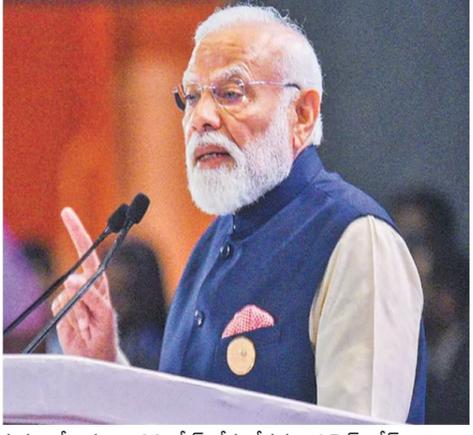


కృత్రిమ మేధకు మానవ శక్తి

-విలువల వన్నెలద్దుదాం-డేటా సార్వభౌమత్వాన్ని కాపాడదాం-టెక్నాలజీపై మానవ నియంత్రణ అవసరం -కృత్రిమ మేధకు ప్రజలు ముడి సరకు కాకూడదు-ఏవ సమిట్ దేశాధినేతల ప్లీనరీలో ప్రధాని మోదీ పిలుపు

దిల్లీ: కృత్రిమ మేధలో (ఏఐ) అనైతిక వ్యవహారాలకు అంతం లేదని, డేటా సార్వభౌమత్వాన్ని కాపాడటానికి, రక్షణ చర్యలు పారదర్శకంగా ఉండటానికి దానికి నైతిక బలమిద్దామని ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ పిలుపునిచ్చారు. ఆకాంక్షిత భారత్ లో అంతర్జాతీయ ఏవ ప్రయాణం కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని పేర్కొన్నారు. భారత్ బుద్ధిజీ నేల. సరిగా అర్థం చేసుకోవడం ద్వారానే సరైన చర్యలు చేపట్టవచ్చని ఆయన చెప్పారు. అందుకే అందరూ కలిసి ఏవ సరైన ముద్ర వేసేలా రోడ్డు మ్యాప్ ను సృష్టించాలని అవసరమంది. మనం సరైన ఉద్దేశంతో.. సరైన సమయంలో.. నిర్ణయాలు తీసుకున్నప్పుడే సరైన ఫలితం కనిపిస్తుంది' అని మోదీ స్పష్టం చేశారు. ఇండియా ఇంపాక్ట్ సమిట్ ను గురువారం దిల్లీలోని భారత మండపంలో ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఏవ సక్రమ వినియోగానికి 'చూసే' విజన్ ను అభివృద్ధిచేశారు. అంతంతరం దేశాధినేతల ప్లీనరీలో ప్రసంగించారు. వేగంగా ఎదుగుతున్న ఏవ టెక్నాలజీని ప్రజలే కేంద్రంగా ఉపయోగించుకునే వ్యవస్థలను తయారు చేయాలని, సార్వభౌమత్వం, సమీకృతత్వాలను గౌరవిస్తూ ఉపయోగించుకోవాలని అభిప్రాయపడ్డారు. ఏవ నైతికతలో కొంపెరిలకు బాధ్యత ఉందని పేర్కొన్నారు. కొన్ని దేశాలు ఏవని రహస్యంగా భావిస్తున్నాయని, కానీ దానిని అందరితో పంచుకుని ప్రపంచం మంచి కోసం ఉపయోగించాలని భారత్ భావిస్తోందని తెలిపారు. ఏవకి భారత్ భయపడదు...ఏవకి భారత్ భయపడబోదని ప్రధాని



స్పష్టం చేశారు. దానిని షేర్ చేసుకోవడం, ఓపెన్ కోర్డ్ ద్వారా ప్రపంచానికి మంచి చేసేలా ఉపయోగించుకోవచ్చని సముత్సాహమని తెలిపారు. ఏవ విషయంలో సంక్షేమం, సంతోషం తమ బెంచ్ మార్క్ అని, వీటికి భరోసా కల్పించడంలో ప్రజలు ఏవకి డేటాగా, ముడి సరకుగా ఉండకూడదని స్పష్టం చేశారు. టెక్నాలజీపై మానవ నియంత్రణ ఉండాలని ప్రధాని స్పష్టం చేశారు. ఉదాహరణకు జీఎస్ టీ తీసుకుంటే.. అది ఎటు వెళ్లాలో నూచిస్తుందని, తుది నిర్ణయం మాత్రం మనమే తీసుకోవాల్సి ఉంటుందని తెలిపారు. 'ప్రస్తుతం ఏవని చూసి భయపడేవారు కొందరైతే.. దానిని అర్థమైతే భావింపవారు మరికొందరు. భారత్ ఇందులో అర్థమైతే, భవిష్యత్తునే చూస్తోంది' అని ప్రధాని స్పష్టం చేశారు. పాఠశాల సిలబస్ ను రూపొందించినట్లే ఏవని పిల్లలకు సురక్షితంగా ఉండేలా చూడాలని మోదీ అభిప్రాయపడ్డారు. అది కుటుంబానికి దారి చూపేలానూ ఉండాలని స్పష్టం చేశారు.

అభివృద్ధి పనులతో ఉపాధి అనుసంధానం

-విజన్ 2047 లక్ష్యంగా జీరామ్ జీ కార్యచరణ -పెండింగ్ పనులు తక్షణమే పూర్తిచేయాలి -వీటి జీరామ్ జీపై సమీక్షలో సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: స్వర్ణాంధ్ర విజన్ 2047 లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా వీటి జీరామ్ జీ పథకం కింద పనులు చేపట్టేందుకు తగిన కార్యచరణ చేపట్టాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ అంశంపై జిల్లా కలెక్టర్లు శ్రద్ధ పెట్టాలని సూచించారు. అసెంబ్లీ ప్రాంగణంలోని సీఎం చాంబర్ లో వీటి జీరామ్ జీ పథకంపై సీఎం సమీక్షించారు. వచ్చే సంవత్సరం నుంచి అమల్లోకి రానున్న ఈ పథకాన్ని గ్రామీణ స్థాయిలో చేపట్టాలని వివిధ అభివృద్ధి పనులతో అనుసంధానించాలని పేర్కొన్నారు. ఉపాధి హామీ పథకం కింద ఈ ఆర్థిక సంవత్సరంలో మిగిలిపోయిన పెండింగ్ పనులు తక్షణమే పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. 2025-26లో వేతన కాంపోనెంట్ కింద రూ.4,619 కోట్లు, మెటీరియల్ కాంపోనెంట్ కింద రూ.1,962కోట్లు వ్యయం చేసినట్లు అధికారులు వివరించారు. దేశవ్యాప్తంగా మెటీరియల్ కాంపోనెంట్ కింద వ్యయం చేసిన రాష్ట్రాల్లో ఏపీ అగ్రస్థానంలో ఉందని తెలిపారు. వీటి జీరామ్ జీ కింద రాష్ట్రానికి అవసరమైన పనులు చేపట్టేలా కార్యచరణ రూపొందించాలని సీఎం చెప్పారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో సౌరవిద్యుత్ వ్యవస్థలు, మౌలిక సదుపాయాలు, జలజీవన్ మిషన్ కింద మరమ్మత్తులు, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో గ్రంథాలయాలు, ప్రజా



భవనాల నిర్మాణం, ట్రాన్స్ ఫోర్మ్ షెడ్లు, పార్కింగ్ ప్రాంతాల అభివృద్ధి, కమ్యూనిటీ ఆస్తుల అభివృద్ధికి అవకాశాలున్నాయని సీఎం సూచించారు. అలాగే నీటి భద్రత, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో కీలకమైన మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి, ప్రజల జీవన ప్రమాణాలను పెంచేందుకు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాల కల్పన, ప్రకృతి విపత్తులను ఎదుర్కోవేందుకు చేపట్టే పనులను కూడా ఈ పథకం కింద చేపట్టవచ్చని పేర్కొన్నారు.

