

ఆడపడుచులకు అన్నగా అండగా ఉంటా

ఈ ఏడాదిలోనే లక్ష మందిని పారిశ్రామికవేత్తలుగా మారుస్తున్నాం

అమరావతి: 'రాష్ట్రంలోని ద్వైతా, మెప్పా సంఘాల్లో 1.13 కోట్ల మంది ఆడపడుచులు ఉన్నారు. రూ.26 వేల కోట్ల మూలనిధితో మహిళల సత్తా ఏమిటో చూపించారు. మీకు రూ.లక్ష కోట్ల అప్పు కావాలంటే బ్యాంకుల్లో కన్నా కట్టి ఇచ్చే స్థాయికి చేరారు' అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కొనియాడారు. మీకు మున్ముందు కూడా ప్రభుత్వం నుంచి అన్నివిధాలా తోడ్పాటు అందిస్తామని, పొదుపు సంఘాలు ఆన్లైన్లోనే రుణాలు తీసుకునే అవకాశం కల్పిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. గుంటూరులో జాతీయస్థాయి సరస్ మేళా-2026ను ప్రారంభించారు. ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న సీఎం చంద్రబాబు తొలుత స్టాక్స్ పరిశీలించి, ఉత్పత్తుల గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం సభలో ప్రసంగించారు. 'ద్వైతా, మెప్పా సంఘాలు నా మానస పుత్రులు. 1995లో నేను సీఎం అయ్యాక మహిళాభ్యున్నతి కోసం ద్వైతా సంఘాలు పెట్టా. ఆ రోజు మీరు రోడ్డుపైకి వస్తుంటే మగవాళ్లు ఎగతాళి చేశారు. వేలమందితో సమావేశమై ధైర్యం చెప్పా. రాబోయే రోజుల్లో మీ ఇంట్లో మీ మాటే వింటారని భరోసా కల్పించా. నా మాట నమ్మి, ముందడుగు వేశారు. మీరు రూపాయి పొదుపు చేస్తే అన్నగా మరో రూపాయి కట్టుం (రివాల్యూంగ్ ఫండ్)గా ఇచ్చా. మీ సంపాదనతో పిల్లలను పైకి తెచ్చి, కుటుంబానికి ఆర్థికంగానూ అండగా నిలిచారు. రాష్ట్రంలో గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 89 లక్షల మంది



ద్వైతా, పట్టణ ప్రాంతాల్లో 24 లక్షల మంది మెప్పా సంఘాల్లో ఉన్నారు. వీరిలో 57 లక్షల మంది కుటుంబానికి ఆధారమయ్యారు. బ్యాంకుల్లో రుణాలు తీసుకుని నిజాయితీగా తిరిగి చెల్లించాలన్న నా మాటను మీరు చక్కగా పాటించారు. 2024-25లో బ్యాంకులు, స్ట్రీనిడ్ నుంచి రూ.46,590 కోట్లు, ఈ ఏడాది ఇప్పటివరకు రూ.31,175 కోట్ల బ్యాంకు రుణాలు తీసుకున్నట్లు లెక్కలు చూస్తుంటే చాలా ఆనందంగా ఉంది. రూ.26 వేల కోట్ల రివాల్యూంగ్ ఫండ్ (మూలనిధి) ఉన్న ఏకైక సంస్థ మా ఆడబిడ్డల సంస్థ అని గర్వంగా చెబుతున్నా ఆడపడుచుల వద్ద స్త్రీనిధిలోనే రూ.1,782 కోట్ల కార్పస్ ఫండ్ ఉంది. ఏటా రూ.5,200 కోట్ల టర్నోవర్ చేస్తున్నారు.

మద అడవుల పరిరక్షణలో రాష్ట్రాన్ని ఆదర్శంగా నిలుపుతాం

గతేడాది తీర ప్రాంతాల్లో 700 హెక్టార్ల మేర అడవులు పెంచాం

అమరావతి: మద అడవులు, వాటిలోని జీవవైవిధ్యాన్ని పరిరక్షించటంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ను జాతీయ స్థాయిలో ఆదర్శంగా నిలుపుతామని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ప్రకటించారు. గతేడాది రాష్ట్రంలోని తీర ప్రాంతాల్లో 700 హెక్టార్ల మేర మద అడవులు పెంచామని తెలిపారు. భవిష్యత్తులోనూ ఇదే స్ఫూర్తి కొనసాగిస్తామన్నారు. తీర ప్రాంతాన్ని రక్షించేందుకు 3 దశల్లో మద అడవుల పెంపకం, గ్రీన్ బెల్ట్ అభివృద్ధి చేస్తామని వివరించారు. ఇందులో తీరప్రాంత వాసులనూ భాగస్వాముల్ని చేసి, సుస్థిర ఆదాయం పొందేలా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. 'తీర ప్రాంత ఆవాసాల్లో మద అడవుల పెంపకం.. సుస్థిర ఆదాయం (మాంగ్రోవ్స్ ఇనిషియేటివ్ ఫర్ షోర్ లైన్ హాబిటాట్స్ అండ్ టాంజుబిల్ ఇన్ కమ్మ్యూ -మిస్సీ)' అనే అంశంపై విజయవాడలో జాతీయ కార్యశాల జరిగింది. కేంద్ర, ఏపీ అటవీ, పర్యావరణ మంత్రిత్వ శాఖలు కలిసి నిర్వహించిన కార్యశాలతో పవన్ కల్యాణ్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన మాట్లాడుతూ.. 'రాష్ట్ర భౌగోళిక విస్తీర్ణంలో 50% మేర పచ్చదనం పెంచాలని లక్ష్యంగా నిర్ణయించుకున్నాం. మద అడవుల పరిరక్షణలో రాజకీయ ఒత్తిళ్లు ఇతర భయాలు లేకుండా అధికారులకు అండగా ఉంటాం. ఇతర రాష్ట్రాలతో ముడిపడి ఉన్న అంశాలపై సంప్రదింపులతో సమన్వయం చేసుకుంటాం. అటవీ శాఖ సిబ్బంది సంక్షమానికి కట్టుబడి ఉన్నాం' అని వివరించారు. రెండు రోజుల కార్యశాలలో



భాగంగా తొలి రోజైన గురువారం 'మిస్సీ' పథకం పురోగతి సమీక్ష, వివిధ రాష్ట్రాల్లోని అత్యుత్తమ విధానాలు, మద అడవుల పునరుద్ధరణ, తీర ప్రాంత రక్షణ తదితర అంశాలపై చర్చించి, భవిష్యత్తు వ్యూహాలు రూపొందించారు. ప్రజా భాగస్వామ్యంతో పర్యావరణ సంరక్షణ, జీవవైవిధ్య పరిరక్షణ తదితర అంశాలపై చర్చించారు. కార్యక్రమంలో అటవీ శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి కాంతిలాల్ దండే, అటవీ దళాల అధిపతి డా.పీవీ చలపతిరావు, కాంపా సీఈవో ఆనంద్ మోహన్ తో పాటు వివిధ రాష్ట్రాలకు చెందిన అటవీ శాఖాధికారులు, వివిధ పరిశోధన సంస్థల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. ఈ బృందం కృష్ణా అభియోగం ప్రాంతంలో పర్యటించనుంది.

స్పీడు పెంచుదాం.. మళ్లీ మనదే అధికారం

అమరావతి: 'మన అందరిదీ సింగిల్ లైన్.. సింగిల్ ఎజెండా. పార్టీ అధ్యక్షుడు చంద్రబాబు ఒక్కరో మన నాయకుడు. నాతోపాటు మీరంతా సైనికల్లే. మరింత స్పీడ్ పెంచుదాం.. వచ్చే ఎన్నికల్లో విజయం సాధించి చరిత్ర తిరగరాద్దాం' అని తెదేపా ప్రధాన కార్యదర్శి, మంత్రి నారా లోకేశ్ పిలుపు ఇచ్చారు. పార్టీ కార్యకర్తలందరికీ అందుబాటులో ఉంటామన్నారు. నూతనంగా నియమించిన పార్లమెంటరీ పార్టీ అధ్యక్షులు, ప్రధాన కార్యదర్శులు, జోనల్ కోఆర్డినేటర్లతో ఉండవల్లిలోని నివాసంలో ఆయన సమావేశం నిర్వహించారు. 'పార్టీ పిలుపు అందిపుచ్చుకుని కార్యక్రమాలు సమర్థంగా అమలు చేస్తే అన్ని నియోజకవర్గాల్లోనూ గెలవాచ్చు. మంగళగిరిలో విజయమే ఇందుకు ఉదాహరణ. పార్లమెంటరీ పార్టీ అధ్యక్షులు, ప్రధాన కార్యదర్శులకు ఇచ్చిన బాధ్యతలు సక్రమంగా నెరవేర్చాలి. పనితీరుపై మూడు నెలలకోసారి సమీక్షిస్తాం. ఇది రాష్ట్ర కమిటీకి కూడా వర్తిస్తుంది. మనం తీసుకునే 10 నిర్ణయాల్లో మూడు తప్పులు ఉంటాయి. వాటిని సరిచేసుకుని ముందుకెళ్తాం. మిమ్మల్ని నియమించింది పార్టీ అధ్యక్షుడు చంద్రబాబు. పార్టీ ఇచ్చిన ఆదేశాలను అందరూ తు.చ. తప్పకుండా పాటించాలి. సమస్యలు ఉంటే బాధ్యత



తీసుకుని పరిష్కారానికి కృషిచేయాలి. ఇన్ ఛార్జ్ మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, జోనల్ కోఆర్డినేటర్లతో సమన్వయం చేసుకోండి. నియోజకవర్గాల్లో ప్రజాదర్శార్, కార్యకర్తల సమావేశాలు నిర్వహించేలా చూడాల్సిన బాధ్యత మీదే. జిల్లా స్థాయి నుంచి క్లస్టర్, యూనిట్, బూత్, అనుబంధ సంఘాలతో సహా అన్ని కమిటీలు పూర్తి చేయాలి. ఎమ్మెల్యేలు, ఇన్ ఛార్జులు, మండల అధ్యక్షులతో క్యాలెండర్ ప్రకారం సమీక్ష సమావేశాలు నిర్వహించాలి' అని లోకేశ్ దిశానిర్దేశం చేశారు.

వైకాపా హయాంలోనే ఎక్కువ పెట్టుబడుల సాకారం

చంద్రబాబు దెబ్బకు భారతి సిమెంట్స్ సహా పారిశ్రామికవేత్తలు పారిపోతున్నారు

అమరావతి: వైకాపా హయాంలో కాదు, చంద్రబాబు హయాంలోనే రాష్ట్రం నుంచి భారతి సిమెంట్స్ సహా వెలుపురు పారిశ్రామికవేత్తలు భయపడి పారిపోతున్నారని మాజీ సీఎం జగన్ అన్నారు. కూటమి నాయకులకు కప్పుం కట్టకుండా ఏ పరిశ్రమనైనా నడిపే పరిస్థితి ఉందా? అని ప్రశ్నించారు. 2014-19 తెదేపా హయాంలో కంటే 2019-24 వైకాపా హయాంలోనే ఎక్కువ పెట్టుబడులు సాకారం అయ్యాయన్నారు. జగన్ తన క్యాంపు కార్యాలయంలో విలేకర్లతో మాట్లాడారు. 'తమ బినామీలకు రూ.వేల కోట్ల భూములను కారుచౌకగా ఇస్తున్నారు' అని ఆరోపించారు. 'రాయలసీమ లిఫ్ట్ రాష్ట్ర



ప్రజలకూ అవసరమే. చంద్రబాబు తన స్వాధీనంలో దీన్ని అడ్డుకుంటే అడ్డుకోవచ్చు. మేం అధికారంలోకొచ్చాక వాయువేగంతో పూర్తిచేస్తాం' అని జగన్ చెప్పారు.

నాడు అమెరికాలో 670కి.మీలు రోడ్డు మార్గంలో ప్రయాణించిన జైశంకర్..

గతేడాది అమెరికా ప్రభుత్వం షట్ డౌన్ సమయంలో విమాన సర్వీసులపై తీవ్ర ప్రభావం వడిన సంగతి తెలిసిందే. దీని కారణంగా నాడు భారత విదేశాంగ మంత్రి ఎస్.జైశంకర్ కూడా ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవాల్సి వచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. విమాన సర్వీసులు నిలిచిపోవడంతో ఆగ్రరాజ్యంలో ఆయన 670 కి.మీలు రోడ్డు మార్గంలోనే ప్రయాణించారు శాజాగా విడుదలైన విదేశాంగ శాఖ నివేదికలో ఈ విషయం వెల్లడైంది. ఐక్యరాజ్య సమితి వీఫ్ అంటోనియో గుటెరెస్ తో సమావేశం కోసం గతేడాది సెప్టెంబరులో జై శంకర్ లో ఆగ్రరాజ్యానికి వెళ్లారు. అప్పుడు షట్ డౌన్ కారణంగా విమాన సర్వీసులు నిలిచిపోవడంతో.. జైశంకర్ రోడ్డు మార్గం ద్వారా ప్రయాణించాల్సి వచ్చింది. అమెరికా-కెనడా సరిహద్దులోని లూయిస్టన్-క్యీన్సటన్ వంతెన వద్ద జైశంకర్ అక్కడి భద్రతాధికారులను కలిశారు. ఆ తర్వాత ఏడు గంటల పాటు కారులో ప్రయాణించి మాన్ హాట్లాన్ కు వెళ్లారు. ఆ సమయంలో గడ్డ కట్టే చలి ఉండటంతో పాటు, విజిలియో కూడా తక్కువగా ఉన్న నేపథ్యంలో భద్రతా సిబ్బంది



జాగ్రత్తగా కారు నడిపి ఆయనను గమ్యస్థానానికి చేర్చారు. మార్గమధ్యంలో పేలుడు పదార్థాలు ఉన్నట్లు అల్ట్రా రావడంతో.. భద్రతా సిబ్బంది మరింత అప్రమత్తమయ్యారు. ముమ్మర తనిఖీలు చేసి.. కారు ప్రయాణాన్ని కొనసాగించారు.

స్టీవర్ బస్సుల తయారీ.. ఇక వారికి మాత్రమే అనుమతి

ఇటీవల దేశంలోని పలు ప్రాంతాల్లో వరుసగా జరుగుతోన్న స్టీవర్ బస్సు ల ప్రమాదాలతో ప్రజలు తీవ్ర భయాందోళనకు గురవుతున్నారు. స్టీవర్ బస్సుల ప్రమాదాల నేపథ్యంలో కేంద్రం కఠిన నిబంధనలు జారీ చేసింది. స్థానిక, మాన్యువల్ స్టీవర్ బస్సుల బాడీ బిల్డర్లకు ఇక్కడ వాటి తయారీకి అనుమతి ఉండదని కేంద్ర రోడ్డు రవాణా శాఖ ప్రకటించింది. కేంద్రప్రభుత్వం గుర్తింపు పొందిన ఆటోమొబైల్ కంపెనీలు, తయారీ సంస్థలకు మాత్రమే స్టీవర్ బస్సులు నిర్మించేందుకు అనుమతిస్తామని పేర్కొంది. నిబంధనల ఉల్లంఘనలు, ఫిటెస్స్ సర్టిఫికేట్లు జారీ చేసే అధికారుల అక్రమాలపై దర్యాప్తు చేయాలని కేంద్ర రవాణా శాఖ మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు సూచించారు. స్టీవర్ బస్సుల్లో ప్రమాదాల గురించి గడ్కరీ మాట్లాడుతూ.. ఆంధ్రప్రదేశ్, రాజస్థాన్ సహా పలు రాష్ట్రాల్లో జరిగిన ప్రైవేటు స్టీవర్ బస్సుల ప్రమాదాల్లో అనేకమంది ప్రాణాలు కోల్పోయారన్నారు. భద్రతా ప్రమాణాలు పాటించకపోవడం, తనిఖీలు చేపట్టకపోవడం, అగ్నిప్రమాదం జరిగితే నియంత్రించే పరికరాలు లేకుండా, ఇష్టానుసారం బస్సులను మార్పులు చేర్పులు (ఆర్టైజన్)తో సడపడం వంటి కారణాల వల్లే ఈ ప్రమాదాలు జరిగినట్లు నివేదికలు పేర్కొంటుండడంతో ఈ చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. స్టీవర్ బస్సుల్లో ప్రమాదాలను నివారించేందుకు కేంద్రం గుర్తింపు పొందిన సంస్థలు మాత్రమే వాటిని తయారు చేయాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించిందన్నారు. ప్రస్తుతం ఉన్న అన్ని స్టీవర్ బస్సులలో అగ్ని ప్రమాద గుర్తింపు వ్యవస్థలు, ప్రతి ఎంపైజెన్స్ ఎగ్జిట్ వద్ద సుత్తి, అత్యవసర లైటింగ్ వంటి సౌకర్యాలు ఏర్పాటుచేయాలని ఆదేశించారు. రోడ్డు ప్రమాదాలను నివారించడానికి కార్లలో ఉచిత



స్పెక్ట్రమ్ ను ఉపయోగించి వాహనం-నుంచి-వాహనం కమ్యూనికేషన్ టెక్నాలజీని ప్రవేశపెట్టడానికి ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని మంత్రి చెప్పారు. "ఈ వీ2వీ టెక్నాలజీ కార్లు వాటి వేగం, స్థానం మొదలైన వాటి గురించి నిజ-సమయ డేటాను ఇతర వాహనాలతో పంచుకోవడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. వాహనాల ముందున్న ట్రాఫిక్, బ్రెడ్ స్పాల్ విషయంలో డ్రైవర్లను హెచ్చరిస్తుంది. దీనివల్ల ప్రమాదాలు తగ్గే అవకాశముంది. ఉదాహరణకు రోడ్డుపై ఏదైనా వాహనం అగి ఉన్నప్పుడు, ముందు వెళ్తున్న కారు సడన్ బ్రేక్ చేసినప్పుడు సమీపంలోని వాహనాలకు హెచ్చరికలు వెళతాయి. దీని ద్వారా వాహనాలు ఒకదానిని ఒకటి ఢీకొనకుండా ఉంటాయి" అని గడ్కరీ వివరించారు. ఈ ఏడాది చివరికి ఈ వైరెస్ టెక్నాలజీని అన్ని వాహనాల్లో అభివృద్ధి చేయడానికి చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు.

రాజ్యాంగ వ్యవస్థను శూన్యంలో ఉంచలేం

దిల్లీ: తనపై వచ్చిన అవినీతి ఆరోపణలపై దర్యాప్తునకు పార్లమెంటరీ కమిటీ నియామకాన్ని సవాల్ చేస్తూ అలహాబాద్ హైకోర్టు జడ్జి యశ్వంత్ వర్మ డాఖలు చేసిన పిటిషన్ పై తీర్పును సుప్రీంకోర్టు రిజర్వు చేసింది. కక్షదారులు తమ వాదనలను లిఖితపూర్వకంగా సమర్పించాలని జస్టిస్ దీపాంకర్ దత్తా, జస్టిస్ సతీష్ చంద్ర శర్మ ధర్యాసనం ఆదేశించింది. పార్లమెంటరీ కమిటీని లోక్ సభ సభాపతి, రాజ్యసభ చైర్మన్ కలిసి ఏర్పాటు చేయాల్సి ఉండగా స్పీకర్ ఒక్కరో నియమించడం న్యాయమూర్తుల చట్ట నిబంధనల ప్రకారం చెల్లదంటూ జస్టిస్ వర్మ తరపు సీనియర్ న్యాయవాదులు ముకుల్ రోహాత్తి, సిద్ధార్థ లూథ్ అందుచారు. అప్పటి రాజ్యసభ చైర్మన్ జగదీష్ ధన్ఖడ్ పదవికి రాజీనామా చేసి ఉన్నందున ఎగువసభలో ప్రవేశపెట్టదలచిన అభిశంసన తీర్మానాన్ని డిప్యూటీ చైర్మన్ తిరస్కరించడం సరికాదని పేర్కొన్నారు. కొత్త చైర్మన్ నియామకం వరకూ వేచి ఉండాల్సిందని తెలిపారు. అయితే, ఈ వాదనలతో ధర్యాసనం ఏకీభవించలేదు. రాష్ట్రపతి పరోక్షంలో ఆ విధులను ఉపరాష్ట్రపతి నిర్వహిస్తుంటారని, అలాగే రాజ్యసభ చైర్మన్ వైదొలగిన పరిస్థితుల్లో డిప్యూటీ చైర్మన్ ఆ విధులను ఎందుకు నిర్వహించరాదని ప్రశ్నించింది. రాజ్యాంగ వ్యవస్థను శూన్యంలో ఉంచలేమని, దేశంలో పాలన



కొనసాగుతూనే ఉండాలని పేర్కొంది. న్యాయమూర్తుల చట్టం ప్రకారం జడ్జిపై అభిశంసన తీర్మానాన్ని ఆమోదించడం కానీ, తిరస్కరించడం కానీ లోక్ సభ స్పీకర్, రాజ్యసభ చైర్మన్ మాత్రమే చేయగలరని సీనియర్ న్యాయవాది ముకుల్ రోహాత్తి తెలిపారు. ఎగువసభ డిప్యూటీ చైర్మన్ కు ఆ అధికారం లేదని వాదించారు. పార్లమెంటు ఉభయ సభల తరపున సోలిసిటర్ జనరల్ తుషార్ మెహతా వాదనలు వినిపించారు.

ఐఐటీ మద్రాస్ లో పరమ్ రుద్ర సూపర్ కంప్యూటింగ్ సిస్టమ్

చెన్నై: ఐఐటీ మద్రాస్ లో స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో అభివృద్ధి చేసిన 3.1 పెటాఫ్లాప్ పరమ్ రుద్ర సూపర్ కంప్యూటింగ్ సిస్టమ్ అందుబాటులోకి వచ్చింది. సీ-డాక్ రుద్ర సిరీస్ సర్క్యూతో దేశంలో తయారైన ఈ వ్యవస్థ ఓపెన్ సోర్స్ సాఫ్ట్వేర్ పై నడుస్తుందని ఐఐటీ మద్రాస్ ప్రకటనలో పేర్కొంది. ఏరోస్పేస్, మెటీరియల్స్, క్లెయింట్ మోడలింగ్, డ్రగ్ డిస్కవరీ వంటి రంగాల్లో ప్రపంచ స్థాయిలో పోటీ పడేందుకు కూడా వీలుగా ఉండనుందని పేర్కొంది. కేంద్ర ఎలక్ట్రానిక్స్, ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ శాఖ కార్యదర్శి ఎస్.కృష్ణన్ ఇటీవల ఈ సూపర్ కంప్యూటింగ్ సిస్టమ్ ను ప్రారంభించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ 'పరమ్ శక్తి' పేరిట ప్రారంభమైన అధునాతన వ్యవస్థను పరిశోధకులు ఉపయోగించుకోవచ్చన్నారు. ప్రారంభోత్సవంలో ఐఐటీ మద్రాస్



డైరెక్టర్, ఆచార్యులు వి.కామకోటి, సీ-డాక్ డైరెక్టర్ ఇ.మగేష్, ఐఐటీ మద్రాస్ కంప్యూటర్ సెంటర్ చైర్మన్, ఆచార్యులు జి.ఫణికుమార్ పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

లింగ వివక్షను రూపుమాపడానికి రంగంలోకి దిగాలి

‘ఆ చూపుల్లో ఎప్పుడూ ఒక్కటే నంకేతం ఉంటుంది/ చొంగకాస్తే కుక్కలాంటి ఆకలుంటుంది...’ అంటూ అచ్చోసిన ఆంబోతుల్లా నమాజంలో తిరుగాడే కొందరి చూపులు మహిళలను ఎంతగా హింసిస్తాయో కమయిత్రీ జయప్రభ ఓచోట ఆవేదనాత్మకంగా వివరిస్తారు. చూపులను దాటి చేతల్లో రాక్షసుల వారసులై స్త్రీలను కాల్చుకుతినేవారు అడుగడుగునా పొంచి ఉండటమే దేశం దౌర్భాగ్యం. కరడుగట్టిన పితృస్వామ్య భావజాలాన్ని నరనరానా ఎక్కించుకున్నవాళ్ళు ‘మగాళ్లం.. మాకేంటి అడ్డు’ అన్నట్లు మాటలూ చేష్టలతో ప్రతిచోటా మహిళలను వికృత వేధింపులకు గురిచేస్తున్నారు. తాగి తందనాలాడుతూ, బలాదూర్ తిరిగేవాళ్ళు కూడా ప్రేమ పేరిట వెర్రి వేపాలెన్నీ వేస్తున్నారు. కాదూ కూడదంటే అమ్మాయిల ఫోటోలను మార్పింగ్ చేసి ఆన్‌లైన్‌లో పెట్టి వారి ఉసురుపోసుకుంటున్నారు. స్త్రీలను అట్రాప్‌మౌలుగా జమకట్టే కరోటలకులేమో వసివీల్లలు మొదలు వండు ముదునలి వరకూ అందరిపై హేయ అకృత్యాలకు పాల్పడుతున్నారు. ఆలోచనల్లోనే నానా అవలక్షణాలు నింపుకొన్న మరికొందరు... అలా ఉండాలి, ఇలా ఉండకూడదంటూ అమ్మాయిలను ఆంక్షల చట్రంలో ఇరికించడానికి తెగ ఆరాటవడిపోతున్నారు. సామాజిక మాధ్యమాల్లో స్త్రీలపై అనభ్యవృ రాతలూ, కూటంతో రెచ్చిపోతున్నారు. ఇక నాడో నంస్కార మూర్ఖులది మరో పెద్ద కథ. మహిళా సాధికారత, కుటుంబ విలువల గురించి బయటికెన్ని నీతులు చెప్పినా ఇంట్లో భార్యలను రాచిరంపాన పెట్టడం వారికి మామూలు విషయం. మెదళ్లను ఆదిమకాలపు గుహలో మోడ్చిపెట్టిన ఇలాంటి ప్రబుద్ధులు యధోచ్చగా పేట్రేగిపోతుండటంవల్లే ఇండియాలో స్త్రీలపై దాష్టీకాలు నానాటికీ పెరిగిపోతున్నాయి. అవి అంతర్జాతీయంగా దేశం వరువును మంటగలుపుతున్నాయి! తెలంగాణ డిజిటీ వెల్లడించిన లెక్కల ప్రకారం- 2024తో పోలిస్తే నిరుదృ రాష్ట్రంలో మహిళలపై నేరాలు మూడు శాతం పెరిగాయి. స్త్రీల ప్రతిష్ఠకు భంగం కలిగించిన కేసులైతే ఏకంగా తొమ్మిది శాతం అధికమయ్యాయి. మహిళల హత్యల విషయంలోనూ దాదాపు మూడుశాతం పెరుగుదల నమోదైంది. ఏవీ డిజిటీ విడుదల చేసిన నివేదిక ప్రకారం రాష్ట్రంలో గతేడాది 1467 అత్యాచారాలు చోటుచేసుకున్నాయి. మహిళలపై మొత్తం నేరాలు వదహారు వేలకు పైబడ్డాయి. ఎన్‌సీఆర్‌బీ లెక్కల ప్రకారం మహిళలపై దాష్టీకాలకు సంబంధించి 2023లో దేశవ్యాప్తంగా 4.48 లక్షల కేసులు వెలుగులోకి వచ్చాయి. వాటిలో ముప్పై శాతం భర్తలు లేదా బంధువుల క్రూరత్వానికి సంబంధించినవే! దేశవ్యాప్తంగా 2012లో 24,519 అత్యాచార కేసులు వెలుగు చూస్తే, వదకొండేళ్లలో అవి 29,670కి పెరిగిపోయాయి. వద్దాలిగేళ్ల కిందట దేశ రాజధాని దిల్లీలో కదులుతున్న బస్సులో ‘నిర్భయ’పై జరిగిన ఘోరం యావత్ దేశంతో కంటతడి పెట్టించింది. నిరసనలు పెల్లుబుకిన దరిమిలా చట్టాలకు ప్రభుత్వాలు మరింత వదును పెట్టాయి. అయినా ఒరిగిందేమిటి? ఆ తరవాతా అలాంటి భయంకర ఘటనలు చాలా చోట్ల చోటుచేసుకున్నాయి. వారం రోజుల కిందటా జాతీయ రాజధాని ప్రాంతంలో ఒక వివాహితకు లివ్స్ ఇస్తామని నమ్మించి కారులోకి ఎక్కించుకున్న దుర్మార్గులు సామాహిక అత్యాచారానికి ఒడిగట్టారు. రాత్రంతా ఆమెను వీధుల్లో తిప్పి కదులుతున్న కారులోంచి బయటికి విసిరేశారు. ముక్కువచ్చలారని చిన్నారలనూ దుష్టబుద్ధితో చూసేవారికి దేశీయంగా కొదవలేదు. ఇక విద్యాలయాల్లో, వని ప్రదేశాల్లో చాలాచోట్ల స్త్రీలకు వేధింపులు నిత్యకృత్యంగా మారాయి. పిశాచ నంతతి ఇంతగా పేట్రేగుతుంటే మహిళలు నిర్భయంగా బయట తిరిగేదెలా? నమాజంలో మహిళలు అడుగడుగునా చవిచూస్తున్న వీడన తీవ్రతను తెలుసుకోవడానికి మొన్నామధ్య 31 నగరాల్లో ఒక నర్సే జరిగింది. అందులో పాల్గొన్న స్త్రీలలో 40శాతం మంది తాముంటున్న పట్టణాల్లో తమకు భద్రత లేదని తేల్చిచెప్పారు. రోజూ తాము ఎదుర్కొనే అగచాట్ల గురించి బయటికి చెప్పినా తమ వ్యక్తిత్వాన్నే తప్పువదతారేమోనని శంకించి, కుటుంబం వరువు పోతుందేమోనని భయపడి, వ్యవస్థపై నమ్మకం కొరవడి చాలామంది మిన్నకుండిపోతున్నారు. బాధితల్లో కనీసం పాతికశాతం మంది బాధను వంటిబిగువున దాచుకుని తలదించుకుని వెళ్లిపోతున్నారు. అందుకే, మహిళలపై దాష్టీకాలకు సంబంధించి చాలా ఘటనలు వెలుగులోకే రావడం లేదు. బయటికొస్తే సరకయాతనలు తప్పవన్న భయంతో స్త్రీలు నాలుగ్గోడల్లోవే బండిలైతే దేశార్థికం ఎలా మరోగమిస్తుంది? మన్మిష్టాల్లో తోటడంత కుళ్ళు నిండినప్పుడు చట్టాల వింతబరికె మచ్చుకున్నా నరైన ప్రయోజనం ఉండదు. అందుకే స్త్రీని ఆదివరాత్రుగా కొలిచే దేశంలో మహిళలపై దుర్మార్గాలు ఆగడం లేదు. స్త్రీలకు భద్రమైన వాతావరణం నెలకొనాలంటే ‘వాడికేంటి, మగమహారాజు’ అన్న భావనను ఇంటి నుంచే చెరిపేయాలి. అబ్బాయిలతో పోలిస్తే అమ్మాయిలు ఎందులోనూ తక్కువ కాదని, స్త్రీలకూ అన్నింటా నమాన హక్కులుంటాయని తల్లిదండ్రులు చిన్ననాటి నుంచే మగపిల్లలకు నూరిపోయాలి. విద్యాలయాల్లో నైతిక చదువులకు ప్రాధాన్యమివ్వాలి. దాంతో పాటు అంతర్జాలం, ఓటీటీల్లో పొంగిపొర్లుతున్న అశ్లీల దృశ్యాల వరదకు అడ్డుకట్ట వేయాలి. స్త్రీలు, బాలికలపై దారుణాలకు పాల్పడుతున్నవారికి త్వరితగతిన కఠిన శిక్షలు వడేలా చూడాలి. స్త్రీల అభ్యున్నతి గురించి మాటలతో నరిపెట్టకుండా లింగ వివక్షను రూపుమాపడానికి ప్రభుత్వాలు నిజంగా రంగంలోకి దిగాలి.

అమరావతి పనులపై నాబార్డ్ బృందం సంతృప్తి

తుళ్ళూరు: జాతీయ వ్యవసాయ, గ్రామీణాభివృద్ధి బ్యాంకు (నాబార్డ్) డిజీఎం అబువురాజన్ ఆధ్వర్యంలోని బృందం రాజధాని అమరావతిలో పర్యటించింది. అమరావతి అభివృద్ధికి గతంలో నాబార్డ్ రూ.7,387.70 కోట్ల ఆర్థిక సహకారం ప్రకటించింది. ఆ నిధుల్లో కొంతమేర రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి విడుదల చేసింది. ఈ నిధులతో ఏపీ సీఆర్‌డీఏ, ఏడీసీఎల్ ఆధ్వర్యంలో ప్రస్తుతం

అమరావతిలో 9 ప్రాజెక్టులను చేపట్టారు. ఆయా ప్రాజెక్టుల సైట్లలో జరుగుతున్న నిర్మాణ పనుల పురోగతిని అబువురాజన్ పరిశీలించి సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఏడీసీఎల్ ఎన్‌ఈ నరసింహ్, సీఆర్‌డీఏ ఎకాంటోన్ విభాగం కంపెనీ సెక్రటరీ కె.రాజేష్‌బాబు రాజధానిలో రహదారులు, మౌలిక సౌకర్యాల అభివృద్ధి పనులు జరుగుతున్న తీరును నాబార్డ్ బృందానికి వివరించారు.

ఉద్యాన, పట్టు పరిశ్రమలతో రైతులకు సుస్థిర ఆదాయం

-ఏపీ వ్యవసాయ కమిషనరేట్, ఉద్యాన, పట్టు పరిశ్రమ డైరెక్టర్ డాక్టర్ కె.శ్రీనివాసులు -విజ్ఞాన్ లో ఘనంగా సంక్రాంతి సంబరాలు

చేబ్రోలు: సంప్రదాయ పంటలతోపాటు ఉద్యాన పట్టు పరిశ్రమల సాగును చేపట్టడం ద్వారానే రైతులకు ఏడాది పొడవునా సుస్థిర ఆదాయం లభిస్తుందని ఏపీ వ్యవసాయ కమిషనరేట్, ఉద్యాన, పట్టు పరిశ్రమ డైరెక్టర్ డాక్టర్ కె.శ్రీనివాసులు (ఐఎస్ఎన్) అన్నారు. చేబ్రోలు మండలం వడ్లమూడి విజ్ఞాన్ యూనివర్సిటీలోని స్కూల్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్ అండ్ ఫుడ్ టెక్నాలజీ విభాగం, రైతు సేవ సంఘం సాయుక్త ఆధ్వర్యంలో రైతుశ్రేయస్సే కేంద్రంగా సంక్రాంతి సంబరాలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఏపీ వ్యవసాయ కమిషనరేట్, ఉద్యాన, పట్టు పరిశ్రమ డైరెక్టర్ డాక్టర్ కె.శ్రీనివాసులు మాట్లాడుతూ మారుతున్న వాతావరణ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా రైతులు తక్కువ నీటితో ఎక్కువ ఆదాయాన్ని ఇచ్చే మామిడి, జామ, అరటి వంటి పండ్ల తోటల సాగుపై దృష్టి సారించాలని కోరారు. రైతు ఆదాయం రెండింతలు చేయడం లక్ష్యంగా స్కిల్ డెవలప్‌మెంట్, రైతు క్లబ్బాలు, రైతు సమాఖ్యల ద్వారా అవగాహన కార్యక్రమాలు నిరంతరంగా నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. ఏపీ అటవీ శాఖ ప్రభుత్వ సలహాదారు ఎం.మల్లికార్జునరావు మాట్లాడుతూ సామాజిక అదవుల పెంపకంతో రైతులకు అదనపు ఆదాయం చేకూరుతుందన్నారు. విజ్ఞాన్ యూనివర్సిటీ వైస్ చైర్మన్ లావు శ్రీకష్టవేరయలు మాట్లాడుతూ విద్యార్థులే ఈ దేశ భవిష్యత్ ఆస్తి, జ్ఞానం, నైపుణ్యం, నైతిక విలువలతో ముందుకు వచ్చిన యువత భారత్‌ను మూడవ అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా తీర్చిదిద్దగలరని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. విజ్ఞాన్ యూనివర్సిటీ చాన్సెలర్ డాక్టర్ పావులూరి సుబ్బారావు మాట్లాడుతూ భారతీయ ఆర్థిక వ్యవస్థకు మూలాధారమైన వ్యవసాయ రంగం, ఆధునిక సాంకేతికతతో జోడించబడినప్పుడే రైతు ఇంట నిజమైన సంక్రాంతి వస్తుందని



చెప్పారు. కార్యక్రమంలో సంప్రదాయ హరిదాసు, కొలాటూరు, గంగిరెద్దుల ఆటలు, సాంస్కృతిక సత్కాలతో సంక్రాంతి పండుగ సందడిని విద్యార్థులు, పాల్గొన్న అతిథులు ఆనందంగా ఆస్వాదించారు. రైతులకు ప్రత్యేక సన్మానాలు నిర్వహించి, పంటల ప్రదర్శనలు, వరి, సిరిధాన్యాలు, అవరాలు, నూనెగింజలు, పత్తి, వాణిజ్య పంటలు, మిరప, ఆయిల్ ఫామ్, కూరగాయలు, పండ్లు, అగ్రో ఫారిన్స్, పశుపోషణ కోళ్ల పెంపకం, మత్స్యత్పత్తి వంటి 12 పంటలపైన వ్యవసాయ సాంకేతిక అవగాహన కార్యక్రమాలు కూడా నిర్వహించారు. సుమారు 250 మంది రైతులు పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమంలో డాక్టర్ వైఎస్సార్ ఉద్యాన విశ్వవిద్యాలయం వైస్ చాన్సెలర్ డాక్టర్ కె.ధనుంజయరావు, ఐసీఎఆర్ డైరెక్టర్, ఉపకులపతి డాక్టర్ సీహెచ్ శ్రీనివాసరావు, వైస్ చాన్సెలర్ డాక్టర్ పి. భాగభూషణ్, వర్చువీ రిజిస్ట్రార్ డాక్టర్ వీఎంపి రావు, రైతు సేవ సంఘం ఛైర్మన్ చైర్మన్ రెడ్డవల్లి వెంకటేశ్వర రావు, ఐసీఎఆర్ ఉపనిఐఆర్‌సీఎ(రాజమండ్రి) డైరెక్టర్ డాక్టర్ ఎం. శేషు మాధవ్ ఆయా విభాగాల డీన్లు, అధిపతులు, రైతులు, అధ్యాపక సిబ్బంది, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

సాంకేతికతను ఉపయోగించి నేరాల కట్టడి

విజయనగరం: సాంకేతికతను ఉపయోగించి నేరాలను కట్టడి చేయాలని పోలీస్ సిబ్బందికి ఎస్పీ దామోదర్ సూచించారు. ఇకపై దర్యాప్తు చేపట్టే అన్ని కేసుల్లోనూ ఈసాక్ష్య యాప్ ను వినియోగించాలని, ఫోటోలను, వీడియోలను ఈ సాక్ష్యతో నిక్షప్తం చేయాలని తెలిపారు. కేసుల దర్యాప్తు వివరాలను ఎప్పటికప్పుడు సీసీటీఎన్ఎస్‌లో అప్‌లోడ్ చేయాలని, అందుకు పోలీసుస్టేషన్ స్టాయిలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలన్నారు. ఈ మేరకు జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలో నెలవారీ నేర సమీక్ష సమావేశం గురువారం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా దర్యాప్తులో ఉన్న గ్రేడ్, నాన్ గ్రేడ్, ఎన్‌డిపీఎస్, పోక్స్, అట్రాసీటీ, మిస్సింగ్, రోడ్డు ప్రమాదాలు, సోషల్ మీడియా కేసులను, రాడి ప్లీట్లను ఎస్పీ సమీక్షించారు. నాన్ బెయిలబుల్ వారింట్లను ఎగ్జిక్యూట్ చేసేందుకు ప్రత్యేకంగా బృందాలను ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. మైనర్ డ్రైవింగ్, హెల్మెట్ ధారణ, డ్రంకెన్ డ్రైవ్, ఓపెన్ డ్రింకింగ్ పై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టి, కేసులు సమోదు చేయాలని ఎస్పీ ఆదేశించారు. పాత నేరస్థుల కదలికలపై పెట్టే నిఘానే ప్రధానమని చెప్పారు. రాత్రి సమయాల్లో గస్తీని ముమ్మరం చేయాలని, ఆర్టీసీ కాంప్లెక్సులు, రైల్వేస్టేషన్లు, ముఖ్యమైన జంక్షన్లలో నిఘా పెట్టాలని, అనుమానిత వ్యక్తులు కనిపిస్తే వారి వేలిముద్రలను ఎంఎస్‌సీడిలతో తనిఖీ



చేయాలన్నారు. నేరాలను నియంత్రించేందుకు పోలీస్ స్టేషన్ వరిధిలో మరిన్ని ఎక్కువ సీసీ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేయాలని అధికారులను ఎస్పీ ఆదేశించారు. వాణిజ్య సముదాయాల యజమానులు, అపార్ట్‌మెంట్ వాసులకు సీసీ కెమెరాల ప్రాధాన్యతను వివరించాలని సూచించారు, సమావేశంలో అదనపు ఎస్పీ పి. సౌమ్యలత, డీఎస్పీలు ఆర్.గోవిందరావు, జి.భక్త రెడ్డి, ఎస్.రాఘవులు, వీరకుమార్, నారాయణరావు, న్యాయ సలహాదారులు వై.వరశరాం, పలువురు సీబిలు, వివిధ పోలీస్ స్టేషన్ల ఎస్సెలు, ఇతర పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

సాగులో రైతుకు తోడుగా నిలుద్దాం

సత్యసాయి : రైతులకు సాగులో సాయంగా నిలుద్దామని కలెక్టర్ శ్యాం ప్రసాద్ వ్యవసాయ, అనుబంధ శాఖల అధికారులకు పిలుపునిచ్చారు. కలెక్టరేట్‌లోని సమావేశ మందిరంలో కలెక్టర్ అధ్యక్షతన జిల్లా స్థాయి సాంకేతిక కమిటీ సమావేశం జరిగింది. 2026-27 సంవత్సరానికి జిల్లాలో సాగు చేయనున్న వివిధ పంటలకు అందించబోయే ఆర్థిక సాయం, పంటల వ్యయ అంచనాలు, రైతులకు అందాల్సిన రుణ పరిమాణం, వడ్డీ భారం తగ్గింపు తదితర అంశాలపై చర్చించారు. వ్యవసాయ పరిస్థితులు, పంటల సాగు విస్తీర్ణం, దిగుబడులు ఆధారంగా రూపొందించిన ప్రతిపాదనలను పరిశీలించి రాష్ట్రస్థాయి సాంకేతిక కమిటీకి పంపేందుకు ఆమోదం తెలిపారు. రైతులకు రుణాలు సకాలంలో అందించాలని బ్యాంకర్లకు సూచించారు.



క్యూ ఆర్ కోడ్‌తో సులభంగా భూ వివరాలు కలెక్టర్ నిశాంత్‌కుమార్

కలకడ: క్యూ ఆర్ కోడ్ పట్టాదారు పాస్‌బుక్కు ద్వారా భూ యజమాని, భూమి వివరాలను సులభంగా తెలుకోవచ్చునని కలెక్టర్ నిశాంత్ కుమార్ పేర్కొన్నారు. కలకడ మండలంలోని దేవులపల్లె గ్రామం సచివాలయంలో నిర్వహించిన పట్టాదారు పాస్‌పుస్తకాల పంపిణీ కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ పాల్గొని రైతులకు రాజముద్రతో ముద్రించిన పట్టాదారు పాస్‌బుక్కులు అందజేశారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ అధునాతన సాంకేతికతద్వారా భూ వివాదాలను సులువుగా పరిష్కరించేందుకు కృషి చేయాలని సిబ్బందిని ఆదేశించారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తున్న రెవెన్యూగ్రామ సభ లను రైతులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. రైతులను పట్టాదారు పాస్‌బుక్కుల సమోదులో తప్పులు ఉంటే ఆధార్‌నెంబర్ అనుసంధానం చేసుకోవాలని సూచించారు. పట్టాదార్ పాస్‌పుస్తకాలలో తప్పులు దొర్లితే వెంటనే



పరిష్కరించాలని మండల తహసీల్దార్ మహేశ్వరిభాయ్‌ను ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వీఆర్‌ఓలు, సర్వేయర్, సచివాలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ సేవలన్నీ అందాలి

చీరాల: ప్రభుత్వ సేవలన్నీ ప్రజలకు సజావుగా అందేలా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ డాక్టర్ వి.విన్నోకుమార్ అన్నారు. చీరాలలోని మోటార్ వాహనాల తనిఖీ అధికారి కార్యాలయాన్ని ఆయన ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ప్రభుత్వ ఉద్దేశాలకు అనుగుణంగా యంత్రాంగం పనిచేయాలని స్పష్టం చేశారు. వాటర్స్ గవర్నెన్స్ అందుబాటులోకి వచ్చిందని, ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకునేలా విస్తృత ప్రచారం చేయాలన్నారు. ఆన్‌లైన్ ద్వారా అందుబాటులోకి వచ్చిన సేవలు వివరాలను ఉంచాలన్నారు. వాహన పోర్టల్, సారధి పోర్టల్‌లో అందుతున్న సేవలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని కోరారు. ప్రభుత్వం భావించినట్లుగా ప్రజలకు సక్రమమైన పద్ధతిలో సేవలు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలన్నారు. వాహనాల తనిఖీ అధికారి కార్యాలయం చీరాలలో రెండుట్లుగా కొనసాగుతుండగా ఇప్పటి వరకు 2001 రిజిస్ట్రేషన్లు అయ్యాయన్నారు. ఆరుగురు సిబ్బంది ఉండగా వారి హాజరు పట్టికను పరిశీలించారు. బయోమెట్రిక్ యంత్రాన్ని ఎందుకు వినియోగించడం లేదని ప్రశ్నించారు. ఆన్‌లైన్ హాజరుకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలన్నారు. వాహనాల రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియ, ఎల్‌ఎల్‌ఆర్, లైసెన్స్ స్వీకరణ దరఖాస్తులు, జారీ విధానాన్ని ఆయన పరిశీలించారు. కార్యాలయాన్ని పరిశీలించి ప్రతి గదిలో ఉంచిన పాత రికార్డులు పరిశీలించారు. వాహన పోర్టల్, సారధి పోర్టల్ ద్వారా ప్రజలకు అందుతున్న సేవలపై వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రతిరోజూ సగటున 15 మంది లైసెన్స్



కోసం వస్తున్నారని మోటారు వాహనాల తనిఖీ అధికారి కె.రవికుమార్ ఆయన దృష్టికి తెచ్చారు. 378 వాహనాల లైసెన్సీలు రెన్యువల్ పొందడానికి ఆన్‌లైన్‌లో రాగా ఇప్పటి వరకు పెండింగ్‌లో ఉండడం ఏమిటని ప్రశ్నించారు. తక్షణమే పరిశీలించి మంజూరు చేయాలని ఆదేశించారు. లైసెన్సీలు పొందడానికి వచ్చిన అభ్యర్థులతో ఆయన మాట్లాడారు. మధ్యపర్చులు, ఏజెంట్ల పద్ధతు ప్రజలు వెళ్ళదని, ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన ఆన్‌లైన్ సేవలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సేవలు తెలుసుకోవడానికి ఆకస్మిక తనిఖీలు చేస్తున్నామన్నారు. డ్రైవింగ్ పరీక్షల కోసం ట్రాక్ ఏర్పాటు చేయాలని, కార్యాలయానికి సొంత భవనం కేటాయించాలని ఎంపీబి కె.రవికుమార్ కలెక్టర్‌కు విజ్ఞప్తి చేశారు. చీరాల ఎంపీబి కార్యాలయానికి కలెక్టర్ వచ్చారని తెలుసుకున్న ఆర్టీఓ టి.చంద్రశేఖర్ హుటాహుతిన అక్కడకు చేరుకున్నారు. ఆయన వెంట చీరాల, వేటపాలెం తహసీల్దార్లు కె.గోపీకృష్ణ, గీతావాణి ఉన్నారు.

స్కూల్ శిక్షణతో సేవాభావం పెంపు

తాడికొండ: భారత్ స్కూల్స్ అండ్ గ్రేడ్స్ గుంటూరు జిల్లా ఆధ్వర్యంలో ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో పీఎస్ పాఠశాలల్లో మహిళ ఉపాధ్యాయులకు గ్రేడ్ కెప్టెన్, ఏడు రోజుల ట్రైనింగ్, అడ్వాన్స్ కోర్స్ శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించినట్లు జిల్లా సెక్రటరీ ఎం.ఏడుకొండలు తెలిపారు. శిక్షణ కార్యక్రమానికి జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి షేక్ సలీం బాషా ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. శిక్షణకు హాజరైన వందమంది మహిళ ఉపాధ్యాయులను ఉద్దేశించి విద్యాశాఖ అధికారి డాక్టర్ సలీం బాషా మాట్లాడుతూ ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థుల్లో స్కూల్ ద్వారా సేవా భావాన్ని దేశభక్తిని క్రమశిక్షణ పెంపొందించాలన్నారు. విద్యార్థుల్లో తగ్గుతున్న నైతిక విలువలను పెంపొందించడానికి స్కూల్ ఉపాధ్యాయులు కృషి చేయాలని సూచించారు. సంక్రాంతి సెలవుల అనంతరం జనవరి 20 నుంచి పీఎం శ్రీ పాఠశాల స్కూల్స్ అండ్ గ్రేడ్స్ బాల బాలికలకు ఐదు రోజుల ద్వితీయ సోహానం శిక్షణ కార్యక్రమం డిజివైసవారీగా నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు. ప్రధానోపాధ్యాయులు, స్కూల్ ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులను



సంసిద్ధం చేసి పంపించాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో 66మంది ట్రైనింగ్ 34 మంది అడ్వాన్స్ కోర్సుకు హాజరయ్యారని కోర్సు లీడర్ ఎన్‌ఓటీ ఉమాదేవి తెలియజేశారు. కార్యక్రమంలో జూయింట్ సెక్రటరీ కామాక్షి, రిసోర్స్ పర్సన్ మహదేవమ్మ, శకుంతల, గిరిజాకుమారి, వర కమలాదేవి, ఎన్‌ఓటీ శ్రీనివాసరావు, స్కూల్ ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

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 పదార్థాలు కూడా బయటకి రావడానికి సహాయపడుతుంది. అలాంటి వాటిలో కూరగాయలు మూత్రపిండాల్లోని విషయాన్ని సైతం తొలగించడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. పైబర్ పుష్కలంగా ఉండేటవంటి వాటిని తినడం వల్ల మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడతాయట. ముఖ్యంగా క్యాబేజీ ,కాలిఫ్లవర్, బ్రోకలీ వంటి వాటిని తినాలి.స్రాబెర్రీ ,బ్లూబెర్రీ ఇతరత్రా బెర్రీలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. అలాగే కిడ్నీ కణజాలానికి హాని కలిగించే ఆక్సికరన నుంచీ బయటపడేలా చేస్తుంది.ఆకుకూరలలో బచ్చలాకుకూర ,మెంతికూర ఇతరత్రా



ఆకుకూరలలో విటమిన్లు ఖనిజాలు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి.నారింజ ,నిమ్మ ,ద్రాక్ష పండు వంటి వాటిలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది.ఇది మూత్రపిండంలో రాళ్లు పడకుండా నిరోధించడానికి సహాయపడుతుంది. సిట్రిక్ పండ్లను తాజా పండ్లుగా తినడమే చాలా మంచిది.

నిద్ర పట్టకపోతే కంటి ఆరోగ్యం షెడ్యూల్..?

మనం సరిగ్గా నిద్రపోతున్నారో లేదో ముందుగా చెక్ చేసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కంటి ఆరోగ్యానికి సరైన నిద్ర అవసరం. మనం రోజంతా ఎన్ని పనులు చేసినా, ఎంత బిజీగా ఉన్నా రాత్రిపూట బాగా నిద్రపోవాలి. తగినంత నిద్ర లేనప్పుడు శరీరంలో అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి. నిద్ర మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. నిద్ర కంటి ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం చూపుతుందని చాలా మందికి తెలియదు. శరీరంలోని మిగిలిన భాగాల మాదిరిగానే, కళ్ళకు విశ్రాంతి మరియు పునరుజ్జీవనానికి సమయం కావాలి. నిద్రపోతున్నప్పుడు కళ్లు తాజాగా ఉంటాయి. ఇది మంచి దృష్టి మరియు కంటి పనితీరులో సహాయపడుతుంది. ఈ రాత్రి ప్రక్రియలో రోజంతా పేరుకుపోయిన దుమ్ము, అలెర్జిక్ కారకాలు మరియు చికాకులను బయటకు పంపడానికి కళ్లను లూట్రీకేట్ చేయడం ఉంటుంది. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కంటి సమస్యలు వస్తాయి. వాటిలో ఒకటి డ్రై ఐ సిండ్రోమ్. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కళ్లు హైడ్రేట్గా ఉండే అవకాశాలు తగ్గతాయి. ఇది చికాకు, కళ్ళు ఎర్రబడటం, పొడిబారడం వంటి బాధించే సమస్యలను కలిగిస్తాయి. వీటితో పాటు దృష్టి లోపం కూడా రావచ్చు. నిద్ర లేకపోవడం వల్ల తలతై మరో సమస్య ఫ్లాష్ బలిడ్ సిండ్రోమ్. కళ్లకు తగినంత విశ్రాంతి లభించనప్పుడు వచ్చే సమస్య ఫ్లష్ బలిడ్ సిండ్రోమ్. ఈ రుగ్మత నిద్రపోతున్నప్పుడు కనురెప్పలలో



అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. సహజ రక్షణ విధానాలకు భంగం కలిగించడం, చికాకు మరియు కార్నియల్ రాపిడికి దారి తీస్తుంది. నిద్ర నాణ్యత, కంటి చూపు మధ్య మరొక ప్రత్యక్ష లింక్ ఏమిటంటే, నిద్ర లేకపోవడం కంటి లెన్స్ను కేంద్రీకరించడానికి బాధ్యత వహించే కండరాలను బలహీనపరుస్తుంది. ఇది ట్రాన్సియెంట్ మయోపియా, ప్లాస్ట్ టర్బ్ 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.. సల్లని జుట్టును పొందవచ్చు. వికారంగా, వాంతి వచ్చే విధంగా ఉంటే సబ్బా గింజల పానీయం తాగడం ఉత్తమం. గొంతు మంట, దగ్గు, ఆస్తమా, తలనొప్పి, జ్వరం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఈ మధ్యకాలంలో అందరినీ వేధిస్తున్న సమస్య జుట్టు రాలడం.. ఈ సమస్య ఉన్నవారు రోజూ ఉదయాన్నే సబ్బా వాటర్ తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే



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

షుగర్ ఉన్నవారు.. చెరుకు రసం తాగొచ్చా..

ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు అందరికీ తిప్పలు మొదలవుతూ ఉంటాయి. ఎందుకంటే ఎండ వేడి నుంచి తట్టుకునేందుకు ఎంతో మంది ఎన్నో రకాల ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. ఇక మండే ఎండలకు ఇంటి నుంచి కాలు బయటపెట్టాలంటేనే భయపడిపోతూ ఉంటారు. కానీ ఏం చేస్తాం తప్పని పరిస్థితుల్లో ఉద్యోగమో.. లేదంటే ఇతర పనులను మీద బయటకు వెళ్లాల్సిందే. దీంతో ఎండా కాలంలో బయటికి వెళ్ళినప్పుడు ఉపశమనం కోసం ఏదో ఒకటి తాగడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. ఇలా ఎండాకాలం లో ఎక్కుడికి వెళ్తున్నా అందుబాటులో ఉండే పానీయం ఏదైనా ఉంది అంటే అది చెరుకు రసం అని చెప్పాలి. రోడ్డు వెంట వెళ్తుంటే ప్రతిచోట ఇలా చెరుకు రసం బండ్లు కనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఈ క్రమం లోనే ఇలా ఎండ వేడిని తట్టుకునేందుకు కాస్త ఉపశమనాన్ని పొందేందుకు ఎంతో మంది చెరుకు రసం తాగడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు అన్న విషయం తెలిసిందే. అయితే కొంతమంది మాత్రం చెరుకు రసం తాగడానికి భయపడిపోతూ ఉంటారు. వాళ్లే ఇక మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారు. సాధారణంగా చెరుకు రసంలో తీపి ఎక్కువగా ఉంటుంది అన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమం లోనే అటు షుగర్ తో బాధ పడుతున్న వారు చెరుకు



రసం తాగొచ్చా లేదా అని ఎప్పుడూ అనుమాన పడుతూ ఉంటారు. ఈ అనుమానం తోనే కొన్నిసార్లు తాగకుండా సైలెంట్ గానే ఉండి పోతారు. అయితే మధుమేహం ఉన్నవారు చెరుకు రసం తాగొచ్చా అంటే అసలు వర్షంటున్నారని వైద్య నిపుణులు. ఇవి జ్యూస్ తాగినప్పుడు మధుమేహం లేని వారిలో కూడా షుగర్ లెవెల్స్ స్వల్పంగా పెరిగినట్లు అధ్యయనం లో తేలింది అంటూ చెబుతున్నారు. చెరుకు రసంతో పలు ఉపయోగాలు ఉన్నప్పటికీ డయాబెటిస్ బాధపడుతున్న వారు మాత్రం దానికి దూరంగా ఉండటమే మంచిది అని సూచిస్తున్నారు.

ఖాళీ కడుపుతో ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం మంచిది..

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను అలవర్చుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లలో ఒకటి ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగడం.ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ ప్రక్రియ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో శరీరంలో పేరుకుపోయిన మురికి సులభంగా తొలగిపోతుంది. ఇది మాత్రమే కాదు, ఇతర వ్యక్తులతో పోలిస్తే ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీరు తాగే వారిలో కిడ్నీ, రాళ్ల సమస్యలు తక్కువగా కనిపిస్తాయి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, మనం ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగాలి. అయితే ఖాళీ కడుపుతో ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుందనే ప్రశ్న తరచుగా చాలామంది ప్రజల మదిలో మెదులుతుంది. చాలామంది ఉదయం నీళ్లు తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను గురించి చెబుతుంటారు. అయితే ఇప్పుడు మనం ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలో తెలుసుకుందాం. మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే మొదట చేయవలసిన పని మీ పళ్ళు తోముకోవడం, మీకు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే, దానికి బదులుగా నీరు తాగటం అలవాటు చేసుకోండి. ఉదయం నిద్ర లేగానే కనీసం 2-3 గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలి. మీరు ఒకేసారి ఎక్కువ నీళ్లు తాగలేకపోతే, ఒక



గ్లాసు నీటితో ప్రారంభించండి. క్రమంగా కొన్ని రోజుల్లో 2 - 3 గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం ప్రారంభించండి. మీరు ఉదయాన్నే తాగు నీటిని గోరువెచ్చగా చేయండి. ఇది మీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిని తాగడం వల్ల మీ జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటమే కాకుండా రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తుంది. వేడి నీటిని తాగడం వల్ల మీ జీర్ణ వ్యవస్థ చురుగ్గా ఉంటుంది. అయితే నీళ్లు తాగిన తర్వాత కనీసం అరగంట వరకు ఏమీ తినకూడదు లేదా తాగకూడదు అని గుర్తుంచుకోండి.

రోజూ కివి తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

ప్రజలు తమ డైట్ లో కచ్చితంగా పండ్లను చేర్చుకోవాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతుంటారు. పండ్లను తినడం వలన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుందని చెబుతారు. నిజానికి, పండ్లలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. అయితే పండ్లలో కూడా కొన్ని పండ్లను పోషకాల నిధిగా చెబుతారు. ఈ పండ్లలో ఒకటి కివి. ఇది రుచిలో తియ్యగా, పుల్లగా ఉంటుంది. అందుకే చాలామంది దీన్ని ఎక్కువగా ఇష్టపడతారు. అయితే తియ్యగా, పుల్లగా ఉంటే ఈ కివీ అనేక తీవ్రమైన వ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది. అయితే ఈ రోజూ కివి పండును ఎంత మోతాదులో తినాలి, దాని ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. కివితో కలిగే ప్రయోజనాలు.. కివిలో పొటాషియం, ఫైబర్, విటమిన్ సి, ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ ఇ, పాలిఫెనాల్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. అలాగే కివిలో చాలా తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. అందుకే బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఈ పండు అమృతం లాంటిది. అంతే కాదు అనేక వ్యాధులను నివారించడంలో ఈ పండు సంజీవనిలా పనిచేస్తుంది. 1. కంటి చూపు.. కంటి చూపును మెరుగుపరచడానికి కివి ఎంతగానో ఉపయోగ పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. రోజువారీ డైట్ లో కివీని చేర్చుకుంటే చూపు మందగించే సమస్య నుంచి బయటపడతారు. 2. రోగనిరోధక శక్తి..



రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు రోజుకు ఒక కివీని తినాలంటున్నారు నిపుణులు. కివిలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. 3. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం.. మలబద్ధకం, అజీర్ణం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్లుయితే ప్రతిరోజూ కివీని తినడం మర్చిపోవద్దు. రోజుకు 2-3 కివీస్ తింటే మలబద్ధకం సమస్య నుండి బయటపడవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. 4. హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.. కివీని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల మీ గుండె చాలా కాలం పాటు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే పీచు, పొటాషియం చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రించి ధమనులను బలోపేతం చేస్తాయి.

మడమల పగుళ్లకు కొబ్బరి నూనె..

పాదాలను శరీరానికి పునాదిగా పరిగణిస్తారు. మొత్తం శరీరం బరువు పాదాలపైనే ఉంటుంది. మన శరీరాన్ని కదిలించేది పాదాలు. అందుకే పాదాల సంరక్షణ చాలా ముఖ్యం. పొడి వాతావరణంలో మడమల పగుళ్ల సమస్య సాధారణం. మహిళలు ఎక్కువగా ఈ సమ్యతో బాధపడతారు. తేమ లేకపోవడం, విటమిన్ లోపం, మధుమేహం, డైరామిడ్, ఊబకాయం, 60 ఏళ్లు పైబడిన వారు మడమల పగుళ్ల సమస్యను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. మీరు కూడా పగిలిన మడమల సమస్యతో పోరాడుతూ ఉంటే, అది జనుప్పరమైన లేదా ఆరోగ్య కారణాల వల్ల కావచ్చు. దీనికి కారణం, నివారణ మార్గాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పాదాల పట్ల అజాగ్రత్తగా ఉండటం వల్ల సాధారణంగా మడమల పగుళ్ల సమస్య పెరుగుతుంది. చెప్పులు లేదా ఓపెన్ షూలను ఉపయోగించడం వల్ల కూడా మడమల పగుళ్లు ఏర్పడతాయి. చాలా సార్లు పాదాల మడమలలో లోతైన పగుళ్ల కారణంగా భరించలేని నొప్పిని ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. మీ పాదాల చర్మం తరచుగా పొడిగా మారుతుంది. పొడిబారినప్పుడు, అది మడమల పగుళ్లకు కారణం అవుతుంది. శరీరంలో తేమ లేకపోవడం వల్ల, సజీవ కణాలు అశ్చర్యం. మడమల ప్రాంతంలో చనిపోయిన కణాలు పెరుగుతాయి. మీ చర్మానికి యవ్వనాన్ని, తాజాదనాన్ని తీసుకురావడానికి, వారానికి



ఒకసారి మీ పాదాలకు ఇంట్లోనే పెడిక్యూర్ చేసుకోండి. గోరువెచ్చని నీటిలో పాదాలను ముంచడం వల్ల మడమల చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. మృతకణాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రతిరోజూ మీ పాదాలు, మడమల సరైన సంరక్షణ కోసం ప్రతిరోజూ స్నానానికి ముందు మీ పాదాలను స్వచ్ఛమైన బాదం నూనెతో మసాజ్ చేయండి. స్నానం చేసిన తర్వాత, పాదాలు తడిగా ఉన్నప్పుడే క్రీమ్ అప్లై చేయండి. ఇది పాదాలపై తేమను నిలుపుదల చేస్తుంది. ఫుట్ క్రీమ్తో మీ పాదాలను సర్క్యులర్ మోషన్‌లో తేలికగా మసాజ్ చేయండి. ఇది మీ పాదాలను మృదువుగా ఉంచుతుంది. మడమల పగుళ్ల సమస్యను నివారిస్తుంది.

చికెన్ ను ఇష్టంగా తింటున్నారా..?

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



నివేదిక కనుగొంది. కానీ అది పని చేయనప్పుడు, ఎక్కువ మోతాదులు అవసరం.. కానీ శరీరం కూడా దానికి ప్రతిస్పందించడం ఆపే సమయం వస్తుందని.. నివేదికలు తెలుపుతున్నాయి. జూఎ×ఐ-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయాటిక్ వాడకం ప్రబలంగా ఉంది. తూర్పు మధ్యధరా, ఆఫ్రికన్ ప్రాంతంలో ఇది 83 శాతం పెరిగింది. అయితే పశ్చిమ పసిఫిక్ ప్రాంతంలో ఇది 33 శాతం పెరిగింది. తీవ్రమైన జూఎ×ఐ-19 ఉన్న వ్యక్తులకు అత్యధిక మోతాదులో యాంటీబయాటిక్స్ ఇచ్చినట్లు నివేదికలు తెలిపాయి. రోగికి యాంటీబయాటిక్స్ అవసరమైనప్పుడు, దుప్రభావాలు 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 యానిడ్ 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 నర్బల్స్, కళ్ల కింద ఉండే నల్లటి వలయాలతో ఇబ్బంది పడేవారు నెయ్యిని తమ కళ్ల చుట్టూ తరచుగా రాసుకోవడం వల్ల డార్క్ నర్బల్స్ 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 వసపు కలిపి ముఖానికి బాగా పట్టించాలి. 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచి, నీళ్లతో ముఖం కడుక్కోవాలి. ఇది చర్మాన్ని క్షయర్ చేస్తుంది. సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది. చాలా మంది కాఫ్ 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 దయనీయాగా మారింది. ఈ సమయంలో గర్భిణీ స్త్రీలు వేడి వాతావరణం కారణంగా మరింత అలసిపోయి, బలహీనంగా ఉంటారు. కనుక శక్తిని, పోషణను అందించడమే కాకుండా శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడే ఆ ఆహారాలు ఏవో తెలుసుకుందాం. వేసవిలో గర్భిణీ స్త్రీలు తాము తినే ఆహారంలో పెరుగును చేర్చుకోవచ్చు. క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉండటమే కాకుండా.. పెరుగులో విటమిన్ డి, ప్రోటీన్ తో సహా అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇందులో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా మంచి పేగు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత చాలా తీవ్రమైన పరిస్థితికి దారి తీస్తుంది. అందుకే శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉండటానికి, గర్భిణీ



స్త్రీలు తమ ఆహారంలో త్రాగునీటితో పాటు కొబ్బరి నీటిని కూడా చేర్చుకోవాలి. కొబ్బరి నీరు సహజ ఎలక్ట్రలైట్ గా వనిచేసి శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో గర్భధారణ సమయంలో అలసట, బలహీనత నుంచి రక్షించబడతారు. పండ్లలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. గర్భధారణ సమయంలో వివిధ రకాల పండ్లను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ముఖ్యంగా వేసవిలో, నీరు అధికంగా ఉండే సీజనల్ పండ్లను తినే ఆహారంలో చేర్చుకోండి. గర్భిణీలు వేసవిలో తమ ఆహారంలో సొరకాయ, పొట్లకాయ, టమాటా, బీరకాయ వంటి కూరగాయలను చేర్చుకోవాలి. ఈ కూరగాయలు చాలా తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. వీటిలో నీరు కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇవే కాదు దోసకాయ, ఉల్లిపాయ మొదలైన వాటిని సలాడ్ గా తినండి.

అరికాళ్లలో మంట ఎందుకు వస్తుంది?

కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వినడానికి చిన్నవిగానే అనిపిస్తాయి. కానీ వాటిని భరించడం చాలా కష్టం. అలాంటి వాటిలో అరికాళ్లలో మంట ఒకటి. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాలామంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు.అయితే ఇదేదో స్కాల్ ఇష్యూ అనే ధోరణితో నిర్లక్ష్యం చేయడంవల్ల చివరి దశలో మరింత రిస్క్ పెరుగుతుందని నిపుణులు చెప్తున్నారు. వాస్తవానికి ఈ ప్రాబ్లం ఎందుకు వస్తుంది? ఏదైనా రోగాలకు సంకేతమా? తదితర విషయాలను చర్చిద్దాం. నిపుణులు ప్రకారం.. అరికాళ్లలో మంట రావడానికి ఇతర అనారోగ్యాలు కూడా కారణం అవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా డయాబెటిక్ న్యూరోపతితో బాధపడేవారిలో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. రక్తంలో షుగర్ లేవల్నే ఎక్కువ కాలంపాటు కంట్రోల్లో లేకపోవడం వల్ల కూడా అరికాళ్లలో మంట వస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ పరిస్థితలో మధుమేహ బాధితుల్లోని రక్తనాళాలు బలహీన పడతాయి. దీనివల్ల అవి తన పనితీరును మెరుగు పరుచుకునే క్రమంలో అరికాళ్లలో జలదరింపు, మంట వంటివి వస్తుంటాయి.శరీరంలో అవసరమైన పోషకాలు, విటమిన్ లోపం ఏర్పడినప్పుడు కూడా అరికాళ్లు లేదా పాదాల్లో మంట వస్తుంది. ఇటీవల చాలామంది విటమిన్ బి 12, బి 6, బి 9 వంటి ఫోలేట్ లోపాలతో బాధపడుతున్నారని వైద్య నిపుణులు చెప్తున్నారు. దీనివల్ల అరికాళ్లలో మంట, చికాకు వంటివే కాకుండా ఇతర అనారోగ్యాలకు దారితీయవచ్చు. పాదాలు, కండరాల మధ్య బ్యాలెన్స్ తప్పే చాన్సెస్ ఉంటాయి. రక్త హీనతవల్ల కూడా అరికాళ్లు తిమ్మిరి పట్టడం, మంట పుట్టడం సంభిస్తుంది. అయితే రక్త హీనత పురుషులకంటే స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుందని నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. వాస్తవానికి శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య తగ్గడం, విటమిన్ బి లోపం ఏర్పడటం కారణంగా మహిళల్లో రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. దీంతో శారీరక బలహీనత, శ్వాసకోశ



ఇబ్బందులు వస్తాయి.అలాగే హైపోథైరాయిడ్, వివిధ హార్మోన్ల ఇంబ్యాలెన్స్ వల్ల కూడా సరాలు దెబ్బతింటుంటాయి. దీని కారణంగా స్త్రీలు అరికాళ్లలో మంట సమస్యను ఎక్కువగా ఎదుర్కొనే చాన్సెస్ ఉంటాయి. 2016 అధ్యయనం ప్రకారం థైరాయిడ్ గ్రంథి యాక్టివ్ గా లేకపోవడం వల్ల కూడా అరికాళ్లలో మంట వస్తుంది. కిడ్నీల్లో సమస్యలు ఉంటే కూడా అరికాళ్లలో మంట పుడుతుంది. మూత్ర పిండాలు సరిగ్గా పనిచేయలేని పరిస్థితికి ఇది నిదర్శనంగా చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే కిడ్నీల పనితీరు మందగించినప్పుడు రక్తంలో టాక్సిన్స్ పేరుకుపోతుంటాయి. దీనిక కారణంగా పెరిఫెరల్ న్యూరోపతి అనే సమస్య కూడా వస్తుంది. ఫలితంగా పాదాలు లేదా అరికాళ్లలో మంట పుడుతుంటాయి. కాబట్టి అరికాళ్లలో మంటను చిన్న సమస్యే కదా అని నిర్లక్ష్యం చేయవద్దని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఐదారు రోజులకు మించి డైలీ అరికాళ్లలో మంట పుడుతుంటే గనుక వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించాలి. ఎందుకంటే అది వివిధ రోగాలకు సంకేతం కావచ్చు.

ఈ ఆలయానికి ఒక్కసారి వెళితే చాలు..

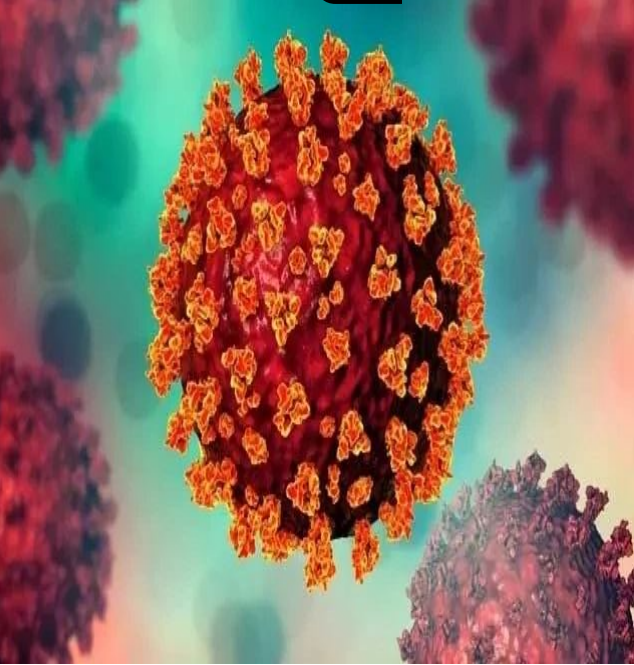
చాలా మందికి వారి జాతక చక్రంలో కాల సర్వ దోషం యోగం ఉంటుంది. ఇలాంటి దోషాలు వచ్చినప్పుడు జ్యోతిష్యం ప్రకారం కొన్ని పరిహారాలు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఎలాంటి పరిహారాలు లేకుండా కూడా కాల సర్వదోషాన్ని తొలగించవచ్చని చాలా మందికి తెలిసి ఉండదు. ఏంటి ఇది నిజమా అనుకుంటున్నారు కదా, ముమ్మారికి ఇది నిజం అంటున్నారు పండితులు. కాలసర్వ యోగం ఉన్నవారు ఈ ఆలయానికి వెళితే చాలు దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయని ప్రజలు నమ్ముతారు. మరి ఆ క్షేత్రం ఎక్కడ ఉంది. ఆలయ విశిష్టత ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్రతి నిత్యం ఈ ఆలయానికి భక్తులు వస్తుంటారు. ముఖ్యంగా నాగపంచమి రోజున భక్తుల తాకిడి అధికంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఎలాంటి జ్యోతిష్య పరిహారాలు లేకుండా ఈ ఆలయంలో కాలసర్వ దోషం తొలగిపోతుంది. కాలసర్వ దోషాన్ని తొలగించే ఆలయం ఉత్తరప్రదేశ్ లోని అలహాబాద్ లో వెలసింది. ఈ ఆలయం దర్బాగంజ్ ప్రాంతానికి ఉత్తరం వైపున ఉంది. ఈ ఆలయంలో నాగరాజు, వాసుకి దేవతలుగా కొలువై ఉన్నారు. ఆ దేవాలయం పేరు కూడా నాగరాజు వాసుకి దేవాలయం. ఇతర ఆలయాలతో పోలిస్తే ఈ ఆలయానికి చాలా ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉందని అక్కడి ప్రజలు చెబుతున్నారు. అందుకే నాగరాజు దర్బానం కోసం సుదూర ప్రాంతాల నుంచి సందర్శకులు ఈ ఆలయానికి వస్తుంటారు. పూజా సామాగ్రిని నాగరాజు వాసుకి ఆలయానికి తీసుకెళ్లినంతనే కాలసర్వ దోషం నుండి విముక్తి పొందవచ్చని ఆలయ పూజారులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఇక్కడ పూజ చేసే విధానాన్ని కూడా వివరించారు. ముందుగా ప్రయాగ సంగమంలో స్నానం



చేయాలట. తర్వాత శనగలు, పువ్వుల దండ, పాలతో వాసుకి నాగ ఆలయానికి వెళ్తాలి. దీని తరువాత, వాసుకి నాగని సందర్శించి పూజా సామాగ్రిని నాగదేవునికి సమర్పించి కాలసర్వ దోషాన్ని తొలగించమని ప్రార్థిస్తే దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయని చెబుతారు. గంగాదేవి స్వర్గం నుండి పాతాళానికి వెళ్లిందని పురాణాలలో వర్ణించారు. పాతాళంలో ప్రవహిస్తూ నాగరాజు వాసుకి గుమ్మాన్ని తాకిందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అప్పటి నుంచి ఈ ప్రదేశంలో భోగవతి తీర్థం ఏర్పడిందని చెబుతున్నారు. దీని తరువాత నాగరాజు వాసుకి, మిగిలిన దేవతలు పాతాళాన్ని వదిలి వేణుమాధవుని దర్బానం చేసుకోవడానికి ప్రయాగకు వెళ్లారట. నాగరాజు వాసుకి ప్రయాగకు వెళ్లినప్పుడు భోగవతి తీర్థం కూడా ప్రయాగకు వచ్చినట్లు పురాణాలు చెబుతున్నాయి.

కరోనాను మించిన వైరస్..

ఇప్పటికే చైనా ల్యాబ్ నుంచి కరోనా వైరస్ ఖీక్ అయిందని, మిలియన్ల మంది చావుకు కారణమైందని ప్రపంచ దేశాలు అనుమానిస్తున్నాయి. అయితే ఇప్పుడు మరో వైరస్ కూడా ఇలాగే చైనా ల్యాబ్ నుంచి బయటకొచ్చిందని.. దానికి ఎక్స్ పోజ్ అయితే మూడు రోజుల్లో మనిషి మరణం తథ్యమని తాజా అధ్యయనం హెచ్చరిస్తుంది. సైన్స్ డైరెక్ట్ జనరల్ లో ప్రచురితమైన స్టడీ ప్రకారం.. ఎబోలా వైరస్ గురించి పూర్తిగా తెలుసుకునే ప్రయత్నంలో ఇదంతా జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. చైనాలోని హెబీ మెడికల్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు ఎబోలా వ్యాధి లక్షణాలు విశ్లేషించే క్రమంలో ఈ వైరస్ పార్ట్ ఉపయోగించి కొత్త వైరస్ రూపొందించారు. అయితే ఈ జెనెటికల్ వైరస్ వేరియంట్ కు బహిర్గతమైన ఆ ల్యాబ్ లోని చిట్టి ఎలుకలు మూడు రోజులకే చనిపోయాయని, ఇది కరోనా కంటే పవర్ ఫుల్ వైరస్ అని రిపోర్ట్ చెప్పింది. చైనా పరిశోధకులు ఎబోలా వైరస్ లో కనిపించే గైకోప్రాటీన్ ను ఉపయోగించారని వెల్లడించింది అధ్యయనం. ఇది వైరస్ కణాలకు సోకడానికి, మానవ శరీరం అంతటా వ్యాపించేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. తర్వాత మట్టి ఆర్గాన్ ఫెయిల్యూర్ తో సహా ఎబోలా రోగులలో మాదిరిగా సిస్టమాటిక్ ఇల్ నెస్ కు కారణం అవుతుంది. ముఖ్యంగా ల్యాబ్ లో చిట్టి ఎలుకల కనుగుడపై రక్తం గడ్డ కట్టినట్లు. దృష్టి కోల్పోయినట్లు తెలుస్తుంది. లేబొరేటరీ యానిమల్ సెంటర్, చాంగ్ మన్ వెటర్నరీ రీసెర్చ్ ఇన్ స్టిట్యూట్, చైనీస్



అకాడమీ ఆఫ్ అగ్రికల్చరల్ సైన్స్ జంతు ప్రయోగాత్మక కమిటీ ఆమోదించిన తర్వాత జంతు ప్రయోగాలు జరిగాయని అధ్యయనం పేర్కొంది. అయితే ఈ అధ్యయనంలో, నియంత్రిత ప్రయోగశాల వాతావరణంలో ఎబోలా లక్షణాలను సృష్టించడం తమ లక్ష్యమని చైనీస్ పరిశోధకులు హైలైట్ చేశారు. దాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకుని, నివారణ పద్ధతులను సులభతరం చేయాలని ఆశుకున్నారు. కానీ ఇది కాస్త డేంజరస్ వైరస్ వేరియంట్ కు దారితీసింది.

మనిషికి సంపూర్ణ నిద్ర ఎన్నిగంటలు?

గొప్ప వ్యక్తులు జీవితంలో గొప్ప విషయాలను గురించి చెబుతుంటారు. వీటిలో మొదటిది ఆరోగ్యకరమైన శరీరం, రెండవది మంచి నిద్ర. కానీ నేటి కాలంలో మంచి నిద్ర పొందడం పెద్ద సమస్యగా మారింది. చెదు జీవనశైలి, ఫోన్ వాడకం, మాదకద్రవ్యాలు తీసుకోవడం మంచి నిద్రను రానివ్వవు. నిద్రలేమి కూడా అనేక వ్యాధులకు కారణమవుతోంది. దీనివల్ల ఊబకాయం, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, మానసిక ఆరోగ్యం క్షీణించి ప్రజలు బాధితులుగా మారుతున్నారు. సోషల్ మీడియా యుగంలో నిద్రలేమి ఒక వ్యాధిగా మారుతోంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడేందుకు ప్రజలు మందులు వేసుకుంటున్నారు. మరికొంతమంది సంవత్సరాలుగా చికిత్స తీసుకుంటారు. అయితే మంచి నిద్ర అంటే ఏమిటి, ఎన్ని గంటలు ఉండాలి, మంచి నిద్ర ఎలా పొందవచ్చు. ఇలాంటి అనేక ప్రశ్నలు చాలా మందికి వస్తుంటాయి. మరి ఆ సందేహాలకు సమాధానాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ స్లీప్ మెడిసిన్ ప్రకారం ఒక వ్యక్తి రోజుకు కనీసం 8 గంటలు నిద్రపోవాలి. చాలా మంది చాలా గంటలు నిద్రించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ ప్రతి ఒక్కరు అంతగా నిద్రపోరు. చాలా మంది వ్యక్తులు కేవలం 4 గంటలు మాత్రమే నిద్రపోతారు. కేవలం ఈ కాస్త సమయంలోనే తమ నిద్రను పూర్తి చేస్తారు. అసలు అది ఏలా సాధ్యం, మరి 8 గంటలు నిద్రపోయే వారికి, 4 గంటలు నిద్రపోయేవారి మధ్య తేడా ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నిద్రపోయే గంటలు కాకుండా నిద్ర నాణ్యత ముఖ్యమని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా వరకు పరిశోధనలు ఏదేనిమిది గంటల నిద్ర ఉత్తమమని చెబుతున్నాయి. అయితే ఇది నిజంగా వ్యక్తి



పై ఆధారపడి ఉంటుంది. కొంతమంది వ్యక్తులు 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 కప్పల్ని ఎన్నో కలలు కంటారు.అంతే కాకుండా తమ భార్య చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండి, ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డకు జన్మనివ్వాలని ప్రతి భర్త కోరుకుంటాడు. అయితే ఇప్పుడున్న మహిళలు చాలా మంది సీజేరియన్ అంటే భయపడుతున్నారు. ఆ తర్వాత వచ్చే గర్భాశయ ప్రాబ్లమ్స్, ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని సీ సెక్షన్కు నో చెబుతున్నారు. నార్మల్ డెలవరీ కోసం చాలా బ్రై చేస్తున్నారు.అంతే కాకుండా చెకప్ టైమ్లో కూడా డాక్టర్స్ను నార్మల్ డెలవరీ టీప్స్ చెప్పని అడుగుతుంటారు. ఎలాంటి టీప్స్ పాటిస్తే నార్మల్ డెలవరీ 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 కళ్ళకు 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 కళ్ళపై నెమ్మదిగా రాసి, ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటిలో కళ్ళను కడగాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల కళ్ళకు చాలా మంచిది. కళ్ళలోకి చేరే రకరకాల దుమ్ము, కాలుష్య కారకాలను తొలగించి కళ్ళను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అయితే అధిక వేడి, చల్లటి నెయ్యిని కళ్ళకు ఎప్పుడూ పూయకూడదు. అలాగే కళ్ళపై ప్రత్యక్ష



సూర్యకాంతి పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పిల్లల కళ్ళలోకి 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 కళ్ళను 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..

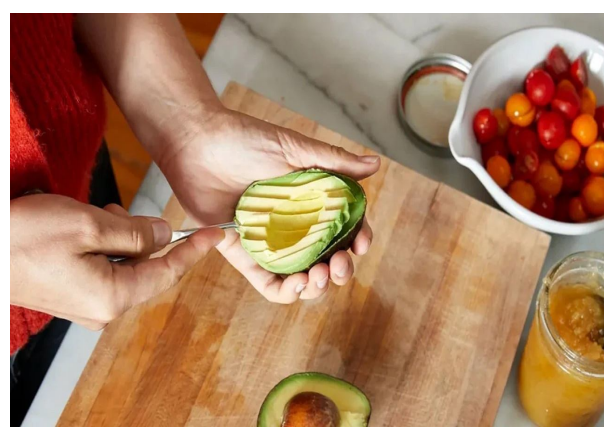
ఈమధ్య కాలంలో గోళ్లు పెంచడం ఫ్యాషన్ గా మారిపోయింది. ఒకప్పుడు అమ్మాయిలు మాత్రమే గోళ్లు పెంచే వారు. వాటికి నెయిల్ పాలిష్, ప్రత్యేక రంగులతో అలంకరించే వారు.కానీ ఇప్పుడు పురుషులు కూడా స్త్రీలకు సమానంగా గోళ్లు పెంచుతున్నారు.అయితే గోళ్లకు కూడా మసాజ్ చేయడం అవసరం అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. గోళ్లు పెంచే క్రమంలో కొన్ని పనులకు దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. పైగా గోళ్లు పెరిగేందుకు కొన్ని ప్రత్యేకమైన లేపనాలు కూడా వాడాలని సూచిస్తున్నారు.చేతికి ఉన్న గోళ్లు పెరగాలంటే వాటిని ఎక్కువగా నీటిలో తడవనీయకూడదు. ఎప్పటికప్పుడు చేతిని పొడిగా ఉంచేకోవాలి. గోళ్లలో తేమ లేకుండా, మట్టి లేకుండా శుభ్రపరుచుకోవాలి. క్రమంగా ఒక షేప్ లో కత్తిరిస్తూ ఉండటం వల్ల సరిగా పెరుగుతాయి.అలాగే గోళ్లు పెరిగేందుకు మాయిశ్చరజర్ లాంటి లోషన్లు ప్రతి 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 ప్రోక్టోజ్, 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 అర్థం చేసుకోవడం. భావాలు, భావోద్వేగాలు, అనుభవాలును పంచుకోవడం. అలాగే మ్యూజువల్ రెస్పెక్ట్ ఇచ్చి పుచ్చుకోవడం.. ఇవన్నీ ఎమోషనల్ సేఫ్టీ లేదా సెక్యూరిటీని పెంపొందిస్తాయి. పార్ట్‌నర్స్‌లో ఎవరో ఒకరికి ఇబ్బందికర పరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు లేదా ఏమీ తోచక తడబడుతున్నప్పుడు, ఎమోషనల్ సిస్టమేషన్‌లో ఉన్నప్పుడు ‘సువ్వెప్పుడూ అంతే.. ఏదీ సక్రమంగా చేయవు.. ఏదీ రాదు’ అనే మాటలు కొందరు ఉపయోగిస్తుంటారు. కానీ దీనివల్ల నష్టం జరుగుతుంది. అలా కాకుండా “ఏం జరిగినా నీకు నేనున్నాను. నిన్ను నమ్ముతున్నాను. నీ ఫీలింగ్స్ అర్థం చేసుకోగలను. సమస్యలు, సవాళ్లు అందరికీ ఎదురవుతాయి. భయపడకు” వంటి మాటలు ఎదుటి వ్యక్తిలో ఒక భరోసాను కలిగిస్తాయి. అవతలి వ్యక్తికి భావోద్వేగ మద్దతు లభిస్తుంది. ఎమోషనల్ సెక్యూరిగా ఫీలవడంతోపాటు మీపై మరింత ప్రేమను పెంచుకుంటారు. రహస్యాల దాచాలి: తమ పర్సనల్ రిలేషన్‌లో ఏం జరిగినా ఆ విషయాలను మూడో వ్యక్తితో షేర్ చేసుకుంటూ ఉంటారు కొందరు. కానీ ఇది మంచిది కాదు. భాగస్వాముల్లో ఒకరికి ఇలాంటి ప్రవర్తన సచ్చకపోతే బంధం తెగిపోయే చాన్స్



ఎక్కువ. సీక్రెట్స్ దాచలేని వ్యక్తితో కలిసి ఉండటం కంటే విడిపోవడమే బెటర్ అనుకుంటారు. అందుకే దంపతులు లేదా ప్రేమికులు తమకంటూ కొన్ని సరిహద్దులు, రహస్యాలు ఉంటాయని గుర్తించాలి. వాటిని తమ వరకే ఉంచుకోవాలి. ఇతరులతో షేర్ చేసుకోవద్దు. రహస్యాలను దాచగలిగే వ్యక్తిని ఎవరూ వదులుకోరు. పైగా అటువంటి వ్యక్తి తమ జీవిత భాగస్వామిగా ఉండాలని చాలా మంది కోరుకుంటారు. చెప్పడానికి వెనుకాడే విషయాల్లో..ప్రేమించిన వ్యక్తి అయినా, భర్త లేదా భార్య అయినా అన్ని విషయాలూ ఓపెన్‌గా చెప్పలేని సందర్భాలు కూడా కొన్ని ఉంటాయి. అవతలి వ్యక్తి ఎలా రీసీవ్ చేసుకుంటారో, ఏమనుకుంటారోని 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, కొలీగ్స్ తో మాట్లాడేందుకు కేటాయించండి. కలిసి బయటకు వెళ్లడం, కలిసి భోంజేయడం వంటివి చేయవచ్చు. మీకు ఇష్టమైన వ్యక్తితో చర్చించడం కూడా మేలు చేస్తుంది.మీరు మంటల్ని యాక్టివ్ ఉండాలంటే ఫిజికల్ ఫిట్‌నెస్ కూడా అవసరం. అందుకు తరచూ వ్యాయామం, స్విమ్మింగ్ సైకింగ్, జాగింగ్, రన్నింగ్ వంటివి చేస్తూ ఉండండి. ఇవి రోజువారీ ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించడమే



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

ఎండాకాలంలో స్విమ్మింగ్ చేస్తున్నారా..!

ఇది వేసవి కాలం.. ఈ సమయంలో ప్రజలు ఈత కొలనులో స్నానానికి ఎక్కువగా వెళతారు. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరూ కొలనులో స్నానం చేసేందుకు ఆసందిస్తారు.కానీ ఈ మండే వేడి, ఎండలో స్నానం చేసేటప్పుడు, స్నానం చేసిన తర్వాత చాలా విషయాలు గుర్తుంచుకోవాలి. శుభ్రమైన కొలనుల్లోనే స్నానం చేయాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఫూల్ నీరు కొద్దిగా మురికిగా ఉంటే, ఇన్సెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందంటున్నారు. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లల్లో ఈ ఇన్సెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సూర్యరశ్మి ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో స్నానం చేసిన తర్వాత ఆరోగ్యం పై శ్రద్ధ వహించాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే వారి ఆరోగ్యం పాడవుతుందంటున్నారు. స్విమ్మింగ్ ఫూల్ లో స్నానం చేసే ముందు శరీరాన్ని హైడ్రేషన్ లో ఉంచుకోవడం ముఖ్యం. దీని కోసం ఖచ్చితంగా తగినంత నీరు తాగాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు ఫూల్ నీటిని మింగవద్దు. ఇలా చేయడం వల్ల కడుపు సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. ఎందుకంటే ఫూల్ నీటిలో క్లోరిన్ ఉంటుంది. దీన్ని తాగితే కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బయట సూర్యకాంతి లేదా వేడి వాతావరణం కారణంగా ఎప్పుడూ నేరుగా కొలనులోకి వెళ్లి స్నానం చేయవద్దు. ఎందుకంటే ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కొలనులో స్నానానికి ముందు కానీపు నడవడానికి ప్రయత్నించండి. కొలనులో మీ కాళ్ళతో కొంత సమయం పాటు కూర్చోండి. ఇది మీ శరీర ఉష్ణోగ్రతను ఫూల్ నీటి స్థాయికి తీసుకువస్తుంది. దీని వల్ల స్నానం చేసే



సమయంలో లేదా తర్వాత ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. కొంతమంది కొలనులో చాలా గంటలు స్నానం చేస్తుంటారు. ఇలా చేయడం ద్వారా ఈ కాలంలో శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. కానీ కొలను బహిరంగ ప్రదేశంలో సూర్యరశ్మి కూడా పైన పడుతుంటుంది. ఒక వ్యక్తి స్నానం చేసిన తర్వాత ఎక్కువసేపు ఎండలో నిలబడితే, అది ఉష్ణోగ్రతలో ఆకస్మిక పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది. ఇది డీహైడ్రేషన్ లేదా హీట్ స్ట్రోక్ కి కారణమవుతుంది. అందుకే ఇండోర్ ఈత కొలనులకు వెళ్లడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు ఓపెన్ ఎయిర్ ఫూల్ కు 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 విశ్వామిత్ర రాజు సత్యవ్రత రాజ్యంలో నివసించారు. ఒకసారి మహర్షి విశ్వామిత్రుడు తపస్సు చేయడానికి ఇంటికి దూరంగా వెళ్ళాడు. ఎంతసేపటికీ తిరిగి రాకపోవడంతో అతని కుటుంబం ఆకలితో, దాహంతో అడవిలో తిరగడం మొదలుపెట్టింది. రాజు సత్యవ్రత మహర్షి విశ్వామిత్ర కుటుంబాన్ని గమనించినప్పుడు, అతను తన కుటుంబాన్ని తనతో పాటు తన ఆస్థానానికి తీసుకువచ్చి వారికి బాగా సేవ చేశాడు. విశ్వామిత్రుడు తిరిగి వచ్చినప్పుడు, అతని కుటుంబ



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

నిత్య జీవితంలో సైన్స్..

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

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



చాటి చెప్పింది.
రుతుస్రావం - పవిత్రత
రుతు స్రావం అనేది మహిళల్లో సహజమైన శారీరక ధర్మం. కానీ ఈ సమాజం ఒకప్పుడు అలా చూసేది కాదు, పీరియడ్ అనేది ఏదో భయంకరమైన విషయంగా, నెలసరి వచ్చిన మహిళలను 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 అందగా 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 మెషిన్ అందుబాటులో వాషింగ్ మెషిన్ ఉంటుందా? లేదా అనేది పక్కన పెడితే ఈ మార్పును ఉమెన్ ఫ్రెండ్లీగానే చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే మహిళలపై పని భారం తగ్గించింది. ఒత్తిడిని దూరం చేసింది.

నర్సపట్నం ఉపాధ్యాయునికి యోగాలో గోల్డ్ మెడల్

నర్సపట్నం : పుదుచ్చేరి రాష్ట్రంలో జరిగిన అంతర్జాతీయ యోగా పోటీల్లో నర్సపట్నంకు చెందిన ఉపాధ్యాయుని విజయనిర్మల బంగారు పతకం సాధించారు. పుదుచ్చేరి స్టేట్ డిపార్టుమెంట్ ఆఫ్ టూరిజం వారు డిసెంబర్ 31వ తేదీ నుంచి జనవరి 4వ తేదీ వరకు అంతర్జాతీయ యోగా ఛాంపియన్షిప్ పోటీలను నిర్వహించారు. పాదుకరావుపేట ప్రభుత్వ హైస్కూల్లో సూట్ అనిస్టెంట్గా పని చేస్తున్న, నర్సపట్నంకు చెందిన ఉపాధ్యాయుని పి.విజయనిర్మల ఈ పోటీల్లో పాల్గొన్నారు. 40 ఏళ్ల విభాగంలో విజయనిర్మల బంగారు పతకం సాధించారు. ఆ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రాఘవన్స్వామి, టూరిజం మంత్రి లక్ష్మనారాయణ చేతుల మీదుగా మెడల్ అందుకున్నారు.



చట్టాలపై అవగాహన అవసరం

మాట్లాడుతున్న 9వ అదనపు జిల్లా కోర్టు న్యాయమూర్తి హరినారాయణ
చోడవరం: చట్టాలపై ప్రతి ఒక్కరూ అవగాహన కలిగి ఉండాలని 9వ అదనపు జిల్లా కోర్టు న్యాయమూర్తి హరినారాయణ అన్నారు. చోడవరం వైతన్య బీకూడీ కాలేజీలో మండల న్యాయ సేవాధికార సంస్థ ఆధ్వర్యంలో న్యాయ విజ్ఞాన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులకు పలు చట్టాలపై న్యాయమూర్తి అవగాహన కల్పించారు. విద్యార్థి దశ నుంచే చట్టాలు తెలుసుకోవడం వల్ల నేరాలకు దూరంగా ఉండవచ్చన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ సివిల్ జడ్జి వి.గౌరీశంకరరావు, సీఐ



పి.అప్పలరాజు, బార్ అసోసియేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి చీపురపల్లి సూర్యనారాయణ, న్యాయవాది ఎం.జ్యోతి, కాలేజీ కరస్పాండెంట్ లోమరాజు పాల్గొన్నారు.

వైద్యవృత్తి అత్యున్నతమైనది

-ఘనంగా పాడేరు వైద్య కళాశాల వార్షికోత్సవం
పాడేరు: వైద్యవృత్తి సమాజంలో అత్యున్నతమైనదని, మానవత్వంతో రోగులకు వైద్యం అందించే లక్ష్యంగా వైద్య విద్య పొందాలని కలెక్టర్ ఏఎన్ దినేష్కుమార్ సూచించారు. స్థానిక ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాల వార్షికోత్సవాన్ని ఆయన జ్యోతి తెలిగించి ప్రారంభించారు. అనంతరం కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ తొలి మనుషుల ప్రాణాలు కాపాడే అత్యంత పవిత్రమైన బాధ్యత వైద్యులపైనే ఉందన్నారు. కాబోయే వైద్యులంతా మానవీయ విలువలతో వైద్య వృత్తిని కొనసాగించాలన్నారు.రాష్ట్రంలో ఏకైక హిల్ స్టేషన్ అయిన పాడేరులోని వైద్య కళాశాలలో వైద్య విద్యను అభ్యసించే అవకాశం రావడం అదృష్టమన్నారు. ఒకప్పుడు మారుమూల గిరిజన ప్రాంతంగా గుర్తింపు పొందిన పాడేరులో వైద్య కళాశాల వస్తుందని, ఎవరూ ఊహించలేదని, ప్రభుత్వం దూరదృష్టితో ఏర్పాటు చేసిందన్నారు. ఇక్కడ చదువుతున్న విద్యార్థులకు సెకండ్ ఈయర్ నుంచి కమ్యూనిటీ మెడిషన్



ద్వారా నిరుపేద గిరిజనులకు వైద్యసేవ చేసే గొప్ప అవకాశం వచ్చిందన్నారు.ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణంలో వైద్య విద్యను విజయవంతంగా పూర్తి చేయాలని కోరారు. శ్రీదా పోటీల్లో విజేతలకు ఆయన బహుమతులు, ప్రశంసా పత్రాలు అందజేశారు. అనంతరం ఆయనను ప్రిన్సిపాల్, అడిషనల్ డీఎంఈ డాక్టర్ డి.హేమలతాదేవి, వైస్ ప్రిన్సిపాళ్లు డాక్టర్ పాపారత్నం, లక్ష్మకుమారి, జిల్లా ఆస్పత్రి డిప్యూటీ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ తమర్ప సర్పింగరావు, వివిధ విభాగాల అధిపతులు డాక్టర్ సురేష్ రెడ్డి, డాక్టర్ వెంకటేశ్వర్లు, డాక్టర్ శ్రీనివాస్, డాక్టర్ బి.శ్రీనివాస్, ఏపీఎంఎస్ బడిసీ ఈఈ అప్పలనాయుడు పాల్గొన్నారు.

సేంద్రియ వ్యవసాయంతో బహుళ ప్రయోజనాలు

కేవీపల్లె: సేంద్రియ వ్యవసాయ పద్ధతుల్లో సాగు చేయడం ద్వారా రైతులు బహుళ ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని జేడీఏ శివనారాయణ అన్నారు. మండలంలోని వగళ్ల, తిమ్మాపురం గ్రామ పంచాయతీలలో పర్యటించి వివిధ రకాల పంటలను పరిశీలించారు. వగళ్లలో వర్మికంపోస్టు యూనిట్ ను పరిశీలించారు. వేరుశనగ పొలాన్ని పరిశీలించి రైతులకు సూచనలిచ్చారు. తిమ్మాపురం పంచాయతీ చిన్నకమ్మపల్లెలో డ్రమ్ సీడర్ పద్ధతిలో వరిసాగు చేస్తున్న పొలంను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జేడీఏ రైతులకు పలు సూచనలు చేశారు. స్థానికంగా వ్యవసాయ సిబ్బంది ఇచ్చే సూచనలు, సలహాలు పాటించి పంటలు సాగు చేయాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న పథకాలు,



రాయితీలు నష్టనియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. ఏవో మాధవి, వ్యవసాయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

స్టార్టప్ కంపెనీల మధ్య అవగాహన ఒప్పందం

వేంపల్లె : స్టడీ కామ్రేడ్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్, సియాంటే టెక్నాలజీస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ అనే రెండు స్టార్టప్ కంపెనీలతోనే ఆర్మీ వ్యాట్రీ ట్రిపుల్ ఐటీ క్యాంపస్ లో స్థాపించిన గ్రీన్ టెక్నాలజీస్ అండ్ ఇన్నోవేషన్ ఫౌండేషన్ అవగాహన ఒప్పందం (ఎంఓయూ) కుదుర్చుకుందని ట్రిపుల్ ఐటీ డైరెక్టర్ ఏవీఎస్ కుమారస్వామి గుప్తా పేర్కొన్నారు. విద్యార్థులు, పూర్వ విద్యార్థులు, అధ్యాపకుల మధ్య ఆవిష్కరణలు, ఇంక్యుబేషన్, స్టార్టప్ సంస్కృతిని ప్రోత్సహించడానికి ఎంఓయూ కుదుర్చుకున్నట్లు చెప్పారు.స్టడీ కామ్రేడ్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ 2022లో ఆర్డీయూకేటీ ఆర్మీ వ్యాట్రీ సిఎస్ఈ చెందిన పూర్వ విద్యార్థి జానీబాషా స్థాపించారు. మేక ఇట్ టుగెదర్ బీబీవ్ ఇన్ కొలబరటివ్ లిర్నింగ్ అనే దృష్టితో సాంకేతికత ఆధారిత సహకార విద్యా వ్యవస్థలను బలోపేతం చేయడమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తుందన్నారు. సియాంటే టెక్నాలజీస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ ఆర్మీ వ్యాట్రీ మెకానికల్ ఇంజనీరింగ్ విభాగానికి చెందిన పూర్వపు విద్యార్థి నవీన్ స్థాపించారు. ఈ సంస్థ వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న సంస్థలకు కార్యచరణాత్మక మేదస్సు



అందించడమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తుందన్నారు. ఈ స్టార్టప్ కంపెనీలు విద్యార్థులకు ఇంటర్వ్యూస్ లు ప్రాజెక్టు అవకాశాలు, ఫ్లై స్కెంట్ రూపంలో మద్దతునిస్తాయన్నారు. ఇంటర్వ్యూస్ చేస్తున్న విద్యార్థులకు సంబంధిత స్టార్టప్ కంపెనీల నుంచే ప్లై ఫండ్ అందతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో గ్రీన్ టెక్నాలజీస్ అండ్ ఇన్నోవేషన్ ఫౌండేషన్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ బి.కొండారెడ్డి, ఇంటర్నె షిప్ సెల్ కోఆర్డినేటర్ కిశోర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యా ప్రమాణాలు మెరుగు పడాలి

సత్యసాయి : జిల్లాలోని కేజీబీవీలు, మోడల్ స్కూళ్లు, గిరిజన సంక్షేమ వసతి పాఠశాలలు, మహాత్మా జ్యోతిరావు ఫూలే బీసీ సంక్షేమ స్కూళ్లలో విద్యా ప్రమాణాలు మరింత మెరుగు పడేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సంబంధిత అధికారులను జేసీ మౌర్య భగదాక్ష ఆదేశించారు. సంక్షేమ పాఠశాలల్లో విద్యా ప్రమాణాలపై సంబంధిత అధికారులతో జేసీ సమీక్షించారు. విద్యార్థులకు అందిస్తున్న వసతులు, భోజన నాణ్యత, బోధన, భద్రత, పారిశు ధ్యం, విద్యుత్, బాగునీటి సదుపాయాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలన్నారు. తాగుకాని విషయాలలో ఎలాంటి నిర్లక్ష్యం వహించరాదన్నారు. సమస్యలు తలెత్తిన వెంటనే పరిష్కార చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో డీఈఓ కిష్టప్ప, ఏపీసీ దేవరాజు, బీసీ సంక్షేమ శాఖ అధికారి రాజేంద్ర కుమార్ రెడ్డి,



ఎంఈఓలు, వసతి గృహాల సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

డీఆర్సీకి నివేదికలతో రండి

విశాఖపట్నం: జిల్లాలో చేపడుతున్న అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులు, సంక్షేమ పథకాల అమలు తీరుపై కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేందీర ప్రసాద్ సమీక్షించారు. డీఆర్సీ సమావేశం జరగనున్న నేపథ్యంలో.. కలెక్టరేట్ లో అన్ని శాఖల అధికారులతో ఆయన సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా గత డీఆర్సీలో చర్చించిన అంశాలు, తీసుకున్న చర్యలపై ఆరా తీశారు. ముఖ్యంగా భూముల క్రమబద్ధీకరణకు సంబంధించిన జీవోల అమలు, సాధించిన లక్ష్యలపై చర్చించారు. వీఎంఆర్డీఏ, జీవీఎంసీ, రెవెన్యూ శాఖల పరిధిలో జరుగుతున్న అభివృద్ధి పనులు, అమలుపుతున్న పథకాల తాజా స్థితిగతులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రాధాన్యతలను గుర్తించి తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. డీఆర్సీ సమావేశానికి పక్కా నివేదికలను రూపొందిం



చాలని, ప్రతి అంశంపై అధికారులు సంపూర్ణ అవగాహన కలిగి ఉండాలని సూచించారు. సమీక్షలో జేసీ కె.మయూర్ అశోక్, ఆర్డీవోలు సుధాసాగర్, సంగీత్ మాధుర్, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

నేటి నుంచి లైట్ హౌస్ ఫెస్టివల్

విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నం వైభవాన్ని చాటిచెప్పేలా పోర్టు, షిప్పింగ్, ఓడరేవుల శాఖ ఆధ్వర్యంలో లైట్ హౌస్ ఫెస్టివల్ 2026 నిర్వహించనున్నారు. ఇందుకు బీచ్ రోడ్డులోని ఎంజీఎం పార్కు ముస్తాబవుతోంది. సముద్ర వారసత్వాన్ని ప్రోత్సహించడం, లైట్ హౌస్ టూరిజాన్ని విస్తరించడం, తీర ప్రాంత ప్రజలను భాగస్వామ్యులను చేయడం లక్ష్యంగా ఈ ఫెస్టివల్ నిర్వహిస్తున్నారు. ఫెస్టివల్ లో భాగంగా ప్రతి రోజూ సాయంత్రం 6 గంటల నుంచి సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు, ఇతర విశేషాలతో కూడిన కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేశారు. 2023లో గోవా, 2024లో పూర్వీ నగరాల్లో లైట్ హౌస్ ఫెస్టివల్ ను విజయవంతంగా నిర్వహించిన అనుభవంతో ఈ సారి విశాఖలో మరింత వైభవంగా నిర్వహించేందుకు పోర్టు అధికారులు, జిల్లా



అధికారులు పటిష్ట ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. పబ్లిక్ ఉప్రేవేటు పార్లనర్షిప్ (పీపీపీ) ద్వారా లైట్ హౌస్ ల అభివృద్ధి, భారత తీర ప్రాంతాల సాంస్కృతిక వైభవాన్ని ప్రపంచానికి పరిచయం చేయనున్నారు.

సామాన్యురాలి చేతుల మీదుగా.. అసామాన్యురాలి కథ

-పాలిశుధ్య కార్మికురాలి చేతుల మీదుగా రాష్ట్రపతి పుస్తకావిష్కరణ

విశాఖపట్నం: సంప్రదాయాలకు భిన్నంగా ఆంధ్రా విశ్వవిద్యాలయంలో ఓ అరుదైన కార్యక్రమం జరిగింది. భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము జీవిత విశేషాలతో ప్రాఫెసర్ యార్లగడ్డ లక్ష్మప్రసాద్ రచించిన 'అగ్ని సరస్సులో వికసించిన కమలం ద్రౌపది ముర్ము' పుస్తకాన్ని.. ఏయూలో రోడ్డు శుభ్రం చేసే పాలిశుధ్య కార్మికురాలు లక్ష్మమ్మ చేతుల మీదుగా ఆవిష్కరించారు. ఏయూ ప్రాంగణంలోని ఒక చెట్టు కింద అత్యంత నిరాదరణగా జరిగిన ఈ వేడుక శ్రమ గౌరవానికి, సామాజిక సమానత్వానికి ప్రతీకగా నిలిచింది. ఈ సందర్భంగా రచయిత యార్లగడ్డ మాట్లాడుతూ.. కష్టపాధ్యమైన పరిస్థితుల నుంచి దేశ అత్యున్నత పదవిని అధిరోపించిన ముర్ము జీవితం అణగారిన వర్గాలకు గొప్ప ప్రేరణ



అన్నారు. ఆమెలోని వినయం, పట్టుదల, శ్రమకు గౌరవం దక్కాలనే ఉద్దేశంతోనే.. ఒక సామాన్య కార్మికురాలితో ఈ పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరింపజేశామని తెలిపారు. అనంతరం పుస్తక తొలి ప్రతిని వేములపల్లి విద్యాసాగర్ కు అందజేశారు. ద్రౌపది ముర్ము జీవితాన్ని ప్రతిబింబించేలా సాదాసీదాగా జరిగిన ఈ కార్యక్రమం అక్కడి వారిని ఎంతగానో ఆకట్టుకుంది.

వ్యాపారవేత్తలుగా తీర్చిదిద్దడమే గేమ్ లక్ష్యం

-విశాఖలో ఆరు ప్రాజెక్టులకు శ్రీకారం -ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్, ఎంఎస్ఎంఈ, వెజిటేబుల్ క్లస్టర్స్ ప్రాజెక్టులపై దృష్టి

విశాఖపట్నం: దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ బలోపేతానికి సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్య తరహా పరిశ్రమలే కీలకమని గ్లోబల్ అలయన్స్ ఫర్ మాన్ ఎంటర్ప్రెన్యూరిషిప్ (గేమ్) వైజాగ్ డిస్ట్రిక్ట్ ఎంట్రప్రెన్యూరిషిప్ మిషన్ (డిఈఎం) ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ కె.సుభాష్ కిరణ్ తెలిపారు. ఒక ప్రైవేట్ హెూల్ లో జరిగిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. వచ్చే ఐదేళ్లలో 3 కోట్ల మందిని పారిశ్రామికవేత్తలుగా తీర్చిదిద్దడమే గేమ్ లక్ష్యమన్నారు. విశాఖ కేంద్రంగా రతన్ టాటా ఇన్నోవేషన్ హబ్ నుంచి గతేడాది సెప్టెంబర్ లో గేమ్ కార్యకలాపాలు ప్రారంభమయ్యాయని చెప్పారు. విశాఖలో కమ్యూనిటీ టూరిజం, రైతు పంటల ఎగుమతులు, ఆక్వా రంగంలో మహిళలకు సహకారం, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్, ఎంఎస్ఎంఈలకు మెంటరిషిప్ ప్రోగ్రాం, వెజిటేబుల్ క్లస్టర్ ఇలా ఆరు ప్రాజెక్టుకు శ్రీకారం చుట్టినట్లు చెప్పారు. పాడేరు, అరకు ప్రాంతాల్లో కమ్యూనిటీ టూరిజం అభివృద్ధి కోసం ఐదు గ్రామాలను ఎంపిక చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు. ఇప్పటికే కిల్లీగూడలో హెంం స్టేలు, కమ్యూనిటీ కిచెన్, ఇలా పర్యాటకులకు అవసరమైన అన్ని లాజిస్టిక్స్ ఉండేలా స్థానికులకు కిక్షణ ఇస్తున్నామన్నారు. ఫార్మర్



ప్రాడ్యూసర్ ఆర్ నైజేషన్ (ఎఫ్ పీవో)ల ద్వారా రైతులను వ్యాపారవేత్తలుగా, విదేశాలకు కాఫీ, పసుపు, మిల్లెల్స్ ఇలా.. అన్నింటినీ ఎగుమతి చేసేలా శిక్షణ ఇస్తున్నామని వివరించారు. అరకు కాపీని యూరప్ కు ఎగుమతి చేసేందుకు వీలుగా యూరోపియన్ యూనియన్ డిఫారెన్సిషిడ్ రెగ్యులేషన్ (ఈయూ డీఆర్) సర్టిఫికేషన్ ఇప్పించే కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టామన్నారు. ఈ సమావేశంలో గేమ్ సహ వ్యవస్థాపకుడు రవి వెంకటేశన్, గేమ్ అధ్యక్షుడు కేతుల్ ఆచార్య, అర్బిఐహెచ్ సీఈవో రవి ఈశ్వరరావు పాల్గొన్నారు.

అవయవదానంపై అవగాహన పెరగాలి

శరీర,అవయదానం చేసిన చోడవరానికి చెందిన దంపతులు

చోడవరం: మనిషి మరణించిన తర్వాత కూడా జీవించి ఉండాలంటే ప్రతి ఇక్కరూ శరీర అవయవ దానం చేయాలని అఖిల భారత శరీర అవయవదాతల సంఘం ఏపీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి షిణగం శివాజీ అన్నారు. స్థానిక ఉపేధయ విద్యాసంస్థల ఆవరణలో విశ్వనాథం టైప్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆధ్వర్యంలో శరీర అవయవదానంపై అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా శివాజీ మాట్లాడుతూ చనిపోయిన తర్వాత శరీరాన్ని మట్టిలో బూడిదగా కలిపేయకుండా శరీర అవయవాలను దానం చేయడం ద్వారా మరి కొంత కాలం ఆ మనిషి పరోక్షంగా బతికేటట్లు ఆలోచన చేయాలన్నారు. అవయవ సమస్యలతో ఎంతో మంది ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారని, అటువంటి వారికి చనిపోయిన వారి శరీర అవయవ దానం చేయడం ద్వారా వారికి ప్రాణదానం చేసిన వారవుతారన్నారు. అట్టిన వాడు ఎప్పుడైనా చనిపోతే తప్పదని అదే వారు శరీర అవయవదానం చేస్తే మరికొంత కాలం జీవించి ఉన్నట్టేనని అన్నారు. అంతేకాకుండా మెడికల్ కాలేజీల్లో వైద్య విద్యార్థులకు ఎంతో మేలు చేసినట్లు అవుతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో జన విజ్ఞాన వేదిక విజయనగరం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ మరియాల కృష్ణారావు, నిర్వాహకుడు పసుమర్తి బాబ్బి, ఉపేధయ విద్యాసంస్థల చైర్మన్ జెర్రిపోతుల రమణాజీ, గవర్నమెంటు డిగ్రీ కాలేజీ



ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ కిరణ్ కుమార్, జి. గోవిందనాయుడు పాల్గొన్నారు. తమ శరీర అవయవదానంతో కొందరికి ప్రాణదానం చేయాలన్న ఆశయంతో తమ శరీరాలను దానం చేస్తున్నామని చోడవరానికి చెందిన వృద్ధ దంపతులు పసుమర్తి సత్యనారాయణ, అన్నపూర్ణమ్ చెప్పారు. చోడవరంలో జరిగిన అవయవదానం అవగాహన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వారు ఈ సందర్భంగా తమ శరీర, అవయవాలను దానం ఇచ్చేందుకు అంగీకారం తెలుపుతూ పత్రాలపై సంతకాలు చేశారు. ఈ పత్రాలను అఖిల భారత శరీర అవయవదాతల సంఘం ఏపీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి షిణగం శివాజీకి అందజేశారు. ఈ దంపతుల ఔదార్యానికి అంతా అభినందించారు.

అప్రెంటిస్‌షిప్ పట్ల మహిళల్లో ఆసక్తి

శివాజీ చెప్పింది కరెక్ట్ అన్న అనసూయ.. కాకపోతే ఆయన..

న్యూఢిల్లీ: అప్రెంటిస్‌షిప్ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనేందుకు మహిళలు ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా గడిచిన రెండేళ్ల నుంచి ఈ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనే మహిళల సంఖ్య పెరుగుతూ వస్తున్నట్లు టీఎంబీజ్ ఉ గాన్ గ్లోబల్ నివేదిక వెల్లడించింది. లింగపరమైన అంతరాలను తగ్గించడంలో నిర్మాణాత్మక శిక్షణా కార్యక్రమాలు పోషిస్తున్న పాత్రను ఈ నివేదిక గుర్తు చేసింది. అలాగే, వైపుణ్యాలను పొందడంలో, దేశవ్యాప్తంగా సమిష్టిత శ్రామికశక్తి భాగస్వామ్యునికి అనుకూలిస్తున్నట్లు తెలిపింది. 2021ఉ22లో మహిళా అప్రెంటిస్‌లు (శిక్షణదూర్వి) 1,24,000 మంది ఉంటే, 2023ఉ24 నాటికి 1,96,914కు పెరిగారు. గత దశాబ్ద కాలంలో వెయ్యికి పైగా సంస్థల్లో 10 లక్షల మందికి పైగా అప్రెంటిస్‌ల డేటాను ఈ నివేదిక పరిశీలించింది. అప్రెంటిస్‌షిప్ కార్యక్రమాలు సంఘటిత శ్రామికశక్తిలో మహిళలు పాల్గొనే చేస్తున్నాయని.. ఐఢీ, బీబీఎం, రిలీజ్, ఆటోమోటివ్, ఎలక్ట్రానిక్స్, బీఎఫ్ఎస్ఐ, పర్యాటకం, ఆతిథ్యం, ఆహార శుద్ధి, ట్రైన్ పైసెస్, లాజిస్టిక్స్, హెల్త్కేర్ రంగాల్లో వారి ప్రాతినిధ్యం పెరుగుతోందని ఈ నివేదిక వెల్లడించింది. మహిళా అప్రెంటిస్‌లలో 2024లో 42 శాతం మందికి హైదరాబాద్ కేంద్రంగా నిలిచింది. ఆ తర్వాత కోల్‌కతా, చెన్నైలోనూ వీరి భాగస్వామ్యం పెరిగింది. అయితే అప్రెంటిస్‌షిప్ కార్యక్రమాల్లో మహిళలు పాల్గొనే విషయమై కొన్ని సంస్థలు సవాళ్లను చూస్తున్నాయి. 38 శాతం సంస్థల్లో అసలు మహిళా అప్రెంటిస్‌లే లేరు. మరో 26 శాతం సంస్థల్లో వీరి భాగస్వామ్యం 1ఉ10 శాతం మించి లేదని టీఎంబీజ్ నివేదిక ఆధారంగా తెలుస్తోంది. కేవలం 2 శాతం సంస్థల్లోనే మహిళల ప్రాతినిధ్యం 50 శాతాన్ని మించడం గమనార్హం. కనుక మహిళలు మరింత పెద్ద ఎత్తున శిక్షణా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనేందుకు లకి?వ్యత కార్యక్రమాలు, స్థిరమైన దృష్టి అవసరమని ఈ నివేదిక అభిప్రాయపడింది. దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థలో మహిళలు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నప్పటికీ జీడివీల్ వారి



వాటా 18 శాతంగానే ఉందని, అందులోనూ అధిక శాతం మహిళలు సంఘటిత ఉపాధికి బయట ఉన్నట్లు ఈ నివేదిక ఎత్తి చూపింది. పైగా పనిచేసే వయసులోని మహిళల్లో 60 శాతం మంది అసలు పాలు పంచుకోవడం లేదు. 15ఉ29 ఏళ్ల వయసు మహిళల్లో శ్రామిక భాగస్వామ్య రేటు 29 శాతంగానే ఉంది. అదే 15ఉ59 ఏళ్ల వయసు వారిలో ఇది 45 శాతంగా, మొత్తం మీద అన్ని వయసుల్లోని మహిళల్లో 31.7 శాతం మించలేదు. 2047 నాటికి మహిళ కారి?మకుల సంఖ్య 25.5 కోట్లకు చేరుకుంటుందని.. వీరి భాగస్వామ్యం 45 శాతానికి పెరుగుతుందని ఈ నివేదిక అంచనా వేసింది. “అప్రెంటిస్‌షిప్ కార్యక్రమాల్లో మహిళలు చేరడం గత మూడేళ్లలో 58 శాతం పెరిగింది. అయినప్పటికీ మొత్తం అప్రెంటిస్‌లలో వీరి వాటా 20 శాతంకంటే తక్కువగానే ఉంది. అంటే గణనీయమైన శక్తి సామర్థ్యాలను ఇంకా వెలుగుతీయాల్సి ఉంది”అని టీఎంబీజ్ డిగ్రీ అప్రెంటిస్‌షిప్ సీఈవో నిపున్ శర్మ తెలిపారు.

అమెరికా తప్పుకున్నా భారత్ ముందుకే

న్యూఢిల్లీ: అమెరికా వైదొలిగినప్పటికీ, మిగిలిన 125 దేశాలతో కలసి భారత్ అంతర్జాతీయ సోలార్ కూటమిని ముందుకు నడిపిస్తుందని అధికార వర్గాలు తెలిపాయి. గురుగ్రామ్ కేంద్రంగా పనిచేస్తున్న ఇంటర్నేషనల్ సోలార్ అలయన్స్(ఐఎన్ఎ) అన్నది భారత్, ఫ్రాన్స్ సంయుక్త సహకారంతో ఏర్పడిన కూటమి. సౌర ఇంధన పరిష్కారాలతో వాతావరణ మార్పులపై పోరాటం కోసం ఏర్పాటైన సంస్థ. 2015లో పారిస్‌లో కాపే21 సదస్సు సందర్భంగా దీనికి బీజం పడింది. ఐక్యరాజ్యసమితిలోని అన్ని దేశాలూ ఇందులో చేరేందుకు అనుమతి ఉంది. ఇంటర్నేషనల్ సోలార్ అలయన్స్ సహా 66 అంతర్జాతీయ సంస్థల నుంచి వైదొలుగుతున్నట్లు అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ ప్రకటించడం తెలిసిందే. వీటిల్లో భాగస్వామ్యం అమెరికా ప్రయోజనాలకు వ్యతిరేకమని పేర్కొనడం గమనార్హం. ఐఎన్ఎ



నుంచి అమెరికా వైదొలుగుతున్నట్లు వచి?చన మీడియా నివేదికలు ప్రభుత్వం దృష్టికి వచి?చనట్లు అధికార వర్గాలు తెలిపాయి.

మూడో ‘ఆర్థిక శక్తి’గా భారత్ ఎదగాలంటే..

భారత్ ప్రపంచంలో మూడో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా అవతరించాలంటే దిగుమతులు తగ్గించుకుని, ఎగుమతులను పెంచుకోవాలని కేంద్ర రవాణా, రహదారుల మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ పేర్కొన్నారు. సీఎన్ఐఆర్‌లో జరిగిన ఒక కార్యక్రమంలో భాగంగా మంత్రి మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా వ్యవసాయ వ్యర్థాలను విలువైన జాతీయ వనరుగా మార్చుకోవడం ద్వారా ముడి చమురు దిగుమతులను తగ్గించుకోవచ్చని చెప్పారు. దీనివల్ల వ్యవసాయ వ్యర్థాలను కాల్చడం కారణంగా వెలువడే కాలుష్యాన్ని నిరోధించొచ్చన్నారు. పెట్రోల్‌లో ఇథనాల్‌ను 15 శాతం కలపడం ద్వారా ఏడాదిలో 4,500 కోట్ల డాలర్ల విదేశీ మారకాన్ని ఆదా చేసుకోవచ్చని చెప్పారు. ఇటీవలే జపాన్‌ను దాటేసి ప్రపంచంలో నాలుగో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా భారత్ అవతరించడం తెలిసిందే. రహదారుల నిర్మాణంతో బయో బిటుమెన్‌ను (పెట్రోలియం రహిత) వినియోగించడం 2047 నాటికి వికసిత్ భారత్ దిశగా పరివర్తనాత్మక అడుగుగా మంత్రి గడ్కరీ పేర్కొన్నారు. వాణిజ్య పరంగా బయో బిటుమెన్‌ను ఉత్పత్తి చేసిన మొదటి దేశం భారత్ అని చెప్పారు. ఇది రైతుల జీవితాలను మార్చేస్తుందని, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఉపాధి కల్పనకు, గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఊతంగా నిలుస్తుందన్నారు.



వ్యవసాయం, నిర్మాణ రంగ సామగ్రి తయారీదారులు ప్రత్యామ్నాయ ఇంధనాలు, ప్లెక్స్ ఇంజనీతో కూడిన వాహనాలను ప్రోత్సహించాలని కోరారు. హైడ్రోజన్ రవాణా అన్నది పెద్ద సమస్యగా పేర్కొంటూ.. ఈ విషయంలో భారత్ ఇంధన ఎగుమతిదారుగా అవతరించాలన్నారు. శిలాజ ఇంధనాల దిగుమతి కోసం భారత్ రూ.22 లక్షల కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు.

ఇది కదా రికార్డ్ అంటే!.. ఏకంగా కోటి..

సుజుకి మోటార్స్‌కి ఇండియా.. తన గురుగ్రామ్ ప్లాంట్ నుంచి 10 మిలియన్ల (కోటి) ద్విచక్ర వాహనాన్ని విడుదల చేసి.. ఉత్పత్తిలో అర్హుడైన మైలురాయిని చేరుకుంది. కుంపెనీ దేశంలో రెండు దశాబ్దాలు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా ఈ విజయాన్ని వెల్లడించింది. కుంపెనీ మొదటి 5 మిలియన్ యూనిట్లను ఉత్పత్తి చేయడానికి.. 14 సంవత్సరాలు పట్టింది. ఆ తరువాత ఆరోళ్లలో మరో 5 మిలియన్ వాహనాలను ఉత్పత్తి చేసింది. అంటే.. క్రమంగా కుంపెనీ వాహనాలను డిమాండ్ పెరుగుతూ వచ్చింది. దీంతో కుంపెనీ తన ఉత్పత్తిని కూడా పెంచాల్సి వచ్చింది. సుజుకి మోటార్స్‌కి ఇండియా అమ్మకాలు పెరగడానికి యాక్సెస్ 125 వెస్పముకా నిలిచింది. ఆ తరువాత జాబితాలో బర్లీమాన్ స్క్రీబ్, అవెస్ నీసీ ఇతర స్కూటర్లు, ఉక్టర్ 150/250 సీసీ, అడ్వెంచర్ ఓయెంబెడ్ V-స్పోర్ట్‌ఎస్క్ కూడా సంస్థ పురోగతికి చాలా ఉపయోగపడ్డాయి. సుజుకి మోటార్స్‌కి ప్రస్తుతం 1,200 కంటే ఎక్కువ అమ్మకాలు నేపా టహ్‌మాయింట్‌లను కలిగి ఉన్నారు. అంతే కాకుండా 60



కంటే ఎక్కువ దేశాలకు.. భారతదేశంలో నిర్మించిన మోడళ్లను ఎగుమతి చేస్తోంది. భవిష్యత్ డిమాండ్‌కు సిద్ధం కావడానికి, కుంపెనీ హార్వానాలోని ఖాలో?డాల్ రెండవ ప్లాంట్‌ను అభివృద్ధి చేస్తోంది. ఇది సంస్థ ఉత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని భారీగా పెంచుతుందని సమాచారం.

మహిళల అంశాలపై బహిరంగంగా తన అభిప్రాయాలు వ్యక్తం చేస్తూ ఎప్పటికప్పుడు వార్తల్లో నిలిచే యాంకర్ అనసూయ మరోసారి సోషల్ మీడియా కేంద్రంగా చర్చకు దారి తీసింది. ముఖ్యంగా మహిళలపై వ్యాఖ్యలు, వారి స్వేచ్ఛపై పరిమితులు విధించే ప్రయత్నాలు జరిగితే మౌనంగా ఉండని వ్యక్తిగా అనసూయకు ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉంది. ఇటీవల నటుడు శివాజీ మహిళల దుస్తులపై చేసిన వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో తీవ్ర చర్చకు దారితీశాయి. ఈ వ్యాఖ్యలను అనేక మంది తప్పుబట్టగా, అనసూయ కూడా తన స్పందనను వెల్లడించింది. మహిళలు ఎలా ఉండావి, ఎలా దుస్తులు ధరించావి అనే విషయాల్లో నిర్ణయాధికారం పూర్తిగా వారిదేనని ఆమె స్పష్టం చేసింది. శివాజీ తన అభిప్రాయాన్ని చెప్పినట్టే, తాను కూడా గౌరవంగా తన అభిప్రాయం వెల్లడించానని అనసూయ పేర్కొంది. ఈ స్పందన తర్వాత శివాజీ- అనసూయ మధ్య మాటల యుద్ధం సోషల్ మీడియాలో మొదలైంది. దీంతో నెటిజన్లు రెండు వర్గాలుగా విడిపోయారు. ఒక వర్గం అనసూయకు మద్దతుగా నిలబడి మహిళల స్వేచ్ఛపై ఆమె చేసిన వ్యాఖ్యలను ప్రశంసించగా, మరో వర్గం మాత్రం అనసూయ గతాన్ని ప్రస్తావిస్తూ విమర్శలు గుప్పించింది. ఆమె యాంకర్‌గా చేసిన షోల్లో గ్లామర్, డబల్ మీనింగ్ సంభాషణలు, సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేసిన ఘోటోలను చూపిస్తూ ట్రోలింగ్‌కు దిగారు. ఈ విమర్శలు వ్యక్తిగత స్థాయికి వెళ్లడం కూడా చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఇక కొందరు నెటిజన్లు “నువ్వు ఎప్పటి నుంచి హీరోయిన్ అయ్యావు?” అంటూ ప్రశ్నిస్తూ వ్యంగ్యంగా



వ్యాఖ్యానించారు. దీనికి ‘హీరోయిన్ల అనే పదానికి అర్థం ఏమిటో చూపిస్తూ డిక్షనరీ స్క్రీన్‌షాట్‌ను షేర్ చేసింది. హీరోయిన్ అంటే కేవలం సినిమాలో కథనాయిక మాత్రమే కాదని, ధైర్యం, స్వతంత్రత, సరైనదానికి నిలబడే శక్తి ఉన్న మహిళ కూడా హీరోయిన్ అని అర్థమని ఆమె గుర్తు చేసింది. ఇక తాజాగా ఓ నెటిజన్ శివాజీ వాడిన రెండు పదాలు తప్పుగా ఉన్నాయి కాని, ఆయన చెప్పింది కరెక్టేనా, దీని మీద మీ ఓపీనియన్ ఏంటఅని అనసూయని అడగా తాను స్పందిస్తూ.. శివాజీ ఎంతో కష్టపడి, మంచి పాత్రలు పోషించి, ప్రజలు తన మాట వినే స్థాయికి చేరుకున్నారు. అయితే మహిళల భద్రత గురించి ఆయన మాట్లాడిన విధానం వెనుక ఉన్న ఉద్దేశం మంచిదే, కాకపోతే కేవలం హెచ్చరించడమే కాకుండా, అబ్బాయిలకు కూడా బాధ్యతను గుర్తుచేసేలా మాట్లాడి ఉంటే బాగుండేదని అనసూయ పేర్కొంది.

వాళ్లను విడిచి ఉండలేకపోయా!

శ్రీలీల అనగానే డాక్టర్.. యాక్టర్.. డ్యాన్సర్ అని మాత్రమే చాలామంది అనుకుంటారు. కానీ తనలో గొప్ప మానవతామూర్తి దాగున్నదని చాలామందికి తెలియదు. 24ఏండ్ల ప్రాయంలోనే ముగ్గురు పిల్లలను దత్తత తీసుకుని సాటి తారలకు ఆదర్శంగా నిలిచింది శ్రీలీల. తెరపై స్టార్ హీరోయిన్‌గా అలరిస్తూనే, తెర వెనుక బాధ్యతగల పౌరురాలిగా ప్రత్యేకతను చాటుకుంటున్న శ్రీలీల.. ఇటీవల తన దత్తత విషయంపై మాట్లాడింది. ‘అమ్మతనంలోని మాధుర్యాన్ని అమ్మను కాకుండానే అనుభవించడం గమ్యత్తుగా ఉంది. 2019లో ‘కిస్’ అనే కన్నడ సినిమా చేశాను. ఆ సినిమా షూటింగ్ ఒక ఆశ్రమంలో జరిగింది. ఆ టైమ్‌లో ఆ పిల్లలతో ఏర్పడిన అనుబంధమే దత్తతకు దారి తీసింది. ఎందుకో తెలియదు షూటింగ్ తర్వాత ఆ పిల్లల్ని విడిచి వెళ్లేలేకపోయాను. వారి జ్ఞాపకాలు కొన్ని రోజులు వెంటాడాయి. 2022లో ఆ దివ్యాంగ పిల్లలను దత్తత తీసుకున్నా. ఈ విషయాన్ని దగ్గస్థుంగా ఉంచాలనుకున్నప్పటికీ.. మరికొంతమందికి ఇది ప్రేరణగా నిలుస్తుందనే ఉద్దేశంతో బయటకు చెప్పాను. నిజానికి



ఈ విషయం గురించి మాట్లాడేటప్పుడు నాకు మాటలు రావు. అప్రయత్నంగా నా గొంతు వణుకుతుంటుంది. ఇప్పటికీ ఆ పిల్లల్ని దగ్గరుండి చూసుకుంటున్నా. నేను వాళ్లకు అమ్మను మాత్రమే కాదు, ఫ్రెండ్‌ని కూడా ’ అంటూ భావోద్వేగానికి లోనైంది శ్రీలీల.

వంద మందితో భారీ పోరాటం

ప్రశాంత్ సీల్ ‘డ్రాగన్’(వర్సింగ్ టైటిల్) సినిమా షూటింగ్‌తో బిజీబిజీగా ఉన్నారు ఎన్టీఆర్. రీసెంట్‌గా ఈ సినిమా షూటింగ్ హైదరాబాద్ ఆర్ఎఫ్‌సీలో గుట్టుపప్పుడు కాకుండా జరిగిందని టాక్. ఈ షెడ్యూల్ కోసం ఓ భారీ ఫారెస్ట్ సెట్‌ని నిర్మించి, వందమంది ఫైటర్లతో ఆ సెట్‌లోనే యాక్షన్ సన్నివేశాలను ప్రశాంత్‌సీల్ చిత్రీకరించారని వినికిడి. ఈ సినిమా కోసం ఎన్టీఆర్ బాగా బరువు తగ్గారు. ఈ మధ్య ఆయన లుక్ బయటకు రావడంతో అభిమానులే కాక, సగటు ప్రేక్షకుడు సైతం ఆ రూపాన్ని చూసి ఆశ్చర్యపోయారు. ప్రశాంత్‌సీల్ ‘డ్రాగన్’ కోసమే ఎన్టీఆర్ ఇలా తగ్గారనీ, ఆ క్యారెక్టర్ డిమాండ్ చేయడం వల్లే అలా తగ్గాల్సివచ్చిందని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. ఇందులో కొత్త ఎన్టీఆర్‌ని చూస్తారని ఈ సందర్భంగా వారంటున్నారు. ఇదిలావుంటే.. ‘డ్రాగన్’ నెక్స్ట్ షెడ్యూల్ సంత్రాంతి తర్వాత మొదలు



కానున్నదట. ఈ ఏడాది జూన్ 25న సినిమా విడుదల చేయనున్నట్లు సమాచారం.

కాశీలో రుద్ర తాండవం

‘వారణాసి’లో ప్రత్యర్థుల బెండు తీస్తున్నారట రుద్ర. ఈ రుద్ర తాండవం ఎలా ఉంటుందో సిల్వర్ స్క్రీన్‌పై ఆడియెన్స్ చూసేందుకు కొంత సమయం ఉంది. మహేశ్‌బాబు హీరోగా రాజమౌళి దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఫారెస్ట్ అడ్వెంచరస్ అండ్ మైథలాజీ సినిమా ‘వారణాసి’. ఈ చిత్రంలో రుద్రపాత్రలో మహేశ్‌బాబు, మందాకినిగా ప్రియాంకా చోప్రా, కుంభగా వృద్ధీరాజ్ సుకుమారన్ నటిస్తున్నారు. ఓ కీకపాత్రలో ప్రకాశ్‌రాజ్ నటిస్తున్నారు. ఈ సినిమా కొత్త షెడ్యూల్ ఇటీవల హైదరాబాద్‌లో మొదలైంది. ముందు మహేశ్‌బాబు, ప్రకాశ్‌రాజ్ కాంబినేషన్‌లోని సన్నివేశాలను చిత్రీకరించారట. ప్రస్తుతం మహేశ్‌బాబు పాల్గొనగా ఓ యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌ను మాట్ చేస్తున్నారుని సమాచారం. ఈ సినిమా చిత్రీకరణ కోసం కాశీ నగరాన్ని తలపించేలా ఓ భారీ సెట్ వేశారు మేకర్స్. ఈ సెట్‌లోనే ఈ యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌ను చిత్రీకరిస్తున్నారని సమాచారం. కేఎల్.



నారాయణ, ఎన్ఎస్ కార్తికేయ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం 2027 వేసవిలో విడుదల కానుంది.