట్ ఫారావైమతో ప్రయోగాత్మకంగా ఓ పరీక్షను



నిర్వహించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. 25 కిలోల బరువైన కెస్ట్రెట్ ఇన్ షియల్ డిమాన్ రెస్టేబిల్ (కేఐడి) అనే క్యాప్సుల్ ను పీఎస్-4 ద్వారా తిరిగి భూ వాతావరణంలోకి ప్రవేశించడం కోసం దక్షిణ ఫసిఫిక్ మహా సముద్రంలో ఒక స్పాష్ డౌన్ జోన్ ను గుర్తించారు. దీంతో పాటు ఇందులో 18 పేలోడ్స్ ను కూడా పంపిస్తున్నట్లు ఇస్రో తెలిపింది.

# హెచ్పీవీతో క్యాన్సర్ కిల్!

చిత్తూరు :సర్వైల్ క్యాన్సర్ ను నియంత్రించే హెచ్పీవీ టీకాను కిశోర బాలికలకు ఇవ్వాలని వైద్య ఆరోగ్యశాఖ భావించింది. ఈ మేరకు జిల్లాలోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల వైద్యులకు శిక్షణ ఇచ్చింది. వైద్యులు, వైద్య సిబ్బంది గ్రామాల్లో, పట్టణాల్లో ఇంటింటి సర్వే నిర్వహించి 14 ఏళ్లు నిండి 15 ఏళ్లలోపు ఉన్న బాలికలను గుర్తించనున్నారు. కాగా ఇప్పటి వరకు వైద్యారోగ్యశాఖ లెక్కల ప్రకారం జిల్లాలో 53 వేల మంది కిశోర బాలికలు ఉన్నట్లు అంచనా. వారికి ఒక డోసు హెచ్పీవీ టీకా వేస్తే భవిష్యత్లో గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ ముప్పు తలెత్తకుండా ఉంటుందని అధికారులు చెబుతున్నారు. మహిళల్లో రొమ్ము క్యాన్సర్ తో పాటు గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగు తున్నాయి. హ్యూమన్ పాపిలోమా వైరస్ కారణంగా ఇది సోకుతుంది. ఈ వైరస్ శరీరంలోకి ప్రవేశించిన తర్వాత కొన్నేళ్ల పాటు వృద్ధి చెంది క్యాన్సర్ కు కారణమవుతుంది. ఈ వ్యాధిని మొదటి దశలో గుర్తించక పోతే ప్రమాదమే. అందుకే ప్రభుత్వం బాలికలకు హెచ్పీవీ వ్యాక్సిన్ ను ఉచితంగా వేయాలని నిర్ణయించింది. టీకా జిల్లాకు రాగానే సిబ్బంది 14ఏళ్లు నిండిన బాలికలను గుర్తించనున్నారు. గతనెల రోజులుగా జిల్లాలో ఎన్సీడీ సర్వేను చేపడుతున్నారు. 16 లక్షల మందిని సర్వే చేయాల్సి



ఉండగా...ఇప్పటి వరకు 4 లక్షల మందిని సర్వే చేశారు. ఈ సర్వేలో ఇది వరకు ఓరల్ క్యాన్సర్ ఉన్న వారు 160 మంది బయటపడ్డారు. ట్రైన్డ్ క్యాన్సర్ 124 మందికి ఉన్నట్లు గుర్తించారు. సర్వైల్ క్యాన్సర్ 98 మందికి ఉన్నట్లు నిర్ధారించారు. సర్వే పూర్తయితే సర్వైల్ క్యాన్సర్ తో బాధపడుతున్న వారి సంఖ్య 300 దాటొచ్చని అధికారులు చెబుతున్నారు. ఇక ఓరల్ క్యాన్సర్ తో కూడా మహిళలే అధికంగా ఉంటున్నట్లు సమాచారం. ముందుగా కిశోర బాలికలకు టీకా ఇచ్చేలా కేంద్ర ప్రభుత్వం సిద్ధమవుతోంది. ఇందుకు సంబంధించి పీహెచ్సీ, అర్బన్ హెల్త్ సెంటర్ వైద్యులకు శిక్షణ ముగిసింది. బడిలో చదివే కిశోర బాలికలను గుర్తించాలని ఆదేశించారు. త్వరలో వారికి టీకాలు ఇవ్వనున్నారు.

