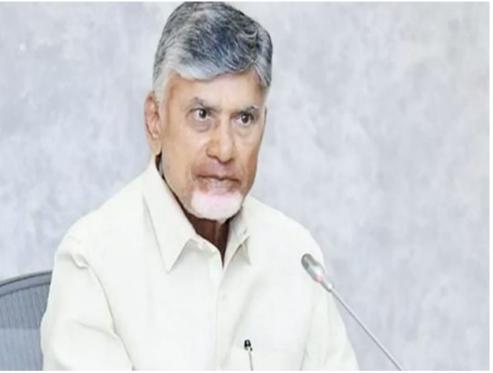


అదనపు నిధులు తీసుకురండి

-కేంద్ర ప్రాయోజిత పథకాల పై సిఎం ఆదేశం
 అమరావతి : కొత్త ఆర్థిక సంవత్సరంలో కేంద్ర ప్రాయోజిత పథకాలకు సంబంధించి పూర్తిస్థాయిలో నిధులు తీసుకురావడంతో పాటు, అదనపు నిధులను సాధించాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు అధికారులకు దిశా నిర్దేశం చేశారు. ఆయన సిఎన్ఎన్ పథకాలపై సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ 'రేర్ ఎర్' కారిడార్లలో సహా పలు పథకాలకు అదనపు నిధులు వచ్చేలా చూడాలని అన్నారు. దేశవ్యాప్తంగా ప్రకటించిన వాటిలో మరిన్ని పథకాలను రాష్ట్రంలో ఏర్పాటు చేసేలా ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని ఆదేశించారు. గత పాఠకులు కేంద్రం ఇచ్చే నిధులు ఖర్చుచేయకుండా పథకాలను నిర్వహించే సహా, వినియోగ పరిమితి కంట్రోలు కూడా ఇవ్వకుండా అలసత్వం ప్రదర్శించారని అన్నారు. విలువైన ఖనిజాలకు సంబంధించి పరిశ్రమలు ఏర్పాటు చేసే ఆలోచన చేయాలన్నారు. ఈస్టేట్ ఇండస్ట్రీయల్ కారిడార్ ఏర్పాటులోనూ తీరప్రాంతంలో ఉన్న మూలపేట నుండి కృష్ణపట్నం వరకు ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. కంటేయినర్ మ్యూనుఫ్యాక్చరీంగ్, మెగా టెక్స్టైల్ పార్కుల పై ప్రాంతంలో స్పోర్ట్స్ మ్యూనుఫ్యాక్చరీంగ్ హబ్బు తిరుపతిలో ఏర్పాటు చేసే అంశాలను పరిశీలించాలని



సూచించారు. ఇండియా సెమీ కండక్టర్ మిషన్లో భాగంగా అమరావతిలో ప్రాజెక్టులు ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. హెల్త్ సిటీలో బయోడిజైవ్, మెడ్ టెక్ పార్క్, బయో ఫార్మా వంటివి పన్నున్నాయని, వాటికి కూడా నిధులు సమీకరించాలని సూచించారు. కేంద్రం మంజూరు చేసిన వెయ్యి ఎలక్ట్రిక్ బస్సులను వినియోగించుకొని మరిన్ని ఇ-బస్సులు సాధించేలా చూడాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో ఆర్థికశాఖ, ఇతర శాఖల ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్రానికి పరిశ్రమలు రావడం.. వైకాపాకు ఇష్టం లేదు

-విశ్వసనీయత ఉన్న ఐదు కంపెనీలకు 99 షేరింగుల భూములు ఇచ్చాం -వారి నుంచి కచ్చితమైన మాత్రమే తీసుకున్నా-ఉర్గాకు 99 షేరింగుల భూములు ఇవ్వలేదు-నిరూపిస్తే.. రాజీనామా చేస్తా -మండలిలో మంత్రి లోకేశ్ సవాల
 అమరావతి: విశాఖపట్నంలో ఐటీ కంపెనీలకు 99 షేరింగుల భూములు కేటాయించే అంశం మండలిలో అధికార, ప్రతిపక్ష సభ్యుల మధ్య సవాళ్లు. ప్రతిపక్షకు దారితీసింది. భూముల కేటాయింపు వెనుక లాలూచీ ఏంటో చెప్పాలని వైకాపా ఆరోపించింది. దీనిపై మంత్రి లోకేశ్ ఘాటుగా స్పందించారు. 'భూముల కేటాయింపులో లాలూచీ పదాల్సిన అవసరం మాకు లేదు. యువతకు ఉపాధి కల్పించాలనే ఇదంతా చేశాం. నన్ను విమర్శించాలనుకుంటే ఒక్క విషయం ఉంది. నేను బాంబేహౌస్ కు వెళ్లి.. టాటా సన్స్ చైర్మన్ కలిశా. వారు కచ్చితమైన భూములు ఇచ్చారు. దావోస్ లో వారి కార్యాలయానికి నా పుట్టినరోజున వెళ్ళాను. వారు కవీ కేట్ లో.. క్యాంపిల్ పెట్టి నాతో భోజనం చేశారు. ఇంతకుమించి నేను అట్టి పొందినట్లు వైకాపా నిరూపిస్తే రాజీనామా చేస్తా' అని ఘాటుగా సమాధానమిచ్చారు.



విశ్వసనీయత ఉన్న ఐదు కంపెనీలకు 99 షేరింగుల భూములు కేటాయించామని.. వాటిద్వారా 65వేల మందికి ఉపాధి లభిస్తుందని పేర్కొన్నారు. పరిశ్రమలకు భూముల కేటాయింపుపై వైకాపా ఎమ్మెల్యేలు అడిగిన ప్రశ్నకు మంత్రి లోకేశ్ సమాధానమిచ్చారు. మంత్రి సమాధానం ఇస్తుండగా వైకాపా ఎమ్మెల్యేలు అరుపులతో సభలో గందరగోళం సృష్టించారు.

హైకోర్టు అదనపు న్యాయమూర్తిగా బాలాజి ప్రమాణం

-ప్రమాణం చేయించిన హైకోర్టు సీజ్ జస్టిస్ ధీరజ్ సింగ్ రాకుర్
 అమరావతి: హైకోర్టు అదనపు న్యాయమూర్తిగా బాలాజి ప్రమాణం చేశారు. మొదటి కోర్టు హాల్ లో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి (సీజ్) జస్టిస్ ధీరజ్ సింగ్ రాకుర్ ఆయనతో ప్రమాణం చేయించారు. అదనపు న్యాయమూర్తిగా బాలాజి నియామకంపై రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము జారీ చేసిన ఉత్తర్వులను హైకోర్టు రిజిస్ట్రార్ జనరల్ (ఆర్జీ) పార్థసారథి చదివి వినిపించారు. ప్రమాణం చేసిన అనంతరం జస్టిస్ రవి నాథ్ తిట్టలితో కలిసి జస్టిస్ బాలాజి కేసులను విచారించారు. జస్టిస్ బాలాజి రాకతో హైకోర్టులో న్యాయమూర్తుల సంఖ్య 33కు చేరింది. ప్రమాణం స్వీకారోత్సవానికి హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు, జస్టిస్ బాలాజి కుటుంబసభ్యులు, రిజిస్ట్రార్లు, న్యాయవాదులు, ఏజ్ దమ్మలపాటి శ్రీనివాస్, అదనపు ఏజ్



సాంబశివ ప్రతాప్, పీవీ మెండల లక్ష్మీనారాయణ, అదనపు సొలిసిటర్ జనరల్ చల్లా ధనంజయ్, హైకోర్టు న్యాయవాదుల సంఘం ఇన్ ఛార్జి అధ్యక్షుడు రఘువీర్, కోర్టు సిబ్బంది హాజరయ్యారు. జస్టిస్ బాలాజిని పలువురు న్యాయవాదులు, బంధువులు, శ్రేణిపాలకులు కలిసి అభినందనలు తెలిపారు.

అంబటికి మళ్లీ రిమాండ్

గుంటూరు: పల్నాడు జిల్లా సత్తెనపల్లిలో 2023లో సంక్రాంతి సందర్భంగా టీకెట్లు కొనుగోలుకు ద్వారా మహిళల నుంచి డబ్బులు వసూలు చేశారన్న అభియోగాలపై మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబుకు గుంటూరు ప్రిన్సిపల్ సీనియర్ సివిల్ జడ్జి కుమడిని రిమాండ్ విధించారు. రాజమండ్రి జైలు నుంచి పిటి వారంటపై తీసుకొచ్చిన సత్తెనపల్లి పోలీసులు రాంబాబును కోర్టులో హాజరు పరచారు. న్యాయవాదుల వాదప్రతివాదనలు తర్వాత జడ్జి 14 రోజుల రిమాండ్ విధించారు. ఇప్పటికే రెండు కేసుల్లో అంబటికి బెయిల్ వచ్చిన ఈ కేసులో జడ్జి ఆదేశాల మేరకు పోలీసులు ఆయనను తిరిగి రాజమండ్రి జైలుకు తరలించారు. కాగా, పుష్ప సినిమాలో హీరో అల్లు అర్జున్ తగ్గేదేలే అన్నట్టుగా వ్యక్తం చేసిన హావభావాలను గుంటూరు కోర్టుకు వచ్చిన అంబటి ప్రదర్శించి తాను తగ్గేదేలే అని కార్యకర్తలకు సంతోషాలు ఇవ్వడం



చర్చినియాంశంగా మారింది.

గీతంకు భూముల క్రమబద్ధీకరణపై.. రాజకీయ రాద్ధాంతం

-ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన ధర్మ చెల్లించేందుకు ఆ సంస్థ సిద్ధంగా ఉంది - వైకాపాపై విశాఖ జిల్లా ఎమ్మెల్యేల ధ్వజం
 అమరావతి: విశాఖలోని గీతం విశ్వవిద్యాలయానికి భూముల క్రమబద్ధీకరణను రాజకీయ దురుద్దేశంతోనే వైకాపా నాయకులు అడ్డుకుంటున్నారని తెదేపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్ల శ్రీనివాసరావు ధ్వజమెత్తారు. ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన ధర్మ చెల్లించడానికి గీతం యజమాన్యం సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు వైకాపా వాళ్లకు వచ్చిన నష్టమేంటని నిలదీశారు. భూ కేటాయింపు కోర్టుతూ 20 ఏళ్లుగా ఆ సంస్థ ప్రభుత్వానికి బహిరంగంగానే దరఖాస్తు చేస్తోందని పేర్కొన్నారు. భూముల కేటాయింపునకు 2010 సెప్టెంబరులో అప్పటి విశాఖ నగరపాలక సంస్థ పాలకవర్గం కూడా ఆమోదం తెలిపిందని వివరించారు. భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు, విశాఖ(పశ్చిమ) ఎమ్మెల్యే గణబాబు, భాజపా ఎమ్మెల్యే



విష్ణుకుమారరాజులతో కలిసి ఆయన అసెంబ్లీ మీడియా పాయింట్ లో మాట్లాడారు. "గీతం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మక విద్యాసంస్థ. ఆ సంస్థకు భూములు కేటాయిస్తే విద్యార్థులకు మేలు జరుగుతుంది" అని పల్ల శ్రీనివాసరావు తెలిపారు.

ఉపాధి చట్టాన్ని రక్షించుకుందాం

- వైఎస్ఆర్ విగ్రహం ఆవిష్కరణలో షల్ల
 నెల్లూరు: కాంగ్రెస్, కమ్యూనిస్టుల పాలనలో యుపిఎ ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని రక్షించుకోవాలని పినిసి అధ్యక్షులు వైఎస్ షల్ల అన్నారు. మహాత్మా గాంధీ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ చట్టం పరిరక్షణ పోరాట యాత్రలో భాగంగా మనుజోలు మండలం అక్కంపేట గ్రామంలో షల్ల అధ్యక్షతన, డిసిసి అధ్యక్షుడు నారపరెడ్డి కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో భారీ బహిరంగ సభ జరిగింది. ముందుగా వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించారు. అనంతరం షల్ల మాట్లాడుతూ పేద ప్రజల జీవనోపాధి రాజ్యాంగబద్ధమైన పని చేసే హక్కును బిజెపి ప్రభుత్వం కాలరాసిందన్నారు. న్యాయమైన వేతనాలు పొందే హక్కుపై దాడి జరిగిందని, అది పంచాయితీరాజ్ పై రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థపై దాడిగా అభివర్ణించారు. గ్రామీణ ఉపాధి హామీ చట్టానికి జాతిపిత మహాత్మా గాంధీ పేరు తొలగించడం తీవ్ర అన్యాయమని పేర్కొన్నారు. కేంద్రం పెత్తనం కోసమే ఈ చట్టానికి పేరు మార్చారని వివరించారు. కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఉపాధి చట్టం వల్ల నిరుద్యోగ వలసలు తగ్గయిన, మహిళల ఆర్థిక



స్థితిగతులు మెరుగుపడాయని అన్నారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ మస్తాన్ వలి, ఎలీసి ప్రధాన కార్యదర్శి గణేష్ యాదవ్, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు ఉడత వెంకటరావు యాదవ్, జిల్లా ఇన్ ఛార్జ్ ఎం గోపాల్ రెడ్డి, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి పంతుల శ్రీనివాసరెడ్డి, డాక్టర్ యశ్వదత్త తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఐటీ రాబడి పెరగడమంటే భారం మోపినట్లు కాదు: నిర్మల

దిల్లీ: వ్యక్తిగత ఆదాయపు పన్ను (ఐటీ) రాబడి పెరగడాన్ని మధ్యతరగతిపై భారం మోపుతున్నట్లు భావించరాదని కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ స్పష్టంచేశారు. "దేశంలో మధ్యతరగతి వర్గం విస్తరిస్తోంది. వారిపై భారం మోపుతున్నామనడానికి ఆధారాలేవు. కార్పొరేట్ల కంటే వ్యక్తుల నుంచి ఎక్కువ ఐటీ వస్తున్నంతమాత్రాన ప్రజలపై అధిక భారం పడుతున్నట్లు కాదు. మధ్యతరగతి విస్తరిస్తోంది. వస్తులు చెల్లించడానికి ప్రజలు స్వచ్ఛందంగా ముందుకు వస్తున్నారు. గత 11 ఏళ్లలో ఐటీ చెల్లింపుదారులు 5.26 కోట్ల నుంచి 12.13 కోట్లకు పెరిగారు. రూ.12 లక్షల్లోపు వార్షికాదాయం ఉన్నవారు పన్ను చెల్లించాల్సిన అవసరం లేదు. ఇక అణవివేతం ఎక్కడుంది" అని ప్రశ్నించారు. బడ్జెట్ పై రాజ్యసభలో జరిగిన చర్చలో ఆమె పాల్గొన్నారు. సంక్షేమ పథకాల కోసం రాష్ట్రాలకు ఇచ్చే నిధులను నిలిపివేయబోతున్నామని, ఏ రాష్ట్రంపైనా ఎలాంటి పక్షపాతం లేదని స్పష్టంచేశారు. నిధుల కేటాయింపులేకుండానే వివిధ పథకాలను ప్రకటిస్తున్నామనే విమర్శల్ని తోసిపుచ్చారు. రుణభారంపై కాంగ్రెస్ ది మొనలి కన్నీరేనని వ్యాఖ్యానించారు. సంక్షేమ పథకాలకు కేంద్రం కోత



పెడుతోందన్న విమర్శల్ని మంత్రి తోసిపుచ్చారు. కేంద్ర నిధులంటే ఇవ్వనిసారం వారుకునే వీలున్న ఉచిత డబ్బు నిల్వలేమీ కాదని, అవసరం మేరకు వాటిని ఆవిటూచి వినియోగించాలని చెప్పారు. దేశంలో ప్రస్తుతం ద్రవీణ్యం చరిత్రాత్మక స్వల్పస్థాయిలో ఉందని, యూపీయేలో మాత్రం 'ఉద్యోగాల్లోని వృద్ధి' ఉండేదని చెప్పారు.

