

విశాఖ ఎంపీయూలపై 45 రోజుల్లో శంకుస్థాపనలు

- అమలు దిశగా రూ.7.69 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు - ఎన్ఐపీఐ సమావేశంలో సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: విశాఖ భాగస్వామ్య నదస్సులో కుదుర్చుకున్న ఒప్పందాల్లో 50 శాతానికి పైగా ఆమోదించే ప్రక్రియ మొదలైందని సీఎం చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. వాటికి 45 రోజుల్లోగా శంకుస్థాపన జరిగేలా చూడాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ముఖ్యమంత్రి అధ్యక్షతన సచివాలయంలో జరిగిన 13వ రాష్ట్ర స్థాయి పెట్టుబడుల ప్రోత్సాహక మండలి (ఎన్ఐపీఐ) సమావేశం రూ.20,444 కోట్ల పెట్టుబడులు.. 56,278 మందికి ఉపాధి కల్పించే ప్రతిపాదనలను ఆమోదించింది. అందులో విశాఖ భాగస్వామ్య నదస్సులో ఒప్పందాలు కుదుర్చుకున్న ఆరు కంపెనీల ప్రతిపాదనలూ ఉన్నాయి. సీఎం మాట్లాడుతూ.. 'విశాఖలో 20 రోజుల కిందట నిర్వహించిన భాగస్వామ్య నదస్సులో కుదుర్చుకున్న ఒప్పందాల్లో రూ.7.69 లక్షల కోట్ల విలువైన వాటిని అమలు చేసే దిశగా వెళ్తున్నాం. 45 రోజుల్లో వీలైనన్ని ఎంపీయూలు గ్రౌండింగ్ చేసి, దావాస్లో జరిగే ప్రపంచ ఆర్థిక నదస్సుకు వెళ్తే మరిన్ని పెట్టుబడులు వస్తాయి. దావాస్కు వెళ్తేలోపే 75 ఎంఎస్ఎంఈ పార్కులకు శంకుస్థాపన జరిగేలా చూడాలి. పాలసీల కింద ఇచ్చే ప్రోత్సాహకాలు ఎన్ఫోర్స్ ఖాతాకు జమ చేసే విధానం తీసుకోస్తాం. ఇక్కడ ఎంపీయూలపైనా నేను సమీక్షిస్తా. ఎంపీయూల గ్రౌండింగ్పై సీఎస్, మంత్రివర్గ ఉపసంఘం, ఆయా శాఖల మంత్రులు, జిల్లాల కలెక్టర్లు, ఉన్నతాధికారులు సమీక్షించేలా విధానాన్ని రూపొందిస్తాం' అని పేర్కొన్నారు. **క్వాంటమ్ వ్యాలీలో ఆరు టవర్లు...** 'క్వాంటమ్ వ్యాలీలో నిర్మించే 6 టవర్లలో రెండు టవర్లను క్వాంటమ్ ఆల్టర్నెట్ అభివృద్ధికి, మరో



రెండు టవర్లను కృత్రిమ మేధ అభివృద్ధికి కేటాయించాలి. ఏబి జేసిక్స్ను 7వ తరగతి నుంచే బోడించేందుకు మైక్రోసాఫ్ట్, గూగుల్ వంటి కంపెనీల సాయంతో బృందాన్ని ఏర్పాటు చేయాలి' అని చంద్రబాబు నిర్దేశించారు. 'ప్రభుత్వ కంపెనీల ద్వారా వివిధ రంగాల్లో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు రూ.500 కోట్లతో సార్వభౌమ నిధి (సావరీస్ ఫండ్) ఏర్పాటు చేస్తాం. యూఎఓ, దుబాయ్ సహా మరెన్ని దేశాల్లోని ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలు ఫండ్ ద్వారా వివిధ రంగాల్లో పెట్టుబడులు పెడుతున్నాయి. రాష్ట్రంలో పశుసంపద రూ.8 లక్షల కోట్లకు చేరాలన్నదే లక్ష్యం. డ్యాక్రా సంఘాల ద్వారా పశు దాణా తయారు చేయస్తే వారికి మంచి ఆదాయమార్గం అవుతుంది. పూర్వోదయ పథకం కింద కేంద్రం ఇచ్చే రూ.40 వేల కోట్లతో 9 జిల్లాలను హార్టికల్చర్ హబ్గా తయారు చేస్తాం' అని సీఎం పేర్కొన్నారు. విశాఖ కాపులప్పాడలో హోటల్లు, కన్వెన్షన్ సెంటర్ల కోసం 50 ఎకరాలు కేటాయించాలని, దీనికి అవసరమైన మార్స్టర్ ప్లాన్ రూపొందించాలని సూచించారు.

77 డీడీవో కార్యాలయాల ప్రారంభం

- పౌరసేవలు ప్రజలకు చేరువయ్యేందుకే ఈ ఏర్పాటు - కూటమి వచ్చాక స్థానికసంస్థల్లో అనేక సంస్కరణలు - డీడీవోల ప్రారంభోత్సవంలో ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్

చిత్తూరు: గ్రామీణ స్థానిక సంస్థల్లో 10-12 రకాల పౌరసేవలు విభిన్న కార్యాలయాల ద్వారా అందుతున్నాయని, వాటన్నింటినీ ఒకే గౌడుగు కిందకు తీసుకురావాలని తాను వంచాయతీ రాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రిగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన వెంటనే అధికారులను ఆదేశించానని, ఆ ఆలోచనల నుంచి వృద్ధిపాతే దీనినిజనలో అభివృద్ధి కార్యాలయాలు (డీడీవో) అని పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. ప్రభుత్వ సేవలు, అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాలు ప్రజలకు చేరువయ్యేందుకు ఇవి ఉపయోగపడతాయని ఆయన ఆశంక్షించారు. ఈ వ్యవస్థను అందుబాటులోకి తీసుకురావడంతో 22 ఏళ్లుగా ఎలాంటి ఉద్యోగోన్నతులు లేని ఎంపీడీవోలు నేడు డీడీవోలు అయ్యారని తెలిపారు. ఒక్క పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖలోనే ఏ పోస్టులో చేరుతారో ఆ హోదాలోనే ఉద్యోగ విరమణ చేస్తున్నారని, కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక 10,000మందికి పారదర్శకంగా ఉద్యోగోన్నతి కల్పించామని గుర్తుచేశారు. ప్రధాని మోదీ, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నేతృత్వంలో అనేక సంస్కరణలు తీసుకొచ్చామన్నారు. గాంధీ కలలుగన్న గ్రామ స్వరాజ్యానికి అడుగులు వేస్తున్నామన్నారు. గురువారం చిత్తూరు నగరం రెడ్డిగంటలో డీడీవో కార్యాలయాన్ని ఆయన ప్రారంభించి శిలాఫలకాన్ని ఆవిష్కరించారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా మరో 76 డీడీవోలను వర్చువల్ విధానంలో ప్రారంభించారు. 'పంచాయతీరాజ్ శాఖలో గత 15- 20 ఏళ్లకోపాటు ముఖ్యంగా వైకాపా ఐదేళ్లలో నెలకొన్న పరిణామాలు మదింపు చేసి.. ప్రస్తుతం అందరూ మెచ్చేలా సరికొత్త వ్యవస్థను తెస్తున్నాం.



డీడీవో కార్యాలయాల్లో ఆర్డీవో స్థాయి అధికారిని నియమిస్తున్నాం. పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖలోని ఎంపీడీలు, డీఎల్డీ వోలు, డీఎల్పీవోలు ఇక్కడి నుంచే సేవలందిస్తారు. ఇవి ఒక రకంగా మిని కలెక్టరేట్లు. ప్రతి పంచాయతీ స్వతంత్రంగా వ్యవహరించి ప్రజల అవసరాలు తీర్చాలి. స్థానిక సంస్థల దగ్గర సాధ్యం కాని పనులకు మాత్రమే ప్రభుత్వంపై ఆధారపడేలా చేయాలన్నది మా లక్ష్యం. పదివేల జనాభా ఉన్న ప్రతి పంచాయతీకి గెజిటెడ్ అధికారిని పంచాయతీ అభివృద్ధి అధికారిగా నియమించాం. 7,244 క్లస్టర్లను రద్దుచేసి 13,350 పంచాయతీలను స్వయంపాలనా వ్యవస్థలుగా తీర్చిదిద్దాం. పురపాలకలోలాగే గ్రామాల్లోనూ నీటి సరఫరా, పారిశుధ్యం, రెవెన్యూ, వీధిదీపాలు, బట్టీ వింగ్ ఏర్పాటు చేశాం. ప్రధాని మోదీ రాష్ట్రానికి సహాయ సహకారాలు అందిస్తున్నారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సారథ్యంలో కేంద్రం నుంచి వచ్చిన నిధులు సక్రమంగా వినియోగించుకుంటున్నాం' అని పవన్ కల్యాణ్ తెలిపారు.

వ్యవసాయాన్ని దండగలా మార్చారు

- ఏ పంటకూ గిట్టుబాటు ధర లేదు - విద్యారంగం అస్తవ్యస్తం - విశాఖ ఉక్కుపై మాట మార్చారు - మాజీ సీఎం జగన్

అమరావతి: రాష్ట్రంలో టీడీపీ కూటమి అధికారంలోకి వచ్చిన తరువాత వ్యవసాయాన్ని దండగలా మార్చారని, ఏ పంటకూ కనిపించిన గిట్టుబాటు ధర లేదని మాజీ సీఎం, వైసిపి అధ్యక్షులు జగన్మోహన్రెడ్డి అన్నారు. తాదేపల్లిలోని వైసిపి కేంద్ర కార్యాలయంలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. రైతుల సమస్యలు, ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్, ఆరోగ్యశ్రీ, సంక్షేమహాస్థల్లు, పిల్లల మరణాలు, మెడికల్ కళాశాలల పిపిపి, విశాఖ స్టీలు అమ్మకం, రెడ్బుక్ రాజ్యాంగం, అక్రమ కేసులు, టీడీపీ తదితర అంశాలపై సుమారు రెండున్నరగంటలపాటు ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలో పాలన చూస్తుంటే సేవ్ ఆన్డ్రప్రదేశ్ అన్నట్లుగా ఉందని తెలిపారు. తుఫానులో నష్టపోయిన ఏ రైతుకూ పరిహారం అందలేదన్నారు. దాదాపు 15 లక్షల ఎకరాలు నష్టపోతే నాలుగు లక్షల ఎకరాలు మాత్రమేనష్టంలో చూపించారని అన్నారు. చంద్రబాబునాయుడు సీఎం అయ్యాక రాష్ట్రంలో 17 సార్లు తుఫాన్లు వచ్చాయని, ఒక్కసారి కూడా ఇన్ఫుట్ నబ్బిడీ ఇవ్వలేదని, దాదాపు రూ.1100 కోట్ల బకాయిలు ఇవ్వకుండా రైతులకు అన్యాయం చేశారని తెలిపారు. 84 లక్షల మంది రైతుల్లో 19 లక్షల మందికి పంటలబీమా సదుపాయం ఉందని వివరించారు. ధాన్యం 75 కిలోల బస్తా 1200కు అడుగుతున్నారని పేర్కొన్నారు. వైసిపి ప్రభుత్వ హయాంలో అసంతృప్తం, తాడిపత్రి నుండి ఢిల్లీకి రైల్వే నడిపామని తెలిపారు. ఫలివెందులలో 600 టన్నులకో కోల్డ్ స్టోరేజీ నిర్మిస్తే నిర్వహించడం లేదని అన్నారు. సూపర్సిక్స్ అమలు చేయలేదని, నిరుద్యోగభృతి, ఆదర్శనిధి, 50 ఏళ్లకే పెన్షన్ ఇవ్వడం లేదన్నారు. తల్లికి వందనంలో 30 లక్షల మందిని తగ్గించారని, రూ.30 వేలు ఇవ్వాల్సి ఉంటే రూ.10 వేలు చొప్పున



ఇచ్చారని అన్నారు. ఉచిత సిలిండర్లు మూడు మాత్రమే ఇస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. విద్యావ్యవస్థ దెబ్బతిందని, జిఇఆర్ తగ్గిందని, డ్రాపవుట్స్ పెరిగాయని, ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ లేదని, 8 క్వార్టర్లు రూ.5600 కోట్లు పెండింగ్లో ఉన్నాయని అన్నారు. ఉచిత బస్సు కొన్నిటోనే అనుమతి ఇస్తున్నారని, ఇది మోసం కాదా అని ప్రశ్నించారు. ప్రభుత్వ స్కూళ్లను నాశనం చేశారని, హాస్టళ్లలో కలుషిత ఆహారం, నీటిపల్ల 18 నెలల్లో 28 మంది పిల్లలు చనిపోయారని అన్నారు. ఆరోగ్యశ్రీ సేవలు బంద్ అయ్యాయని, రూ.5 కోట్ల టర్నోవర్ కూడా లేని సంస్థకు 108, 104 నిర్వహణ బాధ్యతలు ఇచ్చారని తెలిపారు. మెడికల్ కళాశాలలను ప్రైవేటుకు అప్పగించి అందులో పనిచేసే నిబ్బందికి రెండేళ్లపాటు ప్రభుత్వం జీతం ఇస్తుందని, ఇదో పెద్ద కుంభకోణమని పేర్కొన్నారు. లాభాలు ప్రైవేటుకు ఇచ్చి భారం ప్రభుత్వానికి వేస్తున్నారని వివరించారు. మెడికల్ కళాశాలల ప్రైవేటీకరణపై ఈనెల 16న గవర్నర్కు

వినతిపత్రం ఇవ్వనున్నట్లు తెలిపారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు ఐదు డివిలు పెండింగ్లో ఉంటే ఒకటి మాత్రమే ఇచ్చారని అన్నారు. డివి బకాయిలు పడవీరిరమణ తరువాత ఇస్తామని చెప్పిన ప్రభుత్వం చరిత్రలో లేదని అన్నారు. ఎన్నో పోరాటాలతో ఏర్పడిన 'విశాఖ ఉక్కు'ను వద్దతి ప్రకారం దెబ్బతిస్తున్నారని అన్నారు. ప్లాంటుకు సొంతగనులు కేటాయించాలని వైసిపి హయాంలో అసెంబ్లీలో తీర్మానించి కేంద్రానికి పంపామని, ఎన్నికల ముందు ప్రైవేటీకరణను అడ్డుకుంటామని చెప్పిన చంద్రబాబు ఇప్పుడు అడిగిన కార్మికులపై పిడి యాక్టు పెడతానని బెదిరిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. విశాఖ స్టీలు ప్లాంటు నష్టాలకు ఉద్యోగులు కారణం కాదని, సొంత గనులు కేటాయించకపోవడమేనని తెలిపారు. మిట్టల్ స్టీలుకు సొంత గనులు కావాలని కోరుతున్న చంద్రబాబు విశాఖ స్టీలుకు ఇవ్వాలని ఎందుకు కోరడం లేదని ప్రశ్నించారు. రెడ్బుక్ రాజ్యాంగం పేరుతో యథేచ్ఛగా కేసులు పెడుతున్నారని అక్రమ కేసులో వేధిస్తున్నారని అన్నారు. టీడీపీలో బోలెబాబా దెయిరీని తీసుకొచ్చింది చంద్రబాబు ప్రభుత్వమని తెలిపారు. టీడీపీపై ఏర్పాటు చేసిన సిట్లో అందరూ తెలుగుదేశం నాయకుల బంధువులే ఉన్నారని అన్నారు. అప్పన్న అనే వ్యక్తి వేమిరెడ్డి ప్రభాకరరెడ్డి పిపి అని, ఇప్పటికీ ఆయన వద్ద నుండే జీతాలు తీసుకుంటున్నారని పేర్కొన్నారు. పరకామణి హుందీ లెక్కింపు కేసు కూడా అన్యాయంగా ఉందని పేర్కొన్నారు. సింహాచలంలో రూ.55 వేల దోపిడీ జరిగితే అక్కడ ఛైర్మన్పై ఎందుకు కేసు పెట్టలేదని ప్రశ్నించారు. ముఖ్యమంత్రి హోదాలో చంద్రబాబు తన కేసులు రద్దు చేయించుకుంటున్నారని తెలిపారు. స్కిల్ స్కాము కేసు మాఫీ అయిందని వివరించారు. అమరావతి కోసం 53 వేల ఎకరాలు తీసుకుంటూ సింగపూర్ను మించిపోతుందని చెప్పారని, కానీ అక్కడ నిర్మాణాలు కూడా లేవని పేర్కొన్నారు. సెల్ఫ్ హైనాన్స్ రాజధాని అని చెప్పి ఇప్పుడు అన్నీ అప్పులు చేస్తున్నారని విమర్శించారు.