# ఆదర్శంగా ఉండాలి

చిత్తూరు : జిల్లాలోని స్వయం సహాయక సంఘాలు ఆదర్శంగా ఉండాలని డీఆర్డీఏ పీడి శ్రీదేవి సూచించారు. ఈ మేరకు కలెక్టరేట్ లోని డీఆర్డీఏ సమావేశ మందిరంలో జిల్లా సమాఖ్య మహాజన సభ నిర్వహించారు. పీడి మాట్లాడుతూ స్వయం సహాయ సంఘాల జీవన ప్రమాణాల పెంపునకు అనేక సంక్షేమ పథకాలున్నాయన్నారు. మన డబ్బాలు మన లెక్కలు పైన ప్రతి సంఘ సభ్యులకి సంపూర్ణ అవగాహన ఉండాలన్నారు. జిల్లాలో ఉల్లాస్ కార్యక్రమంలో 58 వేల మందిని అక్షరాసులుగా తీర్చిదిద్దేలా లక్ష్యం పెట్టుకున్నట్లు తెలిపారు. అనంతరం జిల్లా సమాఖ్య నూతన కార్యవర్గాన్ని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. జిల్లా సమాఖ్య అధ్యక్షురాలుగా అమర, కార్వేలినగరం, కార్యదర్శిగా



# చిన్నారుల ఆరోగ్య సంరక్షణ, భద్రతకు పటిష్ట చర్యలు

కలెక్టర్ హరేందర్ ప్రసాద్

విశాఖపట్నం: జిల్లాలో బాలల సంక్షేమం, రక్షణ , భద్రతను మరింత బలోపేతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేందర్ ప్రసాద్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ లో ఐసీడీఎస్ అధ్యక్షులతో నిర్వహించిన వివిధ కమిటీల సమావేశాల్లో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు. బాల కార్మిక వ్యవస్థ నిర్మూలన, బాల్య వివాహాల నివారణ, అక్రమ రవాణా నిరోధానికి కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా మాదకద్రవ్యాల ప్రభావం నుంచి పిల్లలను రక్షించాలని, డ్రాప్ ఔట్ లను తిరిగి పాఠశాలల్లో చేర్పించాలని స్పష్టం చేశారు. బాలల సంరక్షణ గృహాల్లో మెరుగైన వసతులు, పౌష్టికాహారం అందించాలని ఆదేశిస్తూ, సంబంధిత పోస్టర్ ను ఆవిష్కరించారు.బాల, బాలిక సంరక్షణ గృహాలను వక్రంగా నిర్వహించాలని, వసతులు కల్పించాలని జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి ఆర్. సన్యాసినాయుడు సూచించారు. పిల్లలకు ఆరోగ్యకర ఆహారం అందించాలని, స్వేచ్ఛాయుత వాతావరణంలో సేవలందించాలని చెప్పారు. ఐసీడీఎస్ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ కేపీ రామలక్ష్మి శాఖాపరమైన



అంశాలను వివరించారు. సమావేశాశంలో మహిళా శిశు సంక్షేమ, ఆరోగ్య శాఖ, విద్యాశాఖ, పోలీస్ శాఖ, జువెనైల్ వెల్ఫేర్ విభాగం అధికారులు, చైల్డ్ వెల్ఫేర్ కమిటీ సభ్యులు, చైల్డ్ కేర్ ఇన్ ఇన్స్టిట్యూషన్స్ ప్రతినిధులు, స్వచ్ఛంద సంస్థల ప్రతినిధులు, సీడీపీవీలు, సూపర్వైజర్లు, చైల్డ్ లైన్ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# సింటర్ ప్లాంట్ లో ఫ్లక్స్ కన్వేయర్ ప్రారంభం

విశాఖపట్నం : స్టీల్ ప్లాంట్ సింటర్ ప్లాంట్ విభాగం ఉత్పాదక అభివృద్ధిలో ముందుడుగు పడింది. విభాగం సొంత వనరులతో ఏర్పాటు చేసిన 25 ఎంటీఆర్ఎస్ ఫ్లక్స్ కన్వేయర్ ను స్టీల్ ప్లాంట్ సీజీఎం (వర్మన్) రంజన్ మహాంతి ప్రారంభించారు. ఈ నూతన కన్వేయర్ వల్ల 1,500 టన్నుల వరకు అదనపు లైమ్ ను మాన్యువల్ గా లోడింగ్ చేయవచ్చున్నారు. తద్వారా సింటర్ ప్లాంట్ కు లైమ్ స్టోక్ కొరత చాలా వరకు తగ్గుతుందన్నారు. తమకు అందుబాటులో ఉన్న వనరులతో కన్వేయర్ ను తయారు చేసిన విభాగం అధికారులను ఆయన అభినందించారు. కార్యక్రమంలో సీజీఎం (మెయింటెనెన్స్) ప్రవీణ్ కుమార్, జీఎం (స్టీల్, మిల్స్, ప్లానింగ్) ఇన్ చార్జ్ పి.ఎన్.రావు, సింటర్ ప్లాంట్ జీఎం ఇన్ చార్జ్ జి.ఎన్.రావు, సింటర్ ప్లాంట్ జీఎం ఆచార్యులు



పాల్గొన్నారు.