సూపర్ సిక్స్ గాలికి పోయింది

అమరావతి: ఎన్నికల ముందు ప్రజలకు ఇచ్చిన కీలక హామీ సూపర్ సిక్స్ గాలికి కొట్టుకుపోయిందని, పేదలను మోసం చేశారని వైసిపి అధినేత జగన్ మోహన్ రెడ్డి అన్నారు. తాదేపల్లిలోని వైసిపి కేంద్ర కార్యాలయంలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. బడ్జెట్ లో లెక్కల్ని తప్పుల తడకలని, ప్రజలను మోసం చేశారని అన్నారు. 2014 నాటికి రూ.1.47 లక్షల కోట్లు అప్పుందని, 2019 నాటికి రూ.3.90 లక్షల కోట్లకు చేరిందని అన్నారు. 2024లో వైసిపి దిగిపోయే నాటికి చేసిన అప్పు రూ.3.31 లక్షల కోట్లని అన్నారు. ప్రస్తుతం చంద్రబాబు ప్రభుత్వం 18 నెలల్లో రూ.1.17 లక్షల కోట్ల అప్పు చేసినందుకు పేర్కొన్నారు. వీటిని లెక్కల్లో పారదర్శకంగా చూపించడం లేదని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు రూ.35 వేల కోట్ల బకాయిపడ్డారని, ఎన్నికల ముందు వాటిని ఇస్తానని చెప్పి ఇప్పటి వరకూ ఇవ్వలేదని తెలిపారు. యువతకు ఉపాధి లేదని, ఆడబిడ్డనిధి ప్రస్తావన లేదని పేర్కొన్నారు. ఎస్ సి, ఎస్ టి, బిసిలకు 50 ఏళ్లకే పెన్షన్ ఇస్తామని ఇంత వరకూ ఇవ్వకపోగా ఆరు లక్షల పెన్షన్లకు కోత పెట్టారని విమర్శించారు. సూపర్ సిక్స్ ప్రతి పిల్లాడికి రూ.15 వేలు ఇస్తామని చెప్పి అందరికీ ఇవ్వలేదన్నారు. నిరుద్యోగ భృతి లేదని, ప్రీతక్తి పథకం చేరుతో మహిళలను నిలుపునా మోసం చేశారని పేర్కొన్నారు. చంద్రబాబు ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన ప్రతిసారి పెన్షన్లు తగ్గించుకుంటూ వస్తున్నారని, బడ్జెట్ పెన్షన్లకు నిధులు పెంచాల్సింది పోయి తగ్గించారని, ఆ లెక్కల మరో 7.45 లక్షల పెన్షన్ల రద్దు చేసే ఆలోచనలో ప్రభుత్వం ఉందని ఆరోపణలు చేశారు. కూలమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి



వచ్చిన తరువాత ఒక్క కొత్త పెన్షన్ కూడా ఇవ్వలేదని, తల్లికి వందనం కేటాయింపుల్లోనూ లక్షమందికి ఎగనామం పెట్టేందుకు నిర్ణయమయ్యారని పేర్కొన్నారు. అప్పుడూ సుఖీభవ కింద ఏడాదికి రూ.20 వేలు ఇస్తామన్నారు, దానికి కోత విధించారని పేర్కొన్నారు. ధాన్యం కొనుగోళ్లు చేసిన 21 రోజుల్లోనే దబ్బు జమచేశామని, ప్రస్తుతం ప్రభుత్వం ఇ-క్రామ్ తొలగించిందని, దళారులను తెచ్చిందని అన్నారు. రైతులు ఆత్మహత్యలు చేసుకుంటున్నారన్నారు. వడ్డీలేని రుణాలకూ కోతపెట్టారని పేర్కొన్నారు.

ఉప్పాడ మత్స్యకారుల అభ్యున్నతికి ప్రణాళిక సిద్ధం

-పిరాపురం పర్యటనలో ప్రకటిస్తా-ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ వెల్లడి

అమరావతి: 'ఉప్పాడ తీరప్రాంత మత్స్యకారుల సర్వతోముఖాభివృద్ధి లక్ష్యంగా అన్ని శాఖల సమన్వయంతో సమగ్ర ప్రణాళిక రూపొందించాం. త్వరలో పిరాపురం పర్యటనలో ఈ ప్రణాళికను ప్రకటించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాం. నిర్దిష్ట లక్ష్యంతో రూపొందించిన ఈ ప్రణాళిక ఉప్పాడ తీరప్రాంత మత్స్యకారుల జీవితాల్లో సరికొత్త వెలుగులు నింపుతుందని ఆశిస్తున్నా' అని రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు. ఆయన ఈ మేరకు ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. 'గత ఏడాది అక్టోబరు 9న కాకినాడ కలెక్టరేట్ లో మత్స్యకారులతో సమావేశమయ్యాం. వారు ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకువచ్చిన ప్రతి సమస్యకూ పరిష్కార మార్గాలు అన్వేషించాం. తీర కాలుష్య నివారణ, కోత నివారణ, మత్స్య సంపద వృద్ధి, అధునాతన పద్ధతుల్లో వేట, మార్కెటింగ్ సదుపాయాలు, ప్రకృతి వైపరీత్యాల నుంచి రక్షణ వంటి అన్ని అంశాలనూ పరిగణనలోకి తీసుకుని ప్రణాళికలో పొందుపరిచాం' అని ఉప ముఖ్యమంత్రి వివరించారు. ఆ గ్రామాల్లో మౌలిక సౌకర్యాలు మెరుగుపరచడంతో పాటు వ్యవసాయ అభివృద్ధి,



ప్రత్యామ్నాయ ఉపాధి కల్పన తదితర అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకున్నామని ఆయన పేర్కొన్నారు.

ఉగాదికి జాబ్ క్యాలెండర్

-యూనివర్సిటీలు, ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలల్లో అధ్యాపక పోస్టుల భర్తీకి నోటిఫికేషన్ -గ్రాండ్ డింక్ అయిన పరిశ్రమల నుంచి ఈ ఏడాది 2 లక్షల మందికి ఉద్యోగాలు -వివిధ అంశాలపై సమీక్ష సందర్భంగా విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి తోకే



అమరావతి: రాష్ట్ర ఉగాదికి జాబ్ క్యాలెండర్ విడుదల చేయనున్నట్లు విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ ప్రకటించారు. ఇందులో రాష్ట్రంలోని యూనివర్సిటీలు, ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలల్లో అధ్యాపక పోస్టుల భర్తీకి నోటిఫికేషన్ కూడా ఇవ్వాలని అధికారులను ఆదేశించారు. విద్యార్థుల ఆత్మహత్యలు, మానసిక ఒత్తిడి నివారణకు సుప్రీంకోర్టు మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా కోవింగ్ సెంటర్ల నియంత్రణ రూపకల్పనపై ప్రజాభిప్రాయాన్ని తీసుకోవాలని సూచించారు. ఉండవల్లి నివాసంలో గురువారం అధికారులతో మంత్రి సమీక్ష నిర్వహించారు. రాష్ట్రంలో కొత్తగా ఏర్పాటుకు ముందుకొచ్చిన విదేశీ యూనివర్సిటీలకు ప్రోత్సాహకాలు, విధివిధానాలపై చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ "రాష్ట్రానికి పెద్దఎత్తున పారిశ్రామిక పెట్టుబడులు వస్తున్న నేపథ్యంలో ఉపాధి కల్పనపై అధికార యంత్రాంగం దృష్టిపారించాలి. రాష్ట్రంలో గ్రాండ్ అయిన పరిశ్రమల్లో ఈ ఏడాది 2 లక్షల ఉద్యోగాలు కల్పించాలన్నది ప్రభుత్వ లక్ష్యం. దానికి అనుగుణంగా అధికారులు రోడ్ మ్యాప్ రూపొందించాలి. రిలయన్స్ సీబీజీ, జూపిటర్, లారెన్స్ ఫార్మా, హెబిలో డ్రగ్స్ తో పాటు రాష్ట్రంలో కొత్తగా వస్తున్న రెస్టూరంట్ల ఎనర్జీ ప్రాజెక్టులకు అవసరమైన నైపుణ్యాలను గుర్తించి యువతకు స్కెల్లింగ్, రీస్పిల్లింగ్ చేపట్టండి. ఇందుకు అవసరమైన కరికులం రూపకల్పనలో ఆయా రంగాల్లో పేరుగాంచిన పరిశ్రమల సలహాలను తీసుకోవాలి. ఇప్పటికే కొన్ని సంస్థలు నైపుణ్యాభివృద్ధి