రైతులపై జగన్ మొసలి కన్నీరు

- మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్

అమరావతి: తన ఐదేళ్ల పాలనలో రైతులను నిండా మంచి.. వారి శ్రమను నిలుపునా దోచుకున్న జగన్.. ఇప్పుడు రైతులకు అన్యాయం జరిగిపోతోందంటూ మొసలి కన్నీరు కారుస్తున్నారని పౌరసరఫరాల మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ విమర్శించారు. రైతుకు ఏ కష్టమెచ్చినా పవన్ కల్యాణ్ ముందుంటారని, అలాంటి పవన్ను విమర్శించే స్థాయి, అర్హత జగన్కు లేవని చెప్పారు. ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియపై జగన్ వ్యాఖ్యలను తీవ్రంగా ఖండించారు. రైతులకు కులం, మతం అంటగడుతున్న ఆయనకు ఇంగితం లేదన్నారు. గురువారం విజయవాడలో మంత్రి మీడియాతో మాట్లాడారు. 'జగన్ ప్రభుత్వం ఐదేళ్లు 75 కిలోల ధాన్యం బస్తాకు రూ.1450 నుంచి 1650 మద్దతు ధర చెల్లించగా.. కూటమి ప్రభుత్వం 1,792 చెల్లిస్తోంది. జగన్ ప్రభుత్వం ఎన్నికల ముందు కూడా 5.20 లక్షల టన్నుల ధాన్యాన్నే కొనుగోలు చేసి చేతులెత్తేసింది. ఆ ధాన్యానికి చెల్లించాల్సిన రూ.1674 కోట్లు బకాయిలు పెట్టి పారిపోతే.. మా ప్రభుత్వమే చెల్లించింది. ఆయన హయాంలో మద్దతు ధర చెల్లించకుండా నెలల తరబడి రైతులను ఇబ్బందులకు గురిచేస్తే.. ఇప్పుడు 4 గంటల్లోనే రైతుల ఖాతాల్లో డబ్బులు జమ చేస్తున్నాం' అని చెప్పారు.



చలనచిత్ర పరిశ్రమతో నాకు ప్రత్యేకమైన అనుబంధం

- పరవాడలో ఘంటసాల జన్మదిన వేడుకల్లో ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల

పరవాడ, చైతన్యవారధి: చలనచిత్ర పరిశ్రమతో తనకు ప్రత్యేకమైన అనుబంధం ఉందని పెందర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు తెలిపారు. పరవాడ సంత బయలు వద్ద ఘంటసాల వెంకటేశ్వరరావు 103వ జయంతి వేడుకల్లో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు. ముందుగా ఘంటసాల శిలా విగ్రహానికి పూలమాలవేసి నివాళులర్పించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఎమ్మెల్యే చేతుల మీదుగా జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి ప్రారంభించారు. ఘంటసాల కుటుంబంలో తనకు ప్రత్యేకమైన అనుబంధం ఉందన్నారు. ఘంటసాల పాడిన పాటలు నేటి యువతకు ఎంతో స్ఫూర్తిదాయకమైన కొనియాడారు. ఈ పాటలు భావితరాలకు ఆదర్శంగా నిలిచాయి అన్నారు. చలనచిత్ర పరిశ్రమకు ఘంటసాల ఎనలేని సేవందించారు. ఘంటసాల అంటే తనకు ఎంతో ఇష్టమైన గాయకులు అన్నారు. వచ్చే ఏడాది పరవాడలో ఘంటసాల జయంతి ఉత్సవాలు ఘనంగా నిర్వహించడానికి ఆయన పూర్తిగా సహకరిస్తారు అన్నారు. ఘంటసాల కుమారులు రత్నకుమార్, విజయ్ కుమార్ తో ఎమ్మెల్యే రమేష్ బాబుకు ప్రత్యేకమైన అనుబంధం ఉందన్నారు. అనంతరం 25 మంది పేద ప్రజలకు దుప్పట్లు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పరవాడ సర్పంచ్ సిరిపురపు అప్పల నాయుడు, ఘంటసాల కల్వర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు పరవాడ జగదీశ్వరరావు తదితరులు చేతుల మీదుగా ఎమ్మెల్యే



రమేష్ బాబుకు ఘన సన్మానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పైల వెంకట వర్మ లక్ష్మీ శ్రీనివాస్, జడ్పీటీసీ పిఎస్ రాజు, జనసేన పార్టీ ఇంచార్జ్ పంచకర్ల ప్రవాడు, మాజీ జడ్పీటీసీ పైల జగన్నాథరావు, మాజీ ఎంపీపీ మానవార్లు అప్పలనాయుడు, టీడీపీ మండల పార్టీ అధ్యక్షులు కన్నార వెంకటరమణ, ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లా జనసేన పార్టీ కార్యదర్శి బుగిడి రామ గోవిందరావు, జిల్లా పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి చుక్కరాము నాయుడు, రావాడ సర్పంచ్ మోటూరు సన్యాసినాయుడు, పి బోసంగి ఉపసర్పంచ్



గోతిన రాము, మాజీ టీడీపీ అధ్యక్షులు వియ్యపు చిన్న, పైల రామచంద్రరావు, రెడ్డి శ్రీనివాసరావు, కుందర్పు సోమనాయుడు, జనసేన పార్టీ ఉపాధ్యక్షులు వెన్నెల సరసింగరావు, మాజీ సర్పంచ్ బొండా తాతారావు, 79 వ వార్డు అధ్యక్షులు పిల్లా శివకృష్ణ, పోతల అప్పలనాయుడు, న్యూ డ్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షులు లాలం కృష్ణారావు, కార్యదర్శి పి. నాయుడు అసోసియేషన్ సభ్యులు తేలు రమణాజీ, సబ్బవరపు పైడం నాయుడు, బొడ్ల అప్పారావు, రెడ్డి నారాయణరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

ఆహార శుద్ధి రంగంలో అవకాశాల్ని అందిపుచ్చుకోవాలి

ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను ప్రపంచ ఆహార శుద్ధి కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దాలన్న దృఢ సంకల్పాన్ని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రకటించారు. ఈ మేరకు ఏపీ ఆహార శుద్ధి విధానం-4.0ను తీసుకొచ్చారు. ఇందులో భాగంగా రాష్ట్రంలో ఆహార శుద్ధి పరిశ్రమ విస్తరణకు మౌలిక వసతులు సమకూరుస్తారు. నవీకరణను ప్రోత్సహిస్తారు. ఆర్థిక సాయం అందిస్తారు. ఈ విధానం కింద రూ.30వేల కోట్ల పెట్టుబడులను ఆకర్షించడం ద్వారా 3 లక్షల కొత్త ఉద్యోగాల సృష్టి జరుగుతుందని అంచనా. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం పాడి పరిశ్రమ, వరి, మిర్చి, మామిడి, అరటి, చేపలు, రొయ్యలు, మసాలా ద్రవ్యాల సాగుకు ప్రధాన కేంద్రం. దేశంలోని ఇతర వ్యవసాయ ప్రధాన రాష్ట్రాల్లాగే ఏపీలోనూ పంటలు బాగా పండినప్పుడు దళారుల దెబ్బకు ధరలు పతనమై రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోతున్నారు. కోతల తరువాత విపరీతంగా పంట వ్యర్థం కావడంతో నష్టం అపారంగా ఉంటోంది. ఇలాంటి వాటిని ఎదుర్కొనేందుకొస్తున్న ఆహార శుద్ధి ప్రక్రియ చేపట్టాలని, తద్వారా సప్టాలు నివారించి రైతులకు లాభాలు అందించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం లక్ష్యిస్తోంది. ఆహార శుద్ధి ద్వారా వ్యవసాయోత్పత్తులకు అదనపు విలువ చేకూరుతుంది. మామిడికాయలతో పచ్చళ్లు పెట్టడం, మామిడి రసంతో జామ్‌లు, తాండ్ల, పండ్ల రసాలు తయారుచేసి మార్కెట్‌కు తీసుకెళ్లడం, రొయ్యలను శుభ్రపరిచి ఎగుమతి చేయడం, ఎండు మిర్చిని దంచి కారం తయారు చేయడం వంటి ఆహార శుద్ధి ప్రక్రియలు చేపట్టవచ్చు. పంట ఉత్పత్తులను ముడి రూపంలో అమ్మడం వల్ల వచ్చే రాబడికన్నా ప్రాసెసింగ్ ద్వారా అదనపు విలువ జోడించడం వల్ల వచ్చే లాభం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆహార శుద్ధితో వచ్చే ఆదాయం రెండు, మూడు రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుందని చైనా, బ్రెజిల్, వియత్నాం వంటి దేశాల్లో నిరూపితమైంది. ఏపీ రైతులు శుద్ధి ద్వారా 15-30 శాతం ఎక్కువ గడించవచ్చని అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. ఈ అంచనాలను వాస్తవ రూపంలోకి తీసుకొచ్చేందుకు ఏపీ ఆహార ప్రాసెసింగ్ విధానం-4.0 పూనుకుంటోంది. అది ఆహార శుద్ధి పరిశ్రమకు ఫుడ్ పార్కులు, శీతలీకరణ కేంద్రాల వంటి మౌలిక వసతులను కల్పించడానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తుంది. ఆహార శుద్ధి రంగంలోని సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్యతరహా(ఎంఎస్ఎంఈ) యూనిట్లకు మూలధన సబ్సిడీలు, ఇతర ప్రోత్సాహకాలు ఇవ్వనుంది. మహిళలు, వెనకబడిన కులాలు, పెద్దయ్యాల్లో కులాలు, తెగలు, మైనారిటీలు, దివ్యాంగులు ఏర్పాటుచేసే ఆహార ప్రాసెసింగ్ పరిశ్రమలకు వది శాతం మూలధన సబ్సిడీ ఇచ్చి సమీకృత అభివృద్ధి సాధించనుంది. ప్రాసెసింగ్ రంగంతో కర్మగారాలు, ప్యాకేజింగ్, రవాణా, చిల్లర వర్తకంలో వేలకొద్దీ ఉద్యోగ అవకాశాల కల్పన జరుగుతుంది. ఏపీలో ఇప్పటికే 9 సమగ్ర ఫుడ్ పార్కులు పనిచేస్తున్నాయి. వాటిలో రెండు మెగా ఫుడ్ పార్కులున్నాయి. చిత్తూరులోని శ్రీని మెగా ఫుడ్ పార్క్తోపాటు, పాత పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాలోని గోదావరి మెగా ఆక్వా పార్కుల్లో శీతలీకరణ వసతులు, ల్యాబ్‌లు, సరకుల గిడ్డంగులు ఉన్నాయి. వ్యవస్థాపకులు అక్కడి వసతులను లీజుకు తీసుకుని యూనిట్లను నడుపుకోవచ్చు. వ్యవస్థాపకులందరికీ 35 శాతం మూలధన సబ్సిడీ లభిస్తుంది. విద్యుత్ ఛార్జీల్లో రాయితీ, ఏక గవార్జ వద్దతిలో అనుమతులు అందుతాయి. కేంద్ర ప్రభుత్వ మెగా ఫుడ్ పార్క్స్, ప్రధానమంత్రి సూక్ష్మపుడ్ల ప్రాసెసింగ్ పథకం(పీఎంఎఫ్ఎంఈ)తో కలిసి ఏపీ ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ సొసైటీ(ఏపీఎఫ్సీఎస్) సౌకర్యాలను కల్పిస్తోంది. పీఎంఎఫ్ఎంఈ కిందే ఏపీలో 10,035 సూక్ష్మ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్లు ఏర్పడ్డాయి. వీటిలోకి రూ.9,178 కోట్ల పెట్టుబడులు వచ్చాయి. వ్యవసాయ ప్రాసెసింగ్ కేంద్రాలు పొలం నుంచి మార్కెట్ వరకు రైతులకు అండగా నిలుస్తాయి. రైతు ఉత్పత్తి సంస్థలు (ఎఫ్సీఏ), స్వయం సహాయక బృందాలు చిన్న రైతుల నుంచి ఉత్పత్తుల్ని సేకరించి ప్రామాణీకరిస్తాయి. గ్రేడింగ్, శుద్ధి, ప్రాసెసింగ్ చేసి తుది ఉత్పత్తిగా మార్చడానికి ఆధునిక సౌకర్యాలను సమకూరుస్తాయి. కోల్డ్ చెయిన్స్, ఆధునిక గిడ్డంగులు సరకు చెడిపోకుండా భద్రపరిచి, ఎమ్మ్యుడైనా అమ్ముకునే వెసులుబాటు కల్పిస్తాయి. శుద్ధి చేసిన వ్యవసాయ సరకులను ఆన్‌లైన్ ద్వారా వినియోగదారులకు అందించే మార్కెటింగ్ సౌకర్యాన్నీ అందిస్తాయి. ఎగుమతులకూ, చిల్లర వర్తకులకూ తేలిగ్గా సరకులు పంపే ఏర్పాట్లు చేస్తాయి. దళారుల ప్రమేయాన్ని తొలగించి రైతులే నేరుగా లాభదేవే వెసులుబాటును కల్పించడం వ్యవసాయ ప్రాసెసింగ్ కేంద్రాల విశిష్టత. ప్రస్తుతం ఆహార ప్రాసెసింగ్ పరిశ్రమ అధునాతన సాంకేతికతలను ఉపయోగిస్తోంది. హార్వెస్టెడ్ రోటేటిన్స్, ఆక్వా ఎక్స్‌పాంజ్ వంటి సంస్థలు కోతల తరువాత సప్టాల తగ్గింపునకు, ఉత్పత్తి ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉండేలా చూడటానికి తోడ్పడుతున్నాయి. అనంతపురం జిల్లాలో కృషి విజ్ఞాన్ కేంద్రాలు చిరుధాన్యాల ప్రాసెసింగ్‌లో మహిళా స్వయంసహాయక బృందాలను ప్రోత్సహిస్తున్నాయి. శ్రీకాకుళం రైతులు సొంత బ్రాండ్‌పై తేనె, ఆరొనికి పసుపు విక్రయిస్తున్నారు. ఉభయ గోదావరి జిల్లాల్లో సముద్ర ఉత్పత్తుల ప్రాసెసింగ్ కేంద్రాలు కోస్తా ఆక్వా రైతులకు నేరుగా ఎగుమతిదారులతో సంబంధాన్ని ఏర్పరిచాయి. చిత్తూరు జిల్లాలో మామిడిపండ్లు, టమాటాలను జామ్‌లు, గుజ్జుగా మార్చడానికి, గుంటూరు జిల్లాలో మిర్చి, పసుపు ప్రాసెసింగ్ జరుగుతోంది. కోస్తాంధ్ర రొయ్యలు, చేపల సాగు, ఎగుమతి కేంద్రంగా నిలుస్తుంటే, రాయలసీమలో పండ్లు, పాడి పరిశ్రమ, సిద్ధాహారాలు, పచ్చళ్లు, సాస్‌ల ఉత్పత్తి జరుగుతోంది. ఉత్తరాంధ్ర జీడి పప్పు, గిరిజన తేనె, కాఫీ ఉత్పత్తి కేంద్రంగా ఉంది. ప్రకాశం, నెల్లూరులలో పట్టు, ఆహార ప్రాసెసింగ్ జరుగుతోంది. దేశంలో మొత్తం ఆహార ప్రాసెసింగ్ ఉత్పత్తిలో ఏపీ వాటా 9 శాతంగా ఉంది. రైతుల ఆదాయాలు 20 నుంచి 50 శాతందాకా పెరిగి అవకాశం ఉండటం వల్ల కర్షకులు ఆహార శుద్ధి రంగంలో అవకాశాల్ని అందిపుచ్చుకోవాలి.