# ఏపీ ఎన్జీజీవోస్ జిల్లా అధ్యక్షునిగా సూర్యనారాయణ

అనకాపల్లి: ఏపీ ఎన్జీజీవోస్ జిల్లా అధ్యక్షునిగా పి.సూర్యనారాయణ ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. స్థానిక గాంధీనగరం ఎన్ఆర్ శంకరన్ హాల్లో జరిగిన ఎన్నికల్లో ఆసోసియేట్ అధ్యక్షునిగా పి.దాలినాయుడు, ఉపాధ్యక్షులుగా ఎ.జె.నత్యనారాయణ, ఎం.శ్రీనివాసరావు, డి.ఆనందరావు, ఎస్.నత్యనారాయణ, రేపతి, కార్యదర్శిగా డి.శేషకుమార్, సహాయ కార్యదర్శులుగా యు.ఎస్.వి.శ్రీనివాసరావు, సీహెచ్. బాబారావు, డి.కొండలరావు, ఎస్.శ్రీనివాసరావు, కె. కిరణ్ కుమార్ రాజు, వి.చిరంజీవి, సి.సంతోష్ కుమార్, పి.త్రినాథ్, ఆర్గనైజింగ్ కార్యదర్శిగా జి.వి.రమణబాబు, కోశాధికారిగా పి.త్రినాథ్ పాటు మరికొంతమంది కమిటీ సభ్యులుగా ఎన్నికయ్యారు. కొత్త కమిటీ



మూడు సంవత్సరాలు పదవిలో ఉంటుంది.

# రక్తదానంతో ప్రాణదానం

పాడేరు: హుకుంపేట, పాడేరు మండలాల సహాయ గిరిజన సంక్షేమ అధికారి(ఏటీడబ్ల్యువో) రక్తదానం చేసి తన మానవత్వాన్ని చాటుకున్నారు. రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ హుకుంపేట మండల కేంద్రంలో రక్తదాన శిబిరం నిర్వహించింది. ఈ శిబిరానికి స్వచ్ఛందంగా హాజరైన ఏటీడబ్ల్యువో అఖిల రెండవ సారి రక్తదానం చేశారు.ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ రక్తదాన శిబిరాలకు యువతి, యువకులంతా ముందుకు వచ్చి తోటి మనుషులకు ప్రాణదాతలు కావాలన్నారు. గిరిజన ప్రాంతాల్లోను గర్భిణులు, బాలింతలు, సికిల్ సెల్ ఎనిమియా కేసులకు రక్తం అవసరాలు అ?ధికమయ్యాయని, ఈ మేరకు రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ నిర్వహిస్తున్న రక్తదాన శిబిరాలను యువత పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని కోరారు. ఈ శిబిరంలో 8 మంది రక్తదానం చేశారు.



రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ ప్రతినిధులు గంగరాజు, వెంకట్, న్యాయవాది తమర్లు ప్రసాద్ నాయుడు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

# ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి

ప్రమాణం చేస్తున్న నూతన కార్యవర్గ ప్రతినిధులు

పాడేరు: జిల్లా కేంద్రంలోని గిరిజన ఉద్యోగుల సంఘం భవనంలో అఖిల భారత్ గిరిజన ఉద్యోగుల సంఘం జిల్లా నూతన కమిటీ ఎన్నిక ప్రశాంతంగా జరిగింది. జిల్లా ఎన్నికల కమిషన్ చైర్మన్ పలాని కృష్ణారావు, వైస్ చైర్మన్ జి.వి.వి.ప్రసాద్, ఎన్నికల అధికారులు లి.నాగేశ్వరరావు, జంపరంగి ప్రసాద్, కిల్లి గంగన్నపాడల్, కుదుముల కాంతారావు వర్గవేక్షణలో జరిగిన ఈ ఎన్నికలో కమిటీ జిల్లా అధ్యక్షుడిగా మాసాడ ఈశ్వరరావు, ప్రధాన కార్యదర్శిగా ముఖీ శేషాద్రి, మహిళా విభాగం కార్యదర్శిగా శెట్టి శాంతకుమారి, కోశాధికారిగా వి.కొండలరావు,ఆర్గనైజింగ్ కార్యదర్శిగా ఎం.ప్రసాదరావు,జోన్-1 అరకు ఉపాధ్యక్షుడిగా ఎన్.జి.దొర, సంయుక్త కార్యదర్శిగా నందో, కార్యవర్గ సభ్యులుగా ఆనందరావు,కొర్రా అమర్ నాథ్,కొర్రా రమేష్, జోన్-2 పాడేరు ఉపాధ్యక్షుడిగా రేగం అనిల్ కుమార్, సంయుక్త కార్యదర్శిగా కూడా ఈశ్వరరావు, కార్యవర్గ సభ్యులుగా రామచంద్రరాజు, యువరాజు,



మహేష్, జోన్-3 పెదబయలు ఉపాధ్యక్షుడిగా బాలకృష్ణ, సంయుక్త కార్యదర్శిగా తిరుపతిరావు, కార్యవర్గ సభ్యులుగా కమలకుమారి, లింగన్న, జోన్-4 చింతపల్లి ఉపాధ్యక్షుడిగా శివప్రసాద్, సంయుక్త కార్యదర్శిగా సతీష్ కుమార్, కార్యవర్గ సభ్యులుగా స్వామినాథం, మల్లేశ్వరరావు, సింహచలంలు ఎన్నికయ్యారు. ఈ సందర్భంగా కమిటీ ప్రతినిధులు మాట్లాడుతూ ఉద్యోగల సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామన్నారు. జిల్లా నూతన కార్యవర్గంతో ఎన్నికల అధికారులు ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు.

# పెరిగిన రోడ్డు ప్రమాదాలు.. అదుపులో నేరాలు

పాడేరు: గత ఏడాదితో పోలిస్తే ఈ ఏడాది జిల్లాలో రోడ్డు ప్రమాదాలు, దొంగతనాలు, హత్యాయత్నం కేసుల సంఖ్య పెరిగింది.గత ఏడాది 164 రోడ్డు ప్రమాదాలు జరగా, ఈ ఏడాది 176 ప్రమాదాలు జరిగాయి. పోలీస్ శాఖ తీసుకున్న చర్యల కారణంగా మిగతా నేరాలు అదుపులోకి వచ్చాయని, వివిధ విభాగాల్లో గత ఏడాదితో పోలిస్తే ఈ ఏడాది క్రైమ్ రేట్ 34 శాతం తగ్గిందని ఎస్పీ అమిత్ బర్దర్ తెలిపారు. శాంతిభద్రతలు పూర్తిస్థాయిలో అదుపులో ఉన్నాయని ఆయన చెప్పారు. వార్షిక నేర సమీక్ష వివరాలను స్థానిక జిల్లా పోలీస్ కాన్ఫరెన్స్ హాల్ లో విలేకరుల సమావేశంలో వెల్లడించారు. గత ఏడాది 2,304 కేసులు నమోదు కాగా, ఈ ఏడాది 1,502 కేసులు నమోదైనట్లు చెప్పారు.



## తగ్గిన ఏటీఎంలు..పెరిగిన డిజిటల్ చెల్లింపులు

ముంబై: దేశవ్యాప్తంగా ఏటీఎంల సంఖ్య తగ్గుముఖం పడుతున్నాయి. ఒక వైపు డిజిటలైజేషన్ పెరుగుతుండటంతో ఏటీఎంల నిర్వహణ ఖర్చులు అధికం కావడంతో వీటి సంఖ్యను బ్యాంకు లు తగ్గించుకుంటున్నాయి. రిజర్వు బ్యాంక్ తాజాగా విడుదల చేసిన నివేదిక కూడా ఇదే విషయాన్ని స్పష్టంచేసింది. 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరంలో శాఖలను పెంచుకున్న బ్యాంకులు..ఏటీఎంలను మాత్రం భారీగా తగ్గించుకున్నాయి. మార్చి 31,2025 నాటికి దేశవ్యాప్తంగా ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ బ్యాంకుల ఏటీఎంలు 2,51,057కి తగ్గాయి. అంతక్రితం ఏడాది 2,53,417గా ఉన్నాయి. పలు ప్రభుత్వరంగ బ్యాంకులు విలీనం కావడంతో వీటి సంఖ్య తగ్గిపోయాయి. గ్రామీణ, సెలీ-అర్బన్, అర్బన్ ప్రాంతాల్లో ప్రభుత్వరంగ బ్యాంకులు అత్యధికంగా



ఏటీఎంలను నిర్వహిస్తుండగా..ప్రైవేట్ బ్యాంకులు మాత్రం అర్బన్, మెట్రోపాలిటన్ సిటీల్లో మాత్రమే నెలకొల్పుతున్నాయి.