శాసనసభకు వెళ్లం... మండలిలో గొంతు వినిపిస్తాం

- వైసిపి ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీల సమావేశంలో జగన్
 అమరావతి: శాసనసభలో వైసిపి గొంతు వినిపించకూడదని ప్రభుత్వం కుట్ర చేస్తోందని, అందులో భాగంగానే ప్రతిపక్ష హోదా ఇవ్వడం లేదని మాజీ ముఖ్యమంత్రి, వైసిపి అధినేత జగన్మోహన్ రెడ్డి అన్నారు. తాడేపల్లిలోని వైసిపి కేంద్ర కార్యాలయంలో శాసనసభ, మండలి సభ్యుల సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ వైఖరికి నిరసనగా అసెంబ్లీకి వెళ్లకూడదని నిర్ణయించినట్లు చెప్పారు. అదే సమయంలో మండలిలో గొంతు వినిపిస్తామని అన్నారు. వైసిపి గొంతు నొక్కేందుకే అసెంబ్లీలో ప్రతిపక్షహోదా ఇవ్వకుండా గొంతు నొక్కుతున్నారని అన్నారు. ప్రతిపక్ష హోదా ఇస్తే శాసనసభావ్యవస్థగా సమాన సమయం ఇవ్వాలి ఉంటుందని అది ఇప్పటికే గుర్తింపు ఇవ్వడం లేదన్నారు. మండలిలో వైసిపి సభ్యులు ప్రభుత్వ వైఖరిపై ఎత్తి చూపాలని, నిలదీయాలని, ఎటువంటి పరిస్థితుల్లోనూ రాజీ వదలకూడదని అన్నారు. లద్దా ప్రసారం విషయంలో చంద్రబాబు ఒక అబద్ధాన్ని సృష్టించి దానికి రెక్కలు కట్టారని, నిరంతరం బురద జల్లుతూ దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారని అన్నారు. ఈ విషయంలో ప్రజలకు క్షమాపణ చెప్పాలన్నారు. చంద్రబాబు హయాంలో ట్యాంకర్ల ద్వారా సరఫరా అయిన నెయ్యిని తిరిగిస్తే అది మరలా తిరిగి తిరుమలకు



చేరిందన్నారు. నిల్ ఛార్జిషీటులో ఈ అంశాన్ని పేర్కొన్నారు, దీనిపై సమాధానం చెప్పాలని పేర్కొన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం పాలనంతా స్వాముల ముందుమని తెలిపారు. విశాఖలో రూ.5 వేల కోట్ల భూమిని చంద్రబాబు తన బంధువులకు కట్టబెట్టారని, గతంలో వివాదా రాష్ట్రంలో అలా జరగలేదని తెలిపారు. వీటన్నింటినీ మండలిలో నిలదీయాలని తెలిపారు. ఈ విషయంలో సభ్యులు సజ్జెక్టులవారిగా పూర్తి అవగాహన పెంచుకోవాలని సూచించారు. ఏ అంశంపై మాట్లాడినా తగిన ఆధారాలు సాక్ష్యాలు చూపించి మాట్లాడాలని అప్పుడే గొంతు బలంగా వివరణమిస్తామని అన్నారు. లద్దా వ్యవహారాన్ని ప్రశ్నించడాన్ని చంద్రబాబు తట్టుకోలేకపోతున్నారని పేర్కొన్నారు. దీంతో నాయకుల ఇళ్లపై దాడులు చేయొస్తున్నారని అన్నారు.

సంపాదకీయం

ప్రలోభాల ఎరవేస్తూ మేడిపండు చందం చేస్తున్నాయి

బలవంతులకు, బలహీనులకు అన్నింటా సమాన అవకాశాలు లభించే ప్రజాస్వామ్యానికి మన దేశం పట్టుగొమ్మ కావాలని జాతినీర్మాతలు ఆశించారు. జనతంత్ర రథానికి సారథ్యం వహించే ప్రజాప్రాతినిధ్య వ్యవస్థలో ఆ సమానత్వం అడుగంటిపోతుందని వారు ఊహించలేకపోయారు. సంవత్సరాలు తప్ప సామాన్యులవరూ అడుగుపెట్టలేనంతగా మన ఎన్నికల ప్రక్రియ భ్రష్టుపట్టడం స్వతంత్ర భారత తొలిసారికినే మొదలైంది. విధాన నిర్ణయాలను తమకు అనుకూలంగా మార్చుకోవాలనుకునే స్వార్థశక్తుల ద్వారా రాజకీయ పార్టీలకు, వాటి అభ్యర్థులకు వెల్లువెత్తుతున్న నల్లధనం గురించి సంతానం కమిటీ 1964లోనే ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ఎన్నికల్లో నెగ్గుకూరావడానికి భారీగా డబ్బు అవసరమవుతుండటం, దానికోసం నేతలు భూరి విరాళాలిచ్చేవారిని నమ్ముకోవడం... ఇదంతా పెద్ద అవినీతి వలయాన్ని సృష్టిస్తోందని పేర్కొంది. అలా ఎలక్షన్లు కానుల మూటల చుట్టూ పరిభ్రమించడం మొదలై ఇప్పుడు కోటీశ్వరులు తప్ప వేరొకరు ఎవరూ ప్రధాన పార్టీల అభ్యర్థిత్వాలు దక్కించుకోలేని దుస్థితి దేశవ్యాప్తంగా దాపురించింది. తాజాగా తెలంగాణ పురపాలక ఎన్నికల బరిలోనూ అదే ధనస్వామ్యం పెత్తనం చేస్తోంది. ప్రజల్లోంచి ఎదిగివచ్చిన వారే ప్రజాస్వామ్యంలో నాయకులు కాగలరన్నది ఒకప్పటి మాట! ప్రచారాధారాలకు, ఓట్ల కొనుగోళ్లకు ఎన్ని కోట్లు వెదజల్లగలరు అన్నదే నేటి ఎన్నికల్లో పోటీకి ప్రధాన అర్హత! అందుకే పంచాయతీ నుంచి పార్లమెంటు వరకు ప్రతి ఎన్నికలోనూ ధనబలాధ్యులే అభ్యర్థులవుతున్నారు. మున్సిపల్ ఎలక్షన్లలో నిలబడాలంటే రూ.50లక్షలు, మేయర్ లేదా ఛైర్మన్ కావాలంటే రూ.3-5కోట్లు సొంతంగా ఖర్చుపెట్టే సత్తా ఉండాలిందేనని తెలంగాణలోని ప్రధాన రాజకీయ పక్షాలు ఆశావహులకు తేల్చిచెప్పినట్లు కథనాలు వెలువడుతున్నాయి. నిజాయితీ, ప్రజాసేవాసూక్తి లాంటి కొలమానాలు కానుకుకొరగానవుడు అన్ని సొమ్ములు పోసి గెలిచినవారు అంతకంతా సంపాదించుకోవడమే పనిగా పెట్టుకుంటారు కదా! రాష్ట్రాలకు అతీతంగా దాదాపుగా అన్ని పార్టీలూ ఒకే తానుముక్కలవుతున్న తరుణంలో ప్రతిచోటా ఇవే ధృశ్యాలు పునరావృతమవుతున్నాయి. ధనప్రాబల్యాన్ని కట్టడి చేసే ఎన్నికల సంస్కరణలు సుదూర స్వప్నాలవుతున్న వేళ- సిద్ధాంతాలూ ప్రగతి ప్రణాళికల ప్రచారాన్ని పక్కకునెడుతున్న పార్టీలు పోటాపోటీగా ఓట్లకు వెలకడుతున్నాయి. అది చాలదన్నట్లు ఓటర్లకు మద్ద్యమూ ఇతరేతర ప్రలోభాల ఎరవేస్తూ జనతంత్రాన్ని మేడిపండు చందం చేస్తున్నాయి. 'ఎన్నికల్లో ధన ప్రమేయాన్ని తగ్గించకపోతే క్రమంగా ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థ మనుగడను దణ్ణే శాసిస్తుంది. ఆ పరిస్థితి అనివార్యంగా అత్యంత దారుణమైన రాజకీయ అవినీతికి దారితీస్తుంది. దాంతో అన్ని స్థాయిల్లో అక్రమాలు కట్టుబెంచుకుంటారు'ని న్యాయపాలిక 1974లోనే హెచ్చరించింది. 2004లో లోక్సభకు ఎన్నికైన వారిలో కోటీశ్వరులు 30శాతమైతే- 2024లో ఆ సంఖ్య 93శాతానికి పెరిగింది. దేశవ్యాప్తంగా 4,092 మంది ఎమ్మెల్యేల ప్రమాణవ్రతాలను ప్రజాస్వామ్య సంస్కరణల సంఘం (ఎడీఆర్) నిరుడు పరిశీలించింది. 3,388 మంది శాసనసభ్యులు కోటీశ్వరులని, మరో 694 మంది లక్షాధికారులని అది తేల్చింది. అఫిడవిట్లలో చెప్పనివి, బంధుమిత్రుల పేరిట ఉన్నవి కలిపితే మన నాయకుల ఆస్తులెంతో ఎవరికీ తెలియదు. అత్యాచారాల వంటి హేయ నేరాభియోగాలను నెత్తినమోస్తున్న వారి నుంచి ఆర్థిక నేరగాళ్ల వరకూ అందరూ డబ్బుతోనే నేతలుగా చలామణి అవుతుంటే- ఎన్నికలు స్వేచ్ఛగా, నిష్పాక్షికంగా జరగాలన్న రాజ్యాంగ ఆదర్శానికి అర్థమేముంటుంది తిలా పాపం తలా కొంచెం పంచుకుంటున్న పార్టీలు ఈ అవ్యవస్థను సరిదిద్ది ప్రజాప్రయోజనాలను కాపాడటానికి ఎప్పటికీ ముందుకొస్తాయి.

రైతులను ఇబ్బందులకు గురిచేయవద్దు

రేగిడి: చెరకు రైతులను ఇబ్బందులు పెట్టవద్దంటూ సంకీర్తి వద్ద ఉన్న ఈబిడి ప్యారి చత్తెర కర్మాగార యాజమాన్యానికి పలువురు రైతులు వినతిపత్రం అందజేశారు. రైతులు చెరకును నాణీన కాలాన్ని సమోచితముకపోవడం వల్ల సకాలంలో కటింగ్ ఆర్డర్లు ఇవ్వక నష్టపోతున్నారన్నారు. యాజమాన్యం స్పందించి సమస్యను పరిష్కరించాలని ఏపీ రైతు సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు నారు జనార్దనరావుతో పాటు రైతులు గేదెల సత్యం, తాడేల తపివీనాయుడు, గేదెల రామకృష్ణ, సోలోతు సీలనాయుడు, చల్లా స్వామినాయుడు తదితరులు విజ్ఞప్తిచేశారు.



మిషన్ వాత్సల్యకు రూ.కోటి 14లక్షలు మంజూరు

- ఐసీడీఎస్ పీడీ టి.విమలారాణి

తెర్లూ: మిషన్ వాత్సల్య పథకం కింద జిల్లాకు రూ.కోటి 14లక్షలు మంజూరయ్యాయని ఐసీడీఎస్ జిల్లా ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్, మండల ప్రత్యేకాధికారి టి.విమలారాణి చెప్పారు. ఈ మేరకు తెర్లూ ఎంపీడీఓ కార్యాలయానికి విచ్చేసిన సందర్భంగా ఆమె స్థానిక విలేజులతో మాట్లాడారు. జిల్లాలో గల 410మంది అనాథ పిల్లలకు నెలకు రూ.4వేలు చొప్పున 7 నెలలకు మిషన్ వాత్సల్య పథకం కింద నిధులు మంజూరయ్యాయని, త్వరలో వారి బ్యాంక్ ఖాతాల్లో ఈ నిధులు జమ అవుతాయని చెప్పారు. జిల్లాలో 2499 మెయిన్, మిసి అంగన్వాడీ కేంద్రాలు ఉన్నాయని, వాటిలో 22 కార్యకర్తల పోస్టులు, 277 హెల్పర్ల పోస్టులు ఖాళీగా ఉన్నాయన్నారు. అంగన్వాడీ కేంద్రాలకు టీచర్స్, కిట్లు, బాలామృతం సరఫరా సక్రమంగానే జరుగుతోందని చెప్పారు. తెర్లూ మండలంలో సచివాలయ సిబ్బంది కొరత కారణంగా యుఎఫ్ఎస్ సర్వీస్లో వెనుకబాటు ఉందన్నారు. శతశాతం సర్వీస్ నిర్ణీత గడువులోగా పూర్తి చేసేందుకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటున్నామని ఆమె తెలిపారు. మండలంలో అసంపూర్ణంగా ఉన్న 130 ఇళ్లు ఉగాదిలోగా పూర్తి చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని, వాటిని గడువులోగా పూర్తి చేసేందుకు చర్యలు చేపడుతున్నామని ఐసీడీఎస్ పీడీ తెలిపారు. ఆమెతో పాటు మండల ఇన్చార్జ్ ఎంపీడీఓ వెంకటరమణ, డిప్యూటీ ఎంపీడీఓ నీలిమ ఉన్నారు.