ప్రజలకు మరింత చేరువగా పంచాయతీ రాజ్ సేవలు

- విశాఖపట్టణం, భీమిలి డివిజన్ కేంద్రాలుగా రెండు కొత్త డిడివో కార్యాలయాలు - సూర్యాభాగ్ లో జరిగిన ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న కలెక్టర్, దక్షిణ ఎమ్మెల్యే

విశాఖపట్టణం, చైతన్యవారధి: పంచాయతీ రాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖలో తీసుకొచ్చిన నూతన సంస్కరణల ద్వారా వివిధ సేవలు ప్రజలకు మరింత చేరువ అవుతాయని, కొత్తగా ఏర్పాటు చేసిన డిడివో (డివిజన్ డెవలప్మెంట్ ఆఫీసర్) కార్యాలయాల ద్వారా పాలన సౌలభ్యం కలుగుతుందని, అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలపై పర్యవేక్షణ పెరుగుతుందని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర పంచాయతీ రాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ పరిధిలో రాష్ట్రంలో కొత్తగా 77 డిడివో కార్యాలయాలను ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ చిత్తూరు నుంచి వర్చువల్ గా ప్రారంభించారు. సూర్యాభాగ్ జోన్ -4 జీవీఎంసీ కార్యాలయం తొలి అంతస్తులో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన డిడివో కార్యాలయం నుంచి దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ తో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ కార్యక్రమంలో భాగస్వామ్యమయ్యారు. ముందుగా రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి రాష్ట్రంలోని 77 డిడివో కార్యాలయాలతో పాటు జిల్లాలో భీమిలి, విశాఖపట్టణం అర్బన్ డిడివో కార్యాలయాలను లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. ఈ క్రమంలో విశాఖపట్టణం అర్బన్ పరిధి సూర్యాభాగ్ జోన్ -4 జీవీఎంసీ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన డిడివో కార్యాలయానికి దక్షిణ ఎమ్మెల్యే, జిల్లా కలెక్టర్ రిబ్బిన్ కత్తిరించి ప్రారంభోత్సవం చేశారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడిన జిల్లా కలెక్టర్ జిల్లాలో పరిపాలనా సౌలభ్యం కోసం భీమిలి, సూర్యాభాగ్ కేంద్రంగా డిడివో కార్యాలయాలను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చామని చెప్పారు. క్షేత్రస్థాయిలో పంచాయతీ రాజ్ మరింత బలోపేతం అవుతుందని ఆశాభావం



వ్యక్తం చేశారు. గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకంతో పాటు ఇతర అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాల పర్యవేక్షణకు మరింత వెసులుబాటు కలుగుతుందన్నారు. ఈ సంస్కరణల వల్ల పంచాయతీ రాజ్ విభాగంలో ఎప్పుడూ లేనివిధంగా వేల సంఖ్యలో పదోన్నతులు లభించాయని, దీంతో వారంతా మరింత ఉత్సుకతతో ప్రజలకు సేవ చేసే అవకాశం కలుగుతుందని పేర్కొన్నారు. ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ ఉప ముఖ్యమంత్రి ప్రత్యేక చొరవ తీసుకొని పంచాయతీ రాజ్ లో పెనుమార్పులు, సంస్కరణలు తీసుకొచ్చారని, దీని వల్ల ఉద్యోగులకు ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఒనగూరాయని గుర్తు చేశారు. డిడివో వ్యవస్థ వల్ల పది వేల మందికి పదోన్నతులు లభించాయన్నారు. ప్రజలకు మరింత దగ్గరగా పంచాయతీ రాజ్ సేవలు అందుతాయని పేర్కొన్నారు. రానున్న రోజుల్లో మరిన్ని సంస్కరణలు తీసుకురావటం ద్వారా భావితరాలకు పవన్ కల్యాణ్ ఆదర్శంగా నిలవాలని ఆకాంక్షిస్తున్నారన్నారు. కార్యక్రమంలో జడ్పీ డిప్యూటీ సీఈవో రాజ్ కుమార్, డిడివో ఉపాధి, పంచాయతీ రాజ్ ఎన్.ఈ. శ్రీనివాసరావు, ఈ ఈ, డ్యావూ పివీడి ఇతర అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఫార్మా కంపెనీలతో సమావేశం వాయిదా

పరవాడ, చైతన్యవారధి: ఉద్యోగ, ఉపాధి, కాలుష్యం సమస్యలపై ఫార్మా పరిశ్రమలతో జరగాల్సిన సమావేశం వాయిదా పడిందని కూటమి నాయకులు ప్రకటించారు. అనకాపల్లి ఎంపీ సీఎం రమేష్ అందుబాటులో లేకపోవడం వల్ల వాయిదా వేయడం జరిగిందన్నారు. ఎంపీ అందుబాటులోకి వచ్చిన వెంటనే ఫార్మా కంపెనీ ప్రతినిధులతో మీటింగ్ తొందరలోనే ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి జిల్లా సర్పంచుల సంఘం అధ్యక్షులు చింతకాయల సుజాత ముత్యాల, పరవాడ మండల తెలుగుదేశం అధ్యక్షులు కన్నూరు వెంకటరమణ, పరవాడ సర్పంచ్ సిరపురపు అప్పలనాయుడు, రావాడ సర్పంచ్ మోటూరు నన్నాసినాయుడు, ఉమ్మడి విశాఖ రూరల్ జనసేన కార్యదర్శి బుగిడి రామగోవిందరావు, మండల



ప్రధానకార్యదర్శి కరణం నరసింగరావు, మండల ఉపాధ్యక్షులు వెన్నెల నరసింహారావు, నాయకులు పెదిశెట్టి సత్యారావు, రెడ్డి శ్రీనివాసరావు పాల్గొన్నారు.

క్రికెటర్ కరుణ కుమారికి ఘన సత్కారం

- ప్రపంచ మహిళా టీ20 వరల్డ్ కప్ విజయంలోకరుణకుమారిని కీలక పాత్ర - కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నవంబర్ లో భారత్ వేదికగా జరిగిన భారత జట్టు అంధుల మహిళా టీ20 వరల్డ్ కప్ విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించిన విశాఖ బాలికల అంధుల రెసిడెన్షియల్ విద్యార్థిని కరుణ కుమారిని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ ఘనంగా సత్కరించారు. విభిన్న ప్రతిభావంతుల శాఖా అధికారులు, అంధ పాఠశాల నిర్వాహకులు, విద్యార్థులు కరుణ కుమారిని జిల్లా పరిషత్తు జంక్షన్ నుండి కలెక్టరేట్ వరకు ఊరేగింపుగా తీసుకురాగా, కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో ఆయన దుశ్శాలువా కప్పి, పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి, పూలమాలంకరణతో ఘనంగా సత్కరించారు. ప్రపంచకప్ కు సెలెక్ట్ అయిన తరువాత ప్రాక్టీస్ కు అనుగుణంగా కరుణకుమారికి ప్రత్యేకంగా రెండు క్రికెట్ కిట్లు కై రూ.50,000 ఇవ్వడం జరిగింది. నేడు భారత జట్టు విజయంలో కీలక ప్రతిభ చూపినందుకు ప్రోత్సాహకంగా జిల్లా కలెక్టర్ రూ. లక్ష చెక్ ను అందజేశారు. క్రికెట్ ఫర్ ది బ్లెండ్ ఎ.పి. ప్రెసిడెంట్ శరత్ కు కరుణ కుమారిని అభినందిస్తూ రూ. లక్ష చెక్ ను అంద



జేశారు. ఈ కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ అంధుల మహిళా టీ20 వరల్డ్ కప్ విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించిన కరుణకుమారి కి అభినందనలు తెలియజేశారు. తనను క్రిమ శిక్షణతో పెంచిన తల్లి దండ్రులకు, వెన్నంటి ప్రోత్సహించి తన విజయానికి కారణమైన స్కూల్ ట్రీనింగ్, కోచ్ లకు, అసోసియేషన్ వారికి అభినందనలు తెలియజేశారు. ప్రపంచ స్థాయిలో విజయం సాధించి ఎందరో విభిన్నప్రతిభావంతులకు ఆదర్శంగా మారిన కరుణకుమారి మన ప్రాంత వాసి కావటం గర్వకారణం అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో విభిన్న ప్రతిభావంతుల శాఖా ఎ.డి.కె.కవిత, క్రికెట్ ఫర్ ది బ్లెండ్ ఎ.పి. ప్రెసిడెంట్ శరత్, పారా స్పోర్ట్స్ అసోసియేషన్ నుండి డా.షీతల్, విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జిల్లా కలెక్టర్లతో ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి వీడియో సమావేశం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: అమరావతి సచివాలయంలోని సిఎస్ కాన్ఫరెన్స్ హాల్ నుంచి రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కె.విజయనంద్, వివిధ అంశాలపై జిల్లా కలెక్టర్లతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో జిల్లా నుండి జిల్లా కలెక్టర్ హరేంద్ర ప్రసాద్, వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి పి. జగదీశ్వరరావు, డిపిఓ శ్రీనివాసరావు, అగ్రికల్చరల్ జాయింట్ డైరెక్టర్ అప్పల స్వామి, ఇతర జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు. ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో సానుకూల ప్రజా దృక్పథం, ఎజెండ్ సీన్ కోసం డాక్యుమెంట్ అవీలోడ్, సీజనల్ వ్యాధులు, ఆరోగ్య శాఖ యొక్క ప్రాధాన్యత అంశాలు, పరి సేకరణ, ఎరువుల సరఫరా, తదితర అంశాలపై ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి జిల్లా కలెక్టర్లకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్



మాట్లాడుతూ సింహాచలం దేవస్థానంలో పరిశుభ్రత, మౌలిక సదుపాయాలపై చేపడుతున్న చర్యలు గురించి ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శికి వివరించారు.

జీవీఎంసీ ఇంజనీరింగ్ విభాగంపై కమిషనర్ సమీక్ష

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నగరంలో చేపడుతున్న అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేసి నిర్ణీత సమయానికే పూర్తి చేయాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్ జీవీఎంసీ ఇంజనీరింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఆయన జీవీఎంసీ ప్రధానకార్యాలయం సమావేశ మందిరంలో జీవీఎంసీ ఇంజనీరింగ్ విభాగం పై అదనపు కమిషనర్ ఎన్.ఎన్. వర్మ, ప్రధాన ఇంజనీరు సత్యనారాయణ రాజు, పర్యవేక్షక ఇంజనీరింగ్ అధికారులతో కలిసి సమీక్షాసమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జీవీఎంసీ కమిషనర్ నగరంలో జీవీఎంసీ చేపడుతున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు త్వరతగతిన పూర్తి చేయాలని జీవీఎంసీ ఇంజనీరింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. పబ్లిక్ వర్క్స్, మెకానికల్ పనులు, తాగునీటి సరఫరా మొదలైన వాటిపై సుధీ ర్థంగా చర్చించి అధికారులకు కొన్ని సూచనలు చేశారు. అలాగే అభివృద్ధి పనుల అంచనాలను తయారు చేసేటప్పుడు పూర్తి వివరాలను పొందుపరచాలన్నారు. నగరంలో ప్రధాన రహ దారులకు అదనంగా స్పీడ్ బ్రేకర్లు వేస్తున్నారని, సేఫ్టీ కమిటీ నిర్ణయం మేరకే స్పీడ్ బ్రేకర్లు ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. గ్రాంట్లు, బడ్జెట్లకు అనుగుణంగా అవసరం ఉన్నచోట్ల అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని తెలిపారు. 15వ ఆర్థిక సంఘం సంబంధించి ఎంత తేలాయింపు జరిగింది ఎంత ఖర్చు చేశారు. ఎంత విడుదల కావలసి ఉంది అని అధికారులను ఆరా తీశారు. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న పనుల అలస్యంపై కమిషనర్ అధికారులను అడిగి



వాటిని త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలన్నారు. పి.జె.ఆర్.ఎన్. లో రోడ్డు పై గుంతలు కాలువలు తాగునీటి విభాగంపై అధికంగా ఫిర్యాదులు వస్తున్నాయని, వాటిని వెంటనే పరిష్కరించాలన్నారు. నీటి చార్జీలు, భూగర్భ డ్రైనేజీ చార్జీలు వసూలు చేయాలని, సుదీర్ఘకాలం నీటి చార్జీలు చెల్లించని వారి నీటి కనెక్షన్లకు ముందుగా నోటీసులు జారీ చేసి అనంతరం తొలగించాలని ఆదేశించారు. అనంతరం బీచ్ రోడ్ ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దేందుకు పలు ప్రాజెక్టుల అమలుపై ఎన్ ఆర్ యు టీం పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ కమిషనర్ తిలకించారు. APUIML, SRU టీం, ఇంజనీరింగ్ విభాగంతో సంయుక్తంగా విశాఖ నగర అభివృద్ధికి పలు వినాత్మ ప్రాజెక్ట్ లను సూచించి తగు ప్రణాళికలను సిద్ధం చేయాలన్నారు. ఈ సమీక్షలో జీవీఎంసీ కార్యనిర్వహక ఇంజనీర్లు ఉపకార్య నిర్వహణ ఇంజనీర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అత్యంత వైభవంగా ప్రకృతి రైతుల పంటల మేళా

- ప్రతి ఒక్కరూ ఆర్గానిక్ పంటల్ని ఆరగించాలి - పివిఎన్ మాధవ్, రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, భారతీయ జనతాపార్టీ



విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: అత్యంత వైభవంగా ప్రకృతి రైతుల పంటల మేళా ప్రారంభం అయింది అని భారతీయ జనతాపార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పివిఎన్ మాధవ్ పేర్కొన్నారు. ఆంధ్రా యూనివర్సిటీ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల మైదానంలో ప్రకృతి పంటల మేళాను ఆంధ్ర ప్రదేశ్ వ్యవసాయ శాఖ, ఉద్యానవన శాఖ, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ సొసైటీ, వారాహి ఫెడరేషన్, స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, హలో వైజాగ్, టెర్రెస్ గార్డెన్ గ్రూప్ లు, గ్రీన్ క్రైవేట్ టీం ఎన్ జి ఓ, అగ్రి డిఎన్ఎ వెంచర్స్ సంస్థల నేతృత్వంలో నిర్వహిస్తున్న మేళాను ఆయన ప్రారంభించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యకరమైన ప్రకృతి ఆధారంగా పండిన పంటలను అహారంగా తీసుకుందాం అని కోరారు. నగరాన్ని మిద్దె తోటలు నగరంగా తీర్చి దిద్దడం వన బాధ్యత అని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జనసేన పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు బొలిశెట్టి సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ ప్రకృతి ఆధారంగా పంటలు పండించడం అవసరం అని



వివరించారు. ఆర్గానిక్ పంటలతోనే ఆరోగ్యం సాధ్యం అని వివరించారు. రైతు సాధికారత సంస్థ ఉత్తరాంధ్ర ఎక్స్‌క్యూటివ్ డైరెక్టర్ బాబూరావు నాయుడు మాట్లాడుతూ తమ సంస్థ ప్రకృతి ఆధారంగా పంటలు పండించడం కోసం రైతులతో కలిసి పని చేయడం జరుగుతుంది అని వివరించారు. ఈ మేళా లో భాగంగా ఏర్పాటు చేసిన థింసా నృత్యం, కట్టె గానం, బుద్ధుడు, అల్లూరి సీతారామరాజు, బిర్లా ముందా విగ్రహాలు, పుంగనూరు ఆవులు, కుమ్మరి సారి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. ఈ కార్యక్రమంలో బొబ్బిలి ఎమ్మెల్యే బేబీ నయన, జివిఎస్ అడిషనల్ కమిషనర్ రమణమూర్తి, విశ్రాంత డిప్యూటీ కలెక్టర్ పేరి రామకృష్ణ, భూమిరాయ కిసాన్ సంఘం జాతీయ కార్యదర్శి జలగం కుమారస్వామి, గో ఆధారిత ప్రకృతి వ్యవసాయదారుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు దాట్ల సుబ్రహ్మణ్య వర్మ, ప్రకృతి రైతులు పిఎల్ఎస్ రాజు, ఎన్ సరేంద్ర, రిషి, మేంగో మేన్ అప్పాజీ తదితర ప్రకృతి రైతులు పాల్గొన్నారు.