## నవ్యాల్లోనే విమానయానం

ముంబై: విమానయాన రంగ సంస్థలు ఇప్పట్లో లాభాల్లోకి వచ్చే అవకాశాలు కనిపించడం లేదు. ఒకవైపు నిర్వహణ ఖర్చులు పెరిగి తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న సంస్థలకు ప్రయాణికులు తగ్గుముఖం పట్టడం, ఇతర సమస్యలు ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తున్నాయి. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో విమానయాన సంస్థలకు రూ.18 వేల కోట్ల వరకు నష్టాలు రావచ్చునని దేశీయ రేటింగ్ ఏజెన్సీ ఇక్రా అంచనావేస్తున్నది. గతంలో రూ.9,500 కోట్ల నుంచి రూ.10,500 కోట్ల స్థాయిలో నష్టం రావచ్చునని అంచనావేసింది. ఎయిర్ ఇండియాకు చెందిన బోయింగ్ 787-8 విమానం కూలిపోవడంతో ప్రయాణికులు తీవ్ర భయాందోళనకు గురవుతున్నారని, అలాగే ఇండియాగోకు చెందిన భారీ స్థాయిలో విమాన సర్వీసులు రద్దు కావడం కూడా మరో కారణమని పేర్కొంది. అలాగే ఈ ఏడాది విమాన ప్రయాణికుల్లో వృద్ధి 0-3 శాతానికి పరిమితం కానున్నదని ఇక్రా అంచనావేస్తున్నది. 4- 6 శాతం మధ్యలో



వృద్ధిని నమోదు చేసుకోనున్నదని గతంలో అంచనావేసింది. డిసెంబర్ 3 నుంచి 8 మధ్యకాలంలో ఇండిగో ఏకంగా 4,500 విమాన సర్వీసులను రద్దు చేసింది.

## పెట్రోల్, సీఎన్జీ వాహనాలకు గ్రీన్ సెన్స్?: ధరలు పెరిగే ఛాన్స్

డీజిల్ కార్లపై ప్రస్తుతం విధించే గ్రీన్ సెన్సు.. ఢిల్లీ ప్రభుత్వం పెట్రోల్, CNG వాహనాలపై విధించే అవకాశం ఉంది. దీనివల్ల కార్ల ధరలు మరింత పెరగనున్నాయి. ఎలక్ట్రిక్ వాహన విధానం ముసాయిదాలో భాగమైన ఈ ప్రతిపాదన ప్రకారం సెన్ అమలు చేయనున్నారు. మార్చి నాటికి ఈ విధానాన్ని ఖరారు చేయాలని ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఢిల్లీలో పెరుగుతున్న కాలుష్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని అక్కడ ప్రభుత్వం.. ఈవీలను ప్రోత్సహించడానికి సిద్ధమైంది. ఇందులో భాగంగానే.. డీజిల్, పెట్రోల్, CNG వాహనాల కొనుగోలును తగ్గించాలి. దీనికోసం ధరలను పెంచాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు.. రవాణా శాఖ సీనియర్ అధికారి ఒకరు పేర్కొన్నారు. సెంట్రల్ వాహన్ పోర్టల్ డేటా ప్రకారం.. ఢిల్లీలో ప్రతి నెలా జరిగే అన్ని వాహనాల రిజిస్ట్రేషన్లలో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు 12-14% వాటా కలిగి ఉన్నాయి. ఈ సంవత్సరం నమోదైన సుమారు



8,00,000 వాహనాలలో, దాదాపు 1,11,000 ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు. ఈ సంఖ్యను మరింత పెంచే యోజనలో ప్రభుత్వం కొత్త నిర్ణయాలను తీసుకుంటోంది.

## టీసీఎస్ టు అమెజాన్.. లక్ష మందికిపైగా ఉద్యోగులు అవుట్

టెక్ రంగంలో అనిశ్చితి కొనసాగుతోంది. కృత్రిమ మేధ ప్రవేశం, దేశాల మధ్య నెలకొన్న అనిశ్చిత పరిస్థితులు వెరసి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఐటీ సెక్టార్ ప్రస్తుతం గడ్డు పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటున్నది. చిన్న కంపెనీల నుంచి మొదలుకొని దిగ్గజ టెక్ సంస్థల వరకు అన్నీ తమ కార్యకలాపాల్లో ఏబిసి భాగం చేస్తూ.. మానవ వనరుల్ని క్రమంగా తగ్గించుకుంటున్నాయి. ఫలితంగా వేల సంఖ్యలో ఉద్యోగులు కొలుపులను కోల్పోతున్నారు. టెక్ సెక్టార్లో కొనసాగుతున్న కొలుపుల కోతలకు ఉద్యోగులు, వారి కుటుంబాల ఆర్థిక పరిస్థితులపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతున్నాయి. ఈ ఏడాది ఐటీ కంపెనీలు లక్ష మందికిపైగా ఉద్యోగులకు లేఅఫ్స్ ప్రకటించినట్లు ఓ అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా దాదాపు 551 టెక్ కంపెనీలు ఈ ఏడాది 1.22 లక్షల మందిని ఉద్యోగం నుంచి తొలగించాయి. టాటా కన్సల్టెన్సీ సర్వీసెస్ మొదలుకొని అమెజాన్, మైక్రోసాఫ్ట్, ఇంటెల్, సేల్స్ఫోర్స్, హెచ్పీ, యాహిల్, మెటా, గూగుల్.. వంటి పెద్దపెద్ద సంస్థలు ఖర్చు తగ్గించుకునేందుకు ఎడాపెడా ఉద్యోగులను తొలగించాయి. ప్రముఖ ఇ-కామర్స్ దిగ్గజం అమెజాన్ ఈ ఏడాది అక్టోబర్లో దాదాపు 14,000 మందిని తొలగిస్తున్నట్లు ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. కంపెనీ చరిత్రలోనే ఇదే అతిపెద్ద ఉద్యోగాల కోత. ఈ లేఅఫ్స్ ప్రభావం సంస్థలని దాదాపు అన్ని విభాగాలపై పడింది. క్లౌడ్ సర్వీసెస్, డివైజెస్, రిటెయిల్, అడ్వర్టైజింగ్, గ్రానరీస్ విభాగాల్లోని ఉద్యోగులు ప్రభావితమయ్యారు.వ్యయ నియంత్రణలో భాగంగా సాఫ్ట్వేర్ దిగ్గజ సంస్థ మైక్రోసాఫ్ట్ కూడా భారీగా ఉద్యోగుల తొలగించింది. ఈ ఏడాది ఏకంగా 15 వేల మందికిపైగా ఉద్యోగులపై వేటువేసింది. ఇందులో ఒక్క జులైలోనే 9 వేల మంది తమ ఉద్యోగాలు కోల్పోయారు. కృత్రిమ మేధ రాకతో ప్రయోజనాల సంగతి విమోగానీ ఐటీ ఉద్యోగాలపై దీని ప్రభావం మాత్రం గట్టిగానే పడుతోంది. ఏబి ఫుణ్డ్రమా అని దిగ్గజ సంస్థలు తమ స్టాఫ్ను తగ్గించుకుంటున్నాయి. ఈ క్రమంలో భారత అతిపెద్ద ఐటీ కంపెనీ టీసీఎస్ కూడా వేల సంఖ్యలో ఉద్యోగుల్ని తొలగించింది. తమ మొత్తం ఉద్యోగుల్లో 2 శాతానికి సమానమైన 12 వేల మంది ఉద్యోగులపై టీసీఎస్ వేటు వేసింది. టీసీఎస్ ప్రకటన ఐటీ ఇండస్ట్రీని ఆశ్చర్యానికి గురిచేసింది. ప్రముఖ చిప్ తయారీ దిగ్గజం



ఇంటెల్ గత కొన్ని రోజులుగా తీవ్ర ఆర్థిక సవాళ్లను ఎదుర్కొంటోంది. ఈ ఏడాది మార్చిలో ఇంటెల్ కొత్త సీఈఓగా లిమ్-బు టాన్ బాధ్యతలు స్వీకరించిన విషయం తెలిసిందే. ఆయన ఆధ్వర్యంలో సంస్థ భారీ పునర్వ్యవస్థీకరణ చేపడుతోంది. ఇందులో భాగంగానే పెద్ద ఎత్తున ఉద్యోగులను తొలగిస్తోంది. ఈ ఏడాది జులైలో తమ మొత్తం ఉద్యోగుల్లో 15 శాతం తగ్గించుకుంటున్నట్లు సంస్థ ప్రకటించింది. ఈ కంపెనీ ఉద్యోగుల సంఖ్య 2024 చివరికి 1,09,800 గా ఉండగా.. 2025 చివరికి 75 వేలకు పరిమితం చేయాలని నిర్ణయించుకుంది.వీటితోపాటూ పలు సంస్థలు కూడా ఏబి పేరుతో భారీగా కొలువల కోతకు తెగబడ్డాయి. ఏబి వినియోగం నేపథ్యంలో 4 వేల మంది కస్టమర్ సపోర్ట్ సిబ్బందిని తొలగించినట్లు సేల్స్ఫోర్స్ తెలిపింది. ఏబితోనే తమ పని ఎక్కువగా సాగుతున్నట్లు కంపెనీ సీఈఓ చెప్పుకొచ్చారు. అయితే త్వరలో మరికొంత మందిని నియమించుకునేందుకు ప్లాన్ చేస్తున్నట్లు వివరించారు. వర్చువల్ కంప్యూటర్లను తయారు చేసే హెచ్పీ కూడా సుమారు 6 వేల మంది వరకు ఉద్యోగుల్ని తొలగించనున్నట్లు ప్రకటించింది. యాహిల్, మెటా, గూగుల్, వెరిజోన్, సీమెన్స్ వంటి సంస్థలు కూడా భారీగా లేఅఫ్స్ ప్రకటించాయి. వెరిజోన్ 13 వేల మందికిపైగా తొలగించనున్నట్లు నవంబర్ నెలలో ప్రకటించింది. సీమెన్స్ 6వేల మందిని తొలగించనున్నట్లు తెలిపింది.

## అది అనుకోని అదృష్టం

అటు బాలీవుడ్కీ, ఇటు టాలీవుడ్కి సమ ప్రాధాన్యతనిస్తూ లాక్ష్మితో ముందుకెళ్తున్నది కథానాయిక మృణాల్ రాకూర్. తెలుగులో ‘సీతారామం’లో సీతగా ప్రేక్షకుల హృదయాల్లో చెరగని ముద్ర వేసిన మృణాల్, నాని ‘హోయ్ నాన్న’తో తెలుగులో ద్వితీయ విఘ్నాన్ని సైతం అధిగమించింది. మూడో సినిమా ‘ఫ్యామిలీ స్టార్’ కాస్త డిజప్పాయింట్ చేసినా.. త్వరలో ‘డెకాయిట్’తో మరోసారి తెలుగులో సత్తా చాటేందుకు సిద్ధమవుతున్నది మృణాల్ రాకూర్. రీసెంట్గా సౌత్లో తన సినీ ప్రయాణం గురించి మృణాల్ మాట్లాడుతూ ‘అసలు దక్షిణాది సినీమాల్లో నటించడం అనేది నా ప్రణాళికలో లేదు. నేను సౌత్ సినీమాలా సటిస్టానని అన్నలు అనుకోలేదు కూడా. ఓ విధంగా అది నాకు అనుకోకుండా దొరికిన అదృష్టం. ‘సీతారామం’ తర్వాత నా విషయంలో బాలీవుడ్ దర్శక, నిర్మాతల దృక్పథం కూడా మారింది. అందుకే తెలుగు సినీమాకు ఎప్పుడూ రుణపడి ఉంటా’ అని తెలిపింది మృణాల్ రాకూర్.



ఇంకా చెబుతూ ‘వచ్చే ఏడాది ‘డెకాయిట్’తో మరోసారి టాలీవుడ్ తెరపై కనిపించబోతున్నా. ఆడియన్స్కి స్పీట్ షాక్ ఇచ్చే సినిమా ఇది. ఓ కొత్త కథను తెరపై చూస్తారు. నా క్యారిక్చర్ మీ ఊహలకు మించి ఉంటుంది’ అని పేర్కొన్నది మృణాల్ రాకూర్.

## దేవుడిపై తప్పుడు ప్రచారం.. నటి మాధవీలతపై కేసు

సచ్చాపులే, స్నేహితుడా తదితర సినీమాల్లో హీరోయిన్గా చేసిన తెలుగమ్మాయి మాధవీలత ప్రస్తుతం యాక్టింగ్ పూర్తిగా పక్కనబెట్టేసింది. సోషల్ మీడియాలో యాక్టివ్గా ఉండే ఈమెకు ఇప్పుడు బిగ్ షాక్ తగిలింది. హైదరాబాద్లోని సరూర్ నగర్ పోలీస్ స్టేషన్లో కేసు నమోదైంది. దేవుడిపై తప్పుడు ప్రచారం చేయడమే ఇందుకు కారణం. సోషల్ మీడియాలో సాయిబాబా అసలు దేవుడే కాదని తప్పుడు ప్రచారాలు వ్యాప్తి చేసినందుకుగానూ మాధవీలతపై కేసు నమోదు చేశారు. మంగళవారం ఉదయం 10 గంటలకు పోలీస్ స్టేషన్లో హాజరు కాలాని ఈమెతో పాటు పలువురు యూట్యూబర్లని ఆదేశించారు. సటి మాధవీలతతో పాటు పలువురు యూట్యూబర్స్ పెట్టిన పోస్టుల వల్ల ప్రజల భావోద్వేగాలకు నష్టం జరిగిందని ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు.ఈ క్రమంలోనే వీళ్లందరి సోషల్ మీడియా అకౌంట్స్పై పోలీసులు నిఘా పెట్టినట్లు



తెలుస్తోంది. సోషల్ మీడియాలో అసత్య ప్రచారం చేస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని కూడా హెచ్చరించారు.

## ఆ రోజే పెళ్లికి ముహూర్తం?

అగ్ర తారలు విజయ్ దేవరకొండ, రష్మిక మందన్న అక్టోబర్లో నిశ్చితార్థం చేసుకున్న విషయం తెలిసిందే. అయితే ఎంగేజ్మెంట్ విషయంలో వారిద్దరూ గోప్యతను పాటిస్తున్నారు. ఎక్కడా దాని గురించి మాట్లాడటానికి ఇష్టపడటం లేదు. సరైన సమయంలో అన్ని వివరాలను వెల్లడిస్తారని వారి సన్నిహితులు అంటున్నారు. గత నెలలో జరిగిన ‘ది గర్ల్ ఫ్రెండ్’ సక్సెస్ మీట్లో ఈ జంట తళుక్కున మెరిశారు. అదే వేదికపై విజయ్ని పాగడ్లల్లో ముంచెత్తింది రష్మిక. దాంతో ఈ జంట పెళ్లి ఖాయమనే నిర్ణయానికొచ్చారు అభిమానులు. తాజా సమాచారం ప్రకారం విజయ్-రష్మిక రాజస్థాన్లోని ఉదయ్పూర్ ప్యారెస్లో పెళ్లిపీటలెక్కబోతున్నారని సోషల్మీడియాలో ప్రచారం జరుగుతున్నది. కొద్దిమంది కుటుంబ సభ్యులు, శ్రేయోభిలాషుల సమక్షంలో ఘనంగా పెళ్లికి ఏర్పాట్లు చేయబోతున్నారని, అనంతరం హైదరాబాద్లో రిసెప్షన్



ఉంటుందని చెబుతున్నారు. అయితే ఈ వార్తల్లో నిజమెంతో తెలియాలంటే విజయ్-రష్మికలతో ఎవరో ఒకరు స్పందించాల్సిందేనని, అప్పటివరకు వారి పెళ్లి తేదీపై సస్పెన్స్ కొనసాగుతూనే ఉంటుందన్నది అభిమానుల మాట.

## విశాల్కు జతగా కయాదు లోహర్?

హిట్ కాంబోకు శ్రీకారం పడనుండా అంటే అవుననే సమాధానమే పస్తోంది కోలీవుడ్ వర్గాల నుంచి. నటుడు విశాల్, దర్శకుడు సుందర్.సిలది హిట్ కాంబో అనే చెప్పాలి. వీరి కాంబినేషన్లో ఇంతకు ముందు ఆంబిక అనే చిత్రం తెరకెక్కించి మంచి కమర్షియల్ హిట్ సాధించింది. అదే విధంగా అంతకు ముందు రూపొందిన మదగజరాజా చిత్రం నిర్మాణ కార్యక్రమాలను పూర్తి చేసుకుని 12 ఏళ్ల తరువాత తెరపైకి వచ్చి మంచి విజయాన్ని అందుకుంది. తాజాగా ఈ హిట్ కాంబో హ్యాట్రిక్కు రెడీ అవుతున్నట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. ప్రస్తుతం మకుటం చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్న విశాల్ తదుపరి సుందర్.సి దర్శకత్వంలో నటించడానికి సిద్ధం అవతున్నట్లు సమాచారం. అదే విధంగా ప్రస్తుతం నయనతార ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న మూకుట్రి అమ్మన్-2 చిత్రాన్ని పూర్తి చేసే పనిలో ఉన్న సుందర్.సీ తదివరి రజనీకాంత్ హీరోగా కమలహాసన్ నిర్మించే చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించాల్సి ఉంది. ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటన కూడా విడుదలయ్యింది.అలాంటిది అనూహ్యంగా ఆ చిత్రం నుంచి సుందర్.సీ వైదొలిగారు. దీంతో తదివరి ఆయన విశాల్ హీరోగా చిత్రం చేయడానికి సిద్ధం అవుతున్నారు. దీన్ని సుందర్.సీ సొంత నిర్మాణ సంస్థ అవసీ చిక్రర్ సంస్థ నిర్మించడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నట్లు తాజా సమాచారం. ఈ చిత్రానికి సుందర్.సీ ఆస్థాన సంగీతదర్శకుడు హిప్ హాప్ ఆది సంగీతాన్ని అందించనున్నట్లు



తెలిసింది. ఇకపోతే సుందర్.సీ చిత్రాల్లో కథానాయికలకు ప్రాముఖ్యత ఉంటుంది. అదే సమయంలో గ్లామర్ సన్నివేశాలకు కొదవ ఉండదు. ఇంతకు ముందు ఆంబిక చిత్రంలో విశాల్కు జంటగా హన్సిక నటించారు. మదగజరాజా చిత్రంలో అంజలి, వరలక్ష్మి శరత్కుమార్ నటించారు. ఈ సారి నటి కయాదు లోహర్ను నటించజేసే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నట్లు తెలిసింది. డ్రాగన్ చిత్రంతో ఒక్క సారిగా వెలుగులోకి వచ్చిన ఈ అమ్మడు ఇప్పుడు తెలుగులోనూ నటిస్తున్నారు. అదే సమయంలో తమిళంలోనూ అవకాశాలు నందుకుంటున్నారని. జీవీ ప్రకాశ్ కుమార్ కు జంటగా ఇమ్మార్డల్ చిత్రం చేస్తున్న కయాదు లోహర్ ఇప్పుడు విశాల్తో జత కట్టడానికి గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇస్తారో లేదో చూడాలి.