వ్యాధుల పట్ల అప్రమత్తత అవసరం

- పశుసంవర్ధక శాఖ జిల్లా అధికారిజయరాజ్

చింతపల్లి: గిరిజన రైతులు పెంచుతున్న కోళ్లు, గొర్రెలు, మేకలకు సోకే వ్యాధుల పట్ల జాగ్రత్త వహించాలని జిల్లా పశుసంవర్ధక శాఖ అధికారి డాక్టర్ జయరాజ్ సూచించారు. ఆయన లోతుగడ్డ, లంబిసింగి పశు ఆసుపత్రులను తనిఖీ చేయడంతో పాటు, భీమసింగిలోని ఫామ్లను పరిశీలించారు. పొరుగు జిల్లాల్లో బర్డ్ ఫ్లూ వ్యాప్తిస్తున్న నేపథ్యంలో, గిరిజన రైతులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. కోళ్లలో అసాధారణ లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే పశువైద్యులను సంప్రదించాలని కోరారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ జిల్లాలో ఇప్పటికే 55 వేల గొర్రెలు, మేకలకు షీప్ వ్యాక్స్ టీకాలు చేయడమే కాకుండా మూడు లక్షల పశువులకు నల్లల నివారణ మందులు పంపిణీ చేశామని తెలిపారు. ప్రకృతి వైపరీత్యాలు, ప్రమాదపశాత్తు పశు సమస్య వాటిల్లితే ఆర్థిక భరోసా కోసం రైతులు బీమా సౌకర్యాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. జిల్లావ్యాప్తంగా ఉచిత వైద్య శిబిరాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పశువైద్యాధికారులు సౌజన్యదేవి, శాలిని, ఉపేంద్ర పాల్గొన్నారు.



వడ్లపూడి ప్రధాన రహదారి ఫుట్ పాత్ పనులు నాణ్యత పరిశీలన



- టిడిపి రాష్ట్ర కార్యదర్శి, స్థానిక కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్)

గాజువాక, చైతన్యవారణి: గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డ్ పరిధి వడ్లపూడి ప్రధాన రహదారి ఫుట్ పాత్ పనులు ప్రారంభించిన అనంతరం పనులు నాణ్యతను రాష్ట్ర కార్యదర్శి, స్థానిక కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్) పరిశీలించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ హైవే



నుండి గాంధీ బొమ్మ జంక్షన్ వరకు ఇరువైపులా ఫుట్ పాత్ పనులకు జీవీఎస్ నిధులు మంజూరు చేయించుకోవడం జరిగిందిని, అందులో భాగంగా వడ్లపూడి హైవే నుండి పనులు ప్రారంభం అయ్యాయని సంబంధిత అధికారులను కలిసి పనుల పట్ల నాణ్యత తగ్గకుండా పనులు పూర్తి చెయ్యాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమం లో మాజీ హాస్పిటల్ కమిటీ చైర్మన్ రాజన్ రాజు, కడుపుట్ల శ్రీమ, విశ్వేశ్వరరావు, నాగేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పారిశ్రామిక యూనిట్ల ఏర్పాటుకు ప్రోత్సాహకాలను అందించాలి



-జిల్లా కలెక్టరు విజయ కృష్ణన్

అసకాపల్లి: జిల్లాలో పరిశ్రమలు, పారిశ్రామిక యూనిట్ల ఏర్పాటుకు అవసరమైన ప్రోత్సాహకాలు, అనుమతులు త్వరితగతిన మంజూరుచేసి ప్రోత్సహించాలని జిల్లా కలెక్టరు విజయ కృష్ణన్ తెలిపారు. కలెక్టరు కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో జిల్లా కలెక్టరు అధ్యక్షతన జిల్లా పారిశ్రామిక మరియు ఎగుమతుల ప్రోత్సాహక కమిటీ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో గత కమిటీ సమావేశంలో చర్చించిన అంశాలపై తీసుకున్న చర్యలు, పారిశ్రామిక అనుమతులు, ఏర్పాటుచేసిన యూనిట్లకు అందించవలసిన ప్రోత్సాహకాలు తదితర అంశాలపై సమీక్ష నిర్వహించారు. కమిటీ సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టరు విజయ కృష్ణన్ మాట్లాడుతూ పారిశ్రామిక అనుమతులు కొరకు సింగిల్ డెస్క్ పాలీస్ లో వివిధ శాఖల వద్ద పెండింగులో గల ధరఖాస్తులపై త్వరితగతిన చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. పరిశ్రమలు స్థాపనకు వచ్చిన ధరఖాస్తులు పరిశీలించి అర్హత, ఆశక్తి గల వారికి వెంటనే అనుమతులు, మౌళిక సదుపాయాలు కల్పించాలని,



రుణనడుపాయం పొందేందుకు సహకారం అందించాలని తెలిపారు. అనుమతులు మంజూరు చేసిన యూనిట్ల నిర్మాణపనులు త్వరగా పూర్తిచేసి, ప్రారంభించేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. జిల్లాలో మంజూరై ప్రారంభించిన యూనిట్లకు సబ్సిడీ ప్రోత్సాహకాలు కొరకు వచ్చిన 36 ధరఖాస్తులపై వెంటనే చర్యలు తీసుకొని సబ్సిడీలు అందించాలన్నారు. పరవాడ నోటిఫైడ్ ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్ ఏరియాలో అవసరమైన అనుమతులు పొందకుండానే బొగ్గు ప్రాసెసింగ్/హ్యాండింగ్ చేస్తూ కాలుష్యం సృష్టిస్తూ, పరిసర పరిశ్రమలకు యిబ్బంది కలిగిస్తున్న మెన్సర్స్ ఎస్. సుధాకర్, మెన్సర్స్ వేద ప్రియ రిసోర్సెస్ పరిశ్రమలపై విచారణ నిర్వహించి ఎపిఐఐసి నియమాలు, పర్యావరణ చట్టాలు ప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలని కాలుష్యనియంత్రణ, పరిశ్రమల శాఖల అధికారులను జిల్లా కలెక్టరు ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో పరిశ్రమలు జనరల్ మేనేజరు పి.కె.వి. ప్రసాద్, ఎల్.డి.ఎం.కె. సత్యనారాయణ, కమిటీ సభ్యులు, మైనింగు, విద్యుత్, జిఎస్పీ, ఎపిఐఐసి తదితర శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

మిషన్ పునర్వ వనం గురించి ప్రజలకు తెలియజేయాలి

అసకాపల్లి: రోడ్డు విస్తరణలో తొలిగిస్తున్న వందల సంవత్సరాల వయస్సు కలిగిన చెట్లకు పునర్ జీవం కలిగించే మిషన్ పునర్వ వనం కార్యక్రమాలను భావితులకు తెలియజేయవలసిన అవసరం ఉందని జిల్లా కలెక్టరు విజయ కృష్ణన్ తెలిపారు. అసకాపల్లి నుండి అచ్చుతాపురం రోడ్డు విస్తరణలో భాగంగా హరిపాలెం గ్రామంలో 100 సంవత్సరాల పైబిడి ఉన్న రావి చెట్టును ఎలమంచిలి శాసనసభ్యులు సుందరపు విజయకుమార్ సహకారంతో తొలగించి జిల్లా కలెక్టర్ క్యాంప్ కార్యాలయంలో ఒక ప్రదేశాన్ని కేటాయించి పునర్వ వనం కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టరు మాట్లాడుతూ పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రభుత్వం అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తూ రోడ్డు విస్తరణలో తొలగించాలనే ఆలోచన వచ్చినప్పుడు చెట్లకు జీవం పోయాలనే ఆలోచనతో రాహొందించిన మిషన్ పునర్వ వనం మంచి ఆలోచన అని, ఈ కార్యక్రమం గూర్చి ప్రజలలో అవగాహన కలిగించి గ్రీనరీ పెంచాలని జిల్లా కలెక్టర్ పిలుపునిచ్చారు.



జర్నలిస్టుల సమస్యల పరిష్కారానికి చలో అమరావతి

- ఏపీడబ్ల్యుజేఎఫ్ రాష్ట్ర ప్రధానకార్యదర్శి ఆంజనేయులు

పార్వతీపురం: రాష్ట్రంలో జర్నలిస్టులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లడంకు త్వరలో చలో అమరావతి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనున్నట్లు ఏపీడబ్ల్యుజేఎఫ్ రాష్ట్ర ప్రధానకార్యదర్శి జి.ఆంజనేయులు పేర్కొన్నారు. ఉత్తరాంధ్ర చర్యలలో భాగంగా జిల్లా కేంద్రంలోని ఏపీ ఎన్.జీ.హోలో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడుతూ దేశంలోని పలు రాష్ట్రాల్లో పింఛన్ సౌకర్యం ఉందని, ఏపీలోకాదా పింఛన్ మంజూరు చేసేలా ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తేవాలన్నారు. జర్నలిస్టుల రక్షణకు మీడియా కమిషన్ను ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. జర్నలిస్టు కుటుంబసభ్యులకు వైద్యసేవలు అందించడంతో పాటు పిల్లలకు విద్యను ఉచితంగా అందించాలని కోరారు. మన్యం జిల్లా కన్వీనర్ డి.రవికుమార్ మాట్లాడుతూ జర్నలిస్టులకు బీమా సౌకర్యం కల్పించాలని కోరారు. ప్రభుత్వాల మారిన ప్రతిసారి



A D N G. G. O. S' ASSOCIATIO

ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీతో లైఫ్ బిందాస్ !

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



ఎక్కువ. సీక్రెట్స్ దాచలేని వ్యక్తితో కలిసి ఉండటం కంటే విడిపోవడమే టెటర్ అనుకుంటారు. అందుకే దంపతులు లేదా ప్రేమికులు తమకుంటూ 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 ఓపెన్ గా చెప్పలేని సందర్భాలు కూడా కొన్ని ఉంటాయి. అవతలి వ్యక్తి ఎలా రిస్ప్లండ్ చేసుకుంటారో, ఏమనుకుంటారోనని వెనుకదూరం చేస్తుంటారు. ఇలాంటి సందర్భాన్ని మీరే అర్థం చేసుకోవడంవల్ల రిలేషన్షిప్ మరింత స్ట్రాంగ్ గా మారుతుంది. అవతలి వ్యక్తి చెప్పడానికి ఇబ్బంది పడినా.. మీరు అర్థం చేసుకొని 'చర్చేదు. నాపై నమ్మకం ఉంచి చెప్పు అని ప్రోత్సహించడం' అనేది ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీని పెంచుతుంది. మీ బంధాన్ని బలంగా మారుస్తుంది.

నిత్యం ఒత్తిడికి గురవుతున్నారా?

బిజీ లైఫ్ షెడ్యూల్, వర్క్ అండ్ ఫ్యామిలీ బెన్డెన్స్ వల్ల ఈ రోజుల్లో చాలామంది ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ఈ పరిస్థితి దీర్ఘకాలంపాటు కొనసాగితే ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. డ్రెస్, యాండ్లెటీస్ అధికం కావడం వల్ల పర్సనల్ అండ్ ప్రొఫెషనల్ లైఫ్ కూడా బ్యాలెన్స్ తప్పిస్తుంది. 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 ఆన్ లైన్ లో బిజీ అవుతుంటారు. దీనివల్ల ఒత్తిడి మరింత పెరుగుతుంది. రికాక్స్ అవ్వాలంటే మీ దిన చర్యను అందుకు భిన్నంగా మార్చండి. రోజూ కొంత సమయం మీ కుటుంబ సభ్యులు లేదా స్నేహితులు, కొలీగ్స్ తో మాట్లాడేందుకు కేటాయించండి. కలిసి బయటకు వెళ్లడం, కలిసి భోజనం చేయడం వంటివి చేయవచ్చు. మీకు ఇష్టమైన వ్యక్తితో చర్చించడం కూడా మేలు చేస్తుంది. మీరు వెంట్రప్ యాక్టివ్ ఉండాలంటే ఫిజికల్ ఫిట్ నెస్ కూడా అవసరం. అందుకని తరచూ వ్యాయామం, స్విమ్మింగ్ సైకింగ్, జాగింగ్, రన్నింగ్ వంటివి చేస్తూ ఉండండి. ఇవి రోజువారీ ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించడమే



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

ఎండాకాలంలో స్విమ్మింగ్ చేస్తున్నారా..!