కేంద్రాలను నెలకొల్పాయి. అదే తరహాలో ఐటీబిబిలకు అనుబంధంగా శిక్షణ కేంద్రాలు ఏర్పాటుచేయాలి. ప్రతి నియోజకవర్గ కేంద్రంలో మూడు నెలలకోసారి నిర్వహిస్తున్న జాబ్ మేకాప్ ద్వారా యువతకు పెద్దఎత్తున ఉద్యోగాలు లభిస్తున్నాయి. కీ పెర్ఫార్మెన్స్ ఇండికేటర్ లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా అధికారులు పనిచేయాలి" అని సూచించారు. త్వరలో నైపుణ్యం పోర్టల్ ప్రారంభం.. త్వరలో నైపుణ్యం పోర్టల్ ప్రారంభానికి చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఈ సందర్భంగా మంత్రి ఆదేశించారు. దీనిపై అధికారులు స్పందిస్తూ.. 'దీనికి ఇప్పటికే మాడ్యూల్స్ నిర్ణయమయ్యాయి. 25 రంగాల డేటా ఇంటిగ్రేషన్ పూర్తయింది, వాటిలో 1,14,899 ఉద్యోగాలు ఉన్నాయి. ఇందులో 3,100 విదేశీ ఉద్యోగాలు. జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో పేరొందిన 16 మంది రిక్రూట్మెంట్ కూడా సిద్ధంగా ఉన్నాయి. ఇందులో బ్రుయల్ బేసిన్ లో ఇప్పటికే 20 వేల మందికి పైగా విద్యార్థులు, 60 వేల మంది జాబ్ సీక్యర్స్ ఏవ ఆధారిత ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహించాం' అని అధికారులు తెలిపారు.

తల్లి నుంచి శిశువుల్ని వేరుచేయడం అత్యంత క్రూరం

దిల్లీ: కేవలం ఆరు నెలల వయసున్న పసికందుల్ని తల్లి నుంచి విడదీయడం అత్యంత క్రూరమని దేశ సర్వోన్నత న్యాయస్థానం వ్యాఖ్యానించింది. వైవాహిక వివాదంలో భార్య నుంచి విడివడిన భర్త ఈ పని చేసినందుకు తీవ్రంగా మందలించింది. విడాకుల కేసును లభ్యనూ నుంచి పంజాబ్ కు మార్చాలని భర్త దాఖలు చేసిన పిటిషన్ ను జస్టిస్ విక్రమ్ సాహ్, జస్టిస్ సందీప్ మెహతా, జస్టిస్ ఎన్.వి.అంజలియాల ధర్మాసనం విచారించింది. 'పిల్లల సంక్షేమం చాలా ముఖ్యం. మరీ ఆరునెలల వయసున్న పిల్లల్ని తల్లినుంచి విడదీస్తే ఇంతకంటే క్రూరం మరొకటి ఉంటుందా' అని ప్రశ్నించింది. ఈ నెల 26న తదుపరి విచారణకు భార్య భర్తలద్వారా తమ పిల్లలతో కలిసి తమ ఎదుట హాజరుకావాలని ఆదేశించింది.



సముద్రయాన ఐక్యతకు విశాఖ వేదిక

-గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్

విశాఖపట్నం: నేటి అనుసంధానిత ప్రపంచంలో సముద్రాలు ఆర్థిక వ్యవస్థలను, సంస్కృతులను కలుపుతున్నాయని రాష్ట్ర గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్ అన్నారు. బీచ్ రోడ్డులో జరిగిన ఇంటర్నేషనల్ సీటీ పరేడ్ లో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ఆయన ప్రసంగించారు. సముద్ర జలాలు వివాదాలకు కాదు, అభివృద్ధి, సహకారానికి వేదికలవ్వాలని పేర్కొన్నారు. వివిధ దేశాల నౌకలు వేర్వేరు జెండాలతో ప్రయాణించినా, ఒకే సముద్రాన్ని పంచుకుంటున్నాయని, అదే బాధ్యతను గుర్తు చేస్తుందని చెప్పారు. భారత నౌకాదళం, ఆర్మీ, ఎయిర్ ఫోర్స్, కోస్ట్ గార్డ్ బృందాల క్రమశిక్షణ, నైపుణ్యం దేశ ఐక్యతకు ప్రతీకలని తెలిపారు. విదేశీ నౌకలు, సైనిక బృందాల పాల్గొనడం దేశాల మధ్య స్నేహం, సమృద్ధిని నిరదృశ్యం చేస్తున్నాయి. విశాఖపట్నం తూర్పు తీరానికి సముద్రయాన గుండెకాయగా, అంతర్జాతీయ సముద్ర నగరంగా ఎదుగుతోందన్నారు. తూర్పు నావికాదళ చీఫ్ సంజయ్ భల్లా



ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీతో లైఫ్ బిందాస్ !

లవ్ అండ్ రిలేషన్షిప్ ప్రారంభించడం మాత్రమే కాదు, దానిని లైఫ్ లాంగ్ నిలబెట్టుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతారు. 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 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. పార్ట్నర్స్లో ఎవరో ఒకరికి ఇబ్బందికర పరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు లేదా ఏమీ తోచక తడబడుతున్నప్పుడు, ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీతో 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 వ్యక్తి భావోద్వేగ మద్దతు లభిస్తుంది. ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీగా ఫీలడంపోతేపాటు మీపై మరింత ప్రేమను పెంచుకుంటారు. రహస్యాల దాచాలి: తమ పర్సనల్ రిలేషన్షిప్ లో 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 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 రీసెప్ట్ చేసుకుంటారో, ఏమనుకుంటారోనని వెనుకకు గు వేస్తుంటారు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో మీరే అర్థం చేసుకోవడంవల్ల రిలేషన్షిప్ మరింత స్ట్రాంగ్ గా మారుతుంది. అవతలి వ్యక్తి చెప్పడానికి ఇబ్బంది పడినా.. మీరు అర్థం చేసుకొని 'పర్డేదు. నాపై నమ్మకం ఉంచి చెప్పు అని ప్రోత్సహించడం' అనేది ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీని పెంచుతుంది. మీ బంధాన్ని బలంగా మారుస్తుంది.

నిత్యం ఒత్తిడికి గురవుతున్నారా?