విజయవాడలో వారాహి సిల్డ్ షోరూం

విజయవాడ: దక్షిణ భారతదేశంలోనే అతి పెద్ద వస్త్ర సందనం వారాహి సిల్డ్ షోరూంను విజయవాడలో ప్రారంభమైంది. ఎంజీ రోడ్‌లో సువిశాల ప్రాంగణంలో నెలకొల్పిన షోరూంను సీనీ హీరో తేజ సజ్జా, హీరోయిన్ మీనాక్షి చౌదరి జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వారాహి సిల్డ్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్లు మణిదీప్ యేచూరి, డాక్టర్ స్పందన మద్దుల మాట్లాడుతూ.. విజయవాడ వస్త్ర ప్రపంచంలోకి అడుగుపెట్టడం తమకు ఎంతో ఆనందంగా ఉందని తెలిపారు. సంప్రదాయ, ఆధునిక ఫ్యాషన్ వస్త్రాలకు వారాహి సిల్డ్ వారధిగా నిలుస్తుందని చెప్పారు. షోరూం ప్రారంభోత్సవం సందర్భంగా ఖాతాదారులకు ప్రత్యేక ఆఫర్లను అందిస్తున్నామని, రూ.10 వేలు కొనుగోలుపై బంగారు నాణెం, రూ.15 వేలు కొనుగోలుపై బంగారం, వెండి ఉచితంగా అందిస్తామని తెలిపారు. వీటితో పాటు రూ.1500 విలువైన ఓవర్ కూడా ఇస్తున్నామని చెప్పారు. ఈ ప్రత్యేక ఆఫర్ విజయవాడ షోరూంలో ఈ నెల 14వ తేదీ



వరకు మాత్రమే అందుబాటులో ఉంటుందని వెల్లడించారు. షోరూం ప్రారంభోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని లక్ష్మీదా నిర్వహిస్తున్నారు. మొదటి రోజు నిర్వహించిన లక్ష్మీదాలో గెలుపొందిన విజేతలకు ఐఫోన్లు బహుకరించారు. లక్ష్మీ ద్రా విజేతలకు మొదటి బహుమతిగా ఐఫోన్లు, ద్వితీయ బహుమతిగా 500 గ్రాముల వెండి అందిస్తున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు.

స్పృహలో ఉండగానే బైపాస్ సర్జరీ

- ఆస్టర్ రమేష్ ఆసుపత్రిలో అరుదైన శస్త్రచికిత్స

విజయవాడ: దేశంలోనే తొలిసారిగా 76 ఏళ్ల మయాస్టీనియా గ్రేవిస్ రోగికి పూర్తి స్పృహలో ఉన్న స్థితిలో బైపాస్ సర్జరీని విజయవంతంగా నిర్వహించి తమ వైద్య బృందం వైద్య రంగంలో అరుదైన ఘనత సాధించిందని ఆస్టర్ రమేష్ ఎండి డాక్టర్ పి.రమేష్‌బాబు తెలిపారు. విజయవాడ ఆస్టర్ రమేష్ ఆసుపత్రిలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. అత్యంత క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో ఉన్న రోగి గుండెకు రక్తం సరఫరా చేసే మూడు ప్రధాన ధమనుల్లో పూడికలు ఉండడమే కాకుండా, శ్వాస క్రోశ కండరాలను బలహీనపరిచే మయాస్టీనియా గ్రేవిస్ వ్యాధి కూడా ఉందని చెప్పారు. ఇటువంటి రోగులకు జనరల్ అనస్థీషియా ఇవ్వడం వల్ల ప్రాణాలు కోల్పోయే ప్రమాదం ఉండడంతో వైద్యబృందం అవేక బైపాస్ టెక్నిక్‌ను ఎంచుకుందని, ఈ పద్ధతిలో రోగి శస్త్రచికిత్స జరుగుతున్నంతసేపు స్పృహతో ఉండి, శ్వాస తీసుకున్నారని ఆయన తెలిపారు. థొరాసిక్ ఎపిడ్యూరల్ అనస్థీషియా ద్వారా ఛాతీ భాగానికి మాత్రమే మత్తు ఇచ్చామని, వెంటిలేటర్ అవసరం లేకుండానే శస్త్రచికిత్స ముగిసిందని పేర్కొన్నారు. ఈ అరుదైన శస్త్రచికిత్సను కార్డియోథొరాసిక్, వాస్కులర్ సర్జన్స్ బృందం డాక్టర్లు జయరామ్ పాయ్, శివప్రసాద్, అశోక్‌కుమార్, భరత్



సిద్ధార్థ్, శ్రీకాంత్ మహాపాత్ర, అనస్థీషియా బృందం లోగనాథన్ చక్రవర్తి, పవన్, హిమబిందు విజయవంతంగా పూర్తిచేశారన్నారు. హాస్పిటల్‌లో అంతర్జాతీయ స్థాయి వైద్య ప్రమాణాలతో సర్జరీలు జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. హాస్పిటల్ సాధించిన విజయాలు లిమూబుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్, గిన్నీస్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్స్‌లో సమోదయ్యాయన్నారు. గత 37 ఏళ్లుగా ఆస్టర్ రమేష్ హాస్పిటల్‌లో ఇప్పటి వరకు 25వేలకు పైగా గుండె శస్త్రచికిత్సలు విజయవంతం చేశామని, వాటిలో అత్యంత క్లిష్టమైన 2,500కు పైగా బైపాస్ సర్జరీలు, వాల్వ్ మార్పిడి సర్జరీలు, 3,500లకు పైగా నవజాత శిశువులు, పిల్లల గుండె శస్త్రచికిత్సలు చేశామని పేర్కొన్నారు. ఎన్టీఆర్ వైద్యసేవ కింద పదివేల సర్జరీలు నిర్వహించామన్నారు.

87వ వార్డ్ పరిధిలో ముఖ్య మంత్రి సహాయానిని అందజేత

- ముఖ్య అతిథులుగా టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్)

గాజువాక, చైతన్యవారం: గాజువాక నియో జకవర్గం 87వ వార్డ్ పరిధిలో గవరవీధి ప్రాంతానికి చెందిన కాండ్రేగుల శ్రీనివాసరావుకు ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి నుండి చెక్ అందజేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి స్థానిక వార్డ్ కార్యకర్తల బొండా జగన్నాథం (జగన్) పాల్గొనడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ నిరుపేదల ఆరోగ్యానికి భరోసాగా సిఎం సహాయనిధి అండగా నిలుస్తుందని అందులో భాగంగా గత కొద్దిరోజుల క్రితం అనారోగ్యానికి గురై చికిత్స పొందిన కాండ్రేగుల శ్రీనివాసరావు కు 41048/- రూపాయల చెక్కును అందజేయడం జరిగిందని. రాష్ట్ర అధ్యక్షులు



గాజువాక నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు పల్లూ శ్రీనివాస్ రావు గారు ప్రత్యేక శ్రద్ధతో సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ కు దరఖాస్తు చేసి ఆమోదం పొందేలా చేశారని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సెక్రటరీ బొట్టా ప్రకాష్, బెల్లంకొండ రాజన్ రాజు,ప్రగడ దానయ్య, కల్లేపల్లి శ్రీనివాస్ వర్మ, ఆనంద్ కుమార్, కడుపుట్ల శ్రీను, గండిపల్లి రాము, బలిరెడ్డి మూర్తి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

‘పవన్ అన్న’ మాటే... ‘తమ్ముడు లోకేష్’ మాట!

కూటమిలో మూడు పార్టీలు.. విభిన్నమైన భావజాలం.. అయినా ఏకతాటిపై నడుస్తున్నాయి. దానికి కారణం రాష్ట్రం బాగుండాలనే సదుద్దేశమే అని పార్టీల ముఖ్యనేతలు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్, మంత్రి నారా లోకేష్ ఒకే మాటపై నిలుస్తుండడం కూటమి ఐక్యతకు నిదర్శనంగా నిలుస్తోంది. ఇది విపక్షాలకు మింగుడు పడడం లేదు. ‘పవన్‌అన్న’ మాటే.. ‘తమ్ముడు లోకేష్’ మాట అన్నట్లుగా ఉంటున్నారు. ఒకేరోజు ఇద్దరు నేతలు కూటమి శ్రేణులతో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశాల్లో ఒకే మాట మాట్లాడారు. పార్టీలో చిన్నచిన్న సమస్యలన్నా మనలో మనమే చర్చించుకుని పరిష్కరించుకుందామని పార్టీ శ్రేణులకు సూచించారు. కలిసికట్టుగా ముందుకెళ్లామని విలుపునిచ్చారు. 15 ఏళ్లపాటు అధికారంలో ఉంటామంటూ కూటమి నేతలు చెబుతున్నారు. దానికి కావలసినదల్లా ఐక్యంగా ఉండటమే అంటున్నారు. ఆ బాధ్యతను జనసేన పార్టీ అధ్యక్షుడు పవన్ కళ్యాణ్, తెలుగుదేశం పార్టీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి నారా లోకేష్ తీసుకున్నారు. నిన్న కూటమి నాయకుల సమావేశంలో జనసేన అధ్యక్షుడు పవన్ కళ్యాణ్ మాట్లాడుతూ మన ఐక్యతే రాష్ట్రానికి బలం అన్నారు. మనందరం రాష్ట్రం బాగుండాలి అరాచకాలు ఉండకూడదు అనే సదుద్దేశంతో ఒక గొడుగు కిందకు వచ్చి కూటమిగా ఏర్పడ్డాం. మనలో మనకు చిన్న చిన్న కమ్యూనికేషన్ గ్యాప్స్, మనస్ఫర్మలు ఉండటం సహజం. ఒక చోట కూర్చోని మాట్లాడుకుంటే అన్ని సమస్యలు తీరతాయని కార్యకర్తలకు తెలిపారు. ఇదే ఐక్యతతో మరో 15 ఏళ్లు కష్టపడితే రాష్ట్రానికి సుస్థిర అభివృద్ధి సాధ్యం అవుతుందని ఆయన అన్నారు. నిన్నటి పాలకొండ మీటింగ్‌నూ మంత్రి నారా లోకేష్‌ఇటువంటి వ్యాఖ్యలనే చేశారు. పార్టీని ముందుకు తీసుకెళ్లాల్సిన బాధ్యత కార్యకర్తలపై ఉందన్నారు. కలిసికట్టుగా అందరం ముందుకెళ్లాలి. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో డబుల్



ఇంజన్ బుల్లెట్ ట్రైన్ సర్కారు వల్లే రాష్ట్రానికి కావాల్సినవి సాధించుకుంటున్నాం. పవనన్న చెప్పినట్లుగా రాబోయే 15ఏళ్లు మనం కలిసి ఉండాలి. చిన్నచిన్న సమస్యలుంటే కూర్చుని మాట్లాడుకొని పరిష్కరించుకోవాలని లోకేష్ సూచించారు. పవన్, లోకేష్‌ఎన్నికల ముందు నుంచి అన్నదమ్ముల్లా మెలుగుతున్నారు. మంత్రులుగా ఎవరి శాఖలలో వారు మెరుగై ఫలితాలను సాధిస్తున్నారు. ఇంకోవైపు ఎవరి పార్టీ కార్యకర్తలకు వారు పెద్ద పీట వేస్తూ సమావేశాలు నిర్వహిస్తున్నారు. కూటమి బలం, బలగం మీరేనని కార్యకర్తలకు చెబుతున్నారు. పదిహేనేళ్లు కలిసి ఉండడానికి తమ వంతు బాధ్యత నిర్వహిస్తున్నారు. ఇదే వైసిపీకి మింగుడు పడడం లేదు. అవకాశం వచ్చినప్పుడల్లా ఇరు పార్టీల అవధ్య విచ్చి పెట్టడానికి ప్రయత్నాలు చేస్తోందని టీడీపీ అరోపిస్తోంది. దానిని సమర్థంగా టీడీపీ, జనసేన పార్టీలు తిప్పి కొడుతున్నారు. ముఖ్యంగా తమ కార్యకర్తలను సంత్వప్తి పరచడంలో, పలు విషయాల్లో సచ్చ చెప్పుకోవడంలో పవన్, లోకేష్ సక్సెస్ అవుతున్నారని రాజకీయ విశ్లేషకులు అంటున్నారు.

మూత్రం పసుపు రంగులో వస్తే..?

మానవ శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీలు కూడా ఒకటి.ఇది మన శరీరంలోని రక్తం నుండి మురికిని అదనపు ద్రవాలను సైతం ఫిల్టర్ చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది.అలాగే రక్తపోటు ఎర్ర రక్త కణాలను నియంత్రించే హార్మోన్లను కూడా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అందుకే మన శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైనవిగా చెబుతూ ఉంటారు. మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్నవారు ఆకలి లేకపోవడం, పాదాలు వాయడం, దురద చర్మం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తక్కువ మూత్ర విసర్జన వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి అలాగే పసుపు మూత్రం కూడా వచ్చినట్లుగా అనిపిస్తుంది. మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అంటే మనం డైట్ లో మూత్రపిండాలను శుభ్రపరిచే ఆహారాలను సైతం తీసుకోవలసి ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. దీనివల్ల మన శరీరంలో ఉండే విష వదార్థాలు 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.స్రాబెర్లీ ,బ్లూబెర్లీ 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 వంపడానికి కళ్లను లూట్రీకేట్ 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. కళ్ళకు తగినంత విశ్రాంతి లభించినప్పుడు వచ్చే సమస్య ప్లాష్ 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, ప్లాస్ట్ టర్మ్ దగ్గరి చూపు వంటి దృష్టి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. సుదూర వస్తువులను స్పష్టంగా చూసే సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

జుట్టు సమస్యలతో విసుగెత్తిపోతున్నారా..?

మండుతున్న ఎండల నుండి ఉపశమనం పొందాలనుకునే మనందరికీ సబ్బా నీరు చక్కటి పరిష్కారం.. ఈ సబ్బా గింజలను నీటిలో నానబెట్టి ఆ నీటిని తాగడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. రోజూ ఉదయాన్నే సబ్బా గింజలు నానబెట్టిన నీటిని తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే జుట్టు సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయి.. నల్లని జుట్టును పొందవచ్చు. వికారంగా, వాంతి వచ్చే విధంగా ఉంటే సబ్బా గింజల పానీయం తాగడం ఉత్తమం. గొంతు మంట, దగ్గు, ఆస్తమా, తలనొప్పి, జ్వరం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఈ మధ్యకాలంలో అందరినీ వేధిస్తున్న సమస్య జుట్టు రాలడం.. ఈ సమస్య ఉన్నవారు రోజూ ఉదయాన్నే సబ్బా వాటర్ తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే ఖచ్చితంగా జుట్టును రూట్ నుంచి దృఢపరుస్తుంది. ఈ నివారణకు ఈరోజు ఒక చెంచా సబ్బా గింజలను ఒక గ్లాసు నీటిలో వేసి కనీసం 30 నిమిషాలు నాననివ్వండి, ఆపై ఆ నీటిలో ఒక చెంచా నెయ్యి మరియు సగం నిమ్మరసం వేసి తాగాలి. ఈ తరహా డ్రింక్ ను రెగ్యులర్ గా తాగడం వల్ల జుట్టు సమస్యలే కాకుండా గుండెల్లో మంట, అజీర్ణం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. పోషక విలువలున్న సబ్బా గింజలు కాస్త గట్టిగానే ఉంటాయి..కానీ ఈ గింజల్లో పీచు, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి..ప్రత్యేకంగా ఇవి బరువు తగ్గడంలో సహాయపడతాయి. ఈ సబ్బా గింజల పానీయం కేవలం చలవ చేయడం మాత్రమే కాదు మన ఒంటికి ఎంతో మెరుగైన ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. అధిక



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

చికెన్ ను ఇష్టంగా తింటున్నారా..?

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



నివేదిక కనుగొంది. కానీ అది పని చేయనప్పుడు, ఎక్కువ మోతాదులు అవసరం.. కానీ శరీరం కూడా దానికి ప్రతిస్పందించడం ఆపే సమయం వస్తుందని.. నివేదికలు తెలుపుతున్నాయి. జూఎఎఐ-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయోటిక్ వాడకం ప్రబలంగా ఉంది. తూర్పు మధ్యధరా, ఆఫ్రికన్ ప్రాంతంలో ఇది 83 శాతం పెరిగింది. అయితే పశ్చిమ పసిఫిక్ ప్రాంతంలో ఇది 33 శాతం పెరిగింది. తీవ్రమైన జూఎఎఐ-19 ఉన్న వ్యక్తులకు అత్యధిక మోతాదులో యాంటీబయోటిక్స్ ఇచ్చినట్లు నివేదికలు తెలిపాయి. రోగికి యాంటీబయోటిక్స్ అవసరమైనప్పుడు, దుష్ప్రభావాలు కూడా ఉంటాయి. అనవసరంగా ఉపయోగించినప్పుడు, అవి ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తాయి. జనవరి 2020- మార్చి 2023 మధ్య 65 దేశాల్లోని ఆసుపత్రులలో చేరిన 4,50,000 మంది రోగుల డేటా ఆధారంగా ఈ ఫలితాలు కనుగొన్నట్లు సెంటర్ ఫర్ సైన్స్ అండ్ 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 అవు నెయ్యి కలిపి తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అయితే నెయ్యి ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా చర్మానికి కూడా అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుందని మీకు తెలుసా? చర్మం పొడిబారినప్పుడు నెయ్యి రాయాలి. ఇది చర్మానికి సహజమైన మెరుపును తెస్తుంది. నెయ్యిలో విటమిన్ ఇ, ఎ, కె వంటి అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీంతో చర్మం కాంతివంతంగా ఉంటుంది. పగిలిన పెదవులపై గోరువెచ్చని నెయ్యిని పూయడం వల్ల పెదవుల చర్మానికి మంచి పోషణను అందుతుంది. అలాగే పొడి బారి పొరలు పొరలుగా కనిపించే పెదవుల చర్మాన్ని నెయ్యితో సున్నితంగా స్క్రబ్ చేస్తే మృదువైన, చక్కటి పెదాలను మీ సొంతం చేసుకోవచ్చు. అలాగే, డార్క్ సర్కిల్స్, కళ్ల కింద ఉండే నల్లటి వలయాల్తో ఇబ్బంది పడేవారు నెయ్యిని తమ కళ్ల చుట్టూ తరచుగా రాసుకోవడం వల్ల డార్క్ సర్కిల్స్ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. కంటి కింద చర్మాన్ని ఒత్తిడి నుంచి దూరం చూసి మెరిసేలా చేయడంలో నెయ్యి బాగా



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

గర్భిణీలు వేసవిలో తినే ఆహారంలో వీటిని చేర్చుకోండి..

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



స్త్రీలు తమ ఆహారంలో త్రాగునీటితో పాటు కొబ్బరి నీటిని కూడా చేర్చుకోవాలి. కొబ్బరి నీరు సహజ ఎలక్ట్రోలైట్ 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 స్మాల్ ఇష్యూ అనే ధోరణితో నిర్లక్ష్యం చేయడంవల్ల చివరి దశలో మరింత రిస్క్ పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబున్నారు. 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 చెబున్నారు. 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 గమక వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించాలి. ఎందుకంటే అది వివిధ రోగాలకు సంకేతం కావచ్చు.

ఈ ఆలయానికి ఒక్కసారి వెళితే చాలు..

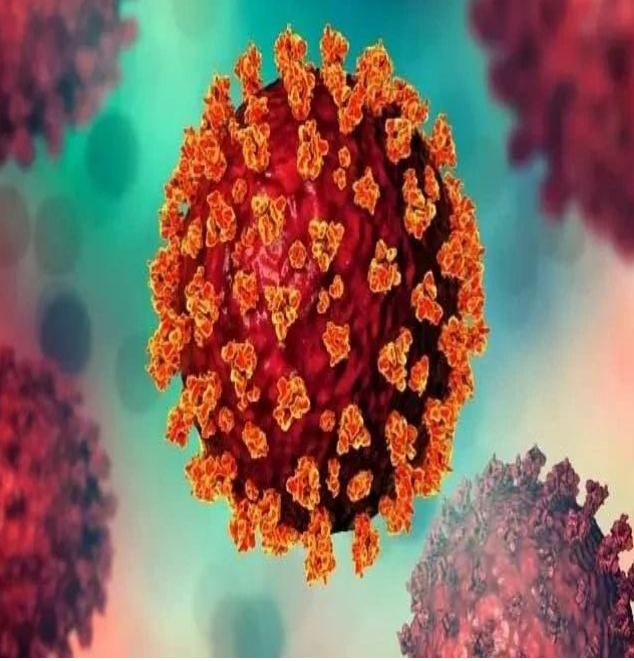
చాలా మందికి వారి జాతక చక్రంలో కాల సర్వ దోషం యోగం ఉంటుంది. ఇలాంటి దోషాలు వచ్చినప్పుడు జ్యోతిష్యం ప్రకారం కొన్ని పరిహారాలు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఎలాంటి పరిహారాలు లేకుండా కూడా కాల సర్వదోషాన్ని తొలగించవచ్చని చాలా మందికి తెలిసి ఉండదు. ఏంటి ఇది నిజమా అనుకుంటున్నారు కదా, ముమ్మాటికి ఇది నిజం అంటున్నారు 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 నాగవంశమి 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 దర్భాంగ్ జ్ 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 దర్శనం కోసం సుదూర ప్రాంతాల నుంచి సందర్శకులు ఈ ఆలయానికి వస్తుంటారు. పూజా సామాగ్రిని నాగరాజు వాసుకి ఆలయానికి తీసుకెళ్లినంతనే కాలసర్వ దోషం నుండి విముక్తి పొందవచ్చని అలయ 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 వెళ్లినదని పురాణాలలో వర్ణించారు. పాతాళంలో ప్రపహిస్తూ నాగరాజు వాసుకి గుమ్మాన్ని తాకిందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అప్పటి నుంచి ఈ ప్రదేశంలో భోగవతి తీర్థం ఏర్పడిందని చెబుతున్నారు. దీని తరువాత నాగరాజు వాసుకి, మిగిలిన దేవతలు పాతాళాన్ని వదిలి వేణుమాధవుని దర్శనం చేసుకోవడానికి ప్రయాగకు వెళ్లారట. నాగరాజు వాసుకి ప్రయాగకు వెళ్లినప్పుడు భోగవతి తీర్థం కూడా ప్రయాగకు వచ్చినట్లు పురాణాలు చెబుతున్నాయి.

కరోనాను మించిన వైరస్..

ఇప్పటికే చైనా ల్యాబ్ నుంచి కరోనా వైరస్ లీక్ అయిందని, మిలియన్ల మంది చావుకు కారణమైందని ప్రపంచ దేశాలు అనుమానిస్తున్నాయి. అయితే ఇప్పుడు మరో వైరస్ కూడా ఇలాగే చైనా ల్యాబ్ నుంచి బయటకొచ్చిందని.. దానికి ఎక్స్ పోజ్ అయితే మూడు రోజుల్లో 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 మల్టీ ఆర్గాన్ ఫెయిల్యూర్ తో సహా ఎబోలా రోగులలో మాదిరిగా సిస్టమాటిక్ ఇల్ నెస్ 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 నిక్షణాలను సృష్టించడం తమ లక్ష్యమని చైనీస్ పరిశోధకులు హైలైట్ చేశారు. దాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకుని, నివారణ పద్ధతులను సులభతరం చేయాలని అనుకున్నారు. కానీ ఇది కాస్త డేంజరస్ వైరస్ వేరియంట్ కు దారితీసింది.

మనిషికి సంపూర్ణ నిద్ర ఎన్నిగంటలు?

గొప్ప వ్యక్తులు జీవితంలో గొప్ప విషయాలను గురించి చెబుతుంటారు. వీటిలో మొదటిది ఆరోగ్యకరమైన శరీరం, రెండవది మంచి నిద్ర. కానీ నేటి కాలంలో మంచి నిద్ర పొందడం పెద్ద సమస్యగా మారింది. చెదు జీవనశైలి, ఫోన్ వాడకం, మాదకద్రవ్యాలు తీసుకోవడం మంచి నిద్రను రానివ్వవు. నిద్రలేమి కూడా అనేక వ్యాధులకు కారణమవుతోంది. దీనివల్ల ఊబికాయం, 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 రాత్రుళ్ళు 8 లేదా అంతకంటే తక్కువ గంటలు నిద్రపోతారు. కానీ వారు పూర్తిగా రిఫ్రెష్గా ఉంటారు. మరికొందరికి విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి 8 గంటల కంటే ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయినా వారి నిద్ర పూర్తికాక డ్రాసీగా ఉంటారు. మరి కొంతమంది కేవలం 4 గంటల్లోనే నిద్రను పూర్తి చేసుకుంటారు. అయితే విశ్రాంతి తీసుకునే వ్యక్తి ఎంత సేపు గాఢ నిద్ర నిద్రపోతాడనే దాని పై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎక్కువ సమయం గాఢంగా నిద్రపోయేవారు 4 గంటల పాటు నిద్రిస్తే సరిపోతుందంటున్నారు నిపుణులు. వారిని డీప్ స్లీపర్స్ అంటారు. అలాంటి వ్యక్తులు తక్కువ నిద్రపోయిన తర్వాత కూడా ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోరు. అయితే తేలికగా నిద్రపోయే వారు 7 నుండి 8 గంటల పాటు నిద్రపోయిన తర్వాత కూడా అసంపూర్ణమైన నిద్రను అనుభవిస్తారు. వీటిని లైట్ స్లీపర్స్ అంటారు.

భర్త ఇలా చేస్తే భార్యకు నార్మల్ డెలవరీ భాయం..

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



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

బుజ్జాయి కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..

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



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

ఆ సమస్య ఉన్నవారు దానిమ్మ పండు ప్రమాదమే!

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



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

గోళ్లకు కూడా మసాజ్ అవసరమే..

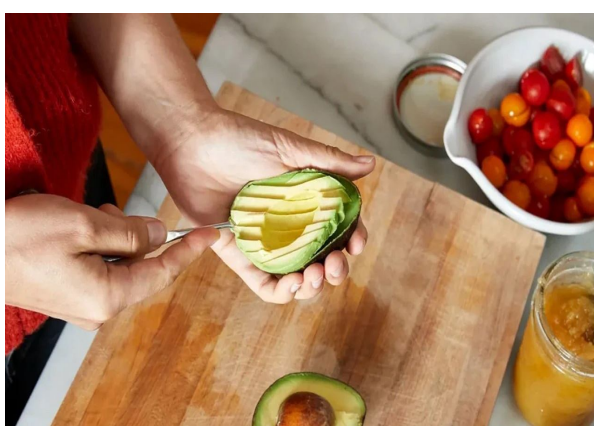
ఈమధ్య కాలంలో గోళ్లు పెంచడం ఫ్యాషన్ గా మారిపోయింది. ఒకప్పుడు అమ్మాయిలు మాత్రమే గోళ్లు పెంచే వారు. వాటికి నెయిల్ పాలిష్, ప్రత్యేక రంగులతో అలంకరించే వారు.కానీ ఇప్పుడు పురుషులు కూడా స్త్రీలకు సమానంగా గోళ్లు పెంచుతున్నారు.అయితే గోళ్లకు కూడా మసాజ్ చేయడం అవసరం అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. గోళ్లు పెంచే క్రమంలో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



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

వీరికి సంజీవని ఈ పండు..

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సహజంగా నియంత్రించడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఒకటి పండ్లు తినడం. కొన్ని పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల సహజంగా మీ శరీరానికి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి.అలాంటి వాటిలో అవకాడో ఒకటి. దీనిని బటర్ ఫ్రూట్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ పండు మన శరీరానికి చాలా పోషకాలను అందిస్తుంది. అవకాడోలో కురగాయల మాదిరిగానే ఆరోగ్యకరమైన పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇందులో కొవ్వు అధికంగా ఉన్నప్పటికీ, ఇది మీ శరీరాన్ని అదనపు కొవ్వు నుండి రక్షిస్తుంది.మీ శరీరం ఫోలిక్ యాసిడ్ వంటి విటమిన్లను ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ పండును 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 ఆమ్లాలు, లైపెస్ 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. ఇందులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం, కాపర్, మాంగనీస్, విటమిన్ బి6, కె అధికంగా ఉంటాయి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉండే ఖర్జూరంలో పోషక విలువలు చాలా ఎక్కువ. ఖర్జూరం తినడం వల్ల ప్రొక్టోజ్, సుక్రోజ్ వంటి చక్కెరలు శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. శరీరానికి వెంటనే శక్తి అందుతుంది. అందుకే ఉపవాసం తర్వాత ఖర్జూరం తినడం మంచిది. ఖర్జూరం పొట్టుకు చాలా మంచిది. ఖర్జూరాలు జీర్ణక్రియలో సహాయపడతాయి. జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. మీరు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల మలబద్ధకం నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది.ఖర్జూరం గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండే ఖర్జూరాలు హృదయనాళ వ్యవస్థకు చాలా మేలు చేస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర



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

ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీతో లైఫ్ బిందాస్ !

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



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

నిత్యం ఒత్తిడికి గురవుతున్నారా?

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



కాకుండా చురుకుదాన్ని, శారీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. మీరు డ్రైస్ ఫీలవుతుంటే గమక దానిని డైవర్స్ చేయడానికి కొత్త విషయాలపై ఫోకస్ పెట్టవచ్చు. పుస్తకం చదవడం, వాకింగ్ చేయడం, ఇష్టమైన వ్యక్తితో గడపడం వంటివి మీలోని ఇబ్బందిని దూరం చేస్తాయి. ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంచుతాయి. అలాగే మీకు ఇష్టమైన పనులు చేయడం, సామాజిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం కూడా మేలు ఒత్తిడిని దూరం చేస్తాయి.

ఎండాకాలంలో స్విమ్మింగ్ చేస్తున్నారా..!

ఇది వేసవి కాలం.. ఈ సమయంలో ప్రజలు ఈత కొలనులో స్నానానికి ఎక్కువగా వెళతారు. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరూ కొలనులో స్నానం చేసేందుకు ఆసందిస్తారు.కానీ ఈ మండే వేడి, ఎండలో స్నానం చేసేటప్పుడు, స్నానం చేసిన తర్వాత చాలా విషయాలు గుర్తుంచుకోవాలి. శుభ్రమైన కొలనుల్లోనే స్నానం చేయాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఫూల్ నీరు కొద్దిగా మురికిగా ఉంటే, ఇన్సెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందంటున్నారు. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లల్లో ఈ ఇన్సెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సూర్యరశ్మి ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో స్నానం చేసిన తర్వాత ఆరోగ్యం పై శ్రద్ధ వహించాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే వారి ఆరోగ్యం పాడవుతుందంటున్నారు. స్విమ్మింగ్ ఫూల్ లో స్నానం చేసే ముందు శరీరాన్ని హైడ్రేషన్ లో ఉంచుకోవడం ముఖ్యం. దీని కోసం ఖచ్చితంగా తగినంత నీరు తాగాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు ఫూల్ నీటిని మింగవద్దు. ఇలా చేయడం వల్ల కడుపు సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. ఎందుకంటే ఫూల్ నీటిలో క్లోరిన్ ఉంటుంది. దీన్ని తాగితే కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బయట సూర్యకాంతి లేదా వేడి వాతావరణం కారణంగా ఎప్పుడూ నేరుగా కొలనులోకి వెళ్లి స్నానం చేయవద్దు. ఎందుకంటే ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కొలనులో స్నానానికి ముందు 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 క్విన్ను అని కూడా అంటారు. అన్ని రకాల పూజలు, శుభకార్యాలలో కొబ్బరికాయను ఖచ్చితంగా ఉపయోగిస్తారు.ఏదైనా శుభకార్యం, కొత్త ఇల్లు, దుకాణం లేదా కొత్త వాహనం వచ్చిన తర్వాత కూడా కొబ్బరికాయను కొట్టే సంప్రదాయం ఉంది. కొబ్బరికాయలో బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరుడు అనే ముగ్గురు దేవుళ్లు నివసిస్తారు అని నమ్ముతారు. కొబ్బరి నీళ్లను ఇంట్లో చల్లడం వల్ల ప్రతికూల శక్తులన్నీ నశిస్తాయనే నమ్మకం ఉంది. అలాగే కొబ్బరికాయ పై ఉండే మూడు గుండ్రని గుర్తులు బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులకు సంబంధించినవిగా ప్రజలు



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

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

నిత్య జీవితంలో సైన్స్..

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

మహిళలు - సంతానం

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



చాటి చెప్పింది. **రుతుస్రావం - పవిత్రత** రుతు స్రావం అనేది మహిళల్లో సహజమైన శారీరక ధర్మం. కానీ ఈ సమాజం ఒకప్పుడు అలా చూసేది కాదు, పీరియడ్ అనేది ఏదో భయంకరమైన విషయంగా, నెలసరి వచ్చిన మహిళలను దెయ్యాలుగా, అపవిత్రులుగా చూసేవారు. బహిష్టు సమయంలో యువతులు ఇండ్లలోకి, గుళ్లలోకి రావ్వని, చదువుకోవద్దని, ఎవరినీ ముట్టుకోవద్దని, రజస్సుల తర్వాత పురుషులు చెప్పింది వివాలని ఇలా.. రకరకాల పుక్కిటి పురాణాలు సంప్రదాయంలో వేళ్లానకుని ఉండేవి. మహిళలను వెలివేయడానికి, ఒంటరి చేయడానికి, మానసికంగా, శారీరకంగా ఇబ్బంది పెట్టడానికి ఈ మూఢ నమ్మకాలు తోడ్పడ్డాయి. కానీ సైన్స్ డెవలప్ అయ్యాక వాటిని వ్యతిరేకించింది. సంప్రదాయాల మాటున జరిగే అన్యాయాలను ప్రశ్నించింది. మహిళలకు అండగా నిలిచింది. **శ్రమలో సౌకర్యం** సైన్స్ వల్లే కాలక్రమంలో టెక్నాలజీ డెవలప్ అయింది. ఇది మహిళల శ్రమదోషిదీని లేదా శ్రమలో అసౌకర్యాన్ని అరికట్టింది. ముఖ్యంగా వాషింగ్ మెషిన్ అందుబాటులోకి రావడంవల్ల మహిళలకు గొప్ప ఉపశమనం లభించినట్లయింది. ఇది రాకముందు అన్ని ఇంటిపనులతో సహా బట్టలు ఉతకడం కూడా స్త్రీలే చేసేవారు. వాషింగ్ మెషిన్ వచ్చిన తర్వాత బట్టలు ఉతకడంలో సౌకర్యం పెరిగింది. కష్టం తప్పింది. అందరికీ అందుబాటులో వాషింగ్ మెషిన్ ఉంటుందా? లేదా అనేది పక్కన పెడితే ఈ మార్పును ఉమెన్ ఫ్రెండ్లీగానే చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే మహిళలపై పని భారం తగ్గించింది. ఒత్తిడిని దూరం చేసింది.

మహిళల భద్రతతోనే సాధికారత సాధ్యం

విశాఖపట్నం : మహిళలకు సంపూర్ణ భద్రత కల్పించడం ద్వారా వారి సాధికారత సాధ్యపడుతుందని హెండు మంత్రి వంగలపూడి అనిత అన్నారు. జాతీయ స్థాయిలో నారి 2025 నివేదిక విశాఖ నగరాన్ని అత్యంత సురక్షిత నగరంగా ప్రకటించిన సందర్భాన్ని పురస్కరించుకుని పోలీసు శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఏయూ కన్వెన్షన్ సెంటర్ వద్ద కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ మంచి విలువలు కలిగిన తరాన్ని తయారు చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. దేశ, రాష్ట్ర ప్రగతికి కొలమానంగా మహిళల భద్రతే నిలుస్తుందన్నారు. పర్యాటకులు అధికంగా వచ్చే విశాఖలో పోలీసులు అందిస్తున్న భద్రత సత్వితాలను ఇన్ఫోన్దన్నారు. పోక్స్ కేసుల విషయంలో కఠిన శిక్షలు అమలు జరుగుతున్నాయన్నారు. గంజాయి, మత్తు పదార్థాల నిరోధానికి ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. పోక్స్ కేసుల విషయంలో పనితీరు కనబరిచి దోషులకు శిక్షలు పడే విధంగా పనిచేసిన పోలీసు అధికారులు, న్యాయవాదులను వేదికపై



సత్కరించారు. కార్యక్రమంలో ఏయూ వీసీ ఆచార్య జి.పి. రాజశేఖర్, పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖుభ్రత బాగ్చి, డీసీపీ-2 మేరీ ప్రశాంతి, డీసీపీ-1 చందోలు మణికంఠ, డీసీపీ-క్రెం లతా మాధురి తదితరులు ప్రసంగించారు. ముందుగా కురుసుర మ్యూజియం వద్ద ర్యాలీ నిర్వహించారు.

ప్యాకట్ డెవలప్ మెంట్ ప్రోగ్రాం

అనకాపల్లి : ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం సౌజన్యంతో అనకాపల్లి డీవీఎన్ కళాశాలలో ఈ నెల నిర్వహించనున్న ప్యాకట్ డెవలప్ మెంట్ ప్రోగ్రాం(ఎఫ్ డీపీ) బ్రోచర్ను ఏయూ వీసీ ప్రొఫెసర్ జి.పి.రాజశేఖర్ తన కార్యాలయంలో ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఏయూ శతాబ్ది ఉత్సవాల్లో భాగంగా జిల్లాలో అనకాపల్లి, నర్సపల్లం, యలమంచిలి, అమృతాపురం మొదలగు ప్రాంతాల్లోని యూనివర్సిటీ అనుబంధ రూరల్ కళాశాలల అధ్యాపకులకు ఆధునిక సాంకేతికతను అందించే ఉద్దేశంతో ఈ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. ఏఐ, మిషన్ లెర్నింగ్ కోర్సుల్లో విశ్వవిద్యాలయ ఆచార్యులు, ఐఐటీ ప్రొఫెసర్లతో శిక్షణ ఇస్తామన్నారు. శిక్షణ పొందిన అధ్యాపకులు వారి కళాశాలలో విద్యార్థులకు మరింత మెరుగైన విద్యను అందించగలుగుతారని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. కార్యక్రమంలో ఏయూ రిజిస్ట్రార్ ప్రొఫెసర్ కె.రాంబాబు, సీడీసీ డీన్ ప్రొఫెసర్ టి.వి.కృష్ణ, డీన్



జులీన్ ప్రొఫెసర్ డి.లలితా భాస్కరి, ప్రిన్సిపాల్ కోరిబిల్లి రమేష్, కళాశాల చైర్మన్ దాడి రత్నాకర్ పాల్గొన్నారు.

సుజల స్రవంతికి రైతులు సహకరించాలి

అనకాపల్లి : త్వరలో మండలంలో ఏర్పాటు చేసే సుజల స్రవంతి ప్రాజెక్ట్ కి రైతులందరూ సహకరించి, భూములు ఇవ్వాలని కలెక్టర్ విజయ కృష్ణ కోరారు. కొండెంపూడి కృషి విజ్ఞాన కేంద్రంలో మండల స్థాయి రైతన్నా మీ కోసం వర్క్ షాపును నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ సేంద్రియ సాగుపై దృష్టి సారించాలని తెలిపారు. 1950-60 కాలంలో మన పూర్వీకులంతా సేంద్రియ ఎరువులతో పంటలు పండించడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన పంట వచ్చి అంతా వ్యాధులకు దూరంగా ఉండేవారన్నారు. జిల్లాలో 24 మండలాల్లో 12 మండలాలు ఇండస్ట్రియల్ ఏరియాగా మారిపోయిందని, మిగిలిన మండలాల్లో ఆరోగ్యకరమైన పంటలు పండించడానికి రైతులు ముందుకు రావాలని తెలిపారు. మండల స్థాయి రైతన్నా మీ కోసం కార్యక్రమాన్ని అధికారులు గోష్ఠంగా నిర్వహించారు. రైతులకు మందస్తు సమాచారం ఇవ్వలేదు. కేవలం కొంతమంది టీడీపీ నాయకుల ద్వారా వారి గ్రామాల్లో ఉన్న కార్యక్రమాలను, అనుకూలంగా ఉన్నవారిని సభకు తీసుకొచ్చారు. రైతులకంటే టీడీపీ కార్యక్రమాలే ఎక్కువ మంది హాజరయ్యారు. మీడియాకు కూడా సమాచారం ఇవ్వకుండా మండల అధికారులు తూతూ మంత్రంగా నిర్వహించారు. మొదటి దఫాలో కొంతమందికి గోకుల షెడ్యూలు ఇచ్చి, రెండోవ దఫాలో ఎవరికి ఇవ్వలేదని బుచ్చెయ్యపేటకు చెందిన రైతు పూడి రామారావు



వాపోయాడు. నాలుగు, ఐదు ఎకరాలు ఉన్న రైతులకు కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం(కేవీకే) అధికారులు విత్తనాలు ఇవ్వడం లేదని, అర ఎకరం లోపు భూమి ఉన్న రైతులకు, కేవీకేలో పని చేస్తున్న సిబ్బంది కుటుంబ సభ్యులకు మాత్రమే సబ్సిడీ విత్తనాలు అందుతున్నాయని పలువురు రైతులు వాపోయారు. కలెక్టర్ కూర్చున్న వేదిక మీద సైతం పదవులు లేని టీడీపీ నాయకులను కూర్చోబెట్టారు. మండలంలో ఉన్న పలువురు ఆదర్శ రైతులున్నా వారిని వేదికపై కూర్చోబెట్టలేదు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే రాజు, జిల్లా వ్యవసాయశాఖ అధికారి ఆశాదేవి, నియోజకవర్గ ప్రత్యేకాధికారి శ్రీనివాస్, పలు శాఖల మండల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

హైవే పనులకు ఆటంకం కలిగించొద్దు

- పాడేరు ఇన్ చార్జి ఆర్డీవో లోకేశ్వరరావు

అల్లూరి సీతారామరాజు: జాతీయ రహదారి 516ఈ నిర్మాణ పనులకు సంబంధించి నష్టపరిహారం అందని వారు ఆటంకం కలిగించవద్దని పాడేరు ఇన్ చార్జి ఆర్డీవో లోకేశ్వరరావు తెలిపారు. మండలంలోని బలమానుశకం, వరగిరిపాలెం, కులుపాడు గ్రామాల్లో ఆయన పర్యటించారు. జాతీయ రహదారి నిర్మాణ పనుల్లో ఇల్లు, భూములు కోల్పోయిన బాధితులతో మాట్లాడారు. రోడ్డు నిర్మాణంలో ఇల్లు, భూములు నష్టపోయిన బాధితులు అందరికీ తగిన నష్టపరిహారం కచ్చితంగా అందించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. ఎటువంటి ఆందోళన చెందవద్దని ఆయన సూచించారు. జాతీయ రహదారి నిర్మాణ పనులు వేగంగా జరిగేలా అందరూ సహకరించాలని



ఆయన సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ రాజ్ కుమార్, ఎస్ఐ షణ్ముఖరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గంజాయితో పట్టుబడితే కఠిన చర్యలు

అల్లూరి సీతారామరాజు: మండలంలోని పోలీసు స్టేషన్లో పాడేరు డీఎస్పీ షేక్ షెహబాజ్ అహ్మద్ తనిఖీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పోలీసు స్టేషన్లోని ఉన్న రికార్డులతో పాటు పెండింగ్లో ఉన్న కేసుల వివరాలను ఎస్ఐ పాపినాయుడు వద్ద అడిగి తెలుసుకున్నారు. గంజాయి, మత్తు పదార్థాలతో పట్టుబడిన వారిపై చర్యలు తీసుకొని వారిపై కేసులు నమోదు చేయాలన ఎస్ఐకి సూచించారు. మద్యంతో పెహనాలు నడుపుతున్న వారిపై డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ కేసులు పెట్టాలన్నారు. 18 సంవత్సరాలు దాటిన వాచనదోషులకు తప్పనిసరిగా లైసెన్స్ కలిగి ఉండాలన్నారు. గంజాయితో పట్టుబడితే చర్యలు తీవ్రంగా ఉంటాయని డీఎస్పీ హెచ్చరించారు. రికార్డులు తనిఖీ నిర్వహించి సంతుష్టి వ్యక్తం చేశారు. అరకులోయ సీఐ హిమగిరి, దుంట్రిగుడ పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



సీనియర్ టీచర్లను టెట్ నుంచి మినహాయించాలి

అల్లూరి సీతారామరాజు: సీనియర్ ఉపాధ్యాయులను టెట్ నుంచి మినహాయించు ఇవ్వాలని ఐక్య ఉపాధ్యాయ ఫెడరేషన్ జిల్లా అధ్యక్షుడు మహేశ్వరరావు డిమాండ్ చేశారు. మండల కేంద్రంలో యూటీఎఫ్ మండల మహాసభను నిర్వహించారు. ఉపాధ్యాయుల సమస్యలపై పోరాటం చేస్తామని ఈ సందర్భంగా యూటీఎఫ్ నేతలు ప్రతిజ్ఞ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఐదేళ్ల తర్వాత ఉద్యోగ విరమణ పొందే ఉపాధ్యాయులంతా సర్వీసులో కొనసాగాలంటే రెండేళ్లలో కచ్చితంగా అర్హత పరీక్షలో టెట్ తప్పనిసరిగా ఉత్తీర్ణులు కావాలని లేదా ఉద్యోగం నుంచి రిటైర్మెంట్ తీసుకోవాలని సుప్రీంకోర్టు ఆదేశాలు ఉపాధ్యాయులను మానసికంగా ఆందోళనకు గురి చేస్తోందన్నారు. వెంటనే ఉత్తీర్ణులను వెనక్కి తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. సీనియర్ ఉపాధ్యాయులు ఆరోగ్య సమస్యలతో తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నందున వారిని టెట్ పరీక్ష



నుంచి మినహాయించడం మంచిదన్నారు. ఇందుకోసం ఆలోచన చేయాలని ఆయన కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో యూటీఎఫ్ జిల్లా కార్యదర్శులు దేముడు, కన్నయ్య, ధర్మారావు, అధ్యక్షులు రాజు, కార్యదర్శి గోపి, కార్యవర్గం త్రినాథ్, సుబ్బారావు, శ్రీనివాసమూర్తి, రఘుమణి, పుండరి, కృష్ణ, పద్మసేన పాల్గొన్నారు.

విలువిద్య క్రీడాకారులకు అభినందన

పాడేరు : జాతీయ స్థాయి సబ్ జూనియర్ విలువిద్య పోటీల్లో రజత పతకాలు సాధించిన గిరిజన విద్యార్థులు మోహితీనాయి, ఎ.లలిత్ నాయి కలెక్టర్ దినేష్ కుమార్ ను కలిశారు. ఈ సందర్భంగా వీరిని ఆయన అభినందించారు. జాతీయ స్థాయి పోటీల్లో సత్తా చాటి జిల్లాకు మంచి పేరు తీసుకువచ్చారని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. ఈనెల హైదరాబాద్లో జరిగి 32వ జాతీయ స్థాయి సీనియర్ విలువిద్య పోటీల్లో పాల్గొనే అల్లూరి ఆర్పర్ అకాడమి విద్యార్థులు సొలగం సాంబ, మోహితీ నాయి, సోదే దేశయ్యకు ఆర్థిక సహాయం చేయాలని కోచ్ అడపా సుధాకర్ నాయుడు కలెక్టర్ దినేష్ కుమార్ ను అభ్యర్థించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా స్పోర్ట్స్ అధికారి జగన్మోహన్ రావు, కోచ్ లత సూరిబాబు, మోదమాంబ హైస్కూల్ ప్రిన్సిపాల్ నాగమణి పాల్గొన్నారు.



రక్తదాన శిబిరం విజయవంతం

అల్లూరి సీతారామరాజు: ఇండియన్ రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో స్థానిక మండల పరిషత్ సహవేళ మందిరంలో నిర్వహించిన రక్తదాన శిబిరం విజయవంతమైంది. కలెక్టర్, రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ అధ్యక్షుడు ఎఎస్ దినేష్ కుమార్, పాడేరు ఐటీడీపీ పీవో తిరుమణి శ్రీపూజ ఆదేశాల మేరకు నిర్వహించిన ఈ శిబిరాన్ని రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ వైస్ చైర్మన్ ఎం.గంగరాజు అధికారులతో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ జిల్లాలోని రక్త నిల్వలు పెంచాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. గర్భిణులు, బాలింతలు, సికిల్ సెల్ ఎనీమియా బాధితులకు అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ఉపయోగపడుతుందన్న అవగాహనతో రక్తదానం చేసేందుకు ప్రజలు స్వచ్ఛందంగా ముందుకు రావాలని కోరారు. ఆహారాలను విడనాడి రక్తదానం చేసి ప్రాణదాతలు కావాలన్నారు. ప్రతి మూడు నెలలకు ఒక సారి రక్తదానం చేయవచ్చన్నారు. జిల్లాలోని పాడేరు జిల్లా ఆస్పత్రిలో రోగులకు అత్యవసర సమయాల్లో రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ ఉచితంగా రక్తం అందిస్తుందని, ఇందుకు ప్రజల సహకారం అవసరమన్నారు. స్థానిక ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల విద్యార్థులు,



స్థానికులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. వీరి నుంచి 25 యూనిట్ల రక్తాన్ని సేకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ కుమార స్వామి, ఎంపీడీవో అడప లవరాజు, సీఐ ఎల్.హిమగిరి, ఈవోపీఆర్ డాక్టర్ రాఘవేంద్ర, ఏటీబిబ్ల్యూవో వెంకటరమణ, వైకుంఠరావు, ఎంఈవో వంతాల త్రినాథరావు, ఆర్ఐఐ పట్నాని శంకర్ రావు పాల్గొన్నారు.

లేబర్ కార్డుతో ఎంతో ప్రయోజనం

- కార్మికశాఖ జిల్లా అధికారి సూర్యనారాయణ

అల్లూరి సీతారామరాజు: అసంఘటిత రంగ కార్మికులు ప్రతి ఒక్కరు లేబర్ కార్డు కలిగి ఉండాలని కార్మికశాఖ జిల్లా అధికారి టి.సూర్యనారాయణ సూచించారు. స్థానిక కల్యాణ మండలంలో మండల భవన నిర్మాణ కార్మికుల సమావేశం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఆయన మాట్లాడుతూ లేబర్ కార్డు ఉంటే ప్రభుత్వ పథకాలు పొందేందుకు, ఆరోగ్య బీమా, పిల్లల విద్య, పెన్షియర్లకు ఆర్థిక సహాయం, ప్రమాద బీమా, పించను పొందేందుకు అవకాశం ఉంటుందన్నారు. కార్మికుడికి అధికారిక గుర్తింపు పత్రంగా పనిచేస్తున్నందున అందరూ లేబర్ కార్డు పొందాలని ఆయన కోరారు. వినయోగదారుల సంఘ చైర్మన్



విట్టిబాబు, డీసీపీసీ మెంబర్ శివప్రసాద్, డీసీపీసీ ఉపాధ్యక్షుడు సోములు, మండల భవన నిర్మాణ కార్మికుల సంఘ అధ్యక్షుడు రవి, ఉపాధ్యక్షుడు నర్సింగ్ పాల్గొన్నారు.

ఆంధ్రా కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగులకు రక్షణ కల్పించండి

అల్లూరి సీతారామరాజు: ఆంధ్రా- ఒడిశా రాష్ట్రాల ఉమ్మడి నిర్వహణలో ఉన్న మాన్ షిఫ్ట్ జల విద్యుత్ కేంద్రంలో కాంట్రాక్ట్ పద్ధతిలో విధులు నిర్వహించే ఉద్యోగులకు రక్షణ కల్పించాలని బిర్లా ముద్రా ఎస్సీ మ్యూజీవల్ ఎయిడెడ్ లేబర్ కాంట్రాక్ట్ కోఆపరేటివ్ సొసైటీ అధ్యక్షుడు వసుగు శేషాద్రి, మదన బిర్లా ముద్రా కోరారు. వారు తహసీల్దార్ భాస్కరరావును కలిసి సమస్యను వివరించారు. ఆంధ్రాకు చెందిన కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగులకు పూర్తి స్థాయిలో రక్షణ కల్పించేలా ఇరురాష్ట్రాల జైన్ కో అధికారులతో సమావేశం ఏర్పాటు చేసి, సమస్య పరిష్కారంకు చర్యలు తీసుకోవాలని వారు విన్నవించారు. ఈ సందర్భంగా శేషాద్రి, మదన బిర్లాముద్రా మాట్లాడుతూ మాన్ షిఫ్ట్ జలవిద్యుత్ కేంద్రంలో కాంట్రాక్ట్ పద్ధతిలో పనిచేస్తున్న ఐదుగురు ఉద్యోగులకు మాన్ షిఫ్ట్ ప్రాజెక్టులో తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయన్నారు. ఒడిశాకు చెందిన కొంతమంది వ్యక్తులు విధులకు వెళ్లే సమయంలో అడ్డుకోవడం, మానసిక వేధింపులు, భౌతిక దాడులు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. పలుసార్లు ఇరురాష్ట్రాల అధికారులకు తెలియజేసినా వారికి ఎటువంటి రక్షణ లేకుండా పోయిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మాన్ షిఫ్ట్ ప్రాజెక్టు ఒడిశాకు చెందినదని, ఆంధ్రకు



చెందిన కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగులను పని చేయకుండా ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారన్నారు. తక్షణమే ఇరురాష్ట్రాల జైన్ కో అధికారులతో మాట్లాడి, విధులు నిర్వహించే ఉద్యోగులకు అన్ని విధాలా రక్షణ కల్పించాలని వారు కోరారు. మాన్ షిఫ్ట్ లో ఆంధ్రాకు కేటాయించిన అన్ని హక్కులు అమలు చేయాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. దీనిపై స్పందించిన తహసీల్దార్ భాస్కరరావు మాట్లాడుతూ సమస్యను కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకువెళ్లి, సమస్య పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. సొసైటీ సభ్యులు బాలకృష్ణ, బాబాజీ పాల్గొన్నారు.

పావు శాతం వడ్డీ కోత.. నేడు ఆర్టీఐ పరపతి సమీక్ష

ముంబై: వరుసగా రెండు పరపతి సమీక్షల్లో వడ్డీరేట్లను యథాతథంగా కొనసాగించిన రిజర్వు బ్యాంక్ ఈసారి మాత్రం రేట్లను పావు శాతం తగ్గించే అవకాశాలున్నాయని విశ్లేషకులు అంచనావేస్తున్నారు. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం మూడో ద్రవ్యపరపతి సమీక్షను రిజర్వు బ్యాంక్ ప్రకటించనున్నది. కొందరు మాత్రం వరుసగా మూడోసారి కూడా రేట్లను యథాతథంగా కొనసాగించే అవకాశాలున్నాయని పేర్కొన్నారు. ఆర్టీఐ గవర్నర్ సంజయ్ మల్హోత్రా నేతృత్వంలోని ద్రవ్య పరపతి కమిటీ సమావేశం మూడు రోజుల పాటు సమావేశమై తన నిర్ణయాన్ని ప్రకటించనున్నది. ద్రవ్యోల్బణం ఆధీనంలోకి రావడం, దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ పుంజుకున్నప్పటికీ మరోవైపు డాలర్తో పోలిస్తే రూపాయి

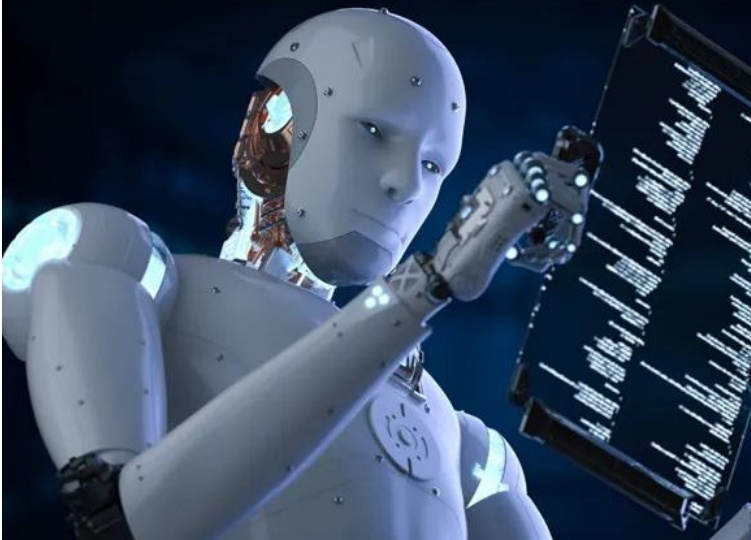


మారకం విలువ 90కి జారుకోవడం రిజర్వుబ్యాంక్ను కలవరానికి గురి చేస్తున్నది.

ఏఐ టెక్నాలజీ: మీడియాపై పెను ప్రభావం!

టెక్నాలజీని పూర్తి స్థాయిలో వినియోగించుకోవాలి మీడియా, వినోద పరిశ్రమకు ఐలండీబీ కార్యదర్శి జాజు సూచన

కృత్రిమ మేధ (ఏఐ)లాంటి టెక్నాలజీలు మీడియా, వినోద రంగంపై (ఎంఆండ్ఈ) పెను ప్రభావం చూపుతున్నాయని కేంద్ర సమాచార, ప్రసార (ఐఐఐటి) శాఖ కార్యదర్శి సంజయ్ జాజు చెప్పారు. ఈ నేపథ్యంలో సాంకేతికతను పూర్తి స్థాయిలో వినియోగించుకోవడంపై మరింతగా దృష్టి పెట్టాలని ఆయన సూచించారు. డైరెక్ట్ టు మొబైల్ బ్రాడ్కాస్టింగ్ ప్రాజెక్టుపై ఐఐటి కాన్ఫరెన్స్లో పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయని సీఐఐ బిగ్ పిక్చర్స్ సమిట్ 2025లో పాల్గొన్న సందర్భంగా ఆయన పేర్కొన్నారు. ఏఐ వల్ల టెక్నాలజీలో మరిన్ని మార్పులు రాబోతున్నాయని, వాటిలో సానుకూలాంశాలను ఉపయోగించుకోవాలని జాజు తెలిపారు. దీని వల్ల పెద్ద ఎత్తున ఉద్యోగాల కల్పన జరుగుతుందని, ఉత్పాదకత పెరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. వందలో ఒక్క వంతు ఖర్చుతో పదిలో ఒక వంతు సమయంలో ఏదైనా పని పూర్తయితే, ఉత్పాదకత తప్పకుండా పెరుగుతుందని జాజు చెప్పారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సందర్భంగా 2030 నాటికి మీడియా, వినోద రంగం (ఎంఆండ్ఈ) భవిష్యత్ పరిస్థితుల గురించి రూపొందించిన సీఐఐ శ్రేయవత్రాన్ని ఆయన ఆవిష్కరించారు. ప్రభుత్వం, పరిశ్రమ అంశాలూ ప్రశారం ఈ పరిశ్రమ ఏటా 7 శాతం వృద్ధితో 2030 నాటికి 100 బిలియన్ డాలర్లకు చేరనుందని



జాజు చెప్పారు. అహారం, నీడ, దుస్తుల్లాగే వినోదమనేది నాగరికత మూల స్తంభాల్లో ఒకటని, ఆర్థిక వృద్ధితో పాటు సమాజ శ్రేయస్సుకు కూడా కీలకమని పేర్కొన్నారు. భారతదేశపు క్రియేటివ్ ఎకానమి ప్రస్తుతం 1 కోటి మందికి పైగా జవనోపాధి కల్పిస్తోందని, రూ. 3 లక్షల కోట్ల మేర స్థూల దేశీయోత్పత్తికి దోహదపడుతోందని ఆయన చెప్పారు. ఇంతటి కీలకమైన వినోద రంగాన్ని ఏఐ మార్చివేస్తున్న తరుణంలో కొత్త టెక్నాలజీలను అందిపుచ్చుకోకపోతే అంతర్జాతీయంగా మన వాటా తగ్గిపోతుందన్నారు. వర్తమాన ఆర్థిక శక్తిగా భారతదేశ గాఢలను ప్రపంచానికి వినిపించాల్సిన, చూపించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ఇందుకోసం ప్రభుత్వం తన వంతు సహాయాన్ని పరిశ్రమకు అందిస్తుందని చెప్పారు.

సింగరేణితో కలిసి రాజస్థాన్ సోలార్ ప్రాజెక్టు

డిప్యూటీ సీఎం భట్టితో రాజస్థాన్ విద్యుత్తు మంత్రి హీరాలాల్ నగేర్

హైదరాబాద్: సింగరేణితో కలిసి ‘రాజస్థాన్ రాజ్య విద్యుత్ ఉత్పాదన్ కంపెనీ’ నెలకొల్పునున్న 2300 మెగావాట్ల సోలార్, థర్మల్ పవర్ ప్రాజెక్టులకు రాజస్థాన్ క్యాబినెట్ ఆమోదం తెలిపిందని ఆ రాష్ట్ర విద్యుత్తు మంత్రి హీరాలాల్ నాగేర్ పేర్కొన్నారు. హైదరాబాద్ ప్రజాభవన్లో తెలంగాణ డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కుతో ఆయన భేటీ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వారు ఉమ్మడి విద్యుత్తు ప్రాజెక్టులపై చర్చించారు. సింగరేణి, రాజస్థాన్ సర్కారు చేపడుతున్న ఈ విద్యుత్తు ప్రాజెక్టులు రెండు రాష్ట్రాల పురోగతికి దోహదపడతాయని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. కార్యక్రమంలో రాజస్థాన్కు



చెందిన కాలూరామ్, ప్రమోద్ శర్మ, సింగరేణి థర్మల్ పవర్ ప్లాంట్ ఈడీ చిరంజీవి, జీఎం (కో ఆర్డినేషన్) టీ శ్రీనివాస్లు పాల్గొన్నారు.

రష్యాకి మరిన్ని ఎగుమతులపై దృష్టి

వాణిజ్య లోటును భర్తీ చేసుకునే దిశగా రష్యాకు ఎగుమతులను మరింతగా పెంచుకోవడానికి ఆస్ట్రారం ఉందని కేంద్ర వాణిజ్య, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి పీయూష్ గోయల్ చెప్పారు. వినియోగ వస్తువులు, ఆహారోత్పత్తులు, వాహనాలు, ట్రాక్టర్లు, భారీ వాణిజ్య వాహనాలు, స్పార్ట్స్ ఘోస్ట్ లాంటి ఎలక్ట్రానిక్స్ మొదలైన విభాగాల్లో అవకాశాలు ఉన్నాయని ఇరు దేశాల వ్యాపార వర్గాలతో భేటీలో ఆయన పేర్కొన్నారు. ద్వైపాక్షిక వాణిజ్యం 70 బిలియన్ డాలర్లకు చేరుకుందని మంత్రి తెలిపారు. అమెరికా భారీ టారిఫ్లను భారత్, పాశ్చాత్య దేశాల ఆంక్షలను రష్యా ఎదుర్కొంటున్న నేపథ్యంలో ఇరు దేశాల మధ్య వాణిజ్య బంధాన్ని బలోపేతం చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. సమీప భవిష్యత్తులో వాణిజ్య అసమానతలను తొలగించుకునే దిశగా కలిసి పని చేయాల్సి ఉందని పేర్కొన్నారు. 2024-25లో రష్యాకు భారత్ ఎగుమతులు 4.96 బిలియన్ డాలర్లకు, దిగుమతులు 63.8 బిలియన్ డాలర్లకు పెరిగాయి. 2023-24లో 56.89 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉన్న వాణిజ్య లోటు 59 బిలియన్ డాలర్లకు చేరింది. ద్వైపాక్షిక వాణిజ్యాన్ని 2030 నాటికి 100 బిలియన్ డాలర్లకు పెంచుకోవాలని ఇరు



దేశాలు నిర్దేశించుకున్నాయి. భారత పర్యటనకి వచ్చిన రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్ బృంద సభ్యుడు, ప్రెసిడెన్సിയల్ ఆఫీస్ డిప్యూటీ చీఫ్ ఆఫ్ స్టాఫ్ మ్యూక్కిమ్ ఒరెష్కిన్ ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. భారత్ నుంచి ఫార్యా, వ్యవసాయం, టెలికం పరికరాల్లాంటి ఆరు విభాగాల్లో ఎగుమతులు పెరిగేందుకు అవకాశం ఉందని ఆయన పేర్కొన్నారు. భారత్, అమెరికా మధ్య సంబంధాలు సున్నితంగా మారిన తరుణంలో భారత్లో పుతిన్ పర్యటన ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది.

సహజత్వంతో కూడిన ప్రేమకథ

‘ఈ సినిమాలో నేను స్వతంత్ర భావాలు కలిగిన బలమైన మహిళ పాత్రలో కనిపిస్తా. పర్ఫార్మెన్స్కు బాగా సోఫ్ట్ ఉన్న క్యారెక్టర్. ఈ సినిమా తర్వాత మరిన్ని మంచి అవకాశాలొస్తాయనే నమ్మకం ఉంది’ అని చెప్పింది యామిని భాస్కర్. ఆమె శ్రీనందు సరసన కథానాయికగా నటించిన ‘సైక్ సిద్ధార్థ’ చిత్రం ఈ నెల విడుదలకానుంది. వరుణ్ రెడ్డి దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రాన్ని శ్రీనందు, శ్యాంసుందర్ రెడ్డి నిర్మించారు. ఈ సందర్భంగా యామిని భాస్కర్ విలేకరులతో సినిమా విశేషాల్ని పంచుకుంది. ఈ సినిమాలో తాను విడాకులు తీసుకున్న మహిళ పాత్రలో కనిపిస్తానని, తనకు ఓ బాబు కూడా ఉంటాడని, పర్ఫార్మెన్స్ పరంగా ఛాలెంజింగ్ రోల్ ఇదని చెప్పింది. ‘ఈ సినిమాలో నా పాత్ర పేరు శ్రావ్య. తను ఓ విఫల బంధం నుంచి బయటపడి స్వతంత్రంగా జీవించాలనే ఆలోచనతో ఉంటుంది. అదే సమయంలో హీరోకి బ్రేకప్ జరుగుతుంది. అతను అన్నీ వదిలేసి బస్టిలో ఉండటానికి



వస్తాడు. అక్కడ మా ప్రేమకథ మొదలవుతుంది. సహజత్వం కలబోసిన ప్రేమకథగా ప్రతీ ఒక్కరూ కన్నెక్ట్ అయ్యేలా ఉంటుంది. క్యారెక్టర్ నచ్చితే ఓటీటీ సినిమాలు కూడా చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నా’ అని యామిని భాస్కర్ చెప్పింది.

పెళ్లి వార్తలపై స్పందించిన రష్మిక.. అప్పుడే చెబుతానంటూ కామెంట్

టాలీవుడ్ క్యూట్ కపుల్ విజయ్ దేవరకొండ రష్మిక మందన్న వివాహంపై గత కొన్ని రోజులుగా వాడి వేడి చర్చ నడుస్తోంది. వచ్చే ఏడాది ఫిబ్రవరిలో రాజస్థాన్లోని ఉదయపూర్ ప్యాలెస్లో వీరి పెళ్లి జరగనుందని ప్రచారం జోరుగా సాగుతోంది. ఇటీవలే రష్మిక అక్కడి ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షించిందన్న సమాచారం బయటకు రావడంతో ఈ రూమర్స్ మరింత వేగం పుంజుకున్నాయి. అయితే ఇప్పటి వరకు ఈ వార్తలపై ఇద్దరు నటుల తరపున ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన వెలువడలేదు. ఈ నేపథ్యంలో ఓ హాలీవుడ్ మీడియాకు ఇచ్చిన తాజా ఇంటర్వ్యూలో రష్మిక తన వివాహ వార్తలపై మొదటిసారి స్పందించింది. రూమర్స్ను ఖండించలేనని, ప్రస్తుతం మాత్రం ఏ విషయాన్నీ ధ్రువీకరించలేనని చెప్పింది. తన పెళ్లి గురించి ఎప్పుడు మాట్లాడాలో, వివరాలు ఎప్పుడు షేర్ చేసుకోవాలో అనే విషయం తనకే తెలుసని, సరైన సమయానికి అందరితో పంచుకుంటానని రష్మిక స్పష్టం చేసింది. ఇప్పుడే ఏ వివరాలూ చెప్పలేనని రష్మిక చేసిన వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. విజయ్%-%-రష్మికలు ఇప్పటి వరకు ఎంకౌజ్యుంట్ ఫోటో కాని, అధికారిక అసాన్స్మెంట్ చేయకపోవడంతో, ఇద్దరూ ప్రత్యేకంగా ఏదో ప్లాన్ చేస్తున్నారన్న చర్చ నడుస్తోంది. ఎప్పుడు అధికారిక సమాచారం వస్తుందోనని నెటిజన్స్ ఆసక్తిగా చూస్తున్నారు. గీత గోవిందంతో హిట్ కాంబినేషన్గా నిలిచిన విజయ్-రష్మిక, ఆ తర్వాత డియర్ కామ్రేడ్లో కూడా



అదే కెమిస్ట్రీని కొనసాగించారు. ప్రస్తుతం రాహుల్ సాంకృత్యాన్ దర్శకత్వంలో మరో సినిమాకు జోడీగా నటించనున్నట్టు వార్తలు వస్తున్నాయి., రీల్ లైఫ్ కపుల్గా ప్రారంభమైన వారి బంధం ఇప్పుడు రియల్ లైఫ్ వరకూ వెళ్తోందన్న ఊహాగానాలు టాలీవుడ్లో హాట్ టాపిక్గా మారాయి. మరి దీనిపై ఎప్పుడు క్లారిటీ ఇస్తారనేది చూడాలి. ఇక రష్మిక కెరియర్ ఇప్పుడు ఫుల్ స్వింగ్లో ఉంది. తెలుగు, తమిళం, హిందీ భాషలలో సినిమాలు చేస్తూ సూపర్ హిట్స్ అందుకుంటుంది. నేషనల్ క్రష్ కాన్ ఇప్పుడు వరల్డ్ క్రష్గా మారుతుంది అంటూ ఆమె అభిమానులు కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. అయితే పెళ్లి తర్వాత రష్మిక సినిమాలు మానేస్తుందా లేదా అనేది ప్రస్తుతానికి సస్పెన్స్

ఆ పోస్టర్ వద్ద ఫాటోలు తీసుకున్నాం: యామినీ భాస్కర్

“సైక్ సిద్ధార్థ” చిత్రంలో స్వతంత్ర భావాలు ఉన్న అమ్మాయి శ్రావ్య పాత్ర చేశాను. విడాకులు తీసుకున్న అమ్మాయి... తనకు ఒక పిల్లాడు ఉంటాడు. తన బిడ్డ భవిష్యత్ కోసం భర్త నుంచి విడిపోయి ఎలాంటి జీవితాన్ని లీడ్ చేసింది? అన్నది ఆసక్తిగా ఉంటుంది. శ్రావ్య పాత్రలో నటనకి చాలా సోఫ్ట్ ఉంది. ఈ సినిమా తర్వాత మరిన్ని మంచి అవకాశాలు వస్తాయనే నమ్మకం ఉంది” అని యామినీ భాస్కర్ తెలిపారు. శ్రీ నందు హీరోగా వరుణ్ రెడ్డి దర్శకత్వం వహించిన చిత్రం ‘సైక్ సిద్ధార్థ’. రానా దగ్గుబాటి స్పిరిట్ మీడియా, నందునెస్ కీప్ రోలింగ్ పిక్చర్స్పై శ్రీ నందు, శ్యామ్ సుందర్ రెడ్డి తుడి నిర్మించిన ఈ చిత్రం ఈ నెల విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా యామినీ భాస్కర్ మాట్లాడుతూ%-%- “నర్తనశాల” సినిమా తర్వాత రెండేళ్లు గ్యాప్ వచ్చింది. కోవిడ్ తర్వాత ఏ సినిమా చేయాలి? ఎలాంటి పాత్ర చేయాలని ఆలోచిస్తున్నప్పుడు... ఓ ఫ్రెండ్ ద్వారా డైరెక్టర్ వరుణ్ కలిశాను. శ్రావ్య పాత్ర గురించి ఆయన చెప్పగానే ఓకే అన్నాను. సహజమైన ప్రేమకథతో రూపొందిన ఈ సినిమా అందరూ రిలేట్ అయ్యేలా ఉంటుంది. సురేష్ బాబు, రానాగార్లకు మా సినిమా నచ్చడంతో విడుదల చేస్తున్నారు. రామానాయుడు స్టూడియోలో మా ‘సైక్ సిద్ధార్థ’ పోస్టర్ చూసుకోవడం చాలా ఆనందాన్నిచ్చింది. ఆ పోస్టర్ వద్ద డైరెక్టర్ వరుణ్, నేను ఫోటోలు కూడా తీసుకున్నాం. ఈ సినిమా చూసిన డైరెక్టర్ సాయి రాజేశ్ గారు.. ‘ఈ చిత్రంలో నటనకు సోఫ్ట్ ఉన్న క్యారెక్టర్ చేశారు. ఇప్పటి నుంచి గ్యాప్ ఇవ్వకుండా సినిమాలపై ప్రత్యేకంగా ఫోకస్ చేయండి’ అని చెప్పడం హ్యాపీగా అనిపించింది. మంచి పాత్రలు వస్తే ఓటీటీ మూవీస్, వెబ్ సీరీస్ లోనూ నటిస్తాను” అని చెప్పారు.



అక్కాతమ్ముడి అనుబంధం

నాగశౌర్య కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రం ‘బ్యాడ్ బాయ్ కార్తీక్’. రామ్ దేశినా దర్శకుడిగా పరిచయమవుతున్న ఈ చిత్రాన్ని శ్రీవైష్ణవి ఫిల్మ్స్ వతాకంపై శ్రీనివాస రావు చింతలపూడి నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమా నుంచి ‘పొమ్మంటే..’ అనే పాటను విడుదల చేశారు. తోబుట్టువుల మధ్య అనుబంధాన్ని ఆవిష్కరిస్తూ, వారు విడిపోవడం వల్ల కలిగే బాధను తెలియజేస్తూ భావోద్వేగప్రధానంగా ఈ పాట సాగింది. హేరిస్ జయరాజ్ స్వరపరచిన ఈ పాటను చంద్రబోస్ రచించారు. విజయ్ యేసుదాస్, శక్తిశ్రీ గోపాల్ గా అలవించారు. ఈ పాటలో మనస్ఫుర్తల కారణంగా విడిపోయిన అక్కాతమ్ముళ్లుగా నాగశౌర్య, శ్రీదేవి విజయ్ కుమార్ కనిపించారు. తోబుట్టువుల ప్రేమను ఆవిష్కరిస్తూ మనసును కదిలించే పాట ఇదని మేకర్స్ తెలిపారు. విధి, సముద్రఖని, సరేష్ పీకే, సాయికుమార్ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం : హేరిస్ జైరాజ్, రచన-దర్శకత్వం: రామ్ దేశిన (రమేష్).