ఇది వేసవి కాలం.. ఈ సమయంలో ప్రజలు ఈ కాలనులో స్నానానికి ఎక్కువగా వెళతారు. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరూ కాలనులో స్నానం చేసేందుకు ఆసందిస్తారు. కానీ ఈ మండే వేడి, ఎండలో స్నానం చేసేటప్పుడు, స్నానం చేసిన తర్వాత చాలా విషయాలు గుర్తుచుకోవాలి. శుభ్రమైన కొలనుల్లోనే స్నానం చేయాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఫూల్ నీరు కొద్దిగా మురికిగా ఉంటే, ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందంటున్నారు. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లల్లో ఈ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సూర్యరశ్మి ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో స్నానం చేసిన తర్వాత ఆరోగ్యం పై శ్రద్ధ వహించాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే వారి ఆరోగ్యం పాదపతనం దంటున్నారు. 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. కొలనులో ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఎందుకంటే 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 ఈజ్ 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 మానవులలా భావిస్తారు. కొబ్బరికాయ మనిషి పురై లాంటిది, దాని జుట్టు మనిషి వెంట్రుకలా ఉంటుంది. ఈ కారణంగా, జంతువులను లేదా మానవులను బలి ఇవ్వడానికి బలంలుగా కొబ్బరికాయను కొట్టడం ప్రారంభించారని చెబుతారు. పురాణాల ప్రకారం ప్రాచీన కాలంలో సత్యవ్రత అనే రాజు పరిపాలించేవాడు. మహర్షి విశ్వమిత్ర రాజు సత్యవ్రత రాజ్యంలో నివసించారు. ఒకసారి మహర్షి విశ్వమిత్రుడు తనను చౌదానికి ఇంటికి దూరంగా వెళ్ళాడు. ఎంతసేపటికీ తిరిగి రాకపోవడంతో అతని కుటుంబం ఆకలితో, దాహంతో అడవిలో తిరగడం మొదలుపెట్టింది. రాజు సత్యవ్రత మహర్షి విశ్వమిత్ర కుటుంబాన్ని గమనించినప్పుడు, అతను తన కుటుంబాన్ని తనతో పాటు తన ఆస్థానానికి తీసుకువచ్చి వారికి బాగా సేవ చేశాడు. విశ్వమిత్రుడు తిరిగి వచ్చినప్పుడు, అతని కుటుంబ



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

నిత్య జీవితంలో సైన్స్..

సూర్యుడు తూర్పునే ఎందుకు ఉదయిస్తాడు? చంద్రుడు ఎందుకని చల్లగా ఉంటాడు? అనే అనుమానం మీకెప్పుడైనా వచ్చిందా? పీరియడ్ టైమ్ లో స్త్రీలను ముట్టుకోవద్దని, వారు ఇంటికి వస్తే దరిద్రం చుట్టూకుంటుందనే మాటలు బాధించాయా? నిత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే ఇటువంటి సందేహాలకు, మూఢ నమ్మకాలకు చెంప పెట్టులాంటి చక్కటి సమాధానం చెప్పింది సైన్స్. మహిళల బెస్ట్ ఫ్రెండ్ అని కూడా 'సైన్స్'ను అభివర్ణిస్తుంటారు నిపుణులు. ఎందుకంటే నమాజులో వారు ఎదుర్కొనే ఎన్నో ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడేసింది. లింగ వివక్షను తిప్పి కొట్టింది. ఆత్మ గౌరవాన్ని నిలబెట్టింది. సైన్స్ అండే 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 పుట్టినదని మహిళలను వేధించే సంఘటనలు అక్కడక్కడా జరుగుతున్నాయి. కానీ ఈ విషయంలో సైన్స్ తిరుగులని ఆస్పర్ ఇచ్చింది. ఆడ, మగ పిల్లలు పుట్టడానికి కారణం కేవలం మహిళే కారణమనే మూఢాన్నాన్ని తిప్పి కొట్టింది. స్త్రీ, పురుషుల కలయిక, పురుషుడి స్పెర్మ్ లోని క్రోమోజోములే పుట్టబోయే బిడ్డ ఆడ లేదా మగ అనేది నిర్ణయిస్తాయని విదమర్షి 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. సాస్టెట్ లో వివక్షను ఎదుర్కొంటున్న మహిళలకు జ్ఞానమనే గొప్ప ఆయుధాన్నిచ్చిందని సైన్స్. కట్టుబాట్లు, సంప్రదాయాల పేరుతో, పుక్కిటి పురాణాలు, మతపరమైన ఆచారాలు, మూఢాన్నాలతో కొనసాగే వివక్ష అణిచివేతలను కూడా ప్రశ్నించేలా చేసింది సైన్స్ మాత్రమే. సమజాంలో తప్పులు, అన్యాయాలను మహిళలకు ఆపాదించే అనేక అంశాలను వ్యతిరేకించింది. పురుషులతో సమానంగా అన్ని విషయాల్లోనూ స్త్రీలకు స్వేచ్ఛ ఉందని, ఇవ్వాలని

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

మనిషికి సంపూర్ణ నిద్ర ఎన్నిగంటలు?

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

భర్త ఇలా చేస్తే భార్యకు నార్మల్ డెలవరీ భాయం..

మాతృత్వం గొప్పతనం మాటల్లో చెప్పలేనిది. అమ్మ, నాన్నలము కాబోతున్నాం అనే ఆ ఫీలింగ్ గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. ఇక తమకు పుట్టబోయే బిడ్డ కోసం ఆ కప్పల్నే ఎన్నో కలలు కంటారు.అంతే కాకుండా తమ భార్య చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండి, ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డకు జన్మనివ్వాలని ప్రతి భర్త కోరుకుంటాడు. అయితే ఇప్పుడున్న మహిళలు చాలా మంది సీజేరియన్ అంటే భయపడుతున్నారు. ఆ తర్వాత వచ్చే గర్భాశయ ప్రాబ్లమ్స్, ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని సీ సెక్షన్కు నో చెబుతున్నారు. నార్మల్ డెలవరీ కోసం చాలా ట్రై చేస్తున్నారు.అంతే కాకుండా చెకప్ టైమ్లో కూడా డాక్టర్స్ ను నార్మల్ డెలవరీ టీప్స్ చెప్పని అడుగుతుంటారు. ఎలాంటి టీప్స్ పాటిస్తే నార్మల్ డెలవరీ అవుద్దీ? ఎన్నో నెల నుంచి నార్మల్ డెలవరీ కోసం చిట్టాలు 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 ఉన్నారాగా అని లైట్ తీసుకోకుండా తన భార్యకు ఎప్పుడూ దగ్గరిగా ఉండాలంట. ప్రతి విషయాన్ని ఆమెతో షేర్ చేసుకుంటా.. తనను హాఫ్గా ఉంచాలి. చాలా మంది ప్రెగ్నెంట్గా ఉన్నప్పుడు అనారోగ్య సమస్యలు బారిన పడుతుంటారు. కొందరికి ఫుడ్ తినాలనిపించదు. కాళ్ల వాపులు లాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అయితే ఆ సమయంలో భర్త పక్కనే ఉండి మసాజ్ చేయడం, ఇష్టమైన ఫుడ్ వండిపెట్టడం. సమయానికి మంచి మంచి ఫ్రూట్స్ అందించడం లాంటిది



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 అవుద్దీ. అలాగే మీరు మీ బిడ్డతో మాట్లాడటం, బేబీ బంప్ పై చేయి పెట్టి తన కదలికలు గమనిస్తూ ఉండటం కూడా చేయాలంట. దీని ద్వారా బాండింగ్ పెరుగుతుంది.

బుజ్జాయి కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..

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



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

ఆ సమస్య ఉన్నవారు దానిమ్మ పండు ప్రమాదమే!

చూడగానే ఎర్రగా నోరూరించే పండు దానిమ్మ. ఈ పండుని తినడానికి అందరు ఇష్టపడతారు. దానిమ్మ పండును తినడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఐరన్ లోపంతో బాధపడేవారు దీన్ని ప్రతి రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రక్త లోపం ఉండదు. ప్రతిరోజూ దానిమ్మ పండును తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఎనర్జీ మెయింటెన్ అవుతుంది. దానిమ్మ పండును తినడం వల్ల అనేక ఇతర ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే అందరికీ ప్రతిరోజూ దానిమ్మ పండును తినడం హానికరమని చెప్పబడింది. ఈ క్రమంలో ఆరోగ్య నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే అటువంటి సమస్యలు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండుని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవద్దు అంటున్నారు. దానిమ్మ పండును అల్ప సమస్యలతో బాధపడేవారు తినకుండా ఉంటే మంచిదిని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే అల్పలతో 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 కలిగిస్తోందంటుంది. దానిమ్మ పండ్లు తినాలి అనుకునేవారు ఎసిడిటీ సమస్యతో బాధపడితే దానిమ్మ పండును తినకుండా



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

గోళ్లకు కూడా మసాజ్ అవసరమే..

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



మూతలు 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 బర్ట్ 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, ట్రిగ్లిజరైడ్ 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 వున్నలాగా ఉన్నాయి. అవకాడోలో ఉండే పొటాషియం మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మీ రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. అవకాడోలో ఉండే ఫైబర్ మీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.

జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారా?

ఏడాది 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 ప్రక్కోజ్, సుక్రోజ్ వంటి చక్కెరలు శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. శరీరానికి వెంటనే శక్తి అందుతుంది. అందుకే ఉపవాసం తర్వాత ఖర్జూరం తినడం మంచిది. ఖర్జూరం పొట్లకు చాలా మంచిది. ఖర్జూరాలు జీర్ణక్రియలో సహాయపడతాయి. జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. మీ ముఖంపై ఉండే పచ్చని పల్లె మలబద్ధకం నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఖర్జూరం గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వున్నలాగా ఉండే ఖర్జూరాలు హృదయనాళ వ్యవస్థకు చాలా మేలు చేస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర



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

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 లేబోరేటరీ పరిశోధనలో చికెన్లో 40 శాతం యాంటీబయోటిక్ అవశేషాలు ఉన్నాయని కనుగొన్నారు. చికెన్లో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయని పరిగణిస్తారు. కానీ ఇటీవలి కొన్ని పరిశోధనలు దీనిని తినే వ్యక్తులలో రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడవచ్చని, యాంటీబయోటిక్ కు తక్కువ అవకాశం ఉందని కూడా వెల్లడించింది. కోళ్లకు వివిధ రకాల వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పించేందుకు లేదా అవి వేగంగా పెరిగేందుకు, బరువు పెరగడానికి యాంటీబయోటిక్ ఇంజక్షన్లు ఇస్తారు. కాబట్టి మీరు ఆ చికెన్ తింటే, అది మీ శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది. ఎందుకంటే చికెన్లోని యాంటీబయోటిక్ మీ శరీరంలోకి వెళ్తాయి. ఆ తరువాత, మీ శరీరం దానికి అలవాటుపడుతుంది. అయితే, ఒక వ్యక్తి అనారోగ్యానికి గురైనప్పుడు, యాంటీబయోటిక్ తగినంత వేగంగా పని చేయవు.. కాబట్టి వారికి ఎక్కువ మోతాదులను ఇస్తారు. ఇవన్నీ అంశాలు శరీరానికి హాని కలిగించేవే అని పేర్కొంటున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కోవిడ్-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయోటిక్ ను వివక్షణరహితంగా ఉపయోగించారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక పేర్కొంది. కానీ చాలా మంది ఇప్పుడు యాంటీబయోటిక్ ప్రభావాన్ని చూడటం లేదు. దాదాపు 75 శాతం మంది రోగులు యాంటీబయోటిక్తో చికిత్స పొందుతున్నారని %జెనూ%



నివేదిక కనుగొంది. కానీ అది పని చేయనప్పుడు, ఎక్కువ మోతాదులు అవసరం.. కానీ శరీరం కూడా దానికి ప్రతిస్పందించడం ఆపే సమయం వస్తుందని.. నివేదికలు తెలుపుతున్నాయి. జూఎంఎ-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయోటిక్ వాడకం ప్రబలంగా ఉంది. తూర్పు మధ్యధరా, ఆఫ్రికన్ ప్రాంతంలో ఇది 83 శాతం పెరిగింది. అయితే పశ్చిమ పసిఫిక్ ప్రాంతంలో ఇది 33 శాతం పెరిగింది. తీవ్రమైన జూఎంఎ-19 ఉన్న వ్యక్తులకు అత్యధిక మోతాదులో యాంటీబయోటిక్ ఇచ్చినట్లు నివేదికలు తెలిపాయి. రోగికి యాంటీబయోటిక్ అవసరమైనప్పుడు, దుష్ప్రభావాలు కూడా ఉంటాయి. అనవసరంగా ఉపయోగించినప్పుడు, అవి ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తాయి. జనవరి 2020- మార్చి 2023 మధ్య 65 దేశాల్లోని ఆసుపత్రులలో చేరిన 4,50,000 మంది రోగుల డేటా ఆధారంగా ఈ ఫలితాలు కనుగొన్నట్లు సెంటర్ ఫర్ సైన్స్ అండ్ ఎన్విరాన్మెంట్ (సిఎఇ)లోని లేబోరేటరీ పరిశోధన తెలిపింది.

యవ్వనంగా కనిపించాలనుకుంటున్నారా..?

నెయ్యి తింటే ఎముకల దృఢత్వం పెరుగుతుంది. దృష్టి సమస్యలు దూరమవుతాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జీవక్రియ ప్రక్రియ పెరుగుతుంది. నెయ్యిలో బ్యూటీక్ యాసిడ్ కూడా ఉంటుంది.ఇది శరీరంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. నెయ్యి జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పేగు మంటను తగ్గిస్తుంది. అయితే ఈ సమయంలో నెయ్యి తింటేనే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. నెయ్యిని కొన్ని పదార్థాలతో కలిపి ఎప్పుడూ తినకూడదని కూడా అంటారు. కాబట్టి అలాంటి పదార్థాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆయుర్వేదం ప్రకారం నెయ్యి తీసుకోవడం చాలా మంచిది. ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీటిలో కాస్త అవు నెయ్యి కలిపి తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అయితే నెయ్యి ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా చర్మానికి కూడా అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుందని మీకు తెలుసా? చర్మం పొడిబారినప్పుడు నెయ్యి రాయాలి. ఇది చర్మానికి సహజమైన మెరుపును తెస్తుంది. నెయ్యిలో విటమిన్ ఇ, ఎ, కె వంటి అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీంతో చర్మం కాంతివంతంగా ఉంటుంది. పగిలిన పెదవులపై గోరువెచ్చని నెయ్యిని పూయడం వల్ల పెదవుల చర్మానికి మంచి పోషణను అందుతుంది. అలాగే పొడి బారీ పొరలు పొరలుగా కనిపించే పెదవుల చర్మాన్ని నెయ్యితో సున్నితంగా స్రుట్ చేస్తే మృదువైన, చక్కటి పెదాలను మీ సొంతం చేసుకోవచ్చు. అలాగే, డార్క్ సర్కిల్స్, కళ్ల కింద ఉండే నల్లటి వలయాలుతో ఇబ్బంది పడేవారు నెయ్యిని తమ కళ్ల చుట్టూ తరచుగా రాసుకోవడం వల్ల డార్క్ సర్కిల్స్ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. కంటి కింద చర్మాన్ని ఒత్తిడి నుంచి దూరం చూసి మెరిసేలా చేయడంలో నెయ్యి బాగా



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

గర్భిణీలు వేసవిలో తినే ఆహారంలలో ఏటిని చేర్చుకోండి..