బిజీ లైఫ్ షెడ్యూల్, వర్క్ అండ్ ఫ్యామిలీ బెన్ఫిట్స్ వల్ల ఈరోజుల్లో చాలామంది ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ఈ పరిస్థితి దీర్ఘకాలంపాటు కొనసాగితే ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. డ్రెస్, యాండ్లతో 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. రిలాక్స్ అవ్వాలంటే మీ దిన చర్యను అందుకు భిన్నంగా మార్చండి. రోజూ కొంత సమయం మీ కుటుంబ సభ్యులు లేదా స్నేహితులు, కొలిగ్స్ తో మాట్లాడేందుకు కేటాయించండి. కలిసి బయటకు వెళ్లడం, కలిసి భోజనం చేయడం చేయవచ్చు. మీకు ఇష్టమైన వ్యక్తితో చర్చించడం కూడా మేలు చేస్తుంది. మీరు వెంటనే యాక్టివ్ ఉండాలంటే ఫిజికల్ ఫిట్నెస్ కూడా అవసరం. అందుకని తరచూ వ్యాయామం, స్విమ్మింగ్ సైకింగ్, జాగింగ్, రన్నింగ్ వంటివి చేస్తూ ఉండండి. ఇవి రోజువారీ ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించడమే



కాకుండా చురుకుదాన్ని, 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 పాడవుతుందంటున్నారు. స్విమ్మింగ్ ఫూల్ లో స్నానం చేసే ముందు శరీరాన్ని హైడ్రోజెన్ లో ఉంచుకోవడం ముఖ్యం. దీని కోసం ఖచ్చితంగా తగినంత నీరు తాగాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు ఫూల్ నీటిని మింగవద్దు. ఇలా చేయడం వల్ల కడుపు సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. ఎందుకంటే ఫూల్ నీటిలో క్లోరిన్ ఉంటుంది. దీన్ని తాగితే కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బయట సూర్యకాంతి లేదా వేడి వాతావరణం కారణంగా ఎప్పుడూ నేరుగా కొలనులోకి వెళ్లి స్నానం చేయవద్దు. ఎందుకంటే ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కొలనులో స్నానానికి ముందు కాసేపు నడవడానికి ప్రయత్నించండి. కొలనులో మీ కాళ్ళతో కొంత సమయం పాటు కూర్చోండి. ఇది మీ శరీర ఉష్ణోగ్రతను ఫూల్ నీటి స్థాయికి తీసుకువస్తుంది. దీని వల్ల స్నానం చేసే



సమయంలో లేదా తర్వాత ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. కొంతమంది కొలనులో చాలా గంటలు స్నానం చేస్తుంటారు. ఇలా చేయడం ద్వారా ఈ కాలంలో శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. కానీ కొలను బహిరంగ ప్రదేశంలో సూర్యరశ్మి కూడా పైన పడుతుంటుంది. ఒక వ్యక్తి స్నానం చేసిన తర్వాత ఎక్కువసేపు ఎండలో నిలబడితే, అది ఉష్ణోగ్రతలో ఆకస్మిక పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది. ఇది డీహైడ్రేషన్ లేదా హీట్ 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 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 తనను చూడడానికి 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 టైమ్ లో స్త్రీలను ముట్టుకోవద్దని, వారు ఇంట్లోకి వస్తే దరిద్రం చుట్టుకుంటుందనే మాటలు బాధించాయా? నిత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే ఇటువంటి నందోహలకు, మూఢ నమ్మకాలకు చెంప 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 ఆస్సర్ ఇచ్చింది. ఆడ, మగ పిల్లలు పుట్టడానికి కారణం కేవలం మహిళే కారణమనే మూఢాన్ని 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. సానైటిలో వివక్షను ఎదుర్కొంటున్న మహిళలకు జ్ఞానమనే గొప్ప ఆయుధాన్నిచ్చిందని సైన్స్. కట్టుబాట్లు, సంప్రదాయాల పేరుతో, పుక్కిటి పురాణాలు, మతపరమైన ఆచారాలు, మూఢాన్నితో కొనసాగే వివక్ష, అణిచివేతలను కూడా ప్రశ్నించేలా చేసింది సైన్స్ మాత్రమే. సమాజంలో తప్పులు, అన్యాయాలను మహిళలకు ఆపాదించే అనేక అంశాలను వ్యతిరేకించింది. పురుషులతో సమానంగా అన్ని విషయాల్లోనూ స్త్రీలకు స్వేచ్ఛ ఉందని, ఇవ్వాలని

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 దెయ్యాలిలా, అపవిత్రులుగా చూసేవారు. బహిష్ట సమయంలో యువతులు ఇంట్లోకి, గుళ్లలోకి రావని, చదువుకోవద్దని, ఎవరినీ ముట్టుకోవద్దని, రజస్వల తర్వాత పురుషులు చెప్పింది వివేకవంతులు. రకరకాల పుక్కిటి పురాణాలు సంప్రదాయంలో వేళ్లూనుకుని ఉండేవి. మహిళలను వెలివేయడానికి, ఒంటరి చేయడానికి, మానసికంగా, శారీరకంగా ఇబ్బంది పెట్టడానికి ఈ మూఢ నమ్మకాలు తోడ్పడ్డాయి. కానీ సైన్స్ డెవలప్ అత్యుత్తమ వాటిని వ్యతిరేకించింది. సంప్రదాయాల మాటున జరిగే అన్యాయాలను ప్రశ్నించింది. మహిళలకు అందగా నిలిచింది.
స్త్రీలలో సౌకర్యం
సైన్స్ వల్లే కాలక్రమంలో టెక్నాలజీ డెవలప్ అయింది. ఇది మహిళల శ్రమదోషిని 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 తగ్గింది. అందరికీ అందుబాటులో వాషింగ్ మెషిన్ ఉంటుందా? లేదా అనేది పక్కన పెడితే ఈ మార్పును ఉమెన్ ఫ్రెండ్లీగానే 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 రాత్రుళ్లు 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 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 అసారోగ్య 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 ట్రై చేస్తున్నారు.అంతే కాకుండా చెకప్ టైమ్లో కూడా డాక్టర్స్ను 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 అంటుంది. అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. భర్త తన పేరెంట్స్ ఉన్నారనిగా అని లైట్ తీసుకోకుండా తన భార్యకు ఎప్పుడూ దగ్గరిగా ఉండాలంటుంది. ప్రతి విషయాన్ని ఆమెతో షేర్ చేసుకుంటా.. తనను హాఫీగా ఉంచాలి. చాలా మంది ప్రెగ్నెంట్గా ఉన్నప్పుడు అసారోగ్య సమస్యల 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



చేయాలంటుంది. 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 బంప్పై చేయి పెట్టి తన కదలికలు గమనిస్తూ ఉండటం కూడా చేయాలంటుంది. 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 కళ్లు 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. తర్చన్ అనేది ఒక రకమైన ఆయుర్వేద చికిత్స. ఇది కళ్ళను తేమగా ఉంచడానికి, దృష్టిని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది కంటి దురదను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. దీనిని ఎలా వినియోగించాలంటే.. 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 మీ 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 అల్ప సమస్యలతో బాధపడేవారు దానిమ్మ పండు తింటే శరీరంలో రక్తాన్ని పెంచడం వల్ల మరింత ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుంది. దీంతో ఎర్రటి దద్దుర్లు వచ్చే అవకాశం ఉండవచ్చు. దానిమ్మ శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి రక్త ప్రసరణ మందగించే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండు తినకూడదని నలహా ఇస్తున్నారు. హై బీపీ ఉన్నవారికి దానిమ్మ పండు తినడం మేలు చేస్తుంది కానీ, లో బీపీ ఉన్నవారు దానిమ్మ పండు తింటే హాని కలిగిస్తోందంటుంది. దానిమ్మ పండు తినాలి అనుకునేవారు ఎసిడిటీ సమస్యతో బాధపడితే దానిమ్మ పండును తినకుండా



ఉంటేనే మంచిదిని సూచిస్తున్నారు. దానిమ్మలో ఉండే ఆమ్లత్వ లక్షణాలు ఎసిడిటీని మరింత పెంచి అసారోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది. మలబద్ధకంతో బాధ పడేవారు ఈ పండ్లు ప్రతిరోజూ తినడం మంచిది కాదు. తింటే వారి సమస్య మరింత తీవ్రతరమవుతుంది. ఇన్ఫ్లూఎంజా సమస్యతో లేదా దగ్గుతో బాధపడేవారు వీటిని తినకూడదు. ఇది ఇన్ఫ్లెక్సన్ మరంత పెంచుతుంది. కాబట్టి పైనే పేర్కొన్న అసారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లు తినకుండా ఉండాలని నలహా ఇవ్వబడింది. ఈ కథనం వైద్య నిపుణుల నూచనలు మరియు ఇంటర్వెయ్లో 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 మాయిశ్చరైజర్ లాంటి లోషన్లు ప్రతి రోజూ పూస్తూ ఉండాలని చెబుతున్నారు డాక్టర్లు. అప్పుడే అవి మృదువుగా, బలంగా పెరుతాయని సూచిస్తున్నారు. అలాగే బాగా గోళ్లను పెంచిన వారు బిగుతుగా ఉన్న డబ్బాలు



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, ట్రిగ్లైజరైడ్ స్థాయిలను కూడా నియంత్రించే ఉంచుతుంది. అవకాడోను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ లేదా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అవకాడోలో ఉండే కొవ్వు అమ్లలు, 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 షైబర్ 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 షైబర్ 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 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 ఇది రక్తంలో చక్కెరను పెంచవు. అయినప్పటికీ డయాబెటిస్ పేషెంట్లు వీటిని తీసుకునే ముందు వైద్యుల నలహా 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 కోళ్ళు ఉత్పత్తి అవుతున్న తీరు ఆందోళన కలిగిస్తోంది.. మీరు కొని తినే చికెన్ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకంటే.. హానికర విషయాలే ఎక్కువ అంటూ నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. సెంటర్ ఫర్ ఫైన్స్ అండ్ ఎన్విరాన్మెంట్ (సీఎఇ)లోని లేబొరేటరీ పరిశోధనలో చికెన్లో 40 శాతం యాంటీబయోటిక్ అవశేషాలు ఉన్నాయని కనుగొన్నారు. చికెన్లో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయని పరిగణిస్తారు. కానీ ఇటీవలి కొన్ని పరిశోధనలు దీనిని తినే వ్యక్తులలో రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడవచ్చని, 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 వికల్పంగా ఉపయోగించారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక పేర్కొంది. కానీ చాలా మంది ఇప్పుడు యాంటీబయోటిక్ ప్రభావాన్ని చూడటం లేదు. దాదాపు 75 శాతం మంది రోగులు యాంటీబయోటిక్ చికిత్స పొందుతున్నారని %బెనూ%



నివేదిక కనుగొంది. కానీ అది పని చేయవచ్చు, ఎక్కువ మోతాదులు అవసరం.. కానీ శరీరం కూడా దానికి ప్రతిస్పందించడం ఆపే సమయం వస్తుందని.. నివేదికలు తెలుపుతున్నాయి. జూలై-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయోటిక్ వాడకం ప్రబలంగా ఉంది. తూర్పు మధ్యధరా, ఆఫ్రికన్ ప్రాంతంలో ఇది 83 శాతం పెరిగింది. అయితే పశ్చిమ పసిఫిక్ ప్రాంతంలో ఇది 33 శాతం పెరిగింది. తీవ్రమైన జూలై-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 ఫైన్స్ అండ్ ఎన్విరాన్మెంట్ (సీఎఇ)లోని లేబొరేటరీ పరిశోధన తెలిపింది.

యవ్వనంగా కనిపించాలనుకుంటున్నారా..?

నెయ్యి తింటే ఎముకల దృఢత్వం పెరుగుతుంది. దృష్టి సమస్యలు దూరమవుతాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జీవక్రియ ప్రక్రియ పెరుగుతుంది. నెయ్యిలో బ్యూటీక్ యాసిడ్ కూడా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. నెయ్యి జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పేగు మంటను తగ్గిస్తుంది. అయితే ఈ సమయంలో నెయ్యి తింటేనే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. నెయ్యిని కొన్ని పదార్థాలతో కలిపి ఎప్పుడూ తినకూడదని కూడా అంటారు. కాబట్టి అలాంటి పదార్థాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆయిర్వేదం 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, 3 వంటి అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీంతో చర్మం కాంతివంతంగా ఉంటుంది. పగలిన పెదవులపై గోరువెచ్చని నెయ్యిని పూయడం వల్ల పెదవుల చర్మానికి మంచి పోషణను అందుతుంది. అలాగే పొడి బారి పొరలు పొరలుగా కనిపించే పెదవుల చర్మాన్ని నెయ్యితో సున్నితంగా ప్రలే చేస్తే మృదువైన, చక్కటి పెదవులను 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 ప్రారంభ సంకేతాలను కూడా నివారిస్తుంది. మీరు చర్మంపై ఉపయోగించే కొన్ని ఇంటి నివారణలకు నెయ్యిని వాడుకోవచ్చు. అర చెంచా నెయ్యిలో చిటికెడు పసుపు కలిపి ముఖానికి బాగా పట్టించాలి. 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచి, నీళ్లతో ముఖం కడుక్కోవాలి. ఇది చర్మాన్ని క్లియర్ చేస్తుంది. సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది. చాలా మంది కాన్ లివర్ ఆయిల్ ఫేస్ ప్యాక్ వాడుతుంటారు. కడ్డీ పిండిలో కాస్త నెయ్యి కలిపి ముఖానికి రాసుకోవచ్చు. తేనెలో నెయ్యి కలిపి ముఖానికి రాసుకుంటే చర్మం మృదువుగా, తేమగా మారుతుంది.

గర్భిణీలు వేసవిలో తినే ఆహారంలో టిటిని 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 బ్యూటీరియా మంచి పేగు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత చాలా తీవ్రమైన పరిస్థితికి దారితీస్తుంది. 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 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 స్ట్రాల్ 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 స్యూరోపతితో 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 బ్యాల్స్ తప్పే చాస్సెస్ ఉంటాయి. రక్త హీనతవల్ల కూడా అరికాళ్లు తిమ్మిరి వట్టడం, మంట వుట్టడం సంభవిస్తుంది. 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 ప్రస్తుతం అరికాళ్లలో మంట సమస్యను ఎక్కువగా ఎదుర్కొనే చాస్సెస్ ఉంటాయి. 2016 అధ్యయనం ప్రకారం థైరాయిడ్ గ్రంథి యాక్టివ్ గా లేకపోవడం వల్ల కూడా అరికాళ్లలో మంట వస్తుంది. కిడ్నీల్లో సమస్యలు ఉంటే కూడా అరికాళ్లలో మంట వుడుతుంది. 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 వుడుతుంటాయి. కాబట్టి అరికాళ్లలో మంటను చిన్న సమస్య కదా అని నిర్లక్ష్యం చేయవద్దని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఐదారు రోజులకు మించి గైలీ అరికాళ్లలో మంట వుడుతుంటే గుసక వెంటనే డాక్టర్లను సంప్రదించాలి. ఎందుకంటే అది వివిధ రోగాలకు సంకేతం కావచ్చు.

ఈ ఆలయానికి ఒక్కసారి వెళితే చాలు..

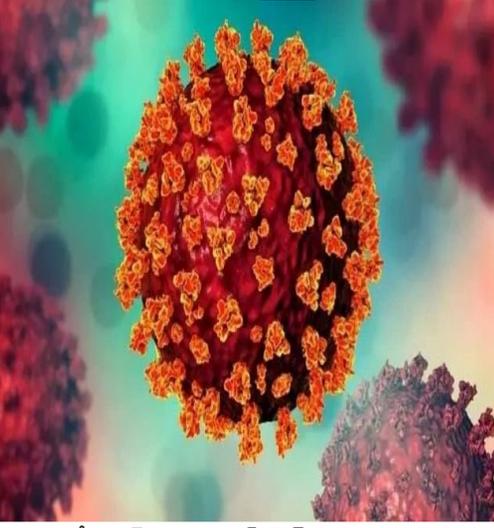
చాలా మందికి వారి జాతక చక్రంలో కాల సర్వ దోషం యోగం ఉంటుంది. ఇలాంటి దోషాలు వచ్చినప్పుడు జ్యోతిష్యం ప్రకారం కొన్ని పరిహారాలు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఎలాంటి పరిహారాలు లేకుండా కూడా కాల సర్వదోషాన్ని తొలగించవచ్చని చాలా మందికి తెలిసి ఉండదు. ఏంటి ఇది నిజమా అనుకుంటున్నారు కదా, ముమ్మాటికి ఇది నిజం అంటున్నారు పండితులు. కాలసర్వ యోగం ఉన్నవారు ఈ ఆలయానికి వెళితే చాలు దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయని ప్రజలు నమ్ముతారు. మరి ఆ క్షేత్రం ఎక్కడ ఉంది. ఆలయ విశిష్టత ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్రతి నిత్యం ఈ ఆలయానికి భక్తులు వస్తుంటారు. ముఖ్యంగా నాగవంశమి రోజున భక్తుల తాకిడి అధికంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఎలాంటి జ్యోతిష్య పరిహారాలు లేకుండా ఈ ఆలయంలో కాలసర్వ దోషం తొలగిపోతుంది. కాలసర్వ దోషాన్ని తొలగించే ఆలయం ఉత్తరప్రదేశ్ లోని అలహాబాద్ లో వెలసింది. ఈ ఆలయం 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 దర్బాగంజ్ 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 వెళ్ళాలి. దీని తరువాత, వాసుకి నాగని సందర్శించి పూజా సామాగ్రిని నాగదేవునికి సమర్పించి కాలసర్వ దోషాన్ని తొలగించమని ప్రార్థిస్తే దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయని చెబుతారు. గంగాదేవి స్వర్గం నుండి పాతాళానికి వెళ్లినప్పుడు 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 దర్శనం చేసుకోవడానికి ప్రయాగకు వెళ్ళారు. నాగరాజు వాసుకి ప్రయాగకు వెళ్లినప్పుడు భోగవతి తీర్థం కూడా ప్రయాగకు వచ్చినట్లు పురాణాలు చెబుతున్నాయి.

కరోనాను మించిన వైరస్..

ఇప్పటికే చైనా ల్యాబ్ నుంచి కరోనా వైరస్ లీక్ అయిందని, మిలియన్ల మంది చావుకు కారణమైందని ప్రపంచ దేశాలు అనుమానిస్తున్నాయి. అయితే ఇప్పుడు మరో వైరస్ కూడా ఇలాగే చైనా ల్యాబ్ నుంచి బయటకొచ్చిందని.. దానికి ఎక్స్ పోజ్ అయితే మూడు రోజుల్లో మనిషి మరణం తథ్యమని తాజా అధ్యయనం హెచ్చరిస్తుంది. సైన్స్ డైరెక్ట్ జనరల్ లో ప్రచురితమైన స్టడీ ప్రకారం.. ఎబోలా వైరస్ గురించి పూర్తిగా తెలుసుకునే ప్రయత్నంలో ఇదంతా జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. చైనాలోని హెబీ మెడికల్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు ఎబోలా వ్యాధి లక్షణాలు విశ్లేషించే క్రమంలో ఈ వైరస్ పార్ట్ 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 చేశారు. చైనా పరిశోధకులు ఎబోలా వైరస్ లో కనిపించే గైకోప్రోటీన్ ను ఉపయోగించారని వెల్లడించింది అధ్యయనం. ఇది వైరస్ కణాలకు సోకడానికి, మానవ శరీరం అంతలా వ్యాపించేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. తర్వాత మల్టీ ఆర్గాన్ ఫెయిల్యూర్ తో సహా ఎబోలా రోగులలో మాదిరిగా సిస్టమాటిక్ ఇల్ లెస్ నెల కాలం అవుతుంది. ముఖ్యంగా ల్యాబ్ లో చిట్టి ఎలుకల కనుగుడ్లపై రక్తం గడ్డ కట్టినట్లు.. దృష్టి కోల్పోయినట్లు తెలుస్తుంది. లేబొరేటరీ యూనివర్స్ సెంటర్, చాంగ్ మన్ వెటర్నరీ రిసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్, 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 అనుకున్నారు. కానీ ఇది కాస్త డేజనరల్ వైరస్ వేరియంట్ కు దారితీసింది.

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



ఆకుకూరలలో విటమిన్లు ఖనిజాలు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాల ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. నారింజ, నిమ్మ, ట్రాక్ష వంటి 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 కళ్ళు తాజాగా ఉంటాయి. ఇది మంచి దృష్టి మరియు కంటి పనితీరులో సహాయపడుతుంది. ఈ రాత్రి ప్రక్రియలో రోజంతా పేరుకుపోయిన దుమ్ము, అల్ట్రా కారకాలు మరియు చికాకులను బయటకు పంపడానికి కళ్లను లూట్రీజేట్ చేయడం ఉంటుంది. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కంటి సమస్యలు వస్తాయి. వాటిలో ఒకటి డ్రై ఐ సిండ్రోమ్. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కళ్ళు ప్లానేట్ గా ఉండే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. ఇది చికాకు, కళ్ళు ఎర్రబడటం, పొడిబారడం వంటి బాధించే సమస్యలను కలిగిస్తాయి. వీటితో పాటు దృష్టి లోపం కూడా రావచ్చు. నిద్ర లేకపోవడం వల్ల తలతే మరో సమస్య ఫ్లాపీ బలిడ్ సిండ్రోమ్. కళ్లకు తగినంత విశ్రాంతి లభించనప్పుడు వచ్చే సమస్య ఫ్లాపీ బలిడ్ సిండ్రోమ్. ఈ రుగ్మత నిద్రపోతున్నప్పుడు కనురెప్పలలో



అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. సహజ రక్షణ విధానాలకు భంగం కలిగించడం, చికాకు మరియు కార్నియల్ రాబిడికి దారి తీస్తుంది. నిద్ర నాణ్యత, కంటి చూపు మర్కా 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 వదార్థం 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 రాల్ సమస్య నుంచి కూడా విముక్తి పొందవచ్చుంటున్నారు నిపుణులు.

షుగర్ ఉన్నవారు.. చెరుకు రసం తాగితే..

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 ఎక్కువకి 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 తాగితే లేదా అని ఎప్పుడూ అనుమాన పడుతూ ఉంటారు. ఈ అనుమానం తోనే కొన్నిసార్లు తాగకుండా సైలెంట్ గానే ఉండిపోతారు. అయితే మధుమేహం ఉన్నవారు చెరుకు రసం తాగితే 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 దయాబెటిస్ 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 లీ తాగే అలవాటు ఉంటే, దానికి బదులుగా నీరు తాగడం అలవాటు చేసుకోండి. ఉదయం నిద్ర లేపగానే 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.. కివితో పొటాషియం, ఫైబర్, 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 సజీవనీలా 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. కివితో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. 3. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం.. మలబద్ధకం, అజీర్ణం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్లయితే ప్రతిరోజూ కివీని తినడం మర్చిపోవద్దు. రోజూ 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, డైరాయిడ్, ఊబకాయం, 60 ఏళ్ల పైబడిన వారు మడమల పగుళ్ల సమస్యను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. మీరు కూడా పగిలిన మడమల సమస్యతో పోరాడుతూ ఉంటే, అది జన్మవ్యవస్థనే 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 గట్టిపడతాయి. మడమల ప్రాంతంలో చనిపోయిన కణాలు పెరుగుతాయి. మీ చర్మానికి యువ్వనాన్ని, 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. ఫుల్ క్రీమ్ తో మీ పాదాలను సర్క్యూలర్ మోషన్ లో తేలికగా మసాజ్ చేయండి. ఇది మీ పాదాలను మృదువుగా ఉంచుతుంది. మడమల పగుళ్ల సమస్యను నివారించండి.

అల్లూరి జిల్లా సమగ్ర అభివృద్ధికి ఐఐఎంవీలో వర్క్‌షాప్

తగరపువలన: అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా స్థిరమైన వృద్ధి ప్రణాళిక రూపకల్పనపై గంభీర ఐఐఎంవీలో ప్రత్యేక వర్క్‌షాప్ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన అల్లూరి జిల్లా కలెక్టర్ ఏఎన్ దినేష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.. స్వర్ణాంధ్ర విజన్-2047 మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా, 'సంపూర్ణత అభియాన్' కింద 5 ప్రధాన అంశాలు, 46 సూచికలతో జిల్లా పనితీరును మెరుగుపరుస్తున్నట్లు తెలిపారు. ముఖ్యంగా జిల్లాలోని కాఫీ, మిరియాలు, పసుపు ఉత్పత్తులకు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు తెచ్చేలా నాణ్యత, బ్రాండింగ్, విలువ ఆధారిత తయారీపై దృష్టి సారించాలన్నారు. నీటి ఆయోగ్ ప్రాజెక్టులో భాగంగా 627 గృహాల నుంచి సేకరించిన సమాచారం, 213 కీలక సూచికల విశ్లేషణతో రూపొందించిన నివేదికను ఐఐఎంవీ ప్రతినిధులు ఈ సందర్భంగా ప్రదర్శించారు. ఈ వర్క్‌షాప్‌లో ఐఐఎంవీ డైరెక్టర్ చంద్రశేఖర్, ప్రొఫెసర్లు



మారెట్టి విజయ, అంజేడ్డర్ పాల్గొన్నారు. తుది నివేదికను త్వరలోనే నీటి ఆయోగ్ కు సమర్పించనున్నట్లు ప్రొఫెసర్ అభినాష్ సింగ్ తెలిపారు.

నక్కపల్లి సబ్ రిజిస్ట్రార్ నరసింహమూర్తికి పదోన్నతి

-అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా రిజిస్ట్రార్గా నియామకం
అనకాపల్లి: నక్కపల్లి సబ్ రిజిస్ట్రార్గా పనిచేస్తున్న సీహెచ్ నరసింహమూర్తికి జిల్లా రిజిస్ట్రార్గా పదోన్నతి లభించింది. అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా రిజిస్ట్రార్గా సీహెచ్ నరసింహమూర్తి నియమితులయ్యారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 18 మంది సబ్ రిజిస్ట్రార్లకు జిల్లా రిజిస్ట్రార్లుగా పదోన్నతి కల్పిస్తూ రెవెన్యూ శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి సాయిప్రసాద్ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. వీరిలో నక్కపల్లి సబ్ రిజిస్ట్రార్గా పనిచేస్తున్న సీహెచ్ నరసింహమూర్తిని జిల్లా రిజిస్ట్రార్గా నియమించారు. గతంలో కోటవరపు సబ్ రిజిస్ట్రార్గా కూడా ఆయన పనిచేశారు. ఈ మేరకు పదోన్నతి పొందిన సీహెచ్ నరసింహమూర్తిని అనకాపల్లి జిల్లా రిజిస్ట్రార్ మన్మథరావుతో పాటు పలువురు



సబ్ రిజిస్ట్రార్ కలిసి అభినందనలు తెలియజేశారు.

గర్వికం పాఠశాలలో డీఈవో ఆకస్మిక తనిఖీ

రావికమతం : మండలంలో గర్వికం పాఠశాలను డీఈవో గిడ్డి అప్పారావు నాయుడు ఆకస్మిక తనిఖీ చేశారు. పాఠశాలలో జిఎఫ్ఎల్ఎస్ (గ్యారెంటీ ఫండ్ మెంబర్ లీటరసీ అండ్ న్యూమరసీ) 48వ రోజు కార్యక్రమంలో భాగంగా నాలుగో తరగతి విద్యార్థులతో సొంతంగా కథ రాయుతున్న ఉపాధ్యాయుల పనితీరును చూసి సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా విలేకరులతో మాట్లాడుతూ ప్రాథమిక స్థాయిలో ప్రతి విద్యార్థికి తెలుగు, ఇంగ్లీషు, గణితం పాఠ్యపుస్తకాలపై చదవడం, రాయడంపై కనీస అవగాహన ఉండాలి, లేదా అనే అంశంపై రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా డైరీ విద్యార్థులతో సర్వే నిర్వహించడం జరిగిందన్నారు. ఈ సర్వేలో జిల్లా వ్యాప్తంగా 1060 పాఠశాలలకు 70 పాఠశాలలో మాత్రమే విద్యార్థులు చదవడం, రాయడం చేయగలుగుతున్నారని, 80 పాఠశాలలో మధ్యంతరంగా ఉన్నారని, మిగిలిన 910 పాఠశాలలో విద్యార్థులకు చదవడం, రాయడం రాదని గుర్తించామని, ఆ విద్యార్థుల విద్యా స్థాయి పెంపొందించడానికి 75 రోజుల ప్రణాళికను సిద్ధం చేసి,



జీఎఫ్ఎల్ఎస్ కార్యక్రమం అమలు చేస్తున్నామని చెప్పారు. పదో తరగతి పరీక్షల్లో మెరుగైన ఫలితాల కోసం 100 రోజుల ప్రణాళికను అన్ని హైస్కూళ్లలో అమలు చేస్తున్నామని ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంఈవో తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళలు అన్ని రంగాల్లో రాణించాలి

పాడేరు: మహిళలు అన్ని రంగాల్లో ముందుండాలని, బాల్య వివాహాలు అరికట్టాలని పాడేరు డిఎస్పీ పి.అభిషేక్ తెలిపారు. పోలీస్ శాఖ, ఐటీడీఎస్ సాయుక్తంగా స్థానిక పోలీసు కంట్రోల్ రూమ్ వద్ద అంగన్ వాడీలు, వివిధ మహిళ సంఘాలతో మహిళల భద్రత, హక్కులు చట్టాలపై గురువారం అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న పాడేరు డిఎస్పీ పి.అభిషేక్ మాట్లాడుతూ మహిళల భద్రత పటిష్టంగా అమలుకు అందరూ సహకరించాలన్నారు. గ్రామాల్లో బాల్య వివాహాలు జరగకుండా చూడాలన్నారు. పౌష్టికాహారం లోపంతో మరణాలు జరుగుతున్నాయన్నారు. వీటిని అరికట్టేందుకు అందరూ తమ వంతు కృషి చేయాలన్నారు. మూఢనమ్మకాలను వీడి సమాజ మార్పుకు అందరూ పనిచేయాలన్నారు. మహిళలపై వేధింపులు, దాడులు, వివిధ రకాల సైబర్ నేరాలు జరగకుండా ప్రత్యామ్నాయంగా పోలీసు శాఖ సేవలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. మహిళ హక్కులు చట్టాలు ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలన్నారు. ఆత్మపరక సమయాల్లో మహిళలు ఆత్మ రక్షణ కోసం హెల్పలైన్ 181, శక్తియాప్ 112 సంబంధకు సంప్రదించాలన్నారు. ఇప్పటికే పాఠశాలలు, కళాశాలలో



విద్యార్థులకు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నారని తెలిపారు. అందరూ సహకారంతోనే మంచి సమాజాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోగలమన్నారు. యువత చెడు వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండాలని హితవుపలికారు. గంజాయి, డ్రగ్స్, మద్యం జోలికి వెళ్లద్దన్నారు. మంచి చదువుతోనే బంగారు భవిష్యత్ ఉంటుందని చెప్పారు. ఐటీడీఎస్ పీడి రూస్నీ, వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ రాజు, సీడిపివో శారద, ఎన్ఐసీఈ ఎన్డీవో కొన్నిసార్లు శాంతి, సీబి దీనబంధు, ఎన్ఐఐ పాపియారుడు పాల్గొన్నారు.

వీఆర్ఓలపై పని ఒత్తిడి తగ్గించండి

ఒంగోలు: వీఆర్ఓలపై పని ఒత్తిడి తగ్గించాలని వీఆర్ఓ అసోసియేషన్, జిల్లా రెవెన్యూ అసోసియేషన్ నాయకులు ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. సమస్యలు పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఒంగోలు అర్బన్ తహసీల్దార్ కార్యాలయం ముందు వీఆర్ఓలు నిరసనకు దిగారు. వీఆర్ఓల సంఘ నాయకులు వెన్నపూన శ్రీనివాసరెడ్డి ఆధ్వర్యంలో నిరసన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. సంతనూతలపాడు రెవెన్యూ కార్యాలయం ముందు రెవెన్యూ అసోసియేషన్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి అన్నపూర్ణి ఆదిరెడ్డి ఆధ్వర్యంలో నిరసన వ్యక్తం చేశారు. అనంతరం ఒంగోలు రెవెన్యూ కార్యాలయం ముందు జరుగుతున్న నిరసనలో మాట్లాడారు. వీఆర్ఓలు రెవెన్యూకి సంబంధించిన విధులు మాత్రమే నిర్వహించేలా ప్రభుత్వం విధివిధానాలను మార్చాలని డిమాండ్ చేశారు. రెవెన్యూ విభాగంలో పనిచేస్తూ కూడా పంచాయితీరాజ్ పాటు ఇతర శాఖల పనులను కూడా వీఆర్ఓలపై రుద్దడం సమంజసం కాదన్నారు. సెలవు దినాల్లో కూడా సెలవులు లేకుండా పనిచేస్తున్న ఏకైక ఉద్యోగులు వీఆర్ఓలు మాత్రమేనని గుర్తు చేశారు. దీంతో తీవ్రమైన పని ఒత్తిడి పెరిగిందన్నారు. పని ఒత్తిడి పెంచడం వల్ల ఆరోగ్యవంతులైన సమస్యలు వచ్చి చాలా మంది వీఆర్ఓలు వైద్యశాలల చుట్టూ తిరుగుతున్నారన్నారు. రెండవ శనివారం, ఆదివారం, పండగ



దినాల్లో పనులు అప్పజెప్పి మానసిన వత్తిడికి గురి చేస్తున్నారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. రీ సర్వేలో సమయాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టి పని చేయాలని వత్తిడి చేయడం సరికాదన్నారు. గ్రామ సచివాలయాలకు సంబంధించిన పనులకు సచివాలయంలో 8 నుంచి 12 మంది సిబ్బంది ఉన్నా కూడా వీఆర్ఓలను విలేజ్ సర్వేలతో పాటు వివిధ సర్వేలు చేయాలని వత్తిడి చేయడం మానుకోవాలన్నారు. కార్యక్రమంలో శ్రీనివాసరెడ్డి, ఎం.సురేష్, మారుతి, రాజు, శ్రీమన్నారాయణ, పోతురాజు, అనూప, శ్రీవల్లి, అసోసియేషన్ సంతనూతలపాడు మండల అధ్యక్షుడు ఎం.శ్రీనివాసులు, విలేజ్ సర్వేయర్లు, వీఆర్ఓలు పాల్గొన్నారు.

21 రోజుల్లో జనన, మరణాల రిజిస్ట్రేషన్ తప్పనిసరి

అనకాపల్లి: జనన, మరణాల రిజిస్ట్రేషన్ ను 21 రోజుల్లో తప్పనిసరిగా నమోదు చేయించుకోవాలని జిల్లా వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ అధికారి, జిల్లా రిజిస్ట్రార్ ఎం.హైమావతి కోరారు. జనన, మరణాల నమోదుపై ప్రభుత్వం కొత్తగా నిబంధనలతో ఉత్తర్వులు జారీ చేసిందని ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. 21 రోజుల్లోగా జనన, మరణాలు నమోదు ఉచితంగా చేసుకోవచ్చున్నారు. 21 నుంచి 30 రోజుల్లో నమోదు చేస్తే రూ.25 అవరాధ రుసుం, 30 రోజుల నుంచి ఏడాదిలోపు అయితే రూ.250, ఇది మించితే రూ.500 పెనాల్టీతోపాటు ఆర్డీవో అనుమతి తప్పనిసరినన్నారు. బిడ్డ పేరు నమోదు చేయకపోతే 12 నెలల్లోపు ఉచితంగా నమోదు చేసుకోవచ్చున్నారు.



22న పాఠశాలల్లో మన్ కీ బాత్

అనకాపల్లి: బీజేపీ ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 22న జిల్లా వ్యాప్తంగా అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఆదేశాల మేరకు మన్ కీ బాత్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనున్నట్లు ఆ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు ద్వారాపురెడ్డి పరమేశ్వరరావు తెలిపారు. స్థానిక ఉడీపీల పార్టీ కార్యాలయంలో మన్ కీ బాత్ పోస్టర్లను ఆయన ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ జిల్లాలో బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ హాస్టళ్లు, ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తామన్నారు. ఓబీసీ మోర్చా రాష్ట్ర కార్యదర్శి కలి రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ పిల్లలకు క్విట్ పోటీ నిర్వహించి ఆకర్షణీయమైన బహుమతులు అందజేస్తామన్నారు. ప్రతి మండలం నుంచి ఐదుగురిని ఎంపిక చేసి జిల్లా స్థాయికి, ఆకర్షణీయమైన వారికి ఢిల్లీకి పంపిస్తామన్నారు. కార్యక్రమంలో బీజేపీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి బొడ్డే నాగేశ్వరరావు, జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు



ఈశ్వర్ ప్రసాద్, ఇ మోర్చా జిల్లా అధ్యక్షుడు సాహూల్ కుమార్, మహిళా మోర్చా జిల్లా అధ్యక్షురాలు ఓరుగంటి నాగమణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు సన్నద్ధం

కడప: మహిళా భద్రత కు అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని, ఈవ్ డిజింగ్, మహిళలు, చిన్నారులపై నేరాలు జరగకుండా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా ఎస్పీ షెల్టే నలికేత్ విశ్వనాథ్ పోలీస్ అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయం లోని కాన్ఫరెన్స్ హాలులో ప్రొద్దుటూరు సబ్ డివిజన్ నేర సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. త్వరలో జరగనున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నేపథ్యంలో ప్రశాంతంగా, స్వేచ్ఛాయుత వాతావరణంలో ఎన్నికలు జరిగేందుకు వీలుగా ఇప్పటినుండే తగిన ప్రణాళికలు రూపొందించాలని పోలీస్ అధికారులను ఆదేశించారు. గంజాయి, డ్రగ్స్ పై ప్రత్యేక కార్యచరణ రూపొందించి ఉక్కుపాదం మోపాలన్నారు. రోడ్డు భద్రతపై ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వేదిక (పిజిఆర్ఎస్) ఫిర్యాదులకు అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇచ్చి నిర్ణీత గడువులోగా, చట్ట పరిధిలో పరిష్కారం అయ్యేలా చూడాలని సూచించారు. ఈ



సమావేశంలో అదనపు ఎస్పీ (అడ్మిన్)కె.ప్రకాష్ బాబు, ప్రొద్దుటూరు ఎస్పీ విభుకృష్ణ, ప్రొద్దుటూరు సబ్ డివిజన్ లోని సీబి లు, ఎన్ఐ లు పాల్గొన్నారు.

రక్తదానం ప్రాణదానంతో సమానం

చింతపల్లి: మనం ఇచ్చే రక్తదానంతో ఎంతో మందికి ప్రాణదానం అందించి, వారిని ఆదుకున్న వాళ్ళు మృత్యువును జైడితీసి పోతురాజు బాలయ్య అన్నారు. కలెక్టర్ దినేష్ కుమార్ ఆదేశాల మేరకు చింతపల్లి మండల పరిషత్ సమావేశ మందిరంలో రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ వైస్ చైర్మన్ గంగరాజు ఆధ్వర్యంలో రక్తదాన శిబిరాన్ని ఏర్పాటుచేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ అంతోమంది బాధితులు ప్రమాదాలకు గురై సకాలంలో రక్తం అందక ప్రాణాలు కోల్పోతున్న పరిస్థితులున్నాయన్నారు. ఇటువంటి పరిస్థితులు నివారించడానికి ఈ రక్తదాన శిబిరాలు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ రక్తం దానం చేసి పలువురికి ప్రాణదానం చేయడానికి ముందుకు రావాలన్నారు. ఈ శిబిరానికి మండలంలోని ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొని రక్త దానం చేశారు. ఈ శిబిరంలో 24 యూనిట్లు రక్తాన్ని సేకరించారు. తహసీల్దారు శంకరరావు,



ఎంