

విద్యలో ఆంధ్రప్రదేశ్ రోల్ మోడల్

- పావలా వడ్డీతో విదేశీ విద్యకు రుణాభిప్రీతి - పిల్లల ప్రతిభను గుర్తించి రివార్డులు అందిస్తాం - మెగా పేరెంట్స్ టీచర్ సమావేశంలో సిఎం చంద్రబాబు

విజయనగరం: ప్రభుత్వ విద్యారంగంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ రోల్ మోడల్ గా నిలుస్తుందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు అన్నారు. రానున్న మూడేళ్లలో రాష్ట్రాన్ని విద్యారంగంలో ఆదర్శంగా తీర్చిదిద్దడానికి చర్యలు చేపడుతున్నట్లు చెప్పారు. పార్శ్వతిపురం మన్యం జిల్లా భామిని మండల కేంద్రంలోని ఆదర్శ పాఠశాలలో నిర్వహించిన మెగా పేరెంట్స్ అండ్ టీచర్ సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రితో పాటు విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబు నాయుడు మాట్లాడుతూ.. 18 నెలల్లో ప్రాథమిక విద్యారంగంలో 28 సంస్కరణలు, ఇంటర్ విద్యలో పది సంస్కరణలు తీసుకొచ్చామన్నారు. ఉన్నత, విదేశీ విద్య కోసం 'కలలకు రెక్కలు' పేరిట పథకం ప్రారంభిస్తున్నామని, పావలా వడ్డీతో విదేశీ విద్యకు రుణాభిప్రీతిని తెలిపారు. స్కూలెంట్స్ ఇన్స్టిట్యూట్ పార్ట్నర్షిప్ సమితి నిర్వహించాలని భావిస్తున్నామని, పారిశ్రామికవేత్తలను ఈ సదస్సుకు ఆహ్వానిస్తామని చెప్పారు. విద్యార్థుల ప్రతిభను గుర్తించి రివార్డులు అందిస్తామని తెలిపారు. పార్శ్వతిపురం మన్యం జిల్లాలో అమలు చేస్తున్న 'ముస్తాబు' కార్యక్రమాన్ని రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్ని పాఠించాలని సూచించారు. వైబిఆర్ విద్యారంగంలో ప్రతి ఉపాధ్యాయుడికి 25 మంది విద్యార్థులంటే ప్రభుత్వ రంగంలో 18 మంది విద్యార్థులకు ఒక ఉపాధ్యాయుడు ఉన్నారని తెలిపారు. ఫ్లిక్లర్ యాప్ ద్వారా విమాత్య కార్యక్రమాలు రూపొందించామని, 53 పాఠశాలల్లో ఈ విధానం ప్రారంభించామని తెలిపారు. అల్లూరి సీతారామరాజు



జిల్లా గిరిజన విద్యార్థి కరుణకుమారి.. ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చదువుకుని అంధ మహిళల క్రికెట్ ప్రపంచ కప్ సాధించడం, భారత క్రికెట్ లో రాణించడం గొప్ప విషయమన్నారు. 24 గంటలూ చదివితే పిల్లలు మేధావులు కారని, ఆటలాడుతూ, పాటలు పాడుతూ చదువుకోవాలని సూచించారు. రాష్ట్రంలో తలసరి ఆదాయంలో మన్యం జిల్లా వెనుకబడిందన్నారు. మూడేళ్లలో ఆంధ్ర స్కూల్ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషన్ : మంత్రి లోకేష్ మంత్రి నారా లోకేష్ మాట్లాడుతూ.. వచ్చే మూడేళ్లలో రాష్ట్రంలో ఆంధ్ర స్కూల్ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషన్ తీసుకువస్తామని చెప్పారు. భామిని ఎపి మోడల్ స్కూల్ విద్యార్థుల నాలెడ్జ్ అద్భుతంగా ఉందని, పిల్లలను సానబెడితే అద్భుతాలు సాధిస్తారని అన్నారు. విద్యార్థుల బలాబలాలు తెలుసుకునేందుకు స్పె, మౌంటెన్, స్టీమ్ అనే మూడు పద్ధతులుగా పరీక్షించామని, విద్యార్థులు మరింత ఆసక్తిగా చదువుకునేందుకు క్లిక్లర్ విధానం సాయం చేస్తోందని తెలిపారు. అంతకుముందు పాఠశాలలో స్పోర్ట్స్ రూమ్, స్కిల్ ల్యాబ్ లను వారు పరిశీలించారు. విద్యార్థులతో కలిసి మధ్యాహ్న భోజనం చేశారు. కార్యక్రమంలో ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

కేరళ తరహా విద్యా విధానం అవసరం

విద్యార్థులను దేశానికి పనికొచ్చే శక్తిగా తయారుచేయాలి

- పాఠశాలలో విషయాలపై రాజకీయం తగదు - చిలకలూరిపేట మెగా పీటీఎంలో ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్



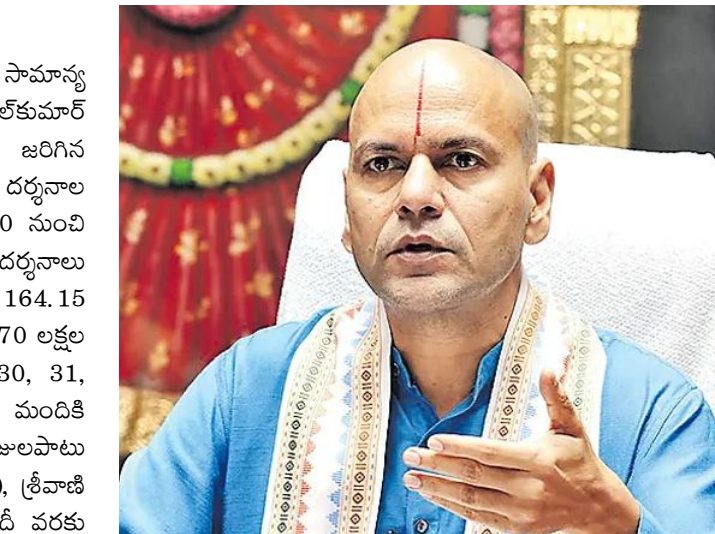
నరసరావుపేట: రాష్ట్రంలోని పాఠశాలల్లో కేరళ తరహా విద్యావిధానం అమలుచేయాల్సిన అవసరం ఉందని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అభిప్రాయపడ్డారు. విద్యార్థులను దేశానికి పనికొచ్చే శక్తులుగా తయారుచేయాల్సి ఉపాధ్యాయులకు పిలుపునిచ్చారు. పల్నాడు జిల్లా చిలకలూరిపేటలోని శారదా జుట్టి ఉన్నత పాఠశాలలో నిర్వహించిన ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రుల ఆత్మీయ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. పాఠశాలల్లో చోటుచేసుకుంటున్న సంఘటనలను కూడా రాజకీయం చేసేందుకు చాలామంది సిద్ధంగా ఉన్నారు. ఇటీవల కాకినాడ జిల్లా పితాపురంలోని ఓ పాఠశాలలో ఇద్దరు చిన్నారుల కొట్లాటకు కులం రంగు పులిమి రాజకీయం చేసే ప్రయత్నం చేశారని. ఇలాంటివాటిపై పెద్దలు, పిల్లలు జాగ్రత్తగా ఉండాలని సూచించారు. తొలుత ఆయన వైఖ్యానికే ప్రధర్మం తిలకించారు. తొమ్మిది, పదో తరగతి విద్యార్థులతో ముచ్చటైన పాఠాలు అర్థమవుతున్నాయా అని అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఆయన చెప్పిన

విషయాలిలా.. “మంత్రి నారా లోకేష్ ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తీసుకున్న ఈ మెగా పీటీఎంతో పిల్లలు ఏం నేర్చుకుంటున్నారో తల్లిదండ్రులు తెలుసుకుంటున్నారు. విద్యార్థి బలాలు, బలహీనతలు తెలుస్తాయి. గతంలో పాఠశాల అభివృద్ధికి దాతలు సహకరించే వారు. ఐఎస్ కృష్ణతేజ తాత మైలవరపు గుండయ్య వందల ఎకరాల భూమిని దానం చేశారని చిలకలూరి పేట వచ్చాక తెలిసింది. ఈ స్కూలు విద్యార్థులు తోట చంద్రయ్య స్థలం దానమిచ్చారని అధికారులు తెలిపారు. ప్రస్తుత పరిస్థితిలో ఎవరూ అలా చేయట్లేదు. ఇటీవల నేను మైసూరవారిపల్లె వెళ్లినప్పుడు అక్కనున్న పాఠశాలకు ఆటస్థలం లేదని తెలిసి నేనే కొని ఇచ్చాను. డబ్బు, పన్నులు మనకు దూరం అవుతాయేమో కానీ.. జ్ఞానం ఎప్పుడూ మనవెంటే ఉంటుంది. మహనీయుల చరిత్ర, ఇతర పుస్తకాలూ చదివితే జీవితాన్ని ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దకోవచ్చు. పిల్లలు ఉదయించే సూర్యులు. వారిలో పుస్తకాలు చదివే అలవాటు పెంచాలి. ఇబ్బలే కలాం తమిళ మీడియంలో చదివినా ‘మిసైల్ మ్యాన్ ఆఫ్ ఇండియా’గా ఎదిగారు. గతంలో మాదకద్రవ్యాలను పిల్లలకు అలవాటు చేయడానికి చాక్లెట్ల రూపంలో గంజాయి పంపిణీ చేసేవారని తెలిసింది. అలాంటి వాటిని నిర్మూలించాలి. దేశభవిష్యత్తును దృష్టిలో పెట్టుకుని విద్యార్థులను తీర్చిదిద్దాలి. బాతులు తిట్టేవారి మాటలు వివరం. సినిమా పిచ్చిలో పడి వారిని ఆదర్శంగా తీసుకోవద్దు. విద్యార్థుల నడవడికపై ఉపాధ్యాయులు ఎప్పటికప్పుడు దృష్టిసారించాలి.

వైకుంఠ ద్వార దర్శనాల్లో సామాన్యులకే ప్రాధాన్యం

- తితిదే ఈవో అనిల్ కుమార్ సింఘాల్

తిరుమల: తిరుమలలో శ్రీవారి వైకుంఠ ద్వార దర్శనాల్లో సామాన్య భక్తులకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నట్లు తితిదే ఈవో అనిల్ కుమార్ సింఘాల్ తెలిపారు. స్థానిక అన్నమయ్య భవనంలో జరిగిన డయల్ తితిదే ఈవో కార్యక్రమంలో వైకుంఠ ద్వార దర్శనాల ఏర్పాట్లను భక్తులకు ఆయన వివరించారు. ‘ఈనెల 30 నుంచి జనవరి 8 వరకు పది రోజులపాటు వైకుంఠ ద్వార దర్శనాలు కల్పిస్తున్నాం. మొత్తం 182 గంటల దర్శన సమయంలో 164.15 గంటలు సామాన్యులకే కేటాయింపాం. పది రోజుల్లో 7.70 లక్షల మంది దర్శించుకునేలా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాం. ఈనెల 30, 31, జనవరి 1వ తేదీలకు ఈ-డిష్ ద్వారా 1.70 లక్షల మందికి ఇప్పటికే టోకెన్లు కేటాయింపాం. మొదటి మూడు రోజులపాటు సర్వదర్శనం, ప్రత్యేక ప్రవేశ దర్శనం (రూ.300 టికెట్), శ్రీవాణి టికెట్లు జారీని రద్దుచేశాం. జనవరి 2 నుంచి 8వ తేదీ వరకు వైకుంఠం క్యూ కాంప్లెక్స్-2 ద్వారా భక్తులకు సర్వదర్శనం కల్పిస్తాం. ఆ పది రోజుల పాటు తిరుపతిలో ఆఫ్ లైన్ లో జారీచేసే సర్వదర్శనం టోకెన్లు, డ్రివిలేజ్ దర్శనాలు రద్దుచేశాం. ప్రముఖులు స్వయంగా వస్తే, దర్శనం కల్పిస్తాం. దాతలకు సంబంధించిన



టికెట్లు శుభ్రపారం ఉదయం 10 గంటలకు ఆన్ లైన్ లో విడుదల చేయగా, బుక్ చేసుకున్నారు. జనవరి 6, 7, 8 తేదీల్లో తిరుపతి స్థానికుల దర్శించుకోవచ్చు. వారు ఈ నెల 10న ఆన్ లైన్ లో బుక్ చేసుకోవచ్చు” అని ఈవో వివరించారు. సమావేశంలో అదనపు

ఈవో వెంకయ్యచౌదరి, సీపీఎస్ఎం మురళీకృష్ణ, సీఈ నత్యనారాయణ, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు. ఈ-డిష్ లో రాలేదా.. సర్వదర్శనానికి రండి ఈ-డిష్ లో టోకెన్లు రాని భక్తులు నిరాశ చెందకుండా జనవరి 2 నుంచి 8 వరకు ఏ తోకనూ లేకుండా నేరుగా సర్వదర్శనానికి రావొచ్చని తితిదే సూచించింది. సుమారు 6 లక్షల మంది శ్రీవారి సేవకుల ద్వారా ఆయా గ్రామాల పరిధిలోని భక్తులకు వైకుంఠ ద్వార సర్వదర్శనానికి రావాల్సిందిగా ఆహ్వానించాలని ఎన్ఎంఎస్ఎల్ వంపినట్లు తెలిసింది. శ్రీవాణి, ఎన్ఈడి టికెట్లకు విశేష స్పందన జనవరి 2 నుంచి 8 వరకు శ్రీవాణి, రూ.300 ప్రత్యేక ప్రవేశ దర్శనం టికెట్లను శుభ్రపారం విడుదల చేయగా భక్తుల నుంచి విశేష స్పందన లభించింది. శ్రీవాణి దర్శన టికెట్లను రోజుకు 1,500 చొప్పున 10,500 టికెట్లను ఉదయం 10 గంటలకు ఆన్ లైన్ లో విడుదల చేయగా.. గంటా పది నిమిషాల్లోనే మొత్తం బుక్ అయ్యాయి. ప్రత్యేక ప్రవేశ దర్శనానికి రోజుకు 15,000 చొప్పున 1,05,000 టికెట్లను మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు ఆన్ లైన్ లో విడుదల చేయగా 21 నిమిషాల్లోనే కొనుగోలు చేశారు.

విశాఖ ఉక్కు పైవేటికరణ లేదు

- కేంద్రమంత్రి శ్రీనివాసవర్మ స్పష్టికరణ

దిల్లీ: విశాఖ ఉక్కు కర్మా గారంలో 32 విభాగాలను ప్రైవేటుకు అప్పగించేందుకు ఎక్స్ ప్రెస్స్ ఆఫ్ ఇంట్రస్ట్ (ఈఓఐ) పిలిచారన్న వాదనలను ఉక్కుశాఖ సహాయ మంత్రి భూపతి రాజు శ్రీనివాస వర్మ తోసిపుచ్చారు. రాజ్యసభలో వైశాఖ ఎంపీ గొల్ల బాబూరావు “ఆర్ఐఎన్ఎల్ లోని 32 విభాగాల్లోకి ప్రైవేటువారిని ఆహ్వానిస్తూ కేంద్రం ఏమైనా ఈఓఐ ఆహ్వానించింది?” అని అడిగిన ప్రశ్నకు కేంద్రమంత్రి లేదని సమాధానం ఇచ్చారు. స్టీల్ ప్లాంట్ వార్షికోత్సవ ఉత్పత్తి సామర్థ్యంతో సడమర్థానికి రోజుకు 9 రేళ్ల బొగ్గు కావాల్సి ఉండగా... ప్రస్తుతం ఆరు రేళ్లే ఉన్నాయా? అన్న ప్రశ్నకు కాదని సమాధానం ఇచ్చారు. దేశీయ బాయిలర్ బొగ్గు రోజుకు ఒక రేక్, మీడియం కోకింగ్ కోల్ నాలుగు రోజులకు ఒక రేక్ అయితే చాలని స్థుభం చేశారు.



ఫ్యూచర్ సిటీలో ‘ఏఐ సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్స్లెన్స్’

- ఏర్పాటుకు ఆస్ట్రేలియాతో కీలక ఒప్పందం



హైదరాబాద్: ఫ్యూచర్ సిటీలో ఏర్పాటుచేయనున్న ఏఐ యూనివర్సిటీలో కృత్రిమ మేధ నైపుణ్య శిక్షణ కేంద్రాన్ని (ఏఐ సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్స్లెన్స్) రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నెలకొల్పనుంది, ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన డీకీసీ యూనివర్సిటీ భాగస్వామ్యంతో దాన్ని ఏర్పాటుచేసేలా శుభ్రపారం కీలక ఒప్పందం చేసుకుంది. దేశంలోనే ఈ తరహా నైపుణ్య శిక్షణ కేంద్రం మొదటిదని ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు తెలిపారు. ఆస్ట్రేలియా అంతర్జాతీయ విద్య సహాయ మంత్రి జూలియన్ హిల్తో కలిసి మంత్రి శ్రీధర్ బాబు ఎంఓయూ వివరాలను వెల్లడించారు. “కాశీజల నుంచి అకడమిక్ గ్రాడ్యుయేట్లను కాకుండా.. ప్రపంచ స్థాయి నైపుణ్యాలతో కూడిన ప్రతిభావంతులను తయారు చేయాలనే లక్ష్యం, విదేశీ వర్సలీలను రాష్ట్రానికి తీసుకురావాలనే సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆకాంక్షల మేరకు ఆస్ట్రేలియా ప్రభుత్వంతో ఈ భాగస్వామ్య ఒప్పందం చేసుకున్నాం. డీకీసీ అప్లయడ్ ఇన్స్టిట్యూట్.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వంతో కలిసి ఎక్స్లెన్స్ సెంటర్ ను నిర్వహిస్తుంది” అని శ్రీధర్ బాబు వివరించారు. రాష్ట్రంలోని ప్రముఖ విద్యాసంస్థల్లో నైపుణ్య శిక్షణకు ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ ఐటీ సలహాదారు ఐ.సాయికృష్ణ, ఐటీ శాఖ చీఫ్ ప్రాటజెస్ట్ శ్రీకాంత్ లంకా, ఆస్ట్రేలియా ప్రతినిధులు విక్రంసింగ్, క్యామ్ గ్రీన్, కరీన్ సాండర్ కాక్, సథానియల్ వెబ్, స్టీవెన్ బిడిల్, హిల్లర్ మెక్ గిచి, స్టీవెన్ కానోలీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



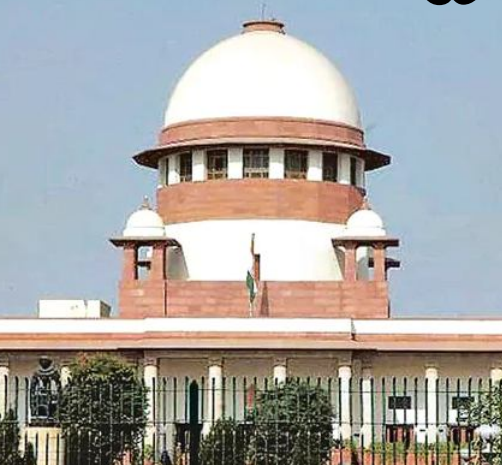
అత్యవసర చికిత్స విధానాలపై శిక్షణ

విశాఖపట్నం: పాఠశాల విద్యలో కార్డియో పల్సోమీ రిససిటేషన్ (సీపీఆర్) శిక్షణ తప్పనిసరి చేయాలని ఇండియన్ సొసైటీ ఆఫ్ క్రిటికల్ కేర్ మెడిసిన్ (ఐఎన్సీసీఎం) జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ సచిన్ గుప్తా సూచించారు. అత్యవసర చికిత్స విధానాలపై బీచ్ రోడ్డులోని ఓ హెూటల్లో నిర్వహించిన అవగాహన కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. ముషి ప్రాణాలను కాపాడే సీపీఆర్ శిక్షణపై జాతీయ స్థాయిలో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామని, ఇప్పటి వరకు 217 పాఠశాలల్లో 73,467 మంది విద్యార్థులకు శిక్షణ ఇచ్చామన్నారు. రోబోక్సబ్, లయన్స్ క్లబ్, ఇతర సేవా సంస్థ సహకారంతో రాష్ట్రంలోని వివిధ జిల్లాల్లో అవగాహన సదస్సులు నిర్వహించామన్నారు. ఐఎన్సీసీఎం ప్రతినిధి డాక్టర్ మోహన్మహపాక్ష మాట్లాడుతూ.. భద్రత, సినర్జీ, తదితర ప్రమాణాలు ఆధారంగా విశాఖలో నిర్వహిస్తున్న సమావేశాలకు ఐఎన్సీసీఎం జాతీయ కార్యవర్గం సభ్యులు, తమిళనాడులో పలు ట్రాంచిల ప్రతినిధులు, ఏపీ ఛార్జర్ సభ్యులు హాజరయ్యారని తెలిపారు. ఐఎన్సీసీఎం జాతీయ ప్రతినిధులు డాక్టర్ ఆరిఫ్ షాఫా, డాక్టర్ చక్రావర్తి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆలయాల సామ్మ బ్యాంకుల మనుగడకు వాడొద్దు

- సుప్రీంకోర్టు కీలక వ్యాఖ్య

దిల్లీ: ఆలయాల సామ్మను ఆర్థికంగా ఇబ్బందుల్లో ఉన్న బ్యాంకులను ఆదుకోవడానికి ఉపయోగించరాదని సుప్రీంకోర్టు కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. ఆలయాల సామ్మ దేవుడికి చెందినది కాబట్టి.. దాన్ని ఆలయ ప్రయోజనాలకే వాడాలని సూచించింది. కేరళలోని తిరునెల్లై దేవస్థానం చేసిన ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్లను తిరిగి చెల్లించాలని కేరళ హైకోర్టు గతంలో ఆదేశించింది. దీనిని సవాలు చేస్తూ మనాంతవాడి కో-ఆపరేటివ్ అర్బన్ సొసైటీ లిమిటెడ్, తిరునెల్లై సర్వీస్ కో-ఆపరేటివ్ బ్యాంక్ లిమిటెడ్ సహా కొన్ని సహకార బ్యాంకులు సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించాయి. ఈ పిటిషన్ ను సీజేబి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ తో కూడిన ధర్మాసనం విచారిస్తూ.. “మీరు ఆలయ డబ్బును ఉపయోగించి బ్యాంకును రక్షించాలనుకుంటున్నారా? కష్టాల్లో ఉన్న ఒక సహకార బ్యాంకులో డబ్బు ఉంచే బదులు, ఎక్కువ వడ్డీ ఇచ్చే జాతీయ బ్యాంకుకు ఆ నిధులను మార్చాలని ఆదేశించడంలో తప్పేముంది?” అని ప్రశ్నించింది. హైకోర్టు ఇచ్చిన ఆదేశాల వల్ల ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని బ్యాంకుల తరపు న్యాయవాదులు కోర్టుకు తెలిపారు. ఆ వాదనలతో ధర్మాసనం ఏకీభవించలేదు. “మీరు ప్రజల్లో విశ్వాసనీయత పెంచుకోవాలి. కష్టమర్ధను, డిపాజిట్లను ఆకర్షించలేకపోతే అది మీ సమస్య” అని ఘాత్రమే కో-ఆపరేటివ్ బ్యాంకుల హైకోర్టును ఆశ్రయించడానికి సుప్రీంకోర్టు అనుమతి ఇచ్చింది. ఈ బ్యాంకుల పిటిషన్లను విచారించడానికి మాత్రం నిరాకరించింది. తిరునెల్లై దేవస్థానం ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్లు చేసిన ఐదు సహకార బ్యాంకులు గడువు ముగిసినా, తిరిగి చెల్లించాలని పదేపదే అడిగినా.. డబ్బు ఇవ్వడానికి నిరాకరించాయి. దీంతో దేవస్థానం హైకోర్టును ఆశ్రయించింది.



సంపాదకీయం

కార్మిక సంఘాలను నిర్వీర్యపరచే నిబంధనలు

వేతనాల కోడ్-2019తో పాటు 2020 నాటి పారిశ్రామిక సంబంధాలుబీ సామాజిక భద్రతబీ వృత్తిపరమైన భద్రత, ఆరోగ్యం, పని పరిస్థితుల కోడ్లను అమలులోకి తీసుకొచ్చినట్లు ప్రకటించింది. ఈ నాలుగు లేబర్ కోడ్లు కార్మికులకు మరింత సాధికారత కల్పిస్తాయనీ, వాణిజ్యాన్ని మరింత సులభతరం చేయడం ద్వారా ‘వికసిత భారత్’ సాకారానికి బాటలు పరుస్తాయని ప్రధాని మోదీ వ్యాఖ్యానించారు. కార్మిక సంఘాలు మాత్రం వీటిని తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తున్నాయి. ఇంతకీ ఆ కోడ్లు ఏం చెబుతున్నాయి? కార్మికుల సంక్షేమం ఉమ్మడి జాబితాలోని అంశం. అంటే, కేంద్రంతో పాటు రాష్ట్రాలు కూడా దీనిపై చట్టాలు చేయవచ్చు. అయితే, కేంద్ర ప్రభుత్వం పార్లమెంటు ఆమోదంతో మొత్తం 29 కార్మిక చట్టాలను కలిపి నాలుగు లేబర్ కోడ్లుగా తీసుకొచ్చింది. దీంతో రాష్ట్రాలు వీటికి అనుగుణంగా తమ చట్టాలను సవరించాల్సిన ఆవశ్యకత ఏర్పడింది. వాస్తవంగా విశ్లేషిస్తే- ఈ కొత్త కోడ్లలో చెప్పుకోదగిన కొత్తదనమేమీ లేదు. అంతకుముందు ఒకే అంశంపై ఉన్న వివిధ చట్టాలను సంగ్రహించి ఒక్కచోట క్రోడీకరించారు తప్పితే, మరీ విప్లవాత్మకమైన మార్పులు తీసుకొచ్చారని చెప్పలేం! గతంలో వేతనాన్ని వివిధ చట్టాలు రకరకాలుగా నిర్వచించాయి. తాజా నిర్వచనం ప్రకారం- ఇంటి అద్దె, రవాణా, ఆరోగ్యం, యూనిఫాం, ఇతరత్రా అలవెన్యూలన్నీ కలిపి మొత్తం వేతనంలో 50శాతానికి మించితే, ఆ మించిన మొత్తాన్ని మూల వేతనంతో కలపాల్సి ఉంటుంది. అలా గణించిన మొత్తంపైన వివిధ చట్టాల ద్వారా లభించే ప్రయోజనాలను లెక్కించాల్సి ఉంటుంది. దీనివల్ల ఈపీఎఫ్, ఈఎస్ఐ, గ్రాట్యుటీ చెల్లింపులు పెరుగుతాయి. అదే సమయంలో ఉద్యోగులకు నెలనెలా చేతికందే మొత్తం తగ్గినా, పొదుపు పెరుగుతుందన్న విషయాన్ని గమనించాలి. ప్రస్తుత నిబంధన ప్రకారం, ఉద్యోగుల పింఛన్ పథకం కింద యాజమాన్యం నిబ్బంది వేతనంపై 8.35శాతం చందా చెల్లించాలి. అంటే వేతన పరిమితి రూ.15వేలకు అను రూ.1,250 చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. 2021-22 నాటి చందా వివరాలను పరిశీలిస్తే- ఈ పథకం కింద సుమారు గాను కోట్ల మంది చందాదారులు ఉన్నారు. అయితే, వీరిలో మూడు కోట్లమంది చందా రూ.600లోపు, 60లక్షల మంది చందా వంద రూపాయలలోపే ఉండటం విస్మయకరం. చాలా యాజమాన్యాలు కార్మికుల పూర్తి వేతనంలో పది శాతాన్నీ బేసిక్గా, మిగతా మొత్తాన్ని అలవెన్యూలుగా చూపిస్తున్నాయి. ఇలాంటి తరుణంలో కేంద్రం తీసుకొచ్చిన తాజా నిబంధనలు కచ్చితంగా అవ్యసించదగినవే. 1936నాటి పేమెంట్ ఆఫ్ వేజెస్ యాక్ట్ రూ.24వేల లోపు వేతనం ఉన్నవారికే వర్తించేది. 1948 నాటి కనీస వేతన చట్టాన్ని నిర్ణీత ఉద్యోగాలకే పరిమితం చేశారు. ఇప్పుడు అన్ని సంస్థలకూ, అన్ని ఉద్యోగాలకూ ఈ నిబంధనలను వర్తింపజేశారు. ప్రతి ఉద్యోగికి నియామక పత్రం, నెలవారీ వేతన స్లిప్లను అందించాలనీ, ప్రతినెలా ఏడో తేదీలోగా వేతనం చెల్లించాలని ‘వేతన స్పృతి’లో పేర్కొన్నారు. అన్ని సంస్థల ఉద్యోగులకూ భవిష్యనిధి పథకాన్ని వర్తింపజేశారు. ఇంతకాలం కార్మిక రాజ్య బీమా పథకం(ఈఎస్ఐ) నోటిఫైడ్ ప్రాంతాలకే వర్తించేది. ఇప్పుడు దేశమంతటా ఈఎస్ఐ సదుపాయం రానుంది. పది కంటే ఎక్కువమంది ఉద్యోగులు ఉన్న సంస్థలు కచ్చితంగా ఈఎస్ఐ సదుపాయం కల్పించాల్సి ఉంటుంది. అంతకంటే తక్కువ మంది కార్మికులు ఉన్న సంస్థలు కూడా స్వచ్ఛందంగా ఈ పథకంలో చేరవచ్చు. అయితే, ప్రమాదకర పనులు నిర్వర్తించే సంస్థల్లో ఒక్క కార్మికుడు ఉన్నారే, ఈ చట్టం వర్తిస్తుందని కొత్త కోడ్ చెబుతోంది. పీఎఫ్ చందా చెల్లింపులో విఫలమైన సంస్థలపై విచారణ నిర్వహించడానికి ఇంతకుముందు ఎలాంటి కాలపరిమితి ఉండేదికాదు. ఇప్పుడు దీన్ని అయిదేళ్లకు కుదించారు. దీనివల్ల ఆయా సంస్థలు దీర్ఘకాలిక వివాదాల నుంచి తప్పించుకుంటాయని కార్మిక సంఘాలు అంటున్నాయి. కొత్త కోడ్లలో లింగ వివక్షను నిషేధించారు. స్త్రీలు, పురుషులు, ట్రాన్స్జెండర్ల విషయంలో పనివేతలు, వేతనాల చెల్లింపుల్లో ఎలాంటి వివక్షకూ తావుండరాదు. పైగా మహిళా కార్మికులు ఇకపై తమ అత్తమామలను కూడా కుటుంబ సభ్యులుగా పేర్కొనవచ్చు. కొత్త పారిశ్రామిక కోడ్ పరిధిలోకి గిగ్, ప్లాట్‌ఫాం వర్కర్లు, వీటిని నిర్వహించే అగ్రిగేటర్ సంస్థలను తీసుకురావడం విశేషం. వీరికోసం ప్రత్యేక సామాజిక రక్షణ నిధిని ఏర్పరచి, అగ్రిగేటర్ సంస్థలు తమ వార్షిక బర్సెవర్లో 1-2% చందాను దానికి చెల్లించేలా నిబంధనను తీసుకొచ్చారు. ఇప్పటికే తెలంగాణ సహా పలు రాష్ట్రాలు గిగ్ వర్కర్ల కోసం ప్రత్యేక చట్టాలను ప్రతిపాదించాయి. కాంట్రాక్టు ఉద్యోగులకు శాశ్వత ఉద్యోగులతో సమానంగా పని, వేతనం, ఇతర భత్యాలను ఇవ్వాలని కొత్త నిబంధనలు చెబుతున్నాయి. అంతకుముందు గ్రాట్యుటీ పొందాలంటే కనీసం అయిదేళ్ల సర్వీసు ఉండాలి. ఫిక్స్డ్ బర్సె ఉద్యోగులకు ఏడాది సర్వీసు ఉన్నా గ్రాట్యుటీ ఇచ్చేలా నిబంధన తీసుకొచ్చారు. దీనివల్ల శాశ్వత నియామకాలు తగ్గిపోతాయనీ, కార్మిక సంఘాలను నిర్వీర్యపరచే నిబంధనలు తీసుకొచ్చారనీ ఆందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ప్రభుత్వమేమో, కాంట్రాక్టు కొలుపులు కాకుండా ప్రత్యక్షంగా నియామకాలు చేపట్టే అవకాశం పెరుగుతుందని చెబుతోంది. ఇప్పుడు అమలులోకి వచ్చిన కేవలం కోడ్లు మాత్రమే. వీటి అమలుకు అవసరమైన నియమాలను, బాధ్యతలను ఇంకా ప్రకటించలేదు. ప్రభుత్వం ముందుగా వీటిపై ప్రజాభిప్రాయాన్ని కోరి, వివిధ వర్గాల అభ్యంతరాలనూ అభిప్రాయాలనూ పరిగణనలోకి తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. రాజ్యాంగం మాదిరిగానే ఈ లేబర్ కోడ్లనూ అవసరమైనప్పుడు మార్పుకునే వీలుంటుందని గుర్తుంచుకోవాలి. ఉద్యోగుల పింఛన్ పథకం కింద ప్రస్తుతం ఇన్నన్న వెయ్యి రూపాయల పెన్షన్‌ను పెంచడంబీ ఈపీఎఫ్ వేతన పరిమితిని(రూ.15వేలను), ఈఎస్ఐ వేతన పరిమితిని(రూ.21వేలను) రెట్టింపు చేయడం వంటి ముఖ్యమైన అంశాలపై కార్మిక సంఘాలు దృష్టి సారిస్తే, ఎక్కువమంది వేతన జీవులకు న్యాయం జరిగే అవకాశం ఉంటుంది.

అనధికార నిర్మాణాలు తొలగించండి

జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్‌గార్డ్

దాబాగార్డెన్స్: జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలో నిర్వహించిన టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్‌కు 20 వినతులు వచ్చాయని కమిషనర్ కేతన్‌గార్డ్ తెలిపారు. జీవీఎంసీ పట్టణ ప్రణాళికాధికారి ప్రభాకరరావు, సీపీఐ, డీసీపీలు, ఏసీపీలతో కలిసి వినతులు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ నిర్వహిస్తున్న పీజీఆర్ఎస్‌లోనూ, నిర్వహిస్తున్న టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరం కార్యక్రమంలో అనధికార నిర్మాణాలపై అధికంగా ఫిర్యాదులు వస్తున్నాయన్నారు. ఎల్‌ఆర్‌ఎస్, బీపీఎస్ స్కీంలో దరఖాస్తులు చేసుకున్న వాటిని కాకుండా మిగతా అనధికార నిర్మాణాలను గుర్తించి తొలగించాలని ఆదేశించారు. నగరంలో వాణిజ్య సమదాయాలు, దుకాణాల ప్రకటనల బోర్డుల వస్తులతో పాటు, ప్రైవేట్ ప్రకటనల ఏజెన్సీల నుంచి ప్రకటనల వస్తుల వనూళ్లు వేగవంతం చేయాలన్నారు. వాహనాల రాకపోకలు, పాదచారులకు ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులు కలగకుండా పుట్‌పాత్‌లు, రోడ్లు ఆక్రమణలు తొలగించాలని ఆదేశించారు. అధికారుల లాగిన్‌లోకి వచ్చిన దరఖాస్తులను లాగిన్‌లో ఎక్కువ కాలం ఉండడంపై అసహనం వ్యక్తం చేస్తూ ఫైల్స్ త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు.

గుంటూరు వైద్య కళాశాలలో ఫార్మకాలజీ జాతీయ సదస్సు

పర్యావరణహితంగా పరిశోధనలు జరగాలి

గుంటూరు : గుంటూరు మెడికల్ కాలేజీ ఫార్మకాలజీ విభాగం ఆధ్వర్యంలో కళాశాలలో జాతీయ స్థాయి కాన్ఫరెన్స్ ప్రారంభమైంది. రెండు రోజులపాటు ఫార్మకాలజీ జాతీయ సదస్సు జరగనుంది. గుంటూరు మెడికల్ కాలేజీ ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ ఎన్.వి.సుందరచారి, గుంటూరు జీజీహెచ్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ యశశ్య రమణ సంయక్తంగా ప్రారంభించారు. ముఖ్య అతిథిగా ఫార్మకాలజీ సాస్టిటీ అసోసియేషన్ చైర్మన్ డాక్టర్ మీనా కుమారి పాల్గొన్నారు. నెక్స్ట్ జెన్ ఫార్మా అనే థీమ్‌తో రెండు రోజులపాటు జరగనున్న ఈ జాతీయ స్థాయి కాన్ఫరెన్స్‌లో తెలుగు రాష్ట్రాలు, దక్షిణ భారతదేశం నలుమూలల నుంచి ఫార్మకాలజీ ప్రొఫెసర్లు, అసోసియేట్ -అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్లు, పీజీ వైద్యులు పాల్గొన్నారు. ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ ఎన్.వి.సుందరాచారి మాట్లాడుతూ గుంటూరు మెడికల్ కాలేజీ వేదికగా జాతీయ స్థాయి సదస్సు నిర్వహించడం అనందంగా ఉందన్నారు. ఈ సందర్భంగా వక్రలు పర్యావరణానికి అనుకూలంగా జరిగే ఫార్మకాలజీ ట్రయల్స్‌ను ప్రోత్సహించాల్సిన అవసరాన్ని వివరించారు. దీర్ఘకాలిక రోగాలకై కొత్త ఔషధాల అభివృద్ధి, ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ సహాయంతో మరిన్ని పరిశోధనలు జరగాలనే అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేశారు. కార్యక్రమంలో సమావేశానికి ఫార్మకాలజీ విభాగాధిపతి, ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ డాక్టర్ సాల్వానరాజు, దక్షిణ భారతదేశం నుంచి వచ్చిన శాస్త్రవేత్తలతో పాటు వైస్ ప్రిన్సిపల్ (అడ్మిన్) డాక్టర్ శ్రీధర్, వైస్ ప్రిన్సిపల్ (అకాడెమిక్) డాక్టర్ మాధవి పాల్గొని పరిశోధన ఉపన్యాసాలు అందించారు.

ఆగకొండ అభిరోహిస్తూ..

- ట్రెక్కింగ్ వీరుడిగా కాకినాడ యువకుడు

- ఎవరెస్ట్ అభిరోహణే లక్ష్యంగా లడుగులు

కాకినాడ : సాహసయాత్రల ప్రపంచంలో కాకినాడకు చెందిన సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగి దప్పలూరి కృష్ణ కుమార్ (25) దూసుకుపోతున్నాడు. హైదరాబాద్‌లోని ఓ మల్టీ నేషనల్ ఐటీ కంపెనీలో సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్‌గా విధులు నిర్వహిస్తున్న అతను తీరిక దొరికినప్పుడల్లా హిమాలయ పర్వత శిఖరాలను అధిరోహిస్తూ తన బలమైన లక్ష్యాన్ని సాధించేందుకు ముందుకు సాగుతున్నాడు. కృష్ణకుమార్ బీటెక్ పూర్తి చేయగా, అతని తండ్రి ఇండియన్ ఎయిర్ ఫోర్స్ విశ్రాంత ఉద్యోగి బీపీ స్వామి, తల్లి రాజరాజేశ్వరి గృహిణి. ట్రెక్కింగ్‌పై మక్కువ పెంచుకున్న కృష్ణకుమార్ హైదరాబాద్‌లో ఉద్యోగం చేస్తూనే, తాను ప్రేమించిన ఈ సాహస క్రీడ కోసం కొంత సమయాన్ని కేటాయిస్తూ.. అసాధ్యమైన ట్రెక్కింగ్ మార్గాలను విశ్వాసంతో పూర్తి చేసుకుంటున్నాడు. దేశంలోని హిమాలయ పర్వతాలు కాశ్మీర్ గ్రేట్ లేక్స్, రూపిన్ పాస్, బ్రహ్మ హాల్, హంత పాస్ రెండు సార్లు పూర్తి చేశారు. పర్వతారోహణ ద్వారా తనదైన ముద్ర వేసుకున్నాడు. ప్రపంచంలోనే అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకమైన ఎవరెస్ట్ బేస్ క్యాంప్ (ఈబీసీ)ను అధిరోహించే లక్ష్యంతో అడుగులు ముందుకు వేస్తున్నారు. ఇందుకు కనరత్న ప్రారంభించిన ఆయన త్వరలో లక్ష్యం సాధిస్తానని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. 2022లో కేథారీనాథ్ గుడికి వెళ్లినప్పుడు ఒక్కరోజులో 25 వేల మీటర్ల ఎత్తయిన ప్రదేశం ఎక్కడ, మరుసటి రోజు దిగడంతో అప్పటి నుంచే పర్వతాలు

అధిరోహించాలనే కోరిక కృష్ణకుమార్‌లో బలంగా పుట్టింది. అప్పటి నుంచి ట్రెక్కింగ్ ప్రారంభించాడు. కృష్ణకుమార్ లక్ష్య సాధనకు ఆయన తల్లిదండ్రులు బీపీ స్వామి, రాజరాజేశ్వరితో పాటు కాకినాడకు చెందిన విశ్రాంత బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా ఉద్యోగి మంతా కామేశ్వరరావు, శ్రీహరి దంపతులు ప్రోత్సాహంతో పాటు ఆర్థిక తోడ్పాటు అందజేస్తున్నారు. పర్వతారోహణ సాహసంతో కూడికున్నది. ప్రకృతి ఒడిలో అందాలతో కనువిందు చేసే హిమాలయ పర్వతాలు ట్రెక్కింగ్ చేశాను. ఎత్తయిన ఎవరెస్ట్ పర్వతం అధిరోహించడం కల. ఈ పర్వతం 28 వేల అడుగుల ఎత్తు. అంత సాహసం చేయలేం. ఎవరెస్ట్ బేస్ 22 వేల అడుగులు. దానిని సాధించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాను. రెండేళ్లలో సాధించేలా ప్రణాళిక వేసుకున్నాను.

శ్రీకాళహస్తీశ్వర శతకంపై ప్రవచనాలు

చిత్తూరు : ఆత్మ వంచనలేని అంతశుద్ధితో ముక్తికాంక్షా సమ్మిళితంగా ధూర్జటి శ్రీకాళహస్తీశ్వర శతకాన్ని రచించారని ప్రముఖ ప్రవచనకర్త గరికిపాటి నరసింహారావు ప్రవచించారు. చిత్తూరు నగరంలోని నాగయ్య కళాక్షేత్రంలో రాత్రి చిత్తూరు శ్రీనారాయణి సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో శ్రీకాళహస్తీశ్వర శతకంపై ప్రవచనాల కార్యక్రమం ప్రారంభమైంది. తొలుత అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు చేసి ప్రవచనాలను ప్రారంభించారు. వంచలింగాల్లో ఒకటైన వాయులింగంగా శ్రీకాళహస్తీలోని శివలింగాన్ని భావిస్తారన్నారు. శ్రీకృష్ణదేవరాయల ఆస్థాన కవి ధూర్జటి రచించిన శ్రీకాళహస్తీ మహాత్మ్యం, శతకం గుర్తుకొస్తాయన్నారు. భక్తి వైరాగ్య భావనలకు ప్రజల జగన్‌మోహన్, నిర్వాహకులు కల్యాణ్ తదితరులున్నారు.

స్మార్ట్ ఇండియా హ్యకథాన్

గుంటూరు : కేంద్ర ప్రభుత్వం జాతీయస్థాయిలో నిర్వహిస్తున్న స్మార్ట్ ఇండియా హ్యకథాన్-2025 కార్యక్రమానికి గుంటూరు జిల్లా వట్టిచెరుకురూ మండలం వింజనంపాడులోని కిట్స్ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల వేదికగా నిలువనున్నట్లు కళాశాల చైర్మన్ డాక్టర్ కోయి నుబ్బారావు పేర్కొన్నారు. గుంటూరులో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో శ్రోచ్ఛర్ల విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలోని మూడు నోడల్ సెంటర్లలో కిట్స్ కళాశాల ఒకటిగా ఉందని వివరించారు. గ్రాండ్ ఫినాలేలో భాగంగా కిట్స్ కళాశాలకు 21 రాష్ట్రాల నుంచి విద్యార్థి బృందాలు రానున్నాయని చెప్పారు. నిర్వీరామంగా హ్యకథాన్ జరగనుందన్నారు. అత్యుత్తమమైన ఒక్కో గ్రూప్‌నుకు రూ.1.50 లక్షల నగదు బహుమితిని కేంద్రం అందజేస్తుందని చెప్పారు. సమావేశంలో కిట్స్ కళాశాల కార్యదర్శి కోయి శేఖర్, సీపీసీ అరుణ పాల్గొన్నారు.

లావాదేవీలు జరగని ఖాతాల్లో సొమ్ము పొందవచ్చు

అమలాపురం : మీ దబ్బు.. మీ హక్కు కార్యక్రమంలో భాగంగా పదేళ్ల పైబడి నిరుపయోగంగా ఉన్న బ్యాంక్ ఖాతాల్లో ఇన్సూరెన్స్, షేర్ మార్కెట్లో ఉన్న సొమ్మును తిరిగి హక్కుదారులు పొందవచ్చని ఎస్బీఐ రీజినల్ మేనేజర్ అశోక్ నాగరాజన్ తెలిపారు. అమలాపురం కలెక్టర్ గోదావరి భవన్‌లో బ్యాంకర్లు, ఇన్సూరెన్స్, షేర్ మార్కెట్ కంపెనీ ప్రతినిధులతో ఎడోడిఎం కేశవవర్మ అధ్యక్షతన సమావేశం నిర్వహించారు. రీజినల్ మేనేజర్ మాట్లాడుతూ ప్రజలు మర్చిపోయిన లేదా క్లెయిమ్ చేయని బ్యాంక్ డిపాజిట్లు, బీమా పాలసీలు, మ్యూచువల్ ఫండ్స్ వంటి ఆర్థిక ఆస్తులను తిరిగి పొందేలా సహాయం చేయడానికి ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ చర్యలు చేపట్టిందన్నారు. జిల్లా లీడ్ బ్యాంక్ మేనేజర్ కేశవవర్మ మాట్లాడుతూ లావాదేవీలు జరగని బ్యాంకు ఖాతాల్లో సొమ్ము ఇచ్చే ప్రయత్నం చేయాలని కేంద్రం ఆదేశించిందన్నారు. కోనసీమ జిల్లా వ్యాప్తంగా 4,70,690 నిరుపయోగంగా ఉన్న

బ్యాంకు ఖాతాల్లో రూ 82.66 కోట్ల మేర నిధులు ఉన్నట్లు గుర్తించామన్నారు. సరైన పత్రాలు తీసుకొచ్చి సొమ్ము తీసుకువెళ్లాలని అన్నారు.

ప్రభుత్వ పథకాలను అందిపుచ్చుకోవాలి

ప్రభుత్వ పథకాలను అందిపుచ్చుకోవాలి బాపట్ల కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలను అందిపుచ్చుకొని లబ్ధిదారులు అభివృద్ధి చెందాలని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ వినోద్‌కుమార్ అన్నారు. స్థానిక కలెక్టరేట్ అవరణలో ప్రధానమంత్రి ఎంప్లాయిమెంట్ గ్యారంటీ ప్రోగ్రాం (పీఎంఈజీపీ) పథకం కింద చెరుకుపల్లి మండలం గూడపల్లి గ్రామ సంఘం, ఆదర్శ మహిళా స్వయం సహాయక సంఘ గ్రూప్ సభ్యురాలు తురిమెళ్ల కరుణకుమారికి కియా కారును జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ వి వినోద్‌కుమార్ అందజేశారు. పీఎంఈజీపీ కింద లబ్ధిదారులు కోరిన విధంగా వారి జీవనోపాధి కోసం కియా కారును అందజేయమైనదని, యూనిట్ విలువ రూ.13 లక్షల 93 వేలు కాగా అందులో బ్యాంకు లోను రూ.13 లక్షల 11 వేలు, లబ్ధిదారుని వాటా కింద రూ.82 వేలు అని తెలిపారు. ఈ పథకం కింద 35 శాతం సబ్సిడీ వర్తిస్తుందని

కలెక్టర్ తెలిపారు. కార్యక్రమంలో డీఆర్‌డీఏ పీడీ లవన్య పాల్గొన్నారు.

రాజంపేట డివిజన్‌ను అభివృద్ధి పథంలో నడిపించాలి: కలెక్టర్

రాజంపేట: రాజంపేట డివిజన్‌ను అభివృద్ధి పథంలో నడిపించాలని కలెక్టర్ నిశాంత్‌కుమార్ పిలుపునిచ్చారు. రాజంపేటరూల్ పరిధిలోని బోయనపల్లెలోని సీఎల్ఆర్పీ భవనంలో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన డివిజన్ అభివృద్ధి కార్యాలయాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గ్రామీణ ప్రాంతాలను మరింత అభివృద్ధి చేసేందుకు డిడిఓ కార్యాలయం ఎంతగానో దోహదపడుతుందన్నారు. కాగా అంతకుముందు డిడిఓల ప్రాంతభోత్వం డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ వర్చువల్ ద్వారా నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో సబ్ కలెక్టర్ భావన, తహసీల్దారు పీరుమున్నీ, జనసేన పార్లమెంటరీ నియోజకవర్గ నేత యల్లలూరు శ్రీనివాసరాజు, డిడిపీ ఇన్‌చార్జ్ జగన్మోహన్‌రాజు, డిడిఓ నరసింహమూర్తి పాల్గొన్నారు.



జిల్లాను ప్రగతి పథంలో నడిపిద్దాం

డిసీసీ, డీఎల్ఆర్పీ బ్యాంకర్ల సమావేశంలో కలెక్టర్ శ్రీధర్

కడప : నూతన పరిశ్రమల స్థాపన, వ్యవసాయంలో అధునాతన సాంకేతికతను అవసరమైన పెట్టుబడుల కోసం రైతులకు రుణ సహకారం అందించాలని కలెక్టర్ డాక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి బ్యాంకు అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్‌లో పీజీఆర్ఎస్ హాలులో కలెక్టర్ డాక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి అధ్యక్షతన డిస్ట్రిక్ట్ కన్వలెన్స్ కమిటీ (ఈజి), డిస్ట్రిక్ట్ లెవెల్ రివ్యూ కమిటీ (డిఎల్ఆర్సీ) బ్యాంకర్ల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లాలోని అన్ని బ్యాంకులకు నిర్దేశించిన పలు రకాల రుణ లక్ష్యాలు, సాధించిన ప్రగతిని ఆయా బ్యాంకుల ప్రతినిధులతో కలెక్టర్ సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రుణాలు అందించడంలో సెక్టెంబర్ మాసంతానికిగాను వైసీఆర్ జిల్లా పురోగమనంలో కొనసాగుతున్నందుకు బ్యాంకర్లను అభి నందించారు. బ్యాంకర్లు సమర్థవంతంగా పని చేస్తే.. ఆర్థిక వ్యవస్థ మరింత ధృఢంగా ఉంటుందన్నారు. ముఖ్యంగా జిల్లాలో డిఆర్డీఏ, మెప్పా పరిధిలోని అన్ని స్వయం సహాయక సంఘాలను ఆర్థికంగా బలోపేతం చేసే దిశగా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. డిఆర్డీఏ, మెప్పా శాఖల అధికారులు స్వయం సహాయక సంఘాల్లో ఆసక్తిని, బిజినెస్ స్పిర్ట్‌ను అభివృద్ధి చేయాలన్నారు. అందుకోసం బ్యాంకర్లు పొదుపు సంఘాల మహిళలకు రుణాలు అందించి.. ఆర్థిక చేయూతనిచ్చి.. జిల్లాను ఆకాంక్ష జిల్లా లక్ష్య సాధనలో బ్యాంకర్లు భాగస్వామ్యం కావాలన్నారు. కడప సమృద్ధి కార్యక్రమంలో భాగంగా జిల్లాలోని ప్రతి మండలం నుంచి చురుకుగా ఉన్న స్వయం సహాయక గ్రూపులను, రైతులను గుర్తించి.. వారిని ఈ కామర్స్ బిజినెస్‌లోకి అడుగులు వేసేందుకు ప్రోత్సహించాలన్నారు. అర్హులైన యువ



పారిశ్రామిక వేత్తలు, ఔత్సాహిక పారిశ్రామిక వేత్తలకు లబ్ధి చేకూర్చేలా రుణ సదుపాయాలు కల్పించాలన్నారు. సైబి నేరాల పట్ల జిల్లాలో గ్రామీణ స్థాయి వరకు అన్ని వర్గాల ప్రజలకు పూర్తి స్థాయి అవగాహన కల్పించేలా బ్యాంకర్లు ప్రణాళికలు రూపొందించుకొని అవగాహన కల్పించాలన్నారు. కార్యక్రమంలో ముందుగా జిల్లా లీడ్ బ్యాంకు చీఫ్ మేనేజర్ జనార్దనం, డిసీసీ, డీఎల్ఆర్పీ సమావేశానికి సంబంధించిన అజెండా, వివరాలను, పలు శాఖల ద్వారా ప్రభుత్వం అందజేస్తున్న రుణాల ప్రగతిని ఆయా శాఖల అధికారులు కలెక్టర్ కి వివరించారు. రీజన్స్ బ్యాంక్ ఎల్ఐఓ (ఎజీ -ఆర్ఓ) రాజేష్ కుమార్ కుంద్, యూబిఐ ఎజిఎం లక్ష్మీ తులసి, ఏపీజిఎం ఎజిఎం శ్రీనివాస ప్రసాద్, కెడిసిసి సీఈఓ రాజుమ్మ, ఎస్పీఐ చీఫ్ మేనేజర్ శ్రీకీర్తన్, డిఆర్డీఏ, మెప్పా పిడిలు రాజ్యలక్ష్మి, కిరణ్ కుమార్, పరిశ్రమల శాఖ జీఎం చాంద్ బాషా, వ్యవసాయ శాఖ జిల్లా అధికారి చంద్రా నాయక్, ఉద్యాన శాఖ జిల్లా అధికారి సతీష్ కుమార్, అనుబంధ శాఖల అధికారులు, వివిధ బ్యాంకుల ప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గెస్ట్ ఫ్యాకల్టీ పోస్టులకు ఇంటర్వ్యూలు

నెల్లిపర్తి: పట్టణంలోని ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో గెస్ట్ ఫ్యాకల్టీగా పనిచేసేందుకు అర్హత కలిగిన అభ్యర్థులకు ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహిస్తామని ప్రిన్సిపాల్ రేఖ ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. బోటనీ, మ్యూజ్ నిజ్జెక్టులకు సంబంధించి సీనియర్ లెక్చరర్ పోస్టులు ఖాళీగా ఉన్నాయన్నారు. ఎమ్మెస్సీలో 55 శాతం మార్కులు పొంది, పీహెచ్డీ, నెట్‌కాల్చర్ పై అయిన అభ్యర్థులు అర్హులని తెలిపారు. అర్హత కలిగిన అభ్యర్థులు ఈ నెల 8వ తేదీ మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు కళాశాలలో నిర్వహించే ఇంటర్వ్యూకు నేరుగా హాజరుకావాలని కోరారు.



పాఠశాలలో ఘనంగా వికసిత ఆంధ్ర

గుంటూరు : తల్లిదండ్రులు, విద్యార్థిని, విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులతో ఆత్మీయ బడిపిలుపు వికసిత ఆంధ్రకు పిలుపు అనే వెగా (డిబీ ఎం 3.0) సమావేశం స్థానిక శ్రీ శారదా జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి కొడిదల వవన్ కళ్యాణ్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా ముందుగా పలు రకాలైన సాంస్కృతిక, క్లాసిక్ నృత్య ప్రదర్శనలు జరిగాయి.



పరిశ్రమలో భద్రతకు అధిక ప్రాధాన్యం

సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న ఎస్సీ తుహినీసిన్హా కంపెనీ ప్రతినిధులకు ఎస్సీ తుహినీసిన్హా సూచన పరవాద: పరిశ్రమల్లో భద్రతకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని ఎస్సీ తుహినీసిన్హా సూచించారు. ఫార్మాసిటీలోని మాన్‌క్రెండ్ ఫార్మా పరిశ్రమను ఆయన సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా కంపెనీ ప్రతినిధులు, ఉద్యోగులతో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో పలు సలహాలు, సూచనలు చేశారు. కార్మికులకు ఎల్లప్పుడూ భద్రతా పరికరాలు అందుబాటులో ఉంచాలన్నారు. క్రమం తప్పకుండా మాక్‌డ్రీట్ నిర్వహించాలన్నారు. పరిశ్రమలో హానీకీపింగ్, వ్యర్థ పదార్థాలను శుభ్రపరిచే విధానాన్ని కూడా సమర్థంగా నిర్వహించుకోవాలని చెప్పారు. సైబర్ మోసాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. అనంతరం పరిశ్రమ ప్రాంగణంలో మొక్కలను నాటారు. ఈ కార్యక్రమంలో పరవాద



డిఎస్సీ వి.విష్ణుస్వరూప్, పరిశ్రమ కార్పొరేట్ అధికారులు హానీ రిజ్యువి, గౌరవ్‌సింగ్, హెచ్ఆర్ మేనేజర్ నరేష్, పరవాద సీబి ఆర్.మల్లికార్జునరావు, పరిశ్రమ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

హిందీ టీచర్లను రిలీవ్ చేయాలి

డీఈవోకు యూటీఎఫ్ నేతల వినతి

అనకాపల్లి : ఈ ఏడాది జూన్ నెలలో బదిలీ అయి, ఇంకా పాత పాఠశాలలోనే పనిచేస్తున్న 51మంది హిందీ టీచర్లను రిలీవ్ చేయడానికి తగిన ప్రతిపాదనలను రాష్ట్ర విద్యాశాఖాధికారులకు పంపాలని జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి గిడ్డి అప్పారావునాయుడిని యూటీఎఫ్ జిల్లా నాయకులు కోరారు. జిల్లా ఐక్య ఉపాధ్యాయ ఫెడరేషన్ నాయకులు డీఈవోని కలిసి వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా యూటీఎఫ్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి గౌండ్ చినబ్బాయ్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం నియమించే అకడమిక్ ఇన్‌స్ట్రక్టర్లను రిలీవ్ కాకుండా.. ఉన్న హిందీ టీచర్ల స్థానంలో నియమించి నడరు హిందీ టీచర్లను ట్రాన్స్‌ఫర్ పొందిన కొత్త ప్రదేశాలకు పంపాలన్నారు. పదో తరగతి వంద రోజుల ప్రణాళికలో భాగంగా సెలవు దినాల్లో కూడా ప్రత్యేక తరగతులు నిర్వహించాలని చెప్పడం సరికాదని, ఆ తరగతులను నిలుపుదల చేసి, వాటిని పనిదినాల్లో నర్సబాటు చేయాలన్నారు. అలాగే ఏకోపాధ్యాయులు



సెలవులు తీసుకునే విషయంలో ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, పలు హైస్కూల్లో సబ్జెక్ట్ టీచర్ల కొరత ఉందని, వీటన్నింటినీ పరిష్కరించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో యూటీఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షులు ఉత్పయాయి శ్రీలక్ష్మి, ఉపాధ్యక్షుడు రౌంలి అక్కునాయుడు, మండల యూటీఎఫ్ నాయకులు మామిడి బాబురావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్ట్రబ్ టైఫస్‌పై అప్రమత్తత అవసరం

- డిఎంహెచ్‌వో డాక్టర్ కృష్ణమూర్తి నాయక్

పాడేరు : స్ట్రబ్ టైఫస్ వ్యాధి పట్ల జిల్లా పరిధిలో వైద్యారోగ్య శాఖ ఉద్యోగులు, సిబ్బంది అప్రమత్తంగా ఉండాలని డిఎంహెచ్‌వో డాక్టర్ కృష్ణమూర్తినాయక్ ఆదేశించారు. ఆయన విలేజరులతో మాట్లాడుతూ జిల్లా లోని 64 ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల పరిధిలో స్ట్రబ్ టైఫస్ వ్యాధి వ్యాప్తి చెందుకుండా ప్రజలు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. జ్వరం, చలి, తలనొప్పి, శరీరం నొప్పులు, కండరాల నొప్పులు, ఎస్కార్-చిగ్గర్ కాటు ఉన్న చోట నలుపు రంగు గడ్డలు, శోషన గ్రంధులు పెద్దవి కావడం, మెడ, చంకలు, గజ్జ గుడభాగం, రొమ్ము, చంక, చెవి వెనుక, పాదల దర్శనం, తీవ్రమైన జ్వరం ఐదు రోజుల కంటే ఎక్కువగా ఉంటే స్ట్రబ్ టైఫస్ వ్యాధిగా అనుమానించవచ్చన్నారు. వ్యాధి నిర్ధారణ అయితే తగిన చికిత్స తీసుకోవాలని సూచించారు ఈ వ్యాధిపై గ్రామస్థాయిలో



క్షేత్ర స్థాయి సిబ్బంది, పర్యవేక్షణ సిబ్బంది అవగాహన కల్పించాలని డిఎంహెచ్‌వో ఆదేశించారు.

పట్టుగూళ్ల మార్కెట్‌లో ఈ-పేమెంట్స్

- జనవరి నుంచి అమలుకు నిర్ణయం

హిందూపురం: పట్టురైతులకు ఇబ్బందులు కలగకుండా ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంది. జనవరి 2026 నుంచి రాష్ట్రంలోని అన్ని పట్టుగూళ్ల మార్కెట్‌లోనూ ఈ-పేమెంట్ విధానాన్ని అమల్లోకి తీసుకువస్తోంది. ఈ క్రమంలోనే హిందూపురం మార్కెట్‌కు గూళ్లు తెచ్చే రైతులకు జనవరి నుంచి ఈ-పేమెంట్స్ ద్వారా నేరుగా బ్యాంకు ఖాతాల్లో జమ చేస్తామని పట్టుగూళ్ల మార్కెట్ అధికారి హంపయ్య తెలిపారు. ఇకనుంచి పట్టుగూళ్ల తెచ్చే రైతులంతా తప్పనిసరిగా తమ బ్యాంకు పాసుబుక్ కాపీ వెంట తెచ్చుకుని మార్కెట్ ఆఫీసులో వివరాల అందజేయాలని సూచించారు.



స్వయం పాలన సంస్థలుగా పంచాయతీలు

రెవెన్యూ డివిజన్‌లో అధికారి స్థాయిలో పంచాయతీరాజ్ డివిజన్‌లో డెవలప్‌మెంట్ ఆఫీసర్ (డిడిఓ)లు విధులు నిర్వహిస్తారని డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ అన్నారు. జిల్లా పర్యటనలో భాగంగా ఆయన కలెక్టరేట్‌కు సమీపంలో ఉన్న డిడిఓ కార్యాలయం ప్రారంభోత్సవం అనంతరం వర్చువల్ విధానంలో ఆయన మాట్లాడారు. పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖకు సమన్వయంగా డివిజన్ స్థాయిలో డిడిఓ ఆఫీసలను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. 73వ రాజ్యాంగ సవరణ స్ఫూర్తితో పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖల్లో పలు సంస్కరణలు తీసుకోవచ్చుమన్నారు. ఇందులో భాగంగానే రాష్ట్రంలో 77 డివిజన్‌లో డెవలప్‌మెంట్ ఆఫీసులను ప్రారంభించామన్నారు.



ఏసీబీ వలలో ఆర్‌డబ్ల్యూఎస్ అధికారులు

కొయ్యలగూడెం: ఏసీబీ (అవినీతి నిరోధక శాఖ) అధికారుల వలలో గ్రామీణ నీటిసరఫరా అధికారులు చిక్కారు. ఏలూరు జిల్లా కొయ్యలగూడెంలో ఈ ఘటన జరిగింది. గ్రామీణ నీటిసరఫరా అధికారి కార్యాలయంపై దాడి చేసిన ఏసీబీ అధికారులు.. డీఈ చల్లపరెడ్డి రమేష్, ఏఈ ఎస్.మురళీకృష్ణలు కాంట్లాక్టర్ వద్ద నుంచి రూ. 1,50,000 లంచం తీసుకుంటుండగా రెడ్ హ్యాండెడ్ గా పట్టుకున్నారు. దీనికి సంబంధించి ఏసీబీ డి ఎస్సీ వి.సుబ్బారాజు తెలిపి పేదరాలు ఇలా ఉ న్నాయి. ఆర్‌డబ్ల్యూఎస్ (గ్రామీణ నీటి సరఫరా విభాగం)కి సంబంధించి కాంట్లాక్టర్‌గా పనిచేస్తున్న నల్లబోతు కోటీశ్వరరావు (బుట్టాయగూడెం) తనకు రావాల్సిన బిల్లులకు సంబంధించి ఆర్‌డబ్ల్యూఎస్ డీఈ చల్లపరెడ్డి రమేష్, ఏఈ మురళీకృష్ణలను సంప్రదించాడు. అధికారులు కాంట్లాక్టర్‌కి రావాల్సిన (రూ.75 లక్షలు) బిల్లులు చేయాలంటే రావాల్సిన బిల్లులో ఏఈకి ఒకటిన్నర శాతం, డీఈకి మూడు శాతం మామూళ్లు ఇవ్వాలని కాంట్లాక్టర్‌ను డిమాండ్ చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో ఏఈకి రూ.లక్ష, డీఈకి రూ.50 వేలు ఇవ్వడానికి



ఒప్పందం కుదుర్చుకున్న కాంట్లాక్టర్ ఏలూరు ఏసీబీ కార్యాలయాన్ని సంప్రదించడంతో వారు పథకం ప్రకారం దాడికి దిగారు. కొయ్యలగూడెంలోని ఆర్‌డబ్ల్యూఎస్ శాఖ కార్యాలయంలోని ఇద్దరు అధికారులూ లంచం తీసుకుంటూ ఉండగా రెడ్ హ్యాండెడ్‌గా పట్టుకున్నారు. దాడుల్లో సీబిలు ఎం.బాలకృష్ణ, కె.శ్రీనివాస్, ఎన్‌వీ భాస్కరరావు, ఎస్సీ వి.రామకోటీశ్వరరావు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

దానిమ్మ ఆకులను ఇలా తీసుకుంటే చాలు..

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.. అలాంటి దానిమ్మ మాత్రమే కాదు ఆకులు కూడా చాలా మంచివని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. దానిమ్మ గింజలలో ఎన్నో పోషకాలు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఈ ఆకులను ఎలా తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు ఉన్నాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దానిమ్మ ఆకులలో కూడా చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఈ ప్రయోజనాల గురించి మనలో చాలా మందికి తెలియదు.. ఈ ఆకులను తీసుకోవడం వల్ల అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఆకులను, దానిమ్మ బెరడును ఉపయోగిస్తున్నారు. చలికాలంలో జలుబు, దగ్గు సమస్య ఎక్కువగా వేడిస్తూ ఉంటుంది.. బదు లేదా ఆరు ఆకులను తీసుకొని నీటితో శుభ్రంగా కడిగి వక్రస పెట్టుకోవాలి.. ఒక గిన్నె తీసుకొని ఒక గ్లాస్ నీళ్లు పోసుకొని ఆకులు వేసి బాగా మరిగించి వక్రస పెట్టుకోవాలి.. ఆ నీటిని వడగట్టి ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకుంటే దగ్గు, జలుబు నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది.. నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడేవారు రాత్రి పడుకోవటానికి అరగంబ ముందు దానిమ్మ ఆకుల కాషాయం తాగితే ఒత్తిడి లేకుండా



ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది. అంతేకాకుండా అధిక బరువు సమస్య, చెడు కొలెస్ట్రాల్ తొలగిపోతుంది.. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చర్మ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.. అలాగే నోటి సమస్యలు కూడా మయం అవుతాయి.. మలబద్దకం, గ్యాస్ సమస్యలు కూడా తగ్గిపోతాయి.. దానిమ్మ పండ్లు కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిదే.

లవంగాలను ఇలా తీసుకుంటే ఆ సమస్యలన్నీ మాయం..

మన వంట గది ఒక వైద్యశాల అని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ప్రతి వస్తువుతో ఎన్నో రోగాలను నయం చెయ్యవచ్చు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో పవర్ ఫుల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యూజీనాల్ ఉంటాయి.ఇది ఓ రకమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్, ఇది శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. లవంగాల వల్ల కలిగే ఉపయోగాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. అధిక బరువు తో బాధపడేవారికి ఇవి బెస్ట్ చాయిస్.. బరువు తగ్గడానికి బాగా హెల్ప్ చేస్తుంది.అలాగే క్యాన్సర్, మధుమేహం, పంటి నొప్పి, కడుపువూతల వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి.. నోటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది..యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, మన రక్తాన్ని క్లీన్, హెల్తీగా చేయడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అంతేకాదు .. లవంగాల్లో యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు పెప్టిక్ అల్సర్ వల్ల వచ్చే మంటను తగ్గించేందుకు సహాయపడుతుంది. క్యాన్సర్స్ తో పోరాడడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. లవంగాల్లోని ఎల్కాజిక్ యాసిడ్ సమ్యేకనాలు క్యాన్సర్ అభివృద్ధిని నిరోధించడంలో సాయపడతాయి..



యూజినాల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్, డైటరీ ఫైబర్, విటమిన్స్ ఉన్నాయి. ఇవి జీవక్రియని పెంచి, కేలరీలను వేగంగా బర్న్ చేస్తాయి.. దాంతో త్వరగా బరువు తగ్గుతారు.. ఇంకా ఎన్నో సమస్యలను దూరం చేస్తుంది..

కోపం హృదయ సంబంధ వ్యాధులను పెంచుతుందట..!

కొలంబియా యూనివర్సిటీ మెడికల్ సెంటర్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక కొత్త అధ్యయనం ప్రకారం, కేవలం కొన్ని నిమిషాల కోపం మీ గుండెపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. పడేపడే కోపం మన రక్తనాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచే మరియు గుండె ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే ఎండోథెలియల్ కణాలను ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధన వెల్లడించింది. ప్రజలు ప్రతిరోజూ కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశ వంటి ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణమని అధ్యయన రచయితలు తెలిపారు. ఈ భావోద్వేగాలు గుండె సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని కొన్ని పరిశోధనలు ఉన్నాయి. ఆసక్తికరంగా, ఈ భావోద్వేగాల గురించి పెద్దగా తెలియదు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఒక వ్యక్తి కోపం వచ్చినప్పుడు, అది రక్తనాళాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి కోపం గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ అధ్యయనం రూపొందించబడింది, పరిశోధకులు తెలిపారు. “కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశతో సహా ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణం మరియు హృదయ సంబంధ వ్యాధుల



ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది” అని అధ్యయనం పేర్కొంది. ఈ అధ్యయనంలో 280 మంది ఆరోగ్యవంతమైన పెద్దలు పాల్గొన్నారు, వారు కోపాన్ని ప్రేరేపించే సంఘటన, విచారకరమైన సంఘటన లేదా ఆందోళన కలిగించే సంఘటనను గుర్తుకు తెచ్చుకోవలసిందిగా కోరారు మరియు సుమారు ఎనిమిది నిమిషాల పాటు తలస్థంగా ఉండమని కోరారు. కోపం నేరుగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు.

ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

వంటల తయారీలో నూనె వినియోగం తప్పనిసరి. ఒకప్పుడు గానుగ నూనెలు వాడేవారు. ఆ తర్వాత టెక్సాలజీ పెరగడంతో ప్రాసెసింగ్ నూనె వాడుకలోకి వచ్చింది. క్రమంగా గానుగలు కాలగర్భంలో కలిసిపోయాయి. ప్రస్తుతం ఎక్కడో ఒకచోట అవి కనిపిస్తున్నాయి కానీ.. ఆదరణ లేక అవి కూడా మూతపడే స్థాయికి వచ్చాయి. అయితే వంటల్లో వాడే నూనెలు మన ఆరోగ్యాన్ని నూచిస్తాయి. ఎందుకంటే కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉన్న నూనెలు వాడితే.. అవి గుండె జబ్బులకు దారి తీస్తాయి. ఇతర రోగాలకు కూడా కారణం అవుతాయి. ఇంతకీ ఎలాంటి నూనెలు వాడకూడదో.. వాటి వల్ల వచ్చే ప్రమాదం ఏంటో.. ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం. పామాయిల్: పామాయిల్ నూనెను బహిరంగ మార్కెట్లో ధర తక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఇప్పటికీ ఈ నూనెను మన దేశం విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటోంది. బయట కనిపించే హెూబల్స్, ఇతర ఫుడ్ స్టాల్స్ లో పామాయిల్ నూనెతో వంటలు తయారు చేస్తారు. అయితే పామాయిల్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదట. ఇందులో అధిక మొత్తంలో సంతృప్తి కొవ్వులు ఉంటాయట. ఇవి “లో డెన్సిటీ లైపో ప్రోటీన్” కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగేందుకు కారణమవుతాయట. అలాంటి కొవ్వులు పెరిగితే గుండె జబ్బులకు దారి తీసే ప్రమాదం ఉందట. సోయాబీన్ నూనె: తేలికపాటి రుచి కారణంగా చాలామంది వంటల్లో దీనిని వాడుతారు. ఈ నూనెలో ఒమేగా -6 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు స్థాయి కూడా ఇందులో అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ నూనెను మితంగా వాడాలి. దానివల్ల శరీరంలోకి ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు సరిపడినంత స్థాయిలోనే చేరుతాయి. పత్తి గింజల నూనె: పత్తి గింజల ద్వారా తయారు చేస్తారు కాబట్టి ఈ నూనెకు ఆ పేరు వచ్చింది. ఇందులో ఒమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ కంటెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. దీనిని



అధికంగా తీసుకుంటే కడుపులో మంట, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కాబట్టి ఈ నూనెను సాధ్యమైనంతవరకు తక్కువగా వాడాలి. హైడ్రోజనేటెడ్ నూనెలు: హైడ్రోజనేషన్ అనే ప్రక్రియ ద్వారా ఈ నూనెలు తయారు చేస్తారు. ఘన కొవ్వులను ఈ ప్రక్రియ ద్వారా ద్రవ నూనెగా మారుస్తారు. ఇందులో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి అధికంగా ఉంటుందట. అలాంటి నూనెను విరివిగా వాడటం వల్ల గుండె జబ్బులు వస్తాయట. అలాంటప్పుడు ఈ నూనెలు వాడకపోవడమే మంచిదట.కూరగాయలతో చేసిన నూనె మిశ్రమం: సోయాబీన్, మొక్కజొన్న, పొద్దు తిరుగుడు గింజల నుంచి ఈ నూనెలు తయారు చేస్తారు.. అధిక శుద్ధి ప్రక్రియల త్వరలోనే తయారవుతుంది. ఇందులో ఒమేగా -6 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.. అలాంటి ఈ నూనెను అధికంగా తీసుకుంటే కడుపులో మంటతో పాటు, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాంటప్పుడు వీటిని తీసుకోకపోవడమే మంచిది.

విద్యార్థులు లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకుని ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలి



- డాక్టర్ కందుల నాగరాజు

విశాఖ దక్షిణం, చైతన్యవారధి: మారుతున్న కాలానికి, పరిస్థితులకు అనుగుణంగా విద్యార్థులు లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకుని ఉన్నత స్థానానికి ఎదిగి ఇతరులకు ఆదర్శంగా నిలవాలని విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గం జనసేన పార్టీ నాయకులు, 32 వ వార్డు కార్పొరేటర్ డాక్టర్ కందుల నాగరాజు ఆకాంక్షించారు. విశాఖ రైల్వే స్టూల్లో నిర్వహించిన మెగా పేరెంట్, టీచర్ మీటింగ్ కు ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎన్నిసి క్యాడేట్స్ గౌరవ వందనాన్ని ఆయన స్వీకరించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు బాగా చదివి ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విద్యకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తోందన్నారు. సమాజ భవిష్యత్తు విద్యార్థుల చేతుల్లోనే ఉంద న్నారు. ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులకు చదువుతో పాటు వినయం, విధేయత, సంస్కారం, మానవతా విలువలను కూడా నేర్పించాలన్నారు. విద్యార్థులు కష్టపడి కాకుండా ఇష్టపడి విధ్వనభ్యసించి తమ తల్లిదండ్రులకు తమ ప్రాంతానికి మంచి పేరు తీసు కురావాలన్నారు. ప్రతి విద్యార్థి చదువుతో పాటు క్రీడల్లో కూడా రాణించాలని, క్రీడల్లో రాణించడం వల్ల విద్య ఉద్యోగాల్లో వారికి మొదటి ప్రాధాన్యం లభిస్తుందన్నారు. తల్లిదండ్రుల ఆశలను



నెరవేర్చే దిశలో విద్యార్థులు క్రమశిక్షణ తో ఉజ్వల భవిష్యత్తు ఏర్పరుచుకోవాలని అన్నారు. విద్యార్థి దశ నుంచే లక్ష్యాన్ని ఎంచుకొని ఆ దిశగా కృషి చేయాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో స్కూల్ హెడ్మాస్టర్ వై. మీనాక్షి అలాగే బి.రామారావు, ఏబి మాణిక్యం, ఎం ఆర్ వి సర్వమ్మ, టి పద్మజ, పి సుధా, ఎస్ ఆర్ తులసి, ఎఫెన్ రాజు, ఎస్ పవన్ కుమార్ కె.సాయి విమల కుమారి, ఎస్ కే మదినా, బి.శివ ప్రసాద్, ఈ.మేరీ సుశీల, జి.ఆనంద్, సిహెచ్ రూస్సీ, కె .రామారావు, ఆర్ ఏ ప్రసన్న, టి.జయ, ఏ.మణి, డి. భాస్కర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఎండాకాలంలో కీరదోసను తీసుకుంటే...

కీరదోస కాయను తీసుకోవడం వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో అందరికీ తెలిసే ఉంటుంది.. వేడి కారణంగా చాలా మంది హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ ని ఫేస్ చేస్తున్నారు.అదే విధంగా, తగినంత పోషకాలు అందించాలి. సమ్మర్ లో రోజూ దోసకాయ తినడం మంచిది. ఇందులో పోషకాలు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి.. సమ్మర్ లో కీరాను తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో తెలుసుకుందాం.. శరీరాన్ని లోపల్నుంచి కూడా చల్లబరచడం చాలా ముఖ్యం. హాట్ సీజన్ స్నాక్ గా దోసకాయని తీసుకోవాలి. దోసకాయని తీసుకుంటే వేడిని తగ్గించాలి.. పడదెబ్బతో పాటు గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి.. వేసవిలో ఈ కాయలు మనకు బాగా ఉపయోగపడతాయి.. ముఖ్యంగా డిహైడ్రేషన్ కు గురవ్వకుండా కాపాడుతుంది. వీటిలో 95 శాతం నీళ్లు ఉంటాయి.. ఇక శరీరానికి కావలసిన అన్ని పోషకాలు ఇందులో ఉంటాయి.. అంతేకాదు వీటిలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం లోపం ఉన్నవారు కచ్చితంగా వారి ఆహారంలో దోసకాయని యాడ్ చేసుకోవాలి.. ఇంకా చెప్పాలంటే



వేడిని తట్టుకోనేలా, ఎప్పుడు శరీరాన్ని హైడ్రేడ్ గా ఉండేలా చేస్తుంది.. ట్యాన్ రిమూవర్ గా కూడా పనిచేస్తుంది.. చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయ పడుతుంది.

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా?

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్ర ముంచుకోస్తుంది.. ఎంత కంట్రోల్ చేసుకున్నా కూడా నిద్ర వస్తుంది.. అయితే కొంతమంది మాత్రం నిద్రపోతారు.. మరి కొంతమంది మాత్రం నిద్రపోతే ప్రమాదకరమైన జబ్బులు వస్తాయని భయపడుతుంటారు..మధ్యాహ్నం నిద్ర పోవడం వల్ల ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయో? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..భోజనం అవ్వగానే నిద్ర రావడం సహజమే. అయితే నిపుణులు ఇలా మధ్యాహ్నం భోజనం అయ్యాక పడుకుంటే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయని చెబుతున్నారు.. ముఖ్యంగా జీర్ణ సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు.. భోజనం తిన్న వెంటనే పడుకుంటే జీర్ణ రసాలు తిన్న ఆహారంలో కలుస్తాయి.. దాంతో ఆమ్లత్వం ఏర్పడుతుంది.. అలా ఆమ్ల స్పృభావం కారణంగా గొంతు మంట ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోకూడదు. అంతేకాకుండా భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోవడం వల్ల తీసుకున్న ఆహారం మొత్తం జీర్ణాశయం మీద ఒత్తిడి తెస్తుంది.. అప్పుడు జీర్ణం అవ్వదు.. జీర్ణ వ్యవస్థ పని తీరు తగ్గుతుంది.. అంతేకాదు గురక కూడా వస్తుందట.. అందుకే భోజనం అయ్యాక ఒక గంట తర్వాత పడుకుంటే ఎటువంటి సమస్యలు ఉండవు.

మొలకలతో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు...

సాధారణంగా ఎవరైనా ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అయితే అనుకున్నంత మాత్రం అందరికీ ఇది సాధ్యపడదు. దీని కోసం చేయాల్సిన పనులతో పాటు తినాల్సిన ఆహార పదార్థాలు కూడా ఉంటాయి. అయితే ఆరోగ్యం మరియు అందం రెండూ కావాలంటే ఏం చేయాలి? ఏం తినాలి? అనుకుంటున్నారా? అయితే ఇది చూసేయండి. హెల్త్ బావుండాలంటే తప్పనిసరిగా వ్యాయామం చేయాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎవరికైనా శారీరక శ్రమ లేకపోతే ఆరోగ్యంగా ఉండటం కొంచెం కష్టమేనట. అలాగే తినే పదార్థాల్లో కూడా మంచి పోషకాలు ఉండే వాటిని తీసుకోవాలని తెలియజేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే మొలకలు తినడం వలన అందం, ఆరోగ్యం రెండూ సాధ్యమేనని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మొలకలను ప్రతి రోజూ ఉదయం లేక నాయంత్రం సమయంలో తీసుకోవడం మంచిదిని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మన శరీరానికి కావాల్సిన ఎన్నో పోషకాలు ఈ మొలకల్లో ఉన్నాయట. బాడికి కావాల్సిన వివిధ రకాల విటమిన్లు, మెగ్నీషియం, రాగి, ఐరన్ మరియు పొటాషియం వంటి మినరల్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. బరువు తగ్గడంలో మొలకలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటిలో



ఉండే ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అదేవిధంగా రక్త ప్రవాహంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని కూడా తగ్గిస్తుంది. కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతో పాటు మెదడు పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మొలకలను తినడం వలన ఎర్ర రక్తకణాల సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతుందని తెలుస్తోంది. అదేవిధంగా మొలకలను తినడం వలన శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్ - సి తో పాటు ఇనుము, జింక్ వంటి పోషకాలు అందుతాయి.

సులువుగా బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా? ఉంగరం ఎందుకు పెట్టుకుంటారు?

బరువు తగ్గడం అంత తేలికైన పని కాదు. చాలా మందికి ఇది ‘మిషన్ అసాధ్యం’ లాంటిది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితోపాటు జిమ్‌లో చెమటలు పట్టించడం, కఠినమైన డైట్ ఫాలో అయితే గానీ కోరుకున్న శరీరాకృతి సొంతం కాదు. డైట్, ఎక్సర్ సైజ్‌ల వల్ల బరువు తగ్గుతారని నిపుణులు ఎప్పుడూ చెబుతుంటారు. దానితో పాటు 7 గంటల నిద్ర కూడా అవసరం. అలాగే ఒత్తిడిని తగ్గించడం, ధూమపానం, మద్యపానం వంటి అలవాట్లకు దూరంగా ఉండటం వంటి ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం అవసరం. వీటన్నింటితోపాటు ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాసు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగితే బరువు ఇట్టే తగ్గిపోవచ్చు. ఎండుద్రాక్షను సూపర్‌ఫుడ్‌గా చెప్పవచ్చు. ఎముకలను బలోపేతం చేయడం నుంచి రక్తపోటును తగ్గించడం, ఊపిరితిత్తులను నిర్వహి్కరణ చేయడం, జీవక్రియను పెంచడం వరకు ఈ డ్రై ఫ్రూట్ బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగినప్పుడల్లా, అది మీ బరువు తగ్గించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. అయితే ఎండుద్రాక్షను మాత్రమే తింటే సరిపోదు. వీటిని నీళ్లలో నానబెట్టిన తర్వాత తినాలి. ఎండు ద్రాక్షలో పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది పొట్టను ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఫలితంగా అతిగా తినడం మానేస్తారు. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు కూడా తీపి పదార్థాలు తినాలనే కోరికను నివారిస్తుంది. ఎండుద్రాక్షలో సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి. ఇవి శక్తిని అందించడంలో సహాయపడతాయి. మరోవైపు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు



శరీరంలో పేరుకుపోయిన అన్ని టాక్సిన్స్‌ను బయటకు వంపుతుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లను కూడా అందిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. జీవక్రియ రేటును పెంచుతుంది. ఒక పానీలో 2 కప్పుల నీటిని మరిగించాలి. గ్యాస్‌ను అపివేసి ఆ నీరు గది ఉష్ణోగ్రతకు వచ్చే వరకు వేచి ఉండాలి. తర్వాత అందులో 1 కప్పు ఎండుద్రాక్షను నానబెట్టాలి. ఎండుద్రాక్షను కనీసం 8 గంటలపాటు నీటిలో నానబెట్టాలి. తర్వాత ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని మైక్రోవేవ్‌లో మట్టి వేడి చేయాలి. వీటిని రాత్రంతా నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం నిద్రలేచి ఈ ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగాలి. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని రోజు ప్రారంభంలో తాగడం వల్ల బరువు సులభంగా తగ్గుతుంది.

పళ్ళు తోముకోకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా?

చాలా మంది ఉదయం బ్రష్ చేసిన తర్వాత మాత్రమే ఏదైనా తినడానికి, తాగడానికి ఇష్టపడతారు. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగితే మంచిదేనా? వైద్యుల ప్రకారం.. ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ 8 నుండి 10 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. అయితే బ్రష్ చేసిన తర్వాతే నీటిని తాగడం మంచిదని భావిస్తుంటారు. కొందరు బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తాగుతుంటారు. ఆయర్వేదం నుండి ఆరోగ్య నిపుణుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే నీటిని తాగాలని సూచిస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల చాలా వ్యాధులు రావని భావిస్తున్నారు. ఈ వ్యాధులలో గ్యాస్, అసిడిటీ, చర్మ వ్యాధులు, మలబద్ధకం, నీరసం, బిపి, మధుమేహం కూడా ఉన్నాయి. పళ్ళు తోముకున్న తర్వాత ఎంత సేపటికీ నీరు తాగాలి? ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకోకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు: బరువు తగ్గడంలో మేలు చేస్తుంది- ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండా వాటర్ తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలో జీవక్రియ రేటు పెరుగుతుంది. ఇది కేలరీలను బర్న్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం ఒక వ్యక్తి ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి ఉదయం అదనపు కేలరీలు తీసుకోకుండా ఉంటారు. పళ్ళు తోమకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగితే ఊబకాయం సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చునని పలువురు నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. మీరు బరువు తగ్గాలని కోరుకుంటే, ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగే అలవాటు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. హై బీపీ, హై షుగర్- హై బీపీ, బ్లడ్ షుగర్ సమస్య ఉదయాన్నే నీటిని తాగడం ద్వారా నియంత్రించవచ్చు. ఇందుకోసం ఉదయం నిద్ర లేచగానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. మెరుగైన జీర్ణక్రియ- ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే పళ్ళు



తోమకుండా నీరు త్రాగడం వల్ల మీ జీర్ణవ్యవస్థ బలపడుతుంది. ఈ అలవాటు ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం, గ్యాస్‌ను తొలగించడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. మెరుగైన రోగనిరోధక శక్తి - ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగడం వల్ల వ్యక్తి రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. సీజనల్ ఇన్‌ఫ్లెక్సు కారణంగా జలుబు, దగ్గుతో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తీసుకోవాలి. నోటి దుర్వాసన పోతుంది - తరచుగా నోరు పొడిబారడం వల్ల ఒక వ్యక్తికి నోటి దుర్వాసన మొదలవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత నీరు తాగటం ద్వారా ఈ సమస్య నయమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. నోటిలో బ్యాక్టీరియా తొలగించడానికి లాలాజలం కలిగి ఉండటం అవసరం. కానీ నిద్రొస్తున్నప్పుడు తక్కువ స్థాయి లాలాజలం కారణంగా నోటిలో బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల నోటి దుర్వాసన రావచ్చు. అటువంటి పరిస్థితిలో ఈ సమస్యను నివారించానికి ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగాలి. బ్రష్ చేసిన తర్వాత ఎంతసేపు నీళ్లు తాగాలి? ఒక వ్యక్తి బ్రష్ చేసిన తర్వాత 15 నుండి 20 నిమిషాల వరకు ఏదైనా తినడం లేదా తాగడం మానుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

గర్భధారణ సమయంలో చేతులు, కాళ్ళు ఎందుకు ఉబ్బతాయి?

గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల శరీరంలో అనేక హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తాయి. ఇది వారి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతుంది. చాలా మంది స్త్రీలు వాంతులు, తలనొప్పి, తల తిరగడం, ఊబకాయం, ముఖం మీద దద్దుర్లు, చేతులు, కాళ్ళలో వాపులను ఎదుర్కొనే సమయం ఇది. గర్భధారణ సమయంలో పాదాలలో వాపు అనేది ఒక సాధారణ సమస్య. దీనిని వైద్య భాషలో ఎడెమా అంటారు. అదే సమయంలో ఈ వాపు చేతులు, ముఖంపై కనిపించినట్లయితే, అది ప్రీఎక్లంప్సియాకు సంకేతం కావచ్చు. గర్భధారణ సమయంలో అధిక రక్తపోటు పరిస్థితి అంటారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళల పాదాలలో ఈ వాపుకు కారణమేమిటి? కొన్ని ఇంటి నివారణలను ప్రయత్నించడం ద్వారా ఇంట్లోనే నయం చేయవచ్చునే ప్రశ్న ఇప్పుడు తలెత్తుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. గర్భధారణ సమయంలో పాదాలలో వాపు చాలా సాధారణం. శిశువు అవసరాలను తీర్చడానికి శరీరం ఉత్పత్తి చేసే అదనపు రక్తం, ద్రవం వల్ల ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. దీని కారణంగా పాదాలలో మాత్రమే కాకుండా చేతులు, ముఖం, శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో కూడా వాపు సంభవించవచ్చు. హార్మోన్లలో మార్పులు- గర్భధారణ సమయంలో ప్రొజెస్టెరాన్, ఈస్ట్రోజెన్, హెవీసెజి, ప్రొలాక్టిన్ వంటి అనేక హార్మోన్ల స్థాయి మహిళల శరీరంలో గణనీయంగా పెరుగుతుంది. దీని కారణంగా ఎడెమా (వాపు) రావడం ప్రారంభమవుతుంది. బరువు పెరగడం- గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల బరువు చాలా పెరుగుతుంది. బరువు పెరగడం వల్ల పాదాలు కూడా వాపు ప్రారంభమవుతాయి.



హిమోగ్లోబిన్ లోపం- గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల శరీరంలో ప్రోటీన్, హిమోగ్లోబిన్ లేకపోవడం వల్ల కాళ్ళలో వాపు సమస్య మొదలవుతుంది. అయితే, డెలివరీ తర్వాత పాదాలు సాధారణ స్థితికి వస్తాయి. ఎక్కువ సేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోవద్దు లేదా నిలబడవద్దు - గర్భధారణ సమయంలో ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో నిలబడటం లేదా కూర్చోవడం వల్ల కూడా కాళ్ళలో వాపు వస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోవద్దు. స్నానం మార్చండి. కాళ్ళను చురుకుగా ఉంచుకోండి. మీరు ఎక్కువసేపు నిలబడి లేదా నడుస్తున్నట్లయితే విరామం తీసుకోండి. ఇలా చేయడం వల్ల వాపు తగ్గుతుంది.

ఉంగరం వేలుకు గుండె నరాలకు చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంటుందట. అందుకే ఉంగరం వేలుకు ఉంగరం పెట్టాలి అంటారు పెద్దలు. అదే విధంగా ఆయర్వేదంలో కూడా వేళ్ల నరాలకు మన శరీరంలోని అవయవాలకు సంబంధం ఉందని చెబుతారు ఆయర్వేద నిపుణులు. అదే ఉంగరంతో మన ఆరోగ్యం బాగుండేలా ఓ సరికొత్త ఉంగరాన్ని తయారు చేశారు. ఇంతకీ అదేంటంటే.. టెక్నాలజీ మారుతున్న కొద్ది వింత వింత, కొత్త కొత్త పరికరాలు వస్తున్నాయి. అందులో భాగంగానే ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పరికరాలు కూడా చాలా వస్తున్నాయి. అయితే అదే తరహాలు ఇప్పుడు చైనా ఓ ఉంగరాన్ని కనిపిపెట్టింది. గుండెకు, చెవికి, కాలికి, చేతులకు ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ప్రతి అవయవానికి కావాల్సిన పరికరాలు చాలానే ఉన్నాయి. అదే విధంగా ఈ ఉంగరం ఆరోగ్యం కోసం వచ్చేసిందట. మరి దీని పని తీరును కూడా తెలుసుకుందాం. శరీరం పనితీరును, ఆరోగ్య పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తుంటుంది స్మార్ట్ వాచ్. అదే విధంగా స్మార్ట్ రింగ్ లు కూడా వచ్చాయి. అలాంటి కోవకే చెందుతుంది ఈ స్మార్ట్ రింగ్. చైనీస్ కంపెనీ అమాజ్ ఫిట్ ఇటీవల ఈ స్మార్ట్ రింగ్ ను హీలియో రింగ్ పేరుతో అందుబాటులోకి తీసుకొని వచ్చింది. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు, క్రీడాకారులకు ఈ ఉంగరం చాలా



ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని సెన్సర్లు, ఎప్పటికప్పుడు శరీర పనితీరును గమనిస్తూ స్మార్ట్ వాచ్/ స్మార్ట్ ఫోన్ యాప్ ద్వారా మనకు తెలియజేస్తుందట. రక్తంలోని ఆక్సిజన్ స్థాయి, ఊపిరితిత్తుల పనితీరు, గుండె పనితీరు, ఒత్తిడి, నిద్ర తీరు వంటి అంశాలపై ఈ ఉంగరం చాలా సమాచారాన్ని తెలియజేస్తుంది. ఈ ఉంగరం కొనుగోలు చేస్తే అమాజ్ ఫిట్ మూడు నెలల జెప్ ఆరా హెల్త్ సర్వీస్ ను ఉచితంగా అందిస్తుందట. దీని ధర 71 డాలర్లు. అంటే 5,914 వేలు అన్నమాట. మరి మీకు సచ్చితే ఆర్డర్ పెట్టేసియండి.

పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పితో బాధపడుతున్నారా..?

సాధారణంగా స్త్రీలు పీరియడ్స్ సమయంలో అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంటారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఆ టైమ్ లో వచ్చే కడుపు నొప్పితో ఎక్కువ మంది బాధపడుతుంటారు.ప్రస్తుతం ఎండాకాలం కావడంతో ఓ వైపు ఎండలు.. మరోవైపు నెలసరి సమస్యతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతుంటారు. అయితే పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే నొప్పికి ఈ చిట్కాతో చెక్ పెట్టొచ్చట. ఇంతకీ ఆ చిట్కా ఏంటి? అనేది మనం తెలుసుకుందాం. పీరియడ్స్ టైమ్ వచ్చిందంటే చాలు చాలా మంది మహిళలు అనేక సమస్యలను ఫేస్ చేస్తుంటారు. వెన్ను నొప్పి, కాళ్ల నొప్పులు, తలనొప్పి, వికారం, పొట్టనొప్పి ఇలా అనేక రకాలుగా బాధపడుతుంటారు. ఈ సమయంలో బాడీలో శక్తి స్థాయి తగ్గడంతో పాటు నీరసం, అలసట ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరి కొందరు మహిళలు పీరియడ్స్ సమయంలో మానసిక సమస్యలతోనూ బాధపడుతుంటారు. హార్మోన్ల కారణంగా మానసిక స్థితిపై ప్రభావం పడుతుంటుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన పెరగడంతో పాటు నిరాశలో మునిగిపోతుంటారు. రక్తస్రావం గురించి అనేక అనుమానాలు, భయాలను పెట్టుకుంటారు. దాంతోపాటు నెలసరి సమయంలో హాజరు కావాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలను సైతం దూరంగా ఉంటారు.వాటితో పాటు నిద్రలేమి, అసాధారణ రక్తస్రావం ఇలాంటి సమస్యలు కూడా నెలసరి సమయంలో మహిళలను వేధిస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే గర్భాశయ కణజాలం శరీరంలోని ఇతర ప్రాంతాల్లో పెరగడం వల కడుపు నొప్పి



ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఈ వంటింటి చిట్కాను ఉపయోగించి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ముందుగా ఒక గ్లాసు వేడి నీటిని తీసుకోవాలి. అందులో ఒక స్పూన్ ఆల్లం మరియు అర స్పూన్ పసుపు వేసి పది నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తరువాత అర స్పూన్ నిమ్మరసం, తేనీ వేసి ఆ మిశ్రమాన్ని బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు కలిపిన ఈ ద్రావణాన్ని త్రాగాలి. ఈ విధంగా తాగడం వలన ఎలాంటి కడుపునొప్పి ఉండదని చెబుతున్నారు. అంతేకాదు రక్తస్రావం కూడా కంట్రోల్ అవుతుందంట. మరి ఇంకెందుకు ఆలస్యం.. మీరు కానీ, మీ మహిళా స్నేహితులు కానీ ఇటువంటి సమస్యతో బాధపడితే కనుక ఈ చిట్కాను ఉపయోగించమని చెప్పండి.

వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం

ఎండా కాలం వచ్చేసింది. మొదటి నుంచి వేసవితాపం ఎక్కువగా ఉండగా.. ప్రస్తుతం మే నెల కావడంతో ఎండ ప్రభావం మరింత ఎక్కువగా ఉంది. భారీ ఉష్ణోగ్రతలతో పాటు వడగాల్పులు కూడా అధికమయ్యాయి.రానున్న రోజుల్లో వడదెబ్బలు కూడా ఎక్కువ అయ్యే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది. హై టెంపరేచర్స్ మరియు వడగాల్పులతో పెద్దలే ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. ఇక చిన్నారుల పరిస్థితి అయితే చెప్పాల్సిన పని లేదు. అందుకే పిల్లల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మధ్యాహ్న సమయాల్లో చిన్నారులను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ బయటకు తీసుకెళ్లకూడదని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇందులో ముఖ్యంగా ఉదయం 11 నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు పిల్లలను బయటకు వెళ్లనివ్వకూడదని స్పష్టం చేస్తున్నారు. తప్పనిసరిగా బయటకు వెళ్లాల్సి వస్తే సాయంత్రం 6 గంటల తరువాత వెళ్లడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.. అలాగే ఎండాకాలంలో పసి పిల్లలు ఎక్కువగా డీహైడ్రేషన్ కు గురి అవుతుంటారు. కనుక వారికి తరచూ మంచినీటిని తాగిస్తుండాలని చెబుతున్నారు. కొబ్బరి బోండాలు, మజ్జిగ, ఓఆర్ఎస్ వంటి ద్రావణాలను అందిస్తుండాలి. దాంతో పాటుగా నీటి శాతం ఉండే పండ్లను తినిపిస్తుండాలని చెబుతున్నారు. అయితే ఆరు నెలలలోపు



చిన్నారులు హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి ప్రత్యేకంగా నీళ్లు తాగించాల్సిన అవసరం లేదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఆరు నెలలలోపు చిన్నారులకు తల్లి పాలే సురక్షితమని వెల్లడించారు. ఈ క్రమంలోనే తల్లిపాలు అవసరమైనన్ని పసి వారికి పట్టిస్తే చాలు. వారు డీ హైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటారని తెలిపారు. అయితే ఈ విషయంలో వైద్యుల సలహాలు, సూచనలను తీసుకోవాలి. అదేవిధంగా చిన్నారులు ఈ సమయంలో చెమటకాయలతో బాధ పడుతుంటారు. ఛాతీ, మెద, వీపు భాగాలపై వచ్చే చెమటకాయల వలన పిల్లలు ఇబ్బంది పడుతుంటారు.

గోధుమ చపాతీతో జీర్ణ సమస్యలా?

రోజువారీ భోజనంలో అన్నంతో పాటు రొట్టెలు తినే అలవాటు చాలా మందికి ఉంటుంది. రొట్టె అంటే ప్రాథమికంగా గోధుమ పిండితో చేసిన రొట్టె అనే అందరూ అనుకుంటారు.కానీ చాలా మందికి గోధుమ రొట్టె తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. గొంతు- ఛాతీ చికాకు, గొంతు సమస్యలు కూడా కనిపిస్తుంటాయి.గోధుమలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణం కావడం కష్టం. అదనంగా గోధుమలలో ఉండే గ్లూటెన్ చాలా మందికి సహించదు. ఇలాంటి రొట్టె తింటే జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. గోధుమలకు బదులుగా తృణధాన్యాలతో చేసిన రొట్టె తినవచ్చు. వోట్స్, మిల్లెట్, బార్లీ పిండితో తయారు చేసిన రొట్టెలు తినవచ్చు. ఈ రొట్టెలు తినడం వల్ల బరువు అదుపులో ఉంటుంది. పోషకాల లోపం తలెత్తదు.గోధుమ పిండికి ప్రత్యామ్నాయంగా శెనగపిండి కూడా వినియోగించవచ్చు. బరువు నియంత్రణతో పాటు, మొత్తం ఆరోగ్యానికి కూడా ఇది మేలు చేస్తుంది. అలాగే గోధుమ పిండికి బదులుగా జొన్నలతో చేసిన పిండితో రొట్టెలు తయారు చేసుకోవచ్చు. సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఈ ఆహారంలో ప్రొటీన్లు, ఐరన్, యాంటీ



ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. మిల్లెట్‌తో చేసిన పిండి రొట్టె కూడా ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఐరన్, మెగ్నీషియం, వివిధ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

శరీరాన్ని సైతం చెల్లబరిచే ఆకులు..!

వేసవికాలం వచ్చిందంటే చాలు చాలా మంది ఉక్కపోతతో భయపడుతూ ఉంటారు.. ముఖ్యంగా శరీరం అంతా చాలా వేడిగా మారిపోతూ ఉంటుంది. దీంతో అనేక రకాల సమస్యలను కూడా మనం ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది.ఒకవేళ ఏ ఇంట్లోనైనా సరే చిన్నపిల్లలు ఉంటే మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి.. ముఖ్యంగా వేసవికాలం అంటే చెమట , చమటకాయలతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది.. ముఖ్యంగా సమ్మర్లో చల్లగా ఉండాలి అంటే ఎక్కువగా కూలింగ్ వాటర్ అసలు తాగకూడదు. దీనివల్ల శరీరం మరింత వేడెక్కుతుందని నిపుణులు సైతం తెలియజేస్తున్నారు. మనం ప్రతిరోజు ఉపయోగించేటువంటి వాటితోనే దురద చమటకాయలు వంటి వాటిని తగ్గించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా కొత్తిమీర అనేది మనం ఎక్కువగా వంటలలో ఉపయోగిస్తూ ఉంటాము. ఇది ఈ వేసవికాలంలో చల్లదనంగా ఉండేలా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. కొత్తిమీర జ్యూస్ లేకపోతే మజ్జిగలో వీటిని వేసుకొని తాగడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి.అలాగే మన చుట్టూ దొరికేటువంటి ఆకులలో పుదీనా కూడా ఒకటి.. పుదీనా చెట్టి, పుదీనా రైస్ తినడం వల్ల కూడా ఈ వేసవికాలంలో మంచి లాభాలు ఉంటాయి. పుదీనా జ్యూస్ ను నీటిని తాగడం వల్ల శరీరం చాలా కూల్ గా మారుతుంది. మన పూర్వపు నుంచి ఎన్నో దశాబ్దాలుగా ఆయుర్వేదంలో ఉపయోగిస్తున్న వేపాకు చెట్టుకి చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది.. వేప చెట్టులోని ప్రతిభాగం కూడా



మనకు చాలా రకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో ఉండేటువంటి యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఇతరత్ర గుణాలు కూడా మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. శరీరం పైన ఉండేటువంటి చెదు బ్యాక్టీరియాను సైతం తొలగించడానికి ఈ వేపాకు చాలా ఉపయోగపడుతుంది.. వేపాకు నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల శరీరం కూడా చాలా చల్లగా ఉంటుందట. ఇలా స్నానం చేయడం వల్ల కూడా అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు.. ముఖ్యంగా చెమటకాయలు దురద వంటివి దరి చేరవని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

చేతుల పై ముడతలు వస్తున్నాయా..

వయస్సు దాటిన తర్వాత చర్మం పై ముడతలు కనిపించడం సహజం. అయినా ఆ ముడతలను నివారించడానికి తమ ముఖ చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచడానికి అనేక నివారణలు, ఖరీదైన సౌందర్య ఉత్పత్తులను వాడుతుంటారు.అంతే కాదు ముఖాన్ని అందంగా ఉంచుకునేందుకు చికిత్సలు చేయించుకుంటారు. కానీ చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని విస్మరిస్తారు. పెరుగుతున్న వయస్సు మీ ముఖంతో పాటు మీ చేతులు, కాళ్ళ చర్మం పై ప్రభావం చూపుతుంది. దీని ద్వారా ఎవరైనా మీ వయస్సును సులభంగా అంచనా వేయవచ్చు. అందుకే వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ ముఖంతో పాటు చేతుల చర్మం పై కూడా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పెరుగుతున్న వయస్సుతో చేతులు, కాళ్ళ చర్మం కూడా మారడం ప్రారంభమవుతుంది. చర్మంలో ముడతలు, పదులుగా ఉండటం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు వృద్ధుల్లాగా కనిపించవచ్చు. చాలా సార్లు ఈ సమస్య వయస్సు రాకముందే సంభవిస్తుంది. దీనికి కారణాలు నరైన చర్మ సంరక్షణ తీసుకోకపోవడం, తగినంత నీరు తాగకపోవడం, పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోకపోవడం. ప్రస్తుతానికి, చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని ఎలా బిగుతుగా ఉంచుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం. చేతులు, కాళ్ల చర్మం యవ్వనంగా ఉండాలంటే కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె కలిపి రాసుకోవచ్చు. ఈ రెండు నూనెలతో మీ చర్మం పోషణ పొంది క్రమంగా చర్మం బిగుతుగా మారుతుంది. వాస్తవానికి, కొబ్బరి



నూనె మీ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచి పొడిబారకుండా చేస్తుంది. అయితే బాదం నూనె చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ రెండు నూనెలను మిక్స్ చేసి, ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు చేతులకు, కాళ్ళకు అప్లై చేయండి. నిజానికి ముఖం కంటే మన చేతులు నీరు, నబ్బు, డిటర్జెంట్ మొదలైన వాటిని ఎక్కువగా తాకడం వల్ల చేతుల చర్మం పొడిబారే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల, మీరు మీ చేతులకు మూయశ్చరెజర్ను అప్లై చేస్తూ ఉండాలి. మీరు చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుకోకపోతే, చర్మంలో తేమ తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీ చేతులు చాలా పొడిగా, నిర్జీవంగా మారుతాయి. అలాగే ప్రజలు తమ ముఖానికి సన్స్క్రీమ్ అప్లై చేస్తారు. కానీ వారి చేతులను విస్మరిస్తారు. దీని కారణంగా, మీ చేతుల చర్మం దెబ్బతినడం ప్రారంభమవుతుంది.

ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఫుడ్ తింటున్నారా..

రోజు ఉదయాన్నే తీసుకునే అల్పాహారం ఆరోగ్యంగా ఉండాలని అందరికీ తెలుసు. ఎందుకంటే ఉదయాన్నే మన కడుపు ఖాళీగా ఉంటుంది. అలాంటి సమయంలో మనం ఏది తిన్నా అది నేరుగా మన జీర్ణ వ్యవస్థ పై ప్రభావం చూపుతుంది.ఉదయపు భోజనం రోజు మొత్తంలో చేసే పనికి శక్తినివ్వడమే కాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. పోషకాహారం అధికంగా ఉండే, తక్కువ క్యాలరీలు ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం మీ ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఖాళీ కడుపుతో కొన్ని ఆహారాలు తినడం వల్ల అసిడిటీకి కారణమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు రోజంతా ఇబ్బంది పడవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత ముందుగా నీటిని తాగి రోజును ప్రారంభించడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇది శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది.

అలాగే మరికొన్ని ఆహారాలను దూరంగా పెట్టవలసి ఉంటుంది. మరి ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఏమి తినకూడదో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. టీ - కాఫీ సంస్కృతి: భారతదేశంలోనే కాదు ప్రపంచవ్యాప్తంగా టీ, కాఫీ ప్రియులకు కొదవలేదు. ప్రజలు ఉదయం బద్దకాన్ని వదిలించుకోవడానికి ఒక కప్పు స్ట్రాంగ్ టీ లేదా కాఫీతో తమ రోజును ప్రారంభించేందుకు ఇష్టపడతారు. అయితే, ఖాళీ కడుపుతో టీ, కాఫీ తాగడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. ఇది యాసిడ్ రిఫ్లక్సు కారణమవుతుంది. దీని కారణంగా గుండెల్లో మంట, పుల్లని త్రేసుపు, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవచ్చు. రొట్టెలు, చక్కిరె..: ప్రజలు ఉదయం అల్పాహారంలో బ్రెడ్, పేస్ట్రిలు లేదా తీపి పదార్థాలు తినకూడదు. వాస్తవానికి, శుద్ధి చేసిన పిండి పదార్థాలు, తీపి పదార్థాలను ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరగవచ్చు. దీని కారణంగా మీరు మధ్యాహ్నా భోజనానికి ముందే నీరసంగా



ఉండటం ప్రారంభిస్తారు. పగటిపూట శక్తినిచ్చే ప్రోటీన్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండే అల్పాహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఆయిల్ ఫుడ్..: భారతీయుల ఇళ్లలో ఉదయం పూరి భాజీ, బంగాళదుంపలు, కాల్షివర్ర పలాటాలు, పకోడాలు ప్రజలకు ఇష్టమైన అల్పాహారం. కానీ కొవ్వు పదార్థాలను ఖాళీ కడుపుతో తినడం అస్సలు మంచిదికాదు. దీని వల్ల వికారం, కడుపులో గ్యాస్ మొదలైన సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. బదులుగా, మీరు అల్పాహారం కోసం గంజి, ఓట్మీల్, గుడ్లు వంటి వాటిని ఎంచుకోవాలి. మసాలా దినుసులతో పైసీ ఫుడ్స్..: చాలామంది పైసీ వంటకాలను ఇష్టపడతారు. కానీ ఖాళీ కడుపుతో పైసీ ఫుడ్ తినడం మీ జీర్ణవ్యవస్థకు హానికరం. కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఇష్టపడే వారిలో మీరు కూడా ఒకరైతే, ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తినకుండా ఉండండి. దీనికి బదులుగా తేలికపాటి మసాలాలు, తక్కువ నూనెతో చేసిన ఆహారాన్ని తినండి.

ఈ పండు వ్యాధులని తగ్గిస్తుంది?

మల్బరీ పండు ఆరోగ్యానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి, ఇది ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.మల్బరీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియూ విటమిన్ సి లభిస్తాయి. ఈ రెండూ చర్మానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్ డ్యామేజ్ను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల వృద్ధాప్య సంకేతాలు త్వరగా చర్మంపై కనిపించవు. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది..మల్బరీలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు అవసరం. ఫైబర్స్ కడుపులోని ఆహారం ప్రేగుల గుండా వెళ్ళడానికి సహాయపడతాయి. దీని కారణంగా మలబద్ధకం, ఉబ్బరం సమస్య ఉండదు.ఫైబర్, సమ్మేళనం మల్బరీలో కనిపిస్తాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. వాస్తవానికి, అవి రక్తంలో చక్కెరను నెమ్మదిగా విడుదల చేయడంలో సహాయపడతాయి. అందువల్ల చక్కెర స్థాయి పెరగదు. దీన్ని చిరుతిండిగా తినడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లు మీ గుండెను జాగ్రత్తగా కాపాడేందుకు సహాయపడతాయి. అవి కొలెస్ట్రాల్ మోత్తాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది గుండె, ధమనులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా గుండెపోటు, అథెరోస్క్లెరోసిస్, స్ట్రోక్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది.ఎముకల బలానికి ఇనుము, కాల్షియం చాలా ముఖ్యమైనవి. ఈ రెండు పోషకాలు



మల్బరీలో ఉంటాయి. కాబట్టి వీటిని తినడం వల్ల ఎముకలు బలహీనపడకుండా ఉంటాయి.ఈ మల్బరీస్ చిన్నగా కనిపించినప్పటికీ, మీ బరువును తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. వాటిలో పెద్ద మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. దాంతో వదే వదే ఆకలి బాధతప్పుతుంది. అతిగా తినకుండా ఉంటారు. అంతేకాదు..మల్బరీలో కేలరీల పరిమాణం కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.మల్బరీలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా, వాటిలో పాలీఫెనాల్స్ ఉన్నాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. అందువల్ల, మల్బరీ తినడం వల్ల సీజన్లో ఇన్ఫెక్షన్లు మొదలైన వాటితో పోరాడటానికి, నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాని..

పిల్లలైనా, వృద్ధులైనా, పేషెంట్లైనా దానిమ్మ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రోజూ గుప్పెడు ఎర్రటి దానిమ్మ గింజలు తింటే రక్తహీనత సమస్య నుంచి బలహీనత వరకు ఎన్నో రకాల రుగ్మతలు తగ్గించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. రక్తహీనత సమస్య నివారణలో దానిమ్మ చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. కానీ ఈ సమస్య ఉన్నప్పటికీ ప్రతి ఒక్కరూ ఈ పండును తినకూడదు. ముఖ్యంగా ఈ కింది ఆరోగ్య సమస్యలున్నవారు దానిమ్మ తినడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు బదులుగా హాని కలుగుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. రక్తపోటు తక్కువగా ఉన్నవారు దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ సాధారణంగా చల్లని పండ్లు. తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవారు దానిమ్మ తినడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మందగించవచ్చు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కూడా ఎండు దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ తీపి పండు. దీన్ని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. అందుకే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మకు దూరంగా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.అలాగే ఎల్లీ సమస్యలు



ఉన్నవారు కూడా దానిమ్మ విత్తనాలకు దూరంగా ఉండాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు. ఇలాంటి వారు దానిమ్మ తినడం వల్ల అల్లర్ల సమస్యలు మరింత పెరుగుతాయి. కానీ అది అందరికీ వర్తించకపోవచ్చు. ఖాళీ కడుపుతో దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ విత్తనాలు లేదా దానిమ్మ జ్యూస్ ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల అసిడిటీతో పాటు వివిధ శారీరక సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

టీలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం లాభమా?

చాలామంది ఉదయం లేవగానే కచ్చితంగా కాఫీ, టీ వంటివి తాగుతూ ఉంటారు.. ఎవరైనా చుట్టాలు వచ్చినా సరే కచ్చితంగా టీ ఆఫర్ అనేది చేస్తూ ఉంటారు.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా తాగేటువంటి పానీయంగా కూడా టీ పేరు సంపాదించింది..అయితే మామూలుగా టీలో కాస్త చక్కెర కలుపుకొని తాగడం జరుగుతూ ఉంటుంది.. అయితే ఇప్పుడు తాజాగా టీ లోకి కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల కలిగేటువంటి ప్రయోజనాలు తెలిస్తే ఇక మీదట అలాగే తాగుతారని పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. వాటి గురించి చూద్దాం శరీరంలో ఉండే రోగ నిరోధక శక్తి పెంచడంలో ఉప్పు చాలా కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.ఇది శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించడమే కాకుండా గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ నుండి కూడా బయటపడేలా చేస్తుంది.ఉప్పులో ఉండేటువంటి కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం వంటి ఖనిజాలు శరీరానికి చాలా ముఖ్యము. అందుకే కొన్ని సందర్భాలలో ఉప్పుని వేసుకొని కొన్నిటిలోకి తివాల్సి ఉంటుంది.వేసవి కాలంలో శరీరం హైడ్రేట్ కాకుండా ఉండడానికి ఉప్పు చాలా ఉపయోగపడుతుంది.టీలో కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగడం వల్ల శరీరానికి జింకు వంటి పోషకాలు అందుతాయి. ఇది చర్మాన్ని



సైతం నల్లగా ఉన్న తొలగించడానికి మొటిమల నుంచి బయటపడేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది.ఎక్కువ తలనొప్పితో ఇబ్బంది పడేవారు టీలో కాస్త ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల వెంటనే ఉపశమనాన్ని పొందవచ్చు. అలాగే మనసు కూడా చాలా ప్రశాంతంగా రిలీఫ్ గా అవుతుంది.టీ లోకి కాస్త ఉప్పు వేసుకోవడం వల్ల రుచి మరింత పెరుగుతుందని చెప్పవచ్చు. అలాగే ఉప్పులో ఎలక్ట్రోలైట్ అనేది కచ్చితంగా ఉంటుంది ఇది మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడుతుందట. ఉప్పు జీర్ణ రసాల ఉత్పత్తిని పెంచడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది మన శరీరా జీవక్రియ ప్రక్రియలో కూడా చాలా సహాయపడుతుంది. అయితే ఈసారి టీ తాగేప్పుడు కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగడం మంచిది.

ఉల్లిపాయలను తినకపోతే ఏం అవుతుందంటే..

వేసవి సీజన్ లో ఉల్లిపాయలు వాడటం చాలా మందికి ఇష్టం ఉండదు. కానీ ఉల్లిపాయ లేకపోతే కూర రుచిగా ఉండదు. ఇంతకీ ఉల్లిపాయను నెల పాటు తినకుండా ఉండవచ్చా?ఉంటే ఏం జరుగుతుంది అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. ఈ ఉల్లిపాయను భూమిలో పండిస్తారు. వీటిని ఫ్రైజ్ లో కానీ వేయించినా కానీ ఒక రసాయనం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇందులో కెస్టెరిటీన్ అనే రసాయనం శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కాబట్టి మానవ ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం పడుతుంది అంటారు.మనఫలకు ఉపయోగపడే పోషకాలు ఉల్లిపాయల్లో ఎక్కువగా ఉంటాయట. దీనిని తీసుకోకపోతే చాలా లోపాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందట. వీటి నుంచి వచ్చే విటమిన్ సి, బి6, ఫోలేట్ ఉల్లిపాయలను తినకపోతే శరీరానికి చేరవు. అంతేకాదు మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా లభించవట. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా తక్కువ అవుతుంది. ఈ లక్షణాలు పెరిగే కొద్ది రక్తం గడ్డకట్టడం, ఎర్రరక్తకణాలు ఏర్పడటం వంటి సమస్యలు వస్తాయట. ఉల్లిపాయ కచ్చితంగా శరీరానికి కచ్చితంగా కావాలి అని గుర్తు

పెట్టుకోండి.ఉల్లిపాయను పూర్తిగా మానేస్తే మంచి ఆరోగ్యం లభించదు. అంతేకాదు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. కూరగాయలతో పాటు ఉల్లిపాయలు తినడం కూడా సరైనట్లుగా తీసుకోవడం చాలా అవసరం అంటారు వైద్యులు. ఇక ఉల్లిపాయలు కోస్తూన్నప్పుడు కళ్లలో నుంచిన నీరు వస్తుంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు మినరల్స్ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఉపయోగపడతాయి అంటున్నారని నిపుణులు. ఉల్లిపాయల్లో విటమిన్ సి, ఫోలేట్, బి6 వంటివి పుష్కలం. ఇవి రోగనిరోధక వ్యవస్థ జీవక్రియ, కణాల పెరుగుదలలో తోడ్పడతాయి. ఇందులో ఉండే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వాస్త, క్యాన్సర్ తో పోరాటం చేస్తాయి. ఇందులో ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. పీచు పదార్థాలు జీర్ణవ్యవస్థకు సహకరిస్తాయి. ఇక వీటిని తీసుకోకపోతే ఇందులో ఉండేవి శరీరానికి అందవు. కాబట్టి మీరు రోజు వారి డైట్ లో కచ్చితంగా ఉల్లిపాయలను ఉంచుకోవాల్సిందే.



సోషల్ మీడియాకు దూరంగా ఉండాలి

భీమవరం : విద్యార్థులు సోషల్ మీడియాకు దూరంగా ఉండి చదువుపై దృష్టి సారించి ఉన్నత లక్ష్యాలన్ని అధిరోహించాలని కలెక్టర్ సీహెచ్ నాగరాణి అన్నారు. భీమవరం మండలంలోని గూట్టపాడు జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయుల ఆత్మీయ సమావేశంలో ముఖ్య అతిథిగా కలెక్టర్ పాల్గొని మాట్లాడారు. పిల్లలు స్కూలు నుంచి వచ్చిన తరువాత ఏ విధంగా ఉంటున్నారో తల్లిదండ్రులు గమనించాలన్నారు. సమాజంలో తల్లి పాత్ర ఎంతో ముఖ్యమని తల్లి పిల్లలకు జన్మనిస్తే గురువు జ్ఞానాన్ని బోధిస్తారన్నారు. ప్రభుత్వం విద్యార్థులకు అన్ని రకాల సౌకర్యాలు కల్పిస్తుందని శ్రద్ధగా చదువుకుని భవిష్యత్తుకు బంగారు బాట వేసుకోవాలన్నారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి వైద్యన్ కె. రాంబాబు, సాంబ, ఓ.మంగాచార్యులు, కొప్పర్తి ఇ.నారాయణ, ప్రధానోపాధ్యాయురాలు పి.సత్యవాణి, ఎఎస్సీ



వైద్యన్ కె. రాంబాబు, సాంబ, ఓ.మంగాచార్యులు, కొప్పర్తి ఇ.నారాయణ, ప్రధానోపాధ్యాయురాలు పి.సత్యవాణి, ఎఎస్సీ

ఆక్టోపస్ కమాండోస్ మాక్ డ్రీల్

తాడేపల్లిగూడెం: అకస్మాత్తుగా ఉగ్రవాద దాడులు చేస్తున్నారన్న సమాచారం ఆక్టోపస్ కమాండోస్కు అందితే ఎలా స్పందిస్తారు? ఎత్తయిన భవనాలను ఎలా ఆధిరోహిస్తారు? స్పిడర్ డాగ్స్ ఉగ్రవాదులను వసిగట్టడంలో ఎలా చురుగ్గా ఉంటాయనే విషయాలను ఏపీ నిల్లో ఆక్టోపస్ కమాండోస్ చేసిన విన్యాసాలు ఒళ్లు గగ్గోర్పాడిచేలా చేశాయి. ఉగ్రదాడులు చేస్తే ఎలా ఎదుర్కోవాలి? అన్న , ప్రాణ నష్టం జరుగకుండా పౌరులను ఎలా కాపాడాలనే విషయాలను మాక్ డ్రీల్ ద్వారా చేసి చూపించారు. ఉగ్రవాదులు చొరబడిన భవనాలు, పరిసరాల్లో , భవనాల్లో ఎవ్వరైనా చిక్కుకున్నారా, బాంబులు ఏవైనా అమర్చారా అనే విషయాలను సీసీ కెమెరాలతో గుర్తించి , అనుమానితులను మట్టుబెట్టడం వంటి విషయాలను భవనాలను ఆధిరోహిస్తూ చూపించారు. మువ్వరులు అమర్చిన బాంబులను డాగ్స్ వాడే కనుగొనడం, వాటిని ఎలా నిర్వీర్యం చేయాలి? డ్రీల్లో చేసి చూపారు. ఆక్టోపస్ డీఎస్సీ రాంబాబు మాట్లాడుతూ వివత్సర పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు అన్ని శాఖలను సమన్వయం చేసుకుంటూ ముందుకెళ్లేనే ఆపరోషన్ విజయవంతం అవుతుందన్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో పోలీసులు, అగ్నిమాపక



దళం, రెవెన్యూ, హెల్త్ డిపార్టుమెంటు ఇంటిలిజెన్సు అధికారులు కీలకపాత్ర పోషించాల్సి ఉంటుందన్నారు. 40 మంది ఆక్టోపస్ కమాండోస్ అధునాతన తుపాకులతో బృందాలుగా విడిపోయి మాక్ డ్రీల్ చేశారు. తాడేపల్లిగూడెం డీఎస్సీ విశ్వనాథ్, పట్టణ సీఐ ఆదిప్రసాద్, ఇన్స్పెక్టర్లు శివాజీ, నీలకంఠ, ఎస్సె నాగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఒక్కసారిగా ప్రాంగణంలో ఆక్టోపస్ మాక్ డ్రీల్ జరగడంతో విద్యార్థులు ఏం జరిగిందో? తెలియక ఒకింత ఆందోళనకు లోనై, విషయం తెలుసుకుని ఊపిరి పీల్చుకున్నారు.

ఆసక్తి మేరకు ప్రాంత్యహించాలి

- పీటీఎంలో ఎస్సీ దామోదర్

విజయనగరం : విద్యార్థుల ఆసక్తిని గమనించి ఆయారంగాల్లో ప్రోత్సహించాలని ఎస్సీ దామోదర్ ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులకు సూచించారు. విజయనగరం కన్నా ఉన్నత పాఠశాలలో నిర్వహించిన పీటీఎంలో పాల్గొన్నారు. విద్యార్థుల్లో క్రమశిక్షణ, వ్యక్తిత్వ వికాసం పెంపొందేలా ఉపాధ్యాయులు బోధన సాగించాలన్నారు. విద్యార్థులకు మంచి నడత నేర్పాలన్నారు. టెక్నాలజీని మంచి విషయాలు తెలుసుకునేందుకు వినియోగించేలా ప్రోత్సహించాలన్నారు. గుడ్, బ్యాడ్ టచ్లపై విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించాలని ఉపాధ్యాయులను కోరారు. అనంతరం సైన్స్ ఎగ్జిబిషన్ను ఎస్సీ తిలకించారు. ప్రతిభ చూపిన విద్యార్థులకు పెన్నులను బహుమతిగా అందజేశారు.



కార్యక్రమంలో స్కూల్ హెచ్ఎం విశాలాక్షి, టూటోర్స్ సీఐ టి.శ్రీనివాసరావు, విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రులు, పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

పీహెచ్సీలో ప్రసవాలపై అవగాహన కల్పించాలి

- డీఎం హెచ్ఎస్ హేమావతి - చౌడువాడ పీహెచ్సీ ఆకస్మిక తనిఖీ

కె.కోటపాడు: పీహెచ్సీలోనే గర్భిణులకు ప్రసవాలు నిర్వహించాలని వైద్య సిబ్బందికి డీఎం అండ్ హెచ్ఎస్ హేమావతి సూచించారు. చౌడువాడ పీహెచ్సీని ఆమె ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఆస్పత్రికి వస్తున్న రోగుల వివరాలను ఆధార్తో ఆన్లైన్ చేయాలని ఆమె సూచించారు. చౌడువాడ పీహెచ్సీలో ప్రస్తుతం నెలకు జరుగుతున్న ప్రసవాల సంఖ్యను 10 వరకూ పెంచాలన్నారు. పీహెచ్సీలో సహజ ప్రసవాలను నిర్వహించడంతో పాటు తల్లిబిడ్డల సంరక్షణపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించాల్సిన బాధ్యత వైద్య సిబ్బందిపై ఉందన్నారు. గడువు ముగిసిన మందులను డిస్పోజిబుల్ చేయడంతో పాటు మందుల వివరాలను రిజిస్టర్లో పారదర్శకంగా నమోదు చేయాలని ఆదేశించారు. 24 గంటల పాటు వైద్య



సిబ్బంది అందుబాటులో ఉండాలన్నారు. వైద్యాధికారి బి.రామ్ చైతన్య, ఎంపీహెచ్ఈఎ్ జె.నన్యాసీరావు, పీహెచ్ఎస్ కనకవేణి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకు బాటలు వేయండి

అనంతగిరి: విద్యార్థుల బంగారు భవిష్యత్తుకు ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రుల సమన్వయం ఎంతో అవసరమని స్థానిక ఎమ్మెల్యే రేగం మత్తేలింగం అన్నారు. స్థానిక ప్రభుత్వ గిరిజన సంక్షేమ బాలికల ఉన్నత పాఠశాల 1,2లో జరిగిన తల్లిదండ్రులు ఉపాధ్యాయుల ఆత్మీయ సమావేశంలో పాల్గొన్న ఆయన మాట్లాడారు. విద్యార్థుల విద్య, వారి ప్రవర్తన, పాఠశాల అభివృద్ధిపై ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు కలిసి చర్చించుకోవలసిన అవసరం ఉందన్నారు. మానసిక, శారీరక దృఢత్వం పెంపొందించేందుకు యోగా, క్రీడలను ప్రతిరోజూ నిర్వహించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని ఆయన జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి ప్రారంభించారు. అనంతరం జిల్లాస్థాయి క్రీడా పోటీల్లో విజేతలకు ప్రశంసా పత్రాలను ఎమ్మెల్యే అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంఈవో బాలాజీ, ఎంపీపీ శెట్టి నీలవేణి, జెప్పీటీసీ సభ్యుడు దీపరీ గంగరాజు, మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు కొర్రా సూర్యనారాయణ,



సర్పంచ్ల ఫోరం అధ్యక్షుడు పాగి అప్పారావు, సర్పంచ్ల కొర్రా సింహాదర, సోమల రూతు, మండల పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి గుణ్ణెలి మధుసూదన్ పాల్గొన్నారు.

ఏడో వేతన సంఘ సిఫార్సుల మేరకు పెన్షన్ రివిజన్

- బీఎస్ఎన్ఎల్ పెన్షనర్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ కార్యదర్శి వెంకటేశ్వరరావు

అనకాపల్లి: బీఎస్ఎన్ఎల్ విశ్రాంత ఉద్యోగుల పెన్షన్ రివిజన్ ఏడో వేతన సంఘ సిఫార్సుల మేరకు 2.57 ఫార్ములా ప్రకారం జరగాల్సిందేనని అలిండియా బీఎస్ఎన్ఎల్ పెన్షనర్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ఏపీ సర్కిల్ కార్యదర్శి డబ్ల్యు వెంకటేశ్వరరావు డిమాండ్ చేశారు. స్థానిక వివేకానంద ఫంక్షన్ హాల్లో ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లా బీఎస్ఎన్ఎల్ సర్వసభ్య సమావేశం జిల్లా అధ్యక్షుడు కుప్పిలి చంద్రశేఖర్ అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ క్యాట్ టీర్నుని అమలు చేయకుండా కేంద్ర ప్రభుత్వం దురుద్దేశ పూర్వకంగా హైకోర్టులో అపీలు చేసిందన్నారు. ప్రస్తుతం విచారణ చివరి దశలో ఉందని, పెన్షనర్లకు అనుకూలమైన తీర్పు వస్తుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. జాతీయ ఉపాధ్యక్షుడు ఎం.ఆర్.పట్నాయక్ మాట్లాడుతూ పెన్షనర్లందరూ సంఘటితంగా ఉంటే కేంద్ర ప్రభుత్వం దిగివచ్చి పెన్షన్ రివిజన్ సమస్యను పరిష్కరిస్తుందన్నారు.ఎనిమిదో వేతన సంఘ సిఫార్సుల్లో టేరమ్స్ ఆఫ్ రిఫరెన్స్లో పెన్షనర్లకు సంబంధించిన అంశాలను చేర్చాలని ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి



తీసుకొస్తున్నామని చెప్పారు. పెన్షనర్లకు తీవ్ర నష్టం కలిగించే పెన్షన్ వాలిడేషన్ చట్టం 2025ను వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. జిల్లా అధ్యక్షుడు చంద్రశేఖర్ మాట్లాడుతూ విశాఖ జిల్లాలో పెన్షనర్ల సంఘం బలోపేతంగా ఉందని గుర్తు చేశారు. జిల్లా కార్యదర్శి శ్యామసుందరం మాట్లాడుతూ పెన్షనర్ల నోషన్ల ఇంక్రిమెంట్పై కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇచ్చిన ఉత్తర్వులను వెంటనే అమలు చేయాలని కోరారు.

కార్మికుల నైపుణ్యాభివృద్ధికి రూ.70 కోట్లు

మంత్రి వాసంశెట్టి సుభాష్

విశాఖపట్నం: భవన నిర్మాణ కార్మికుల సంక్షేమం, ఆదాయం పెంపే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం ప్రత్యేక కార్యచరణతో ముందుకు సాగుతోందని రాష్ట్ర కార్మిక శాఖ మంత్రి వాసంశెట్టి సుభాష్ స్పష్టం చేశారు. ఇందులో భాగంగానే సంక్షేమ బోర్డు ఏర్పాటు చేసిందన్నారు. విశాఖలో పర్వతించిన ఆయన పలు భవన నిర్మాణాలను పరిశీలించారు. నగరంలోని ఓ హోటల్లో జరిగిన ఉత్తరాంధ్ర, కోనసీమ జిల్లాల భవన నిర్మాణ కార్మికుల అవగాహన సదస్సులో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మీడియాతో మంత్రి మాట్లాడుతూ.. కార్మికుల పిల్లలకు, కుటుంబ సభ్యులకు ఉపాధి కల్పించేలా నైపుణ్య శిక్షణ కోసం రూ.70 కోట్లు కేటాయించామని తెలిపారు. కార్మి కుల పనిదినాలు పెంచడం, ఆదాయం రద్దీంపు చేయడం, లేబర్ అడ్డూల ఏర్పాటు, సాంకేతిక శిక్షణ వంటి చర్యలు చేపడుతున్నట్లు వెల్లడించారు. భద్రతా ప్రమాణాలు పాటించని యజమాన్యాలపై చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. విశాఖలో రూ.106 కోట్ల సెస్సు రావాల్సి ఉండగా, కేవలం రూ.20 కోట్ల వసూలైనట్లు తెలిపారు. బాల కార్మిక వ్యవస్థ నిర్మూలనలో భాగంగా రాష్ట్రంలో నిబంధనలు పాటించని సంస్థలపై ఇప్పటి వరకు 160 కేసులు పెట్టామని



వివరించారు. ఏపీ బిల్డింగ్ వెల్ఫేర్ బోర్డు చైర్మన్ వలవాల మల్లికార్జున రావు మాట్లాడుతూ కార్మికులకు రూ.10 లక్షల ప్రమాద బీమా, అంత్యక్రియల ఖర్చులు అందేలా చూస్తామన్నారు. సాధారణ మరణానికి కూడా ఆర్థిక నాయం అందించే అంశాన్ని ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్తామని హామీ ఇచ్చారు. 1996 సంక్షేమ చట్టాన్ని పక్కనపెట్టి అమలు చేసి, సుప్రీంకోర్టు ఆదేశాల ప్రకారం కార్మికులకు పని, ఆహార, ఆరోగ్య భద్రత కల్పించాలని కార్మిక సంఘాల ప్రతినిధులు డిమాండ్ చేశారు. పిల్లల చదువులకు స్కాలర్షిప్లు, వైద్య సౌకర్యాలు కల్పించాలని కోరారు.

లైంగిక వేధింపుల నిరోధానికి పోష్ చట్టం

ఏలూరు: మహిళలు ఉద్యోగాలు చేసే ప్రదేశాల్లో, చదువుకునే ప్రదేశాల్లో లైంగిక వేధింపుల నిరోధానికి పోష్ చట్టం 2013 సంవత్సరంలో అమలులోకి వచ్చిందని మహిళా పోలీస్ స్టేషన్ డీఎస్సీ యూ రవిచంద్ర స్పష్టం చేశారు. స్థానిక సీఆర్డెడ్డి ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో కళాశాల అంతర్గత ఫిర్యాదు సంఘం, మహిళా సెల్ విభాగం, ఎన్ఎస్ఎస్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో ఉద్యోగ స్థలంలో సామరస్యం %-% పోష్ చట్టంపై అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ నేటి సమాజంలో మహిళల భద్రత, గౌరవం, హక్కుల పరిరక్షణకు ఉద్యోగ ప్రదేశాలలో సురక్షిత వాతావరణం ఎంతో అవసరమన్నారు. ప్రతి మహిళ భయమూ, సంకోచమూ లేకుండా చదువుకునే, పనిచేసే హక్కు కలిగి ఉందని, పోష్ చట్టం (2013) మహిళలపై ఉద్యోగ ప్రదేశంలో జరిగే లైంగిక వేధింపులను అరికట్టడానికి రూపొందించిన శక్తివంతమైన చట్టమన్నారు. మహిళా పోలీస్ స్టేషన్ సీఐ ఎం.సుబ్బారావు, ఎస్ఐ బీ నాగమణి పాల్గొని పోష్



చట్టం అవసరం, కార్యాలయాల్లో మహిళల రక్షణ, ఫిర్యాదు చేసుకునే విధానం, విచారణ ప్రక్రియ వంటి అంశాలను విద్యార్థులకు సమగ్రంగా వివరించారు. కార్యక్రమంలో కళాశాల కరెస్పాండెంట్ జాన్ని మల్లిఖార్జునుడు, మేనేజ్మెంట్ మెంబర్ హరిరామ కృష్ణంరాజు, కళాశాల ప్రధానాచార్యులు కే వెంకటేశ్వరరావు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై మాట్లాడారు.

స్వరరాగ గంగా ప్రవాహం

- అలరించిన నిర్మరామ సిని సంగీత విభావల - తెలుగు ఇండియన్ ఐడల్స్ అద్భుత గానాలావన - పద్మశ్రీ డాక్టర్ శివమణికి ఘంటసాల స్మారక విశిష్ట పురస్కారం

విజయనగరం : శతాబ్దిగాయకుడు పద్మశ్రీ ఘంటసాల 103వ జయంతిని పురస్కరించుకుని స్థానిక ఆనందగజపతి కళాక్షేత్రంలో ఘంటసాలకు 12 గంటల నిర్మరామ ఘంటసాల స్మరార్పిషికం వేడుకగా నిర్వహించారు. వర్తమాన గాయనిగాయకులు అలపించిన ఆపాతమధురాలు ఆద్యంతం ఆహూతులను ఆకట్టుకున్నాయి. ఇండియన్ ఐడల్ గాయకులు నజీరుద్దీన్, శిరీష, సౌజన్యలు ఘంటసాల గీతాలావన చేశారు. కళాకారులు అద్భుతమైన పాటలతో ఆకట్టుకున్నారు. భారతమాతకు జేజేలు అంటూ చిన్నారులు పాడుతూ చూపరుల కరతాళ ధ్వనులందుకున్నారు. చిన్నారులే సంగీత పరికరాలను వినియోగిస్తూ, నటన కౌశల్యాన్ని ప్రదర్శిస్తూ చేసిన ప్రదర్శన ఆద్యంతం అలరించింది. ఘంటసాల స్మారక కళావీరం వ్యవస్థాపకుడు ఎం.భీష్మారావును చిన్నారుల తల్లిదండ్రులు దుశ్శాలవతో ఘనంగా సత్కరించారు. తనవద్దనున్న సంగీత వాయిద్యపరికరం వాయిస్తూనే సంగీత మాంత్రికుడు పద్మశ్రీ డాక్టర్ శివమణి స్టేజిపైకి వచ్చి చూపరులను అలరించారు. తన శిష్యుడు భీష్మారావు కుమారుడు నాయి,పవన్లతో కలిసి సంగీత స్వరధునిరీ మధురమీరలను ప్రదర్శించి విజయనగరవాసులను కట్టిపడేశారు. విల్లిన్సరకాల సంగీత పరికరాలను శివమణి తనదైతెలిలో వాయిస్తూ పవన్తో కలిసి డప్పు వాయిద్య ప్రదర్శనకు ఆడిటోరియంలో ప్రేక్షకులు నిలబడి కరతాళధ్వనులందించి, ఆద్యంతం ఆస్వాదించారు. ఈ



సందర్భంగా విజయనగరం ఎమ్మెల్యే అదితి విజయలక్ష్మి గజపతిరాజు మాట్లాడుతూ 1909లో మా పూర్వీకులు సంగీత కళాశాలను స్థాపించారని, అదే కళాశాల నుంచి ఎందరో మహానుభావులు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విజయనగర శ్రావణి వ్యాప్తి చేశారన్నారు. అందులో ఒకరు ఘంటసాల అని గుర్తుచేశారు. నగర డిప్యూటీ మేయర్ కోలగట్ల శ్రావణి మాట్లాడుతూ ఘంటసాల స్మారక కళావీరం 35 ఏళ్లుగా నిర్మరామ కృషిచేస్తోందన్నారు. ఘంటసాల జయంతి సందర్భంగా శివమణిని సత్కరించుకోవడం చాలా అసందర్భంగా ఉందన్నారు. కార్యక్రమంలో కళావీరం ప్రతినిధులు దుర్యాసుల రాజేంద్రప్రసాద్, ధవళనర్సేశ్వరరావు, ఈఆర్ సోమయాజులు, మేకా అనంతలక్ష్మి, డాక్టర్ జి.నన్యాసమ్మ, డాక్టర్ ఎం.వెంకటేశ్వరరావు, డాక్టర్ ఎ.గోపాలరావు, మారుతీ శ్రీనివాస్, కాపుగంటి ప్రకాష్, అధిక సంఖ్యలో కళాకారులు, అభిమానులు పాల్గొన్నారు.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా స్తంభించిన పలు వెబ్‌సైట్‌లు

అమెరికన్ ఇంటర్నెట్ మౌలిక సదుపాయాల సంస్థ క్లౌడ్‌ఫ్లేర్ సేవలకు అంతరాయం కలగడంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా పలు వెబ్‌సైట్‌లు స్తంభించాయి. క్లౌడ్‌ఫ్లేర్ వినియోగదారులు తీవ్ర సమస్యలు ఎదుర్కొన్నారు. భారత దేశానికి చెందిన ట్రేడింగ్ ప్లాట్‌ఫామ్‌లైన జెరోధా, గ్రో వెబ్‌సైట్లు కూడా పనిచేయలేదు. వీటితో పాటు కాన్వా, జూమ్, పాబ్‌లై, వాలరెంట్, లింక్‌ఇన్, డౌన్ డిటెక్టర్ వెబ్‌సైట్లు కార్యకలాపాలు నిలిచిపోయాయి. క్లౌడ్‌ఫ్లేర్ సేవల్లో అంతరాయం కారణంగా తాము సాంకేతిక సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నామని పేర్కొంటూ గ్రో సంస్థ ఎక్స్ డ్వారా వెల్లడించింది. “క్లౌడ్‌ఫ్లేర్ సేవల్లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా అంతరాయం కారణంగా మేము ప్రస్తుతం సాంకేతిక సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నాము. ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా బహుళ యావ్‌లు, సేవలను ప్రభావితం చేస్తోంది. మేము పరిస్థితిని నిశితంగా పర్యవేక్షిస్తున్నాము. సేవలు పునరుద్ధరించబడిన వెంటనే మీకు తెలియజేస్తాం. మీ సహనానికి ధన్యవాదాలు,” అని ట్వీట్ చేసింది. తర్వాత పది నిమిషాలకు తమ సేవలను పునరుద్ధరించినట్లు ఎక్స్‌లో మరో పోస్ట్ పెట్టింది. క్లౌడ్‌ఫ్లేర్‌లో ట్రాన్-ఫ్లాట్‌ఫారమ్ డౌన్‌టైమ్ కారణంగా క్రెట్ యాప్ సేవలు నిలిచిపోయాయని జెరోధా పేర్కొంది. ట్రేడింగ్ కోసం క్రెట్ వాట్సాప్ బ్యాకప్‌ను ఉపయోగించుకోవాలని తమ వినియోగదారులకు ఎక్స్ డ్వారా సూచించింది. సమస్య పరిష్కారమైందని, క్రెట్ యాప్ సేవలు పునరుద్ధరించబడ్డాయని కొంత సేపటి తర్వాత ప్రకటించింది. వినియోగదారులకు కలిగిన అసౌకర్యానికి చింతిస్తున్నట్లు తెలిపింది. జెరోధా క్రెట్ అనేది ఆన్‌లైన్ ట్రేడింగ్ ప్లాట్‌ఫామ్, యాప్.అమెరికా కేంద్రంగా



పనిచేస్తున్న క్లౌడ్‌ఫ్లేర్ అతిపెద్ద ఇంటర్నెట్ నిర్వహణ కంపెనీల్లో ఒకటి. ఇంటర్నెట్‌కు సంబంధించిన అనేక రకాల సేవలను అందిస్తోంది. వెబ్‌సైట్‌లు, యావ్‌లు, నెట్‌వర్క్‌లను వేగంగా, సురక్షితంగా ఉంచడానికి అవసరమైన సర్వీసులు ఇస్తోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 125 దేశాలల్లో కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తున్న క్లౌడ్‌ఫ్లేర్‌కు 3 లక్షల మంది వినియోగదారులు ఉన్నారు. ఒక త్రైమాసికంలో దాదాపు 500 మిలియన్లను ఆర్జిస్తుందని ద గార్నియన్ వెల్లడించింది. సేవల్లో అంతరాయానికి గల కారణాలను క్లౌడ్‌ఫ్లేర్ వెల్లడించలేదు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న తమ వినియోగదారుల వెబ్‌సైట్లు స్తంభించడంతో సమస్యను వెంటనే పరిష్కరించామని ప్రకటించింది. సమస్య తలెత్తడానికి గల కారణాలను తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నామని వెల్లడించింది. నవంబర్ లో కూడా క్లౌడ్‌ఫ్లేర్ సేవలకు అంతరాయం కలిగింది. దీంతో చాట్‌జీపీటీ, స్పాటిఫై, ఎక్స్ వెబ్‌సైట్లు స్తంభించాయి. తమ డేటాబేస్‌లో చేసిన మార్పు వల్ల ఇది సంభవించిందని సీఈఓ మాథ్యూ ట్రిన్స్ తెలిపారు.

ఓపెన్‌ఏఐని మించిపోతున్న గూగుల్

ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ) రంగంలో ‘గార్డ్‌ఫాదర్’గా ప్రసిద్ధి చెందిన, టొరంట్లో తీవ్రవిద్యాలయ ప్రొఫెసర్ జెఫ్రీ హింటన్ ఏఐ రేసులో గూగుల్ కంపెనీ త్వరలో ఓపెన్‌ఏఐని మించిపోతుందని అంచనా వేశారు. గూగుల్ తన ఏఐ సాంకేతికతను తెలివిగా స్కేలింగ్ చేస్తూ ముందంజ వేయనుందని స్పష్టం చేశారు. బిజినెస్ ఇన్‌సైడర్‌కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో హింటన్ మాట్లాడుతూ, ‘గూగుల్ ఓపెన్‌ఏఐని అధిగమించడానికి ఇంత సమయం పట్టడం అశ్చర్యకరంగా ఉంది. త్వరలో గూగుల్ ఓపెన్‌ఏఐని మించిపోతుంది’ అని అన్నారు. మెషిన్ లెర్నింగ్‌లో తన ప్రయోగాలకు 2024లో నోబెల్ ఫిజిక్స్ బహుమతిని అందుకున్న హింటన్ గూగుల్‌లో పనిచేసిన తన అనుభవాన్ని గుర్తుచేసుకున్నారు. ఏఐ రంగంలో గూగుల్ మొట్టమొదటగా ముందంజలో ఉందని, అయితే తర్వాత వెనక్కి తగ్గిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ‘గూగుల్ ఇతరుల కంటే ముందు చాట్‌బాట్‌లను తయారు చేసింది’ అని హింటన్ అన్నారు. ఈ మార్పుకు ప్రధాన ఆధారాలు గూగుల్ తాజా మోడళ్లు జెమిని



3, నానో బనానా ప్రో అని చెప్పారు. ఈ మోడళ్ల ప్రారంభం తర్వాత గూగుల్ ఏఐ రేసులో ముందుందని బెక్ రంగంలో విస్తృతంగా ప్రశంసలు వస్తున్నాయి. వినియోగదారులు కూడా ఈ మోడళ్ల అధునాతన సామర్థ్యాలపై సానుకూల వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారు. నిపుణుల అంచనాల ప్రకారం, జెమిని 3 మోడల్ ఓపెన్‌ఏఐ జీపీటీ-5తో పోలిస్తే అదృశ్యమైన పనితీరు సంఖ్యలను ప్రదర్శిస్తోందని కొందరు చెబుతున్నారు.

తరిగిపోతున్న విదేశీ నిల్వలు

ముంబై: విదేశీ మారకం నిల్వలు క్రమంగా తరిగిపోతున్నాయి. నవంబర్ ముగిసిన వారాంతానికిగాను ఫారెక్స్ రిజర్వులు 1.877 బిలియన్ డాలర్లు తగ్గి 686.227 బిలియన్ డాలర్లకు పరిమితమయ్యాయని రిజర్వు బ్యాంక్ తాజాగా వెల్లడించింది. మరోవైపు, గతవారాంతానికిగాను విదేశీ కరెన్సీ రూపంలో ఉన్న అస్తుల విలువ 3.569 బిలియన్ డాలర్లు తగ్గముఖం పట్టడం మొత్తం రిజర్వులపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపిందని రిజర్వు బ్యాంక్ తన వారాంతపు సమీక్షలో వెల్లడించింది. మరోవైపు, గోల్డ్ రిజర్వులు మాత్రం 1.613 బిలియన్ డాలర్లు ఎగబాకి 105.795 బిలియన్ డాలర్లకు చేరుకున్నాయి. అలాగే స్పెషల్ డ్రాయింగ్ రైట్స్ కేవలం 63 మిలియన్ డాలర్లు పెరిగి 18.628



బిలియన్ డాలర్లకు చేరుకోగా, ఐఎంఎఫ్ వద్దవున్న దేశీయ నిధులు 16 మిలియన్ డాలర్లు అధికమై 4.772 బిలియన్ డాలర్లకు చేరుకున్నాయి.

ద్రవ్యోల్బణం విజృంభణే.. రూపాయి పతనంపై నిపుణుల హెచ్చరిక

న్యూఢిల్లీ: డాలర్‌తో పోలితే రూపాయి మారకం విలువ చారిత్రక కనిష్టాలకు పడిపోతున్నది. మునుపెన్నడూ లేనివిధంగా ఇంటర్‌బ్యాంక్ ఫారిన్ ఎక్స్‌చేజ్ వద్ద భారతీయ కరెన్సీ 90.15గా ముగిసింది. ఒకానొక దశలోనైతే 90.30 స్థాయికి క్షీణించడం గమనార్హం. ఈ నేపథ్యంలో ద్రవ్యోల్బణం ముప్పు పొంచి ఉన్నదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. గతకొద్ది నెలలుగా అమెరికా కరెన్సీకి డిమాండ్‌తో రూపీ వాల్యూ అంతకంతకూ పతనమైపోతున్న విషయం తెలిసిందే. ఫారెక్స్ మార్కెట్‌లో రూపాయి పతనం.. దేశంలో ధరలను ఎగదోస్తుంది. విదేశాల నుంచి వచ్చే ప్రతి వస్త్రాత్మత, ముడి సరకుల దిగుమతులకు అధిక మొత్తంలో చెల్లించాల్సిన దుస్థితి తలెత్తుతుంది. దీనివల్ల మార్కెట్‌లో ఆయా ఉత్పత్తులు, సేవల ధరలు కూడా పెరుగుతాయి. ముఖ్యంగా దేశీయ ఇంధన అవసరాలు 80 శాతం వరకు ఆయా దేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటున్న ముడి చమురుతోనే తీరుతున్నాయి. ఈ క్రమంలో రూపాయి బలహీనత క్రూడాాయిల్‌ను ఖరీదెక్కిస్తుంది. చివరకు వాటి ఉత్పత్తి పడిపోవడం వల్ల ఉద్యోగ కోతలతో నిరుద్యోగం పెచ్చుమీరే ప్రమాదం ఉందన్నది ఎక్స్‌పర్ట్స్ మాట. ఇలా అన్ని రంగాలపై రూపాయి ప్రభావం ఉంటుందని, కాబట్టి దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకూ రూపాయి విలువ క్షీణత గట్టి దెబ్బని వారు పేర్కొంటున్నారు. రూపీకి ఇబ్బందికరంగా మారుతున్న అంతర్జాతీయ పరిణామాలను చక్కదిద్దడం మన చేతుల్లో లేదు కాబట్టి.. ఆర్బీఐ జోక్యంతోనైనా రూపాయిని బలపర్చాల్సిన అవసరం ఉందని ఇప్పుడు మెజారిటీ విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.



కేథరిన్ థ్రెసాతో స్టార్ హీరో వారసుడు స్టెప్పులు

నటుడు విజయ్ వారసుడు జేసన్ సంజయ్ తండ్రి బాటలోనే పయనిస్తారని అందరూ భావించారు. జేసన్ సంజయ్ సౌత్ కాళిఫోర్నియాలో నటన, దర్శకత్వం శాఖల్లో శిక్షణ పొందారు. దీంతో ఈయన నటనపై కాకుండా దర్శకత్వంపై మొగ్గు చూపారు. అలా జేసన్ సంజయ్ మెగాఫోన్ పట్టి తెరకెక్కిస్తున్న తొలి చిత్రం సిగ్మా. ఇందులో నటుడు సందీప్ కిషన్ హీరోగా నటిస్తున్నారు. ఆయనకు జంటగా ప్రియా అబ్బుల్లా నటిస్తున్నారు. లైకా ప్రొడక్షన్స్ సంస్థ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్ర నిర్మాణ కార్యక్రమాలు చివరి దశకు చేరుకున్నాయి. దీంతో సిగ్మా చిత్రంపై ఆసక్తి నెలకొంటోంది. తమిళం, తెలుగు భాషల్లో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రంలో ఒక ప్రత్యేక పాట చోటు చేసుకుంటుందని, దీన్ని ఇటీవల చిత్రీకరించినట్లు సమాచారం. ఈ పాటలో మెడ్రాస్ చిత్రం ఫేమ్ కేథరిన్ థ్రెసా నటించినట్లు తెలిసింది. అంతే కాకుండా అమెతోపాటు దర్శకుడు జేసన్ సంజయ్ కూడా సైడ్‌ప్స్ వేసినట్లు ప్రచారం సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ అవుతోంది. అయితే ఆ పాటలో ఈ వర్తమాన దర్శకుడు ఇలా వచ్చి అలా కనిపించి వెళ్తారా లేక పూర్తిగా ఆ పాటలో



కేథరిన్ థ్రెసాతో కలిసి నటించారా అనే ప్రశ్న తలెత్తుతోంది. ఈ విషయంపై చిత్ర వర్గాల నుంచి క్లారిటీ వచ్చే వరకూ ఈ సస్పెన్స్ కొనసాగుతూనే ఉంటుంది. అదే విధంగా ఈ చిత్రంలో ఒక్క పాటలో మెరిసే జేసన్ సంజయ్ ఆ తరువాత హీరోగా నటించే అవకాశాలు లేకపోలేదన్న ప్రచారం జరుగుతోంది.

రకుల్ ప్రీత్ అత్తింట్లో ఆర్థిక సమస్యలపై క్లారిటీ

టాలీవుడ్‌లో టాప్ హీరోలందరితో నటించి స్టార్ ఇమేజ్ సంపాదించిన రకుల్ ప్రీత్ సింగ్, వరుస షాపుల కారణంగా బాలీవుడ్‌కు మకాం మార్చిన విషయం తెలిసిందే. బాలీవుడ్ నిర్మాత జాకీ భగ్వానీని ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకుంది. అయితే పెళ్లి చేసుకున్న రకుల్, అత్తింట్లో అడుగుపెట్టగానే వారి ప్రొడక్షన్ హౌస్ ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో పడిందనే వార్తలు గత కొన్ని రోజులుగా తీవ్రంగా చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. అక్షయ్ కుమార్, బైగర్ ప్రాఫ్, జాకీ ప్రాఫ్ ప్రధాన పాత్రల్లో తెరకెక్కిన భారీ బడ్జెట్ యాక్షన్ ఫిల్మ్ ‘బడే మియాన్ చోటే మియాన్’ బాక్సాఫీస్ దగ్గర ఘోర పరాజయం సాధించింది. దాదాపు ?350 కోట్ల భారీ బడ్జెట్‌తో రూపొందిన ఈ సినిమా, రూ. 100 కోట్ల గ్రాస్ కూడా పనులు చేయలేకపోయింది. వృత్తీరాజ్ సుకుమార్‌న్ విలన్‌గా, మానుషి చిల్లర్ హీరోయిన్‌గా నటించిన ఈ మూవీని ఆలీ అబ్బాస్ షఫర్ డైరెక్ట్ చేశారు. భారీ నష్టాల కారణంగా జాకీ భగ్వానీ వ్యవస్థాపకులైన ‘పూజా ఎంటర్టైన్‌మెంట్’ కంపెనీని మూసివేస్తున్నారంటూ వార్తలుఅందరిని షాకీకి గురి చేశాయి. కొత్తగా పెళ్లైన రకుల్ కూడా దీనివల్ల అస్సలు అమ్ముకోవాల్సిన పరిస్థితికి వచ్చారంటూ వివిధ కథనాలు వైరల్ అయ్యాయి. అయితే ఈ రూమర్స్‌పై తాజాగా రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ స్పందించి క్లారిటీ ఇచ్చింది. సోషల్ మీడియాలో వ్యాపిస్తున్న తప్పుడు వార్తలను ఖండిస్తూ రకుల్ మాట్లాడుతూ.. “సోషల్ మీడియా యుగంలో మంచి కంటే చెడు వార్తలు వేగంగా వ్యాపిస్తాయి. నిజానిజాలు తెలుసుకోకుండా సెన్సేషనల్ న్యూస్‌ను ప్రేకింగ్‌గా మారుస్తారు. వరుస ప్రాజెక్టులు బాక్సాఫీస్ వద్ద నిరాశపర్చడంతో కొంచెం ఆర్థిక ఒత్తిడులు ఉన్నాయనేది నిజమే కానీ పూజా ఎంటర్టైన్‌మెంట్‌ను మూసియడం



లాంటిది ఏమీ లేదు” అని స్పష్టం చేసింది. అమితాల్ బచ్చన్ వంటి దిగ్గజాలు కూడా కెరీర్‌లో ఆర్థిక సమస్యలు ఎదుర్కొన్న సందర్భాలను గుర్తుచేస్తూ సినిమా పరిశ్రమలో ఇలాంటి పరిస్థితులు సహజమని రకుల్ తెలిపారు. ఇదిలా ఉండగా, పూజా ఎంటర్టైన్‌మెంట్ ముంబై ఆఫీసును ?250 కోట్లకు అమ్మేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారని, అలాగే ఉద్యోగుల సంఖ్య తగ్గించారనే వార్తలు కూడా సోషల్ మీడియాలో హల్‌చల్ చేశాయి. అయితే ఈ వార్తలను కూడా రకుల్ పూర్తిగా కొట్టిపారేసింది. ‘బడే మియాన్ చోటే మియాన్’కు ముందు ఈ బ్యానర్‌లో వచ్చిన ‘గణపత్’, ‘మిషన్ రాణిగంజ్’, ‘బెల్ బాటమ్’ సినిమాలు కూడా భారీ నష్టాలకు గురయ్యాయి. ఇటీవల రకుల్ ప్రీత్, అజయ్ దేవగణ్‌తో కలిసి ‘డే డే ప్యార్ డే 2’ చిత్రంలో నటించింది. ఈ చిత్రంలో ఆర్ మాధవన్, జావెద్ జాఫ్రీ, గౌతమి కపూర్ ముఖ్య పాత్రల్లో కనిపించారు.

ఇండిగోపై నటి మెహ్రీన్ పిర్జాదా తీవ్ర ఆగ్రహం.. ‘నష్టపరిహారం చెల్లించండి!’

నిర్వహణపరమైన లోపాల వల్ల దేశంలోని అతి పెద్ద ఎయిర్‌లైన్ సంస్థ ఇండిగో విమాన సర్వీసులకు తీవ్ర అటంకం కలుగుతోన్న విషయం తెలిసిందే. గత నాలుగు రోజులుగా వందలాది విమానాలను సంస్థ రద్దు చేసింది . ఒక్కరోజే ఇండిగో చరిత్రలో ఎన్నడూ లేనివిధంగా దేశ వ్యాప్తంగా 550 విమానాలు రద్దయ్యాయి. ఇక వరుసగా నాలుగోరోజైన కూడా ఈ పరిస్థితి కొనసాగింది. దాదాపు 400 విమానాలు రద్దయ్యాయి. దీంతో వందలాది మంది ప్రయాణికులకు పడిగాపులు తప్పలేదు. ఫలితంగా విమానాశ్రయాల వద్ద గందరగోళ పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. అయితే ఈ విషయంపై నటి మెహ్రీన్ పిర్జాదా అసహనం వ్యక్తం చేసింది. ప్రయాణికులకు ఇండిగో సంస్థ సరైన సమాచారం ఇవ్వకుండా నిర్లక్ష్యం వహిస్తోందని విమర్శించింది. ఈ సందర్భంగా ఎక్స్ వేదికగా పోస్ట్ పెట్టింది. “సరకానికి పో ఇండిగో. ఇది ఏమాత్రం ఆమోదయోగ్యం కాదు. మీ యాప్ విమానాలు ‘సమయానికి’ ఉన్నాయని చూపిస్తూ, ప్రయాణికులు విమానం ఎక్కే చివరి క్షణంలో రద్దు చేస్తున్నారు. ప్రయాణికులు రోజుల తరబడి విమానాశ్రయాల్లో చిక్కుకుపోయారు. ఇది సాంకేతిక లోపం కాదు, ఇది నిర్లక్ష్యం!. కొత్త డిజీసీఎ నియమాలు అమల్లో ఉన్నప్పటికీ, మీరు కస్టమర్‌లను తప్పుదోవ పట్టించే బదులు, మీ షెడ్యూళ్లను సరిదిద్దుకోవాల్సింది. మీరు సృష్టించిన ఈ గందరగోళం దారుణం. తప్పును అంగీకరించండి, ఏం జరుగుతుందో వివరించండి, మరియు చిక్కుకుపోయిన ప్రజలకు నష్టపరిహారం చెల్లించండి.



సుకుమార్ సినిమా మొదలయ్యేది అప్పుడే?

రామ్‌చరణ్ ‘పెద్ది’ సినిమా వచ్చే ఏడాది మార్చి విడుదల కానున్న విషయం తెలిసిందే. అదే నెలలో రామ్‌చరణ్-సుకుమార్ సినిమాకు సంబంధించిన ప్రీప్రొడక్షన్ పనులు కూడా మొదలు పెడతారట. 2026 మే నుంచి ఘాటింగ్‌ను ప్రారంభించాలనేది సుకుమార్ ప్లాన్ అని తెలుస్తున్నది. రామ్‌చరణ్ మాత్రం ‘పెద్ది’ రిలీజ్ తర్వాత ఓ రెండు నెలలు విరామం తీసుకొని సుకుమార్ సినిమా సెట్‌లోకి ఎంట్రి ఇస్తారట. ఇప్పటికే ఈ సినిమాకు సంబంధించిన ఫైనల్ స్క్రిప్ట్‌ని కూడా సుకుమార్ లాక్ చేశారు. ‘సుకుమార్ నెక్స్ట్ సినిమా’లోని హీరో ఎంట్రి సీన్ కోసం ఎదురు చూస్తున్నా’ అని ఆ మధ్య ఓ వేదికపై రాజమౌళి అన్నారు. సూచాయగా అయినా కథ తెలియకపోతే రాజమౌళి ఆ మాట అనరు అనేది అభిమానుల మాట. దీనిపైబట్టి ఈ సినిమా రేంజ్‌ను అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఈ సినిమాకు సంబంధించిన మిగతా వివరాలు త్వరలోనే తెలియనున్నాయి.