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



స్త్రీలు తమ ఆహారంలో త్రాగునీటితో పాటు కొబ్బరి నీటిని కూడా చేర్చుకోవాలి. కొబ్బరి నీరు సహజ ఎలక్ట్రోలైట్ గా పనిచేసి శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో గర్భధారణ సమయంలో అలసట, బలహీనత నుంచి రక్షించబడతారు. పండ్లలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. గర్భధారణ సమయంలో వివిధ రకాల పండ్లను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ముఖ్యంగా వేసవిలో, నీరు అధికంగా ఉండే సీజన్లలో పండ్లను తినే ఆహారంలో చేర్చుకోండి. గర్భిణీలు వేసవిలో తమ ఆహారంలో సారకాయ, పొట్లకాయ, టుటూటా, 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 చెబుతున్నారు. 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 లెవెల్స్ ఎక్కువ కాలంపాటు కంట్రోల్లో లేకపోవడం వల్ల కూడా అరికాళ్లలో మంట వస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ పరిస్థితిలో 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 చెబుతున్నారు. దీనివల్ల అరికాళ్లలో మంట, చికాకు వంటివే కాకుండా ఇతర అనారోగ్యాలకు దారితీయవచ్చు. పాదాలు, కండరాల మధ్య బ్యాలెన్స్ తప్పే చాన్సెస్ ఉంటాయి. రక్త హీనతవల్ల కూడా అరికాళ్లు తిమ్మిరి పట్టడం, మంట పుట్టడం సంభవిస్తుంది. అయితే రక్త హీనత పురుషులకంటే స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుందని నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. వాస్తవానికి శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య తగ్గడం, విటమిన్ బి లోపం ఏర్పడడం కారణంగా మహిళల్లో రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. దీంతో శారీరక బలహీనత, శ్వాసకోశ



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

ఈ ఆలయానికి ఒక్కసారి వెళితే చాలు..

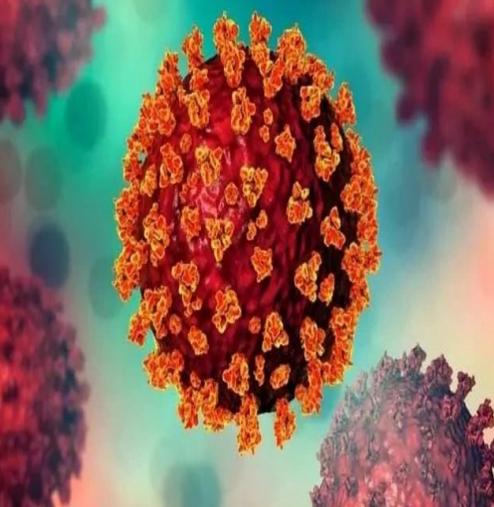
చాలా మందికి వారి జాతక చక్రంలో కాల సర్వ దోషం యోగం ఉంటుంది. ఇలాంటి దోషాలు వచ్చినప్పుడు జ్యోతిష్యం ప్రకారం కొన్ని పరిహారాలు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఎలాంటి పరిహారాలు లేకుండా కూడా కాల సర్వదోషాన్ని తొలగించవచ్చని చాలా మందికి తెలిసి ఉండదు. ఏంటి ఇది నిజమా అనుకుంటున్నారు కదా, ముమ్మాటికి ఇది నిజం అంటున్నారు పండితులు. కాలసర్వ యోగం ఉన్నవారు ఈ ఆలయానికి వెళితే చాలా 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 దర్భాంగ్ 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 దర్భాంగ్ 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



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

కరోనాను మించిన వైరస్..

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



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

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

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 తీసుకోవాలని ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. దీనివల్ల మన శరీరంలో ఉండే విష పదార్థాలు కూడా బయటటి రావడానికి సహాయపడుతుంది. అలాంటి వాటిలో కూరగాయలు మూత్రపిండాలలోని విషయాన్ని సైతం తొలగించడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. పైబర్ పుష్కలంగా ఉండేటవంటి వాటిని తినడం వల్ల మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడతాయి. ముఖ్యంగా క్యాబేజీ, కాబీష్లవర్, బ్రోకలీ వంటి వాటిని తినాలి. స్ట్రాబెర్రీ, బ్యూబెర్రీ ఇతరత్రా బెర్రీలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. అలాగే కిడ్నీ కణజాలానికి హాని కలిగించే ఆక్సిడరన నుంచి బయటపడేలా చేస్తుంది. ఆకుకూరలలో బచ్చలాకుకూర, మెంతికూర ఇతరత్రా



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

ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలా 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 వెళ్ళాలిందే. దీంతో ఎండా కాలంలో బయటికి వెళ్ళినప్పుడు ఉపశమనం కోసం ఏదో ఒకటి తాగడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. ఇలా ఎండాకాలం లో ఎక్కడికి వెళ్ళున్నా 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. వాళ్ళే 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 వద్దంటున్నారని వైద్య నిపుణులు. ఇవి జ్యూస్ తాగినప్పుడు మధుమేహం లేని వారిలో కూడా షుగర్ లెవెల్స్ స్వల్పంగా పెరిగినట్లు అధ్యయనం లో తేలింది అంటూ చెబుతున్నారు. చెరుకు రసంతో పలు ఉపయోగాలు ఉన్నప్పటికీ దయాబెటిస్తో బాధపడుతున్న వారు మాత్రం దానికి దూరంగా ఉండటమే మంచిది అని సూచిస్తున్నారు.

ఖాళీ కడుపుతో ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం మంచిది..

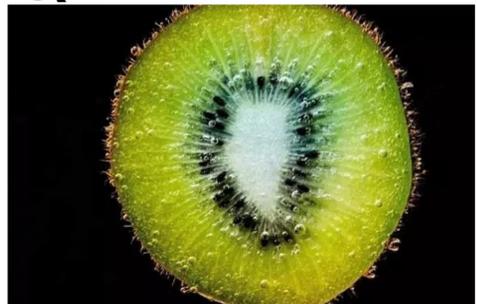
ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను అలవర్చుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లలో ఒకటి ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగడం. ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ ప్రక్రియ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో శరీరంలో పేరుకుపోయిన మురికి నులభంగా తొలగిపోతుంది. ఇది మాత్రమే కాదు, ఇతర వ్యక్తులతో పోలిస్తే 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 డీ తాగే అలవాటు ఉంటే, దానికి బదులుగా నీరు తాగటం అలవాటు చేసుకోండి. ఉదయం నిద్ర లేచానే 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 పరకు ఏమి 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, పైబర్, విటమిన్ సి, ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ ఇ, పాలీఫెనాల్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. అలాగే కివిలో చాలా తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. అందుకే బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఈ పండు అమృతం లాంటిది. అంతే కాదు అనేక వ్యాధులను నివారించడంలో ఈ పండు సంజీవనీలా పనిచేస్తుంది.



1. కంటి చూపు.. కంటి చూపును మెరుగుపరచడానికి కివి ఎంతగానో ఉపయోగ పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. రోజూవారి డైట్ లో కివీని చేర్చుకుంటే చూపు మందగించే సమస్య నుంచి బయటపడతారు. 2. రోగనిరోధక శక్తి.. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు రోజూ ఒక కివీని తినాలంటున్నారు నిపుణులు. కివిలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. 3. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం.. మలబద్ధకం, అజీర్ణం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్లయితే ప్రతిరోజూ కివీని తినడం మర్చిపోవద్దు. రోజూకు 2-3 కివీ 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 కొలెస్ట్రాల్ ను 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 సమస్యతో బాధపడతారు. తేమ లేకపోవడం, విటమిన్ లోపం, మధుమేహం, ధైరాయిడ్, ఊబకాయం, 60 ఏళ్లు పైబడిన వారు మడమల పగుళ్ల సమస్యను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. మీరు కూడా పగిలిన మడమల సమస్యతో పోరాడుతూ ఉంటే, అది జన్యుపరమైన 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 ధరించలేని నొప్పిని ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. మీ పాదాల చర్మం తరచుగా పొడిగా మారుతుంది. పొడిబారినప్పుడు, అది మడమల పగుళ్లకు కారణం అవుతుంది. శరీరంలో తేమ లేకపోవడం వల్ల, సజీవ కణాలు గట్టిపడతాయి. మడమల ప్రాంతంలో చనిపోయిన కణాలు పెరుగుతాయి. మీ చర్మానికి 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, పాదాల తడిగా ఉన్నప్పుడే క్రీమ్ అప్లై చేయండి. ఇది పాదాలపై తేమను నిలుపుదల చేస్తుంది. ఫుల్ క్రీమ్ తో మీ పాదాలను సర్దులర్ మోషన్ లో తేలికగా మసాజ్ చేయండి. ఇది మీ పాదాలను మృదువుగా ఉంచుతుంది. మడమల పగుళ్ల సమస్యను నివారిస్తుంది.

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 వికాకులను బయటకు పంపడానికి కళ్లను లూబ్రికేట్ చేయడం ఉంటుంది. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కంటి సమస్యలు వస్తాయి. వాటిలో ఒకటి డ్రై బ సిండ్రోమ్. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కళ్లు హైడ్రేట్ గా ఉండే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. ఇది చికాకు, కళ్లు ఎర్రబడటం, పొడిబారడం వంటి బాధించే సమస్యలను కలిగిస్తాయి. వీటితో పాటు దృష్టి లోపం కూడా రావచ్చు. నిద్ర లేకపోవడం వల్ల తలత్రే మరో సమస్య ఫ్లాపీ బలిడ్ సిండ్రోమ్. కళ్లకు తగినంత విశ్రాంతి లభించనప్పుడు వచ్చే సమస్య ఫ్లాపీ బలిడ్ సిండ్రోమ్. ఈ రుగ్మత నిద్రపోతున్నప్పుడు కనురెప్పలలో



అపకార్యాన్ని కలిగిస్తుంది. సహజ రక్షణ విధానాలకు భంగం కలిగించడం, చికాకు మరియు కార్నియల్ రాబిడికి దారి తీస్తుంది. నిద్ర నాణ్యత, కంటి చూపు మధ్య మరొక ప్రత్యక్ష లింక్ ఏమిటంటే, నిద్ర లేకపోవడం కంటి లెన్స్ ను కేంద్రీకరించడానికి బాధ్యత వహించే కండరాలను బలహీనపరుస్తుంది. ఇది ట్రాన్సియెంట్ మయోపియా, షార్ట్ టర్మ్ దగ్గరి చూపు వంటి దృష్టి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. సుదూర వస్తువులను స్పష్టంగా చూసే సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

జుట్టు సమస్యలతో విసుగెత్తిపోతున్నారా..?

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



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

జీవీఎంసీని సందర్శించిన ఇండోర్ మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు

విశాఖపట్నం: ఇండోర్ మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లకు చెందిన కౌన్సిలర్లు జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయాన్ని సందర్శించారు. అదనపు కమిషనర్లు పీఎం సత్యవేణి, పి.నల్లయ్య, డీపీ రమణమూర్తి, ప్రధాన వైద్యాధికారి సరేష్ కుమార్ వారితో సమావేశమై నగర అభివృద్ధి, పారిశుధ్య నిర్వహణపై వివరించారు. పారిశుధ్య కార్యక్రమాల పనితీరు, వ్యర్థాల సేకరణ-తరలింపు, కోట్ల కాంప్లెక్స్ సిస్టం, గార్డెజ్ ట్రాన్స్ఫర్ స్టేషన్లు, వేస్ట్ టు ఎనర్జీ ఫ్లాంట్ నిర్వహణ, నీటి సరఫరా వ్యవస్థ, స్వచ్ఛాంద్ర కార్యక్రమాలు, ట్రిబుల్ ఆర్ సెంటర్లు, సోలార్ ఫ్లాంట్లు, నీటి శుద్ధి కేంద్రాలు, ఎల్ఆర్ఎస్, బీపీఎస్ అమలు వంటి అంశాలపై పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా వివరించారు. ఈ సందర్భంగా ఇండోర్ సీనియర్ కౌన్సిలర్లు సురేష్ తక్కల్కర్, కాంచన గిద్వానీ విశాఖ నగర పరిశుభ్రత,



సందర్శించిన ఇండోర్ మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు ప్రాజెక్టులు, మురుగునీటి శుద్ధి విధానం ఆదర్శవీయమని పేర్కొన్నారు. అనంతరం వరసంగం జ్ఞాపికలు అందజేసుకున్నారు.

బార్ ఏర్పాటుపై మహిళల ఆగ్రహం

- దేవాలయం సమీపంలో ఏర్పాటుచేస్తుండడంపై ఆందోళన -కలెక్టర్ ఏపీకు వివరించడం

విశాఖపట్నం: నివాస ప్రాంతంలో, దేవాలయం సమీపంలో బార్ అండ్ రెస్టారెంట్ ఏర్పాటు చేయాలనే యత్నంపై స్థానిక మహిళలు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కలెక్టర్ కార్యాలయం సమీపంలోని ఆఫీసులో కాలనీలో, శ్రీ బెల్లం వినాయక దేవాలయం వద్ద బార్ ఏర్పాటు చేయడాన్ని జాలారిపేట, పెద జాలారిపేట, రెల్వేపేట, జబ్బరతోట ప్రాంతాల మహిళలు వ్యతిరేకిస్తూ ఆందోళన చేపట్టారు. బార్ కు సమీపంలో దేవదారుశాఖకు చెందిన శ్రీ బెల్లం వినాయక దేవాలయం, జీవీఎంసీకి చెందిన అచ్చుతరామ పాఠశాల, శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారి చెట్టు, భూలోకమాత గుడి ఉన్నాయని వారు తెలిపారు. దేవాలయం, పాఠశాల పక్కన మద్యం షాపు ఏర్పాటు చేయడం నిబంధనలకు విరుద్ధమని పేర్కొన్నారు. మద్యం సేవించిన వారి ప్రవర్తన వల్ల మహిళలు,



విద్యార్థులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే ప్రమాదం ఉందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. మాజీ కార్పొరేటర్ పొలివెల్లి జ్యోతి, స్థానికులు సురకాల వేణు పోలరాజు, దశమంతుల చిన్ని, దశమంతుల మాణిక్యరావు తదితరులు కలెక్టర్ పరిపాలనాధికారి బి.వి.రాణిని కలిసి వివరించడం సమర్పించారు. బార్ ఏర్పాటును తక్షణం నిలిపివేయాలని వారు కోరారు.

ఉక్కు ఉద్యోగులపై వేధింపులు

-సీ షిఫ్ట్ రాత్రి 10 నుంచి 6గంటల వరకు ఉద్యోగానికి వచ్చే స్ట్రీట్ లైట్లు కారీకులపై నిషేధం - ప్రతిరోజూ తనిఖీలు చేయాలని అన్ని విభాగాల అధికారులకు ఆదేశాలు -ఇప్పటికే వేతనాలు ఇవ్వకుండా ఇబ్బంది పెడుతున్న యాజమాన్యం -ఒకవైపు వీల్ఎస్, మరోవైపు కాంట్రాక్ట్ లేబర్ తొలగింపు -అధికారులకు 12 గంటల పని -రాత్రివేళల్లో తనిఖీలతో కార్మికుల హాజర్ -ప్రత్యేకంగా ఫ్లయింగ్ సాఫ్ట్ ఏర్పాటు



కార్మికుల్లో ఆందోళన ... రాత్రి 10 గంటల నుంచి ఉదయం 6 గంటల వరకు పనిచేసే సీ షిఫ్ట్ సిబ్బందిపై ప్రత్యేకంగా ఈ తనిఖీలు జరగనున్నాయి. ఇప్పటికే వేతనాల చెల్లింపులో జాప్యం, స్వచ్ఛంద విరమణ పథకం (వీఆర్ఎస్) అమలు, కాంట్రాక్ట్ లేబర్ తొలగింపు, అధికారులకు 12 గంటల పని విధానంతో అసంతృప్తి వ్యక్తమవుతున్న నేపథ్యంలో తాజా నిర్ణయం ఉద్యోగ వర్గాల్లో చర్చియించబడింది. రాత్రివేళ ఆకస్మిక తనిఖీలతో సిబ్బంది ఒత్తిడి గురవుతారని యూనియన్ వర్గాలు అంటున్నాయి. వెకింగుల పేరిట వేధింపులు పెరుగుతాయనే భయం వ్యక్తమవుతోంది. భద్రతా ప్రమాణాల పేరుతో చేపడుతున్న చర్యలు, ఉద్యోగుల మానభావాలను దెబ్బతీసేలా ఉన్నాయని యూనియన్ నాయకులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

డెడ్లైన్ దాటితే సస్పెన్షన్!

-ఇంటి పన్ను వసూళ్ల శతశాతం పూర్తికి పంచాయతీ కార్యదర్శులకు ఆదేశాలు -ఈ నెల 15కలా పూర్తి చేయాలని అధికారుల ఒత్తిడి - ఆందోళనలో పంచాయతీ కార్యదర్శులు



అసకాపల్లి: ఈ నెల 15 నాటికి శతశాతం ఇంటి పన్నుల వసూలు చేయాల్సిందంటూ అధికార యంత్రాంగం విధించిన డెడ్లైన్ తో గ్రామ పంచాయతీ కార్యదర్శులు తీవ్ర ఒత్తిడికి లోనవుతున్నారు. ఇప్పటికే రకరకాల సర్వేలు, శానిటేషన్ పనుల ఒత్తిడి చేస్తున్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇప్పుడు తాజాగా ఇంటి పన్నులు, వ్యాపార పన్నులు, నీటి పన్నులు, లైటింగ్ చార్జీలు, ఇతర గ్రామ పన్నుల వసూళ్లను ఈనెల 15వ తేదీ లోపు పూర్తి చేయాలని స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేసి మరింత ఆందోళనకు గురిచేస్తోంది. వసూళ్లలో నిర్లక్ష్యం వహిస్తే క్రమశిక్షణ చర్యలు తప్పవని హెచ్చరికలతో పాటు సస్పెన్షన్ నోటీసులు జారీ చేసేందుకు జిల్లా అధికారులు సిద్ధమవుతున్నారు. గ్రామాల్లో సాధారణంగా ఇంటి పన్నులు చెల్లించే ప్రక్రియ సులభంగా సాగదు. ఆర్థిక ఇబ్బందులు,

వ్యవసాయ ఆదాయం తగ్గడం, ఉపాధి సమస్యలు వంటి కారణాలతో అనేక కుటుంబాలు పన్నులు చెల్లించడంలో ఆలస్యం చేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం విధించిన గడువు కార్యదర్శులకు మానసిక ఒత్తిడిని తీవ్రంగా పెంచుతోంది.

చర్చలు విఫలం.. ఉద్యమానికి సిద్ధం

మద్దిలపాలెం: ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయంలో పనిచేస్తున్న అతిథి అధ్యాపకులు తమ సమస్యల పరిష్కారం కోరుతూ పోరాటాలు చేపట్టారు. యూనివర్సిటీ అధికారులతో జరిపిన చర్చలు విఫలం కావడంతో, రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయం ఎదుట నిరసన చేపట్టారు. ఇక్కడ ఉద్యమాన్ని ఉధృతం చేస్తామని అతిథి అధ్యాపకుల యూనియన్ నాయకుడు డాక్టర్ ఎం.సురేష్ మీసన్ స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం ఉన్న గెస్ట్ ఫ్యాకల్టీని కాంట్రాక్ట్ అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్లుగా వదోస్తూ కట్టించాలని, నిబంధనల ప్రకారం గంటలూ రా. 1500 చొప్పున పారిశుధ్యం లేదా నెలకు రా. 50,000 వేతనం నిర్ణయించాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో తమ సమస్యలను ప్రస్తావించి, ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లాలని వర్సిటీ పరిధిలోని ఎమ్మెల్యేలను వారు కోరారు. నిరసనలో డాక్టర్ శేష, డాక్టర్ ప్రసాద్, డాక్టర్ శిరీష్, మురళీ, నారాయణ, పవన్, ఫణి, దాస్, దేవదాసం, మాధుస్, గిరిష్, దుర్గాప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



బసీఏబి అధ్యక్షుడిగా విశాఖ వాసి ప్రసన్నకుమార్

-వసీ నుంచి ఎన్నికై న తొలి వ్యక్తి - ఢిల్లీలో బాధ్యతల స్వీకరణ



మద్దిలపాలెం: విశాఖకు చెందిన ప్రముఖ చార్టర్డ్ అకౌంటెంట్ డి.ప్రసన్నకుమార్ 'ది ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ చార్టర్డ్ అకౌంటెంట్స్ ఆఫ్ ఇండియా' (బసీఏబి) అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికయ్యారు. ఇప్పటి వరకు సంస్థ ఉపాధ్యక్షుడిగా సేవలందించిన ఆయన ఢిల్లీలో బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ నుంచి బసీఏబి అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికై న తొలి వ్యక్తి కావడం విశేషం. తమిళనాడులోని తిరువళ్ళూరు జిల్లా నెడంబరం గ్రామం ఆయన స్వస్థలం. సీఎల్ ఉత్తీర్ణత సాధించిన అనంతరం 1985లో విశాఖపట్నంలో స్థిరపడ్డారు. ఇక్కడి 'శ్రీరామమూర్తి అండ్ కో' సంస్థలో వృత్తి జీవితం ప్రారంభించారు. విద్యార్థి దశలోనే దక్షిణ భారత సీఎ విద్యార్థి సంఘంలో ఉపాధ్యక్షుడిగా పనిచేశారు. అంతర్జాతీయ వేదికలపై భారత గళం... ప్రసన్నకుమార్ ఐఎఫ్ఎస్ఐ బోర్డులో బసీఏబి ప్రతినిధికి టెక్నికల్ అడ్వైజరీగా వ్యవహరించారు. ఎస్ఎస్ఎల్సీనూ కీలక కమిటీలకు అధ్యక్షత వహించారు. కార్పొరేట్ చట్టాలు, బ్యాంక్ ఆడిట్ వంటి అంశాలపై వందలాది బసీఏబి సెమినార్లలో ప్రసంగించారు. 2022లో వరల్డ్ కాంగ్రెస్ ఆఫ్ అకౌంటెంట్స్లో వర్తం సమర్పించారు. 2025లో మెక్సికో సిటీలో కృత్రిమ మేధస్సుపై, జకార్తాలో డిజిటల్ ట్రాన్స్ఫర్మేషన్పై జరిగిన ఐఎఫ్ఎస్ఐ సమావేశాల్లో ప్రసంగించారు.

అంచెలంచెలుగా బసీఏబి శిఖరానికి... ప్రసన్నకుమార్ బసీఏబి సెంట్రల్ కౌన్సిల్ కౌన్సిల్ కు 2019-22, 2022-25, 2025-29 కాలాలకు ఎన్నికయ్యారు. 2025-26లో సంస్థ ఉపాధ్యక్షుడిగా బాధ్యతలు నిర్వహించారు. యూడిఐఎస్ అమలు, బసీఏబి ఈఆర్ఐ వ్యవస్థల అభివృద్ధి, పీర్ రివ్యూ బోర్డు, ప్రొఫెషనల్ డెవలప్ మెంట్ కమిటీ వంటి కీలక కమిటీలకు నాయకత్వం వహించారు. అదనంగా మూడు సంవత్సరాల పాటు బోర్డ్ ఆఫ్ డిస్టిన్షన్ అధ్యక్షుడిగా సేవలందించారు.

కదం తొక్కిన కార్మిక లోకం

- లేబర్ కోడ్స్ రద్దయ్యే వరకు పోరాడుతాం -సీఐటీయూ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి సీహెచ్ నర్సింగరావు



విశాఖపట్నం: కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన నాలుగు లేబర్ కోడ్స్ను రద్దు చేసే వరకు ఎలాంటి పోరాటాలకై నా కార్మిక వర్గం సిద్ధంగా ఉందని సీఐటీయూ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి సీహెచ్ నర్సింగరావు తెలిపారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న ప్రజావ్యతిరేక చర్యలకు నిరసనగా అఖిలపక్ష కార్మిక సంఘాల ఆధ్వర్యంలో సరస్వతి పార్కు నుంచి జీవీఎంసీ గాంధీ విగ్రహం వరకు వేలాది మంది కార్మికులు భారీ ప్రదర్శన నిర్వహించారు. అనంతరం గాంధీ విగ్రహం వద్ద జరిగిన బహిరంగ సభలో నర్సింగరావు మాట్లాడుతూ కార్పొరేట్ లాభాల కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం కార్మిక వర్గాన్ని తాకట్టు పెడుతోందని విమర్శించారు. బ్రిటిష్ కాలం నుంచే పోరాటాల ద్వారా సాధించుకున్న 29 కార్మిక చట్టాలను నాలుగు లేబర్ కోడ్స్ గా మార్చారని అన్నారు. ఈ కోడ్స్ అమల్లోకి వస్తే సంఘం ఏర్పాటు చేసే హక్కు, సమ్మె హక్కు, ఎనిమిది గంటల పనిదినం, ఉద్యోగ భద్రత, సెలవులు వంటి హక్కులు దెబ్బతింటాయని తెలిపారు. ఎనిమిది గంటల పని దినాన్ని 14 గంటలకు పెంచే ప్రయత్నం జరుగుతోందని, ఫిట్నెస్ టర్మ్ ఎంప్లాయిమెంట్ పేరుతో శాశ్వత ఉద్యోగాలను తగ్గించే విధానాలు అమలు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. ఈ విధానాలకు

వ్యతిరేకంగా దేశవ్యాప్తంగా కార్మిక వర్గం ఏకమై సమ్మెకు పిలుపునిచ్చిందని, కోట్లాది మంది కార్మికులు పాల్గొన్నారని చెప్పారు. నగరంలో మున్సిపల్ కార్మికుల సమ్మెకు సంఘీభావంగా మున్సిపల్ కమిషనర్ చెత్త బయట వేయవద్దని ప్రకటించారని, ఇది కార్మికుల ఐక్యతకు నిదర్శనమని అన్నారు. జిల్లాలో బ్యాంకులు, ఎల్ఐసీ, జీఐసీ, బీఎస్ఎన్ఎల్ ఉద్యోగులతో పాటు ఆసా, అంగన్ వాడీ, వీవీఓ, ఆర్టీ కార్మికులు కూడా పనులు నిలిపివేశారని తెలిపారు. అనేక ప్రభుత్వ ప్రైవేటు సంస్థలు మూతపడ్డాయని, పలు చోట్ల ధర్నాలు, ప్రదర్శనలు నిర్వహించారని చెప్పారు. సభలో ఏబీఐఎంసీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి పదాల రమణ, ఐఎస్ఐఐఎంసీ జిల్లా కార్యదర్శి నాగభూషణం, ఐఎఫ్ఐఐఎంసీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వెంకటేశ్వర్లు, సీఐటీయూ, ఏబీఐఐఎంసీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శులు ఆకే వెస్వి కుమార్, జిజీఎస్ అమృతరావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేంద్ర ఆర్థిక వృద్ధిని వేగవంతం చేయడమే లక్ష్యం

ప్రతిపాడు: దేశ ఆర్థిక వృద్ధిని వేగవంతం చేయడమే కేంద్రం లక్ష్యమని టుబాకో బోర్డు చైర్మన్ సీహెచ్. యశ్వంత్ అన్నారు. వట్టిచెరుకు మండలం వింజనంపాడులోని కిట్స్ ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో కేంద్ర బడ్జెట్ 2026పై గెస్ట్ లెక్చర్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా టుబాకో బోర్డు చైర్మన్ సీహెచ్.యశ్వంత్ హాజరయ్యారు. యశ్వంత్ మాట్లాడుతూ వరుసగా 9వ సారి బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టి కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ రికార్డ్ సృష్టించారన్నారు. సబ్జెక్ట్ సాఫ్ట్ క్యా వికాస్ లక్ష్యానికి అనుగుణంగా బడ్జెట్ రూపొందించినట్లు తెలిపారు. 2026 కేంద్ర బడ్జెట్లో వ్యవసాయ రంగానికి, ఎగుమతుల ప్రోత్సాహానికి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యతనివ్వడం అభినందనీయమన్నారు. డిజిటల్ మార్కెట్ వసతుల విస్తరణ, ఈ-గవర్నెన్స్ బోపేతం, ఎగుమతుల ప్రోత్సాహానికి టెక్నాలజీ వినియోగం వంటి చర్యలు భారత వాణిజ్య రంగాన్ని బలపరుస్తాయని వివరించారు. భారతీయ జనతా యువ మోర్చా జాతీయ కార్యవర్గ సభ్యుడు అనిమేష్ బిస్వాన్ మాట్లాడుతూ స్టార్టప్లు, ఇన్వేషేషన్,



ఆర్థిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్, గ్రీన్ టెక్నాలజీ వంటి రంగాలకు ప్రోత్సాహం ఇవ్వడం వలన యువతకు విశేష అవకాశాలు లభిస్తాయన్నారు. టెక్నాలజీ ఆధారిత అభివృద్ధి, పెట్టుబడుల వృద్ధి ద్వారా 'వికసిత భారత్' లక్ష్య సాధన వేగవంతమవుతుందని వివరించారు. కార్యక్రమంలో కళాశాల చైర్మన్ డాక్టర్ కోయి సుబ్బారావు, కార్యదర్శి కోయి శేఖర్, కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ పి.బాబు, అకడమిక్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ కె.హరిబాబు, అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

విద్యుత్ చౌర్యానికి పాల్పడితే కేసులు

- విద్యుత్ శాఖ ఎస్ఈ సీహెచ్.రమేష్ - పెదనందిపాడులో ఆకస్మిక తనిఖీలు



ప్రతిపాడు: విద్యుత్ చౌర్యానికి పాల్పడితే కేసులు నమోదు చేస్తామని విద్యుత్ శాఖ ఎస్ఈ సీహెచ్.రమేష్ హెచ్చరించారు. పెదనందిపాడు మండలంలోని అన్నపర్ల, అన్నవరం, కాల్పాడు, పాలపర్ల, పుసులూరు, రాజుపాలెం, రావిపాడు, ఉప్పలపాడు, వరగాని గ్రామాల్లో విద్యుత్ విజిలెన్స్ విభాగం, ఆవరేషన్స్ విభాగం ఆధ్వర్యంలో ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఎస్ఈ సీహెచ్ రమేష్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన తనిఖీల్లో 40 మంది అధికారులు, 120 మంది సిబ్బంది, 40 బృందాలూ ఏర్పడి 3,010 సెంటిమీటర్ల తనిఖీ చేశారు. అనంతరం పెదనందిపాడు విద్యుత్ సబ్ స్టేషన్లో జరిగిన విలేజ్ కలెక్షన్ సమావేశంలో ఎస్ఈ తనిఖీల వివరాలను వెల్లడించారు. మీటరు ఉన్నప్పటికీ విద్యుత్ చౌర్యానికి పాల్పడుతున్న ఇద్దరికి రూ.40 వేలు, అనుమతించిన లోడుకంటే అదనంగా విద్యుత్ వాడుతున్న 84 మందికి రూ.3.06 లక్షలు, వినియోగం కంటే బిల్లు తక్కువగా వచ్చిన ఒకరికి రూ.బదు వేల

చొప్పున మొత్తం రూ.3.51 లక్షల అవరూధ రుసుం విధించినట్లు తెలిపారు. విద్యుత్ చౌర్యం సామాజిక నేరమని, విద్యుత్ చౌర్యానికి సంబంధించిన ఫౌరీ నివారణను 9440812263, 9440812361 నంబర్ల వేరుగా లేదా వాట్సాప్ ద్వారా సమాచారం అందించాలన్నారు. తనిఖీల్లో ఈఈలు ఎ.వి.కరీమ్, పి.నత్యనారాయణ, డి.ఈఈలు పి.వెంకటేశ్వరరావు, ఎస్.మల్లికార్జునప్రసాద్, ఏఈలు డి.మురళీకృష్ణ, యూ.శివశంకర్, ఎం.నతీష్ కుమార్, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఐఎఫ్ఆర్ నిర్వహణలో మిగిలిన ఏర్పాట్లు త్వరితగతిన పూర్తి చేయండి



-సమీక్షా సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్

విశాఖపట్నం: ఐఎఫ్ఆర్ -2026 నిర్వహణలో భాగంగా మిగిలిన ఏర్పాట్లను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని సంబంధిత అధికారులను జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ ఆదేశించారు. అందరూ సమన్వయంతో వ్యవహరించాలని, విజయవంతం చేసేందుకు కృషి చేయాలని సూచించారు. అంతర్జాతీయ షీట్ రివ్యూలో భాగంగా 17 నుంచి 20వ తేదీ వరకు జరగనున్న మిలన్, ఐయాస్ కాన్ఫరెన్స్, సిటీ పరేడ్ తదితర కార్యక్రమాల నిర్వహణ ఏర్పాట్లపై పోలీస్ కమిషనర్ శంఖుభ్రత బాగ్చీతో కలిసి కలెక్టరేట్ మీటింగు హాలులో గురువారం సమీక్ష నిర్వహించిన ఆయన పలు అంశాలపై చర్చించారు. ఇప్పటి వరకు ఆయా విభాగాల ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన చర్యల గురించి ఆరా తీశారు. అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న ఈ కార్యక్రమ విజయవంతానికి ప్రతి ఒక్కా అంకితభావంతో పని చేయాలని, సమన్వయ లోపం రాకుండా జాగ్రత్త వహించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. భారత రాష్ట్రపతి, కేంద్ర రక్షణ శాఖ మంత్రి, రాష్ట్ర గవర్నర్, ముఖ్యమంత్రి ఇతర ప్రముఖుల పర్యటనలకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లు, గ్రీన్ రూమ్లు, ఇతర ప్రోటోకాల్ వ్యవహారాల్లో జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలని చెప్పారు. ఐఎఫ్ఆర్, మిలన్, సిటీ పరేడ్ నిర్వహణ కార్యకలాపాలు, భద్రతా దృష్ట్యా ఫిషింగ్ బోట్ షెడ్యూల్లోని బోట్లను తాత్కాలికంగా వేరే ప్రాంతానికి తరలించాలని మత్స్యశాఖ జేసీని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. కోస్ట్ గార్డు, మెరైన్ పోలీసు తీర భద్రత, ఇతర వ్యవహారాలను పర్యవేక్షించాలన్నారు. మిలన్ విలేజ్ లో స్టాళ్ల ఏర్పాటు, సిటీ పరేడ్ రోజు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, శకటాల ప్రదర్శన వంటి అంశాల్లో టూరిజం శాఖ తగిన చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. 18వ తేదీన జరిగే ఫుల్ డ్రెస్ రిహార్సల్ నాటికి అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి కావాలని నిర్దేశించారు. విద్యుత్ సరఫరాలో



ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని విద్యుత్ శాఖ ఎన్ఈకె సూచించారు. పటిష్టమైన బారికేడింగ్ చేయాలని ఆర్డెబి ఎన్ఈకె, సరిపడా బస్సులు నడపాలని, జన తాకిడిని బట్టి హోల్డింగ్ పాయింట్లను పెట్టుకోవాలని, పోలీసులతో సమన్వయం చేసుకొని ప్రజలకు ఇబ్బంది లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆర్డెబి అధికారులను ఆదేశించారు. వుడా పార్కు, సెంట్రల్ పార్కు, గురుజూడ కళాక్షేత్రం, తెన్నేటి పార్కు సమతా హాస్టల్ ప్రాంగణాల్లోని హోల్డింగ్ పాయింట్ల వద్ద ఎల్.ఈ.డి. స్ట్రీట్లను పెట్టాలని వీఎంఆర్డిఎ అధికారులకు చెప్పారు. అన్ని చోట్లా విరివిగా సీస్ టీవీ కెమెరాలు, బీబీ వైపు వేసే ఎన్కోజర్లలో ప్రజలు ఏకీకరించేందుకు అనువుగా ఎల్ఈడిలు పెట్టాలని జీవీఎంసీ అధికారులకు సూచించారు. సరిపడా మెడికల్ క్యాంపులు, అంబులెన్సులను ఏర్పాటు చేయాలని, కంటింజెంట్ ఆసుపత్రులను గుర్తించి తదుపరి చర్యలు తీసుకోవాలని వైద్యాధికారులకు చెప్పారు. ఐఎన్ఎస్ డేగా నుంచి మారతీ జంక్షన్ వరకు జరుగుతున్న మంత్రి, రోడ్ల పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని, అగ్నిమాపక శాఖ ఆధ్వర్యంలో అవసరమైన చోట్ల అగ్నిమాపక యంత్రాలను అందించాలని ఉంచాలని, హెచ్చీసీఎల్ పరిధిలో కూడా అగ్నిమాపక యంత్రాలను సిద్ధంగా ఉంచాలని సూచించారు. ప్రజలకు సరిపడా టూయలెట్లను సమకూర్చాలని, తాగునీరు ఏర్పాటు చేయాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. ఎయిర్ పోర్టు వద్ద రెస్ట్రెన్డ్ డెస్కు ఏర్పాటు చేయాలని, విశ్వప్రదియ ఫంక్షన్ హాలు వద్ద జాయింట్ కంట్రోల్ రూమ్ ఏర్పాటు చేయాలని చెప్పారు. సమావేశంలో పోలీస్ కమిషనర్ శంఖుభ్రత బాగ్చీ, జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్, జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధర్, డీసీపీలు మేరీ ప్రశాంతి, మణికంఠ, నేపీ కమాండర్ వైకే కిశోర్, ఇన్చార్జ్ డిఆర్వో సత్యబాబు, విశాఖపట్నం ఆర్డీవో సుధాసాగర్, ఏడీసీపీలు, ఎస్.డి.సి.లు, ఇతర విభాగాల జిల్లా స్థాయి అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఏపీఈపీడీసీఎల్కు పీఎం సూర్య ఘోష్ కింద రూ. 27.76 కోట్ల కేంద్ర ప్రోత్సాహకం

- 148.7 మెగావాట్ల రూఫ్ టాప్ సోలార్ ప్లాంట్ల ఏర్పాటు - రూఫ్ టాప్ సోలార్ ఏర్పాటు లో విశేష ప్రగతికి జాతీయ స్థాయి గుర్తింపు- ఏపీఈపీడీసీఎల్ సీఎంపి పృథ్వీశేఖర్ ఇమ్మడి

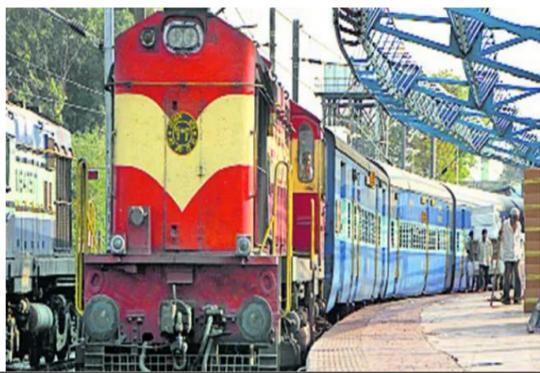
విశాఖపట్నం: ప్రధానమంత్రి సూర్య ఘోష్ ముఖ్య బిజ్నెస్ యోజన పథకం కింద 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరంలో గ్రేడ్ కనెక్టెడ్ రూఫ్ టాప్ సోలార్ ప్లాంట్ల ఏర్పాటులో విశేష ప్రగతి సాధించినందుకు ఆంధ్రప్రదేశ్ తూర్పు ప్రాంత విద్యుత్ పంపిణీ సంస్థ (ఏపీఈపీడీసీఎల్) కు కేంద్ర ప్రభుత్వం రూ. 27.76 కోట్ల ప్రోత్సాహకాన్ని మంజూరు చేసినట్లు సంస్థ చైర్మన్ ఎ.మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ పృథ్వీశేఖర్ ఇమ్మడి తెలిపారు. సూతన మరియు పునరుత్పాదక శక్తి మంత్రిత్వ శాఖ (ఎంఎన్ఆర్ఈ), భారత ప్రభుత్వం దేశవ్యాప్తంగా 14 విద్యుత్ పంపిణీ సంస్థలకు కలిపి రూ. 1,422 కోట్లకు పైగా ప్రోత్సాహకాలు విడుదల చేయగా, అందులో ఏపీఈపీడీసీఎల్ ఒక ప్రధాన లబ్ధిదారుగా నిలిచిందని తెలిపారు. మహారాష్ట్రకు చెందిన ఎంఎన్ఈడిసీఎల్, గుజరాత్ కు చెందిన పీజీపీసీఎల్, యూజీపీసీఎల్, డీజీపీసీఎల్, ఎంజీపీసీఎల్, టాటా పవర్-డీజీ, టీపీఎల్- అవ్వాబాద్, టీపీఎల్- నూరత్, బీఎన్ఈఎస్ యమునా పవర్ లిమిటెడ్, కేరళ స్టేట్ ఎలక్ట్రిసిటీ బోర్డ్, టీజీఎస్పీసీఎల్, జీపీఎన్ఎల్- జైపూర్, నోయిడా పవర్ కంపెనీ లిమిటెడ్ సంస్థలకు ప్రోత్సాహకాలు లభించాయన్నారు. ఏపీఈపీడీసీఎల్ పరిధిలో గృహ వినియోగదారుల వద్ద రూఫ్ టాప్ సోలార్ ప్లాంట్ల స్థాపనలో గణనీయమైన పుష్టి సమాచారం వల్ల ఈ ప్రోత్సాహకం లభించిందని తెలిపారు. ఇప్పటివరకు 46,603 మంది గృహ వినియోగదారులకు 148.7 మెగావాట్ల సామర్థ్యంతో రూఫ్ టాప్ సోలార్ ప్లాంట్లను ఏర్పాటు చేసామన్నారు. ఈ ప్రోత్సాహక నిధులు కేంద్ర ప్రభుత్వ మార్గదర్శకాలకుసగుణంగా రాష్ట్రంలో పునరుత్పాదక శక్తి వినియోగాన్ని మరింతగా పెంపొందించడంలో, వినియోగదారులకు నాణ్యమైన మరియు



తక్కువ వ్యయంతో విద్యుత్ సరఫరా చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషించనున్నాయని పేర్కొన్నారు. సంస్థ పరిధిలో మరిన్ని గృహాలకు రూఫ్ టాప్ సోలార్ వ్యవస్థలను ప్రోత్సహించేందుకు అవగాహన కార్యక్రమాలను విస్తృతంగా నిర్వహిస్తున్నామని వెల్లడించారు. ప్రధానమంత్రి సూర్య ఘోష్ యోజన అమలులో ఏపీఈపీడీసీఎల్ సమర్థవంతంగా పనిచేసి ఈ కేంద్ర ప్రోత్సాహకాన్ని సాధించడం సంస్థకు గర్వకారణమన్నారు. రాష్ట్రంలో రూఫ్ టాప్ సోలార్ వ్యవస్థల విస్తరణను మరింత వేగవంతం చేస్తూ, వినియోగదారులకు పారదర్శకమైన, సులభమైన సేవలను అందించడానికి సంస్థ సిబ్బంది నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారని తెలిపారు. పునరుత్పాదక శక్తి వినియోగాన్ని పెంపొందిస్తూ రాష్ట్రాన్ని గ్రీన్ ఎనర్జీ దిశగా ముందుకు తీసుకెళ్లడమే ఏపీఈపీడీసీఎల్ లక్ష్యమని సీఎంపి తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా రూఫ్ టాప్ సోలార్ వ్యవస్థల ఏర్పాటులో అనుకున్న లక్ష్యాలును సాధించడంలో సహకరిస్తున్న కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు, ప్రజా ప్రతినిధులకు, అధికారులకు, ఎంఎన్ఆర్ఈ, ఎన్ఆర్ఏడీసీఎం అధికారులకు, వినియోగదారులకు సీఎంపి పృథ్వీశేఖర్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

పలు రైళ్లకు అదనపు కోచ్లు

తాటిచెల్లపాలెం: ప్రయాణికుల సౌకర్యార్థం వార్తేర్ డివిజన్ పరిధిలో నడుస్తున్న పలు రైళ్లకు అదనపు కోచ్లు అదనంగా థర్డ్ ఏసీ కోచ్లను జతచేస్తున్నారు. భువనేశ్వర్--కేవెన్ఆర్ బెంగళూరు(18463) ప్రశాంతి ఎక్స్ప్రెస్కు ఈ నెల 16, 21వ తేదీల్లో, తిరుగు ప్రయాణంలో కేవెన్ఆర్ బెంగళూరు--భువనేశ్వర్ (18464) ప్రశాంతి ఎక్స్ప్రెస్కు ఈ నెల 17, 22వ తేదీల్లో ఒక థర్డ్ ఏసీ కోచ్ను జతచేస్తున్నారు. భువనేశ్వర్--తిరుపతి(22879) సూపర్ఫాస్ట్ ఎక్స్ప్రెస్కు ఈ నెల 21, 28వ తేదీల్లో, తిరుగు ప్రయాణంలో తిరుపతి--భువనేశ్వర్(22880) సూపర్ఫాస్ట్ ఎక్స్ప్రెస్కు ఈ నెల 22, మార్చి 1వ తేదీల్లో ఒక థర్డ్ ఏసీ కోచ్ను జతచేస్తున్నారు.



ఇది నా కుమార్తెకు ఇస్తున్న కానుక

'సీతా పయనం' ఓ డిఫరెంట్ జానర్. నా కూతుర్ని పాజిటివ్ గా ఉన్న ఓ మంచి కథతో పరిచయం చేయాలనుకున్నాను. దానికి కార్యరూపమే ఈ సినిమా. ఇది నా కుమార్తెకు నేనిస్తున్న బహుమతి. ఇందులో ఐశ్వర్య చూసి అంతా మెచ్చుకుంటారు. ముఖ్యంగా సత్కారాణ్ కాంబినేషన్ సీన్స్ ఈ సినిమాకు హైలైట్. నిరంజన్ అద్భుతంగా నటించాడు. ప్రతి ఒక్కరూ ప్రేమించేలా ప్రకాష్ రాజ్ పాత్ర ఉంటుంది. నేను, ద్రువ అతిథిపాత్రల్లో కనిపిస్తాం. సాంకేతికంగా అన్ని విధాలా సినిమా ఆకట్టుకుంటుంది.' అని అర్జున్ సర్కా అన్నారు. ఆయన స్వీయ దర్శకత్వంలో నిర్మించిన చిత్రం 'సీతా పయనం'. నిరంజన్, ఐశ్వర్య అర్జున్ జంటగా తెరకెక్కిన ఈ ఫీల్మ్ గుడ్ ప్రేమకథ ఈ నెల 14న ప్రేమికుల రోజు కానుకగా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్ లో నిర్వహించిన ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్లో అర్జున్ మాట్లాడారు. ప్రముఖ నటుడు బ్రహ్మానందం ఈ కార్యక్రమానికి అతిథిగా విచ్చేసి చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. ఇది తనకు కేవలం సినిమా మాత్రమే కాదని, ఓ



ఎమోషన్ అసీ ఐశ్వర్య అర్జున్ భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు. ఈ సినిమాలో భాగం కావడం పట్ల హీరో నిరంజన్ ఆనందం వెలిబుచ్చారు. ఇంకా చిత్రబృందమంతా మాట్లాడారు.

వినోదాలు పంచే సతీ వీలావతి

లావణ్య త్రిపాఠి, దేవ్ మోహన్ జంటగా నటిస్తున్న చిత్రం 'సతీ వీలావతి'. తాతినేని సత్య దర్శకుడు. దుర్గాదేవి పిక్చర్స్ పతాకంపై నాగమోహన్ నిర్మించారు. గురువారం రిలీజ్ డేట్ అనౌన్స్ మెంట్ ప్రెస్ మీట్ ను నిర్వహించారు. మార్చి 6న సినిమా విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా లావణ్య త్రిపాఠి మాట్లాడుతూ.. ఆధ్వర్యం వినోదాత్మకంగా సాగే చిత్రమిదని, కేవలం మూడు నెలల్లోనే ఘాటింగ్ పూర్తిచేసామని చెప్పింది. కుటుంబ సమేతంగా చూసి ఆనందించే చిత్రమిదని దర్శకుడు తాతినేని సత్య పేర్కొన్నారు. భారీ స్థాయిలో విడుదలకు సన్నాహాలు చేస్తున్నామని నిర్మాత నాగమోహన్ తెలిపారు. నరేష్, వీటీవీ గణేష్, నవ్వుగిరి, జాఫర్ సాదిక్ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: బినేంద్ర మీనన్, సంగీతం: మిక్కి జే మేయర్, దర్శకుడు: తాతినేని సత్య.



యథార్థ సంఘటనల హుషారు పిట్టలు

అన్న వాసవి గణేష్ జంటగా రూపొందుతున్న రొమాంటిక్ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'హుషారు పిట్టలు'. బిక్కు దర్శకుడు. వెంకట్ యాదవ్ నిర్మాత. చిత్రీకరణ పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రాన్ని ఏషియాన్, సురేష్ ఫిలింస్ సంస్థలు కలిసి విడుదల చేస్తున్నాయి. గురువారం టీజర్ లాంచ్ ఈవెంట్ హైదరాబాద్ లో ఘనంగా జరిగింది. అగ్ర నిర్మాత డి.సురేశ్ బాబు టీజర్ ని ఆవిష్కరించి చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. దర్శకుడు బిక్కు మాట్లాడుతూ 'ఇది యువతీయువకులు, వారి తల్లిదండ్రులు విడివిడిగా చూడాలి కుటుంబకథ. నా రియల్ లైఫ్ లో నా చుట్టుపక్కల జరిగిన యధార్థ సంఘటనల ఆధారంగా ఈ సినిమా తీశాను. చూసినవారంతా డ్రిల్ అవుతారు' అని చెప్పారు. ఎంతో ఇష్టపడి నిర్మించిన సినిమా ఇదని, చేసే పనిలో నిజాయితీ ఉంటే విజయం అదే వస్తుందని నమ్మి ఈ సినిమా చేశామని, యువతకు, తల్లిదండ్రులకు మంచి సందేశం ఈ సినిమా అని నిర్మాత వెంకట్ యాదవ్ అన్నారు.



ఇది అరుదైన కలయిక

'ఇందులో నా పాత్ర పేరు మిత్ర. తను సరదాగా ఉండే మధ్యతరగతి అమ్మాయి. బాగా మాట్లాడుతుంది. అనుకున్నది చేసేస్తుంది. కొత్తగా ఆలోచిస్తుంది. జాబ్ కోసం చెన్నై వస్తుంది. ఇందులో 'చెప్తా చెప్పా..'. అనేది నా ఊతపదం. సినిమా పూర్తయ్యేలోపు ఈ మాట చాలాసార్లు వింటారు. దర్శకుడు అశ్విన్ నా పాత్రను అద్భుతంగా తీర్చిదిద్దారు' అని మానస వారణాసి పేర్కొన్నారు. సంతోష్ శోభన్ కు జోడిగా ఆమె నటించిన రొమాంటిక్ లవ్ స్టోరీ 'కపుల్ ఫ్రెండ్స్'. అశ్విన్ చంద్రశేఖర్ దర్శకుడు. యూవీ క్రియేషన్స్ సమర్పణలో యూవీ కాన్సెప్ట్స్ పతాకంపై ఈ చిత్రం రూపొందింది. వాలెంటైన్స్ డే సందర్భంగా ఫిబ్రవరి 14న తెలుగు, తమిళ భాషల్లో ఈ చిత్రం విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా గురువారం హైదరాబాద్ లో మానస వారణాసి విలేజ్ లతో ముచ్చటించారు. 'ఆడిషన్ కోసం ఈ టీమ్ ని కలిశాక, మూవీ మేకింగ్ పట్ల వీరంతా ప్యాషన్ తో ఉన్నారో తెలిసింది. ఇది రొటీన్ ప్రేమకథ కాదు. మిత్ర, శివల ప్రపంచాలు వేరు. వారి లక్ష్యాలు వేరు. వేరే వేరే ప్రాంతాల నుంచి చెన్నై వస్తారు. అసలు ఇలాంటి జంట కలవడమే అరుదైన విషయం. సంతోష్ మంచి కోస్టార్. సినిమా పట్ల తనకు చాలా



ప్యాషన్ ఉంది. తను పట్టుదగా నటిస్తుంటే పక్కన వాళ్లకు కూడా ఎనర్జీ వస్తుంది. ఇందులో నేను బాగా చేశానంటే కారణం ఓ విధంగా సంతోష్ శోభన్' అని తెలిపింది.

వాట్సాప్ వాడను.. ఫేస్ బుక్ కు ఎప్పుడో గుడ్ బై చెప్పేసా

ప్రస్తుత డిజిటల్ యుగంలో ఉదయం నిద్రలేచింది మొదలు రాత్రి పడుకునే వరకు స్మార్ట్ ఫోన్ చేతిలో లేనిదే గడవని పరిస్థితి నెలకొంది. సామాన్యుల నుంచి సెలబ్రిటీల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ ఎక్స్, వాట్సాప్, ఇన్ స్టాగ్రామ్, ఫేస్ బుక్ వంటి సోషల్ మీడియా వేదికల్లో గంటల తరబడి గడుపుతూ వర్చువల్ ప్రపంచంలో మునిగిపోతున్నారు. అయితే వీరందరికీ భిన్నంగా తనకంటూ ఒక ప్రత్యేకమైన జీవనశైలిని ఏర్పరచుకుని అందరినీ ఆశ్చర్యపరుస్తోంది స్టార్ హీరోయిన్ రజిషా విజయన్. తెలుగు, తమిళం, మలయాళ భాషల్లో తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ఈ అందాల తార.. గత ఎనిమిదేళ్లుగా వాట్సాప్ ను ఉపయోగించడం లేదని తెలిపి అందరినీ షాకికి గురిచేసింది. కాలేజీ చదువు పూర్తికాగానే ఫేస్ బుక్ కు గుడ్ బై చెప్పిన ఆమె ప్రస్తుతం కేవలం ఇన్ స్టాగ్రామ్ ను మాత్రమే చాలా అరుదుగా వాడుతున్నట్లు తెలిపింది. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న రజిషా తన వ్యక్తిగత, వృత్తిపరమైన విషయాలను పంచుకుంటూ.. సోషల్ మీడియా మాయలో పడి విలువైన సమయాన్ని వృధా



చేసుకోవడం కంటే, నిజ జీవితానికే ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం తనకు ఇష్టమని స్పష్టం చేసింది. వర్చువల్ బంధాల కంటే ప్రత్యక్షంగా మనుషులతో గడవడమే మిన్న అని ఆమె పేర్కొంది.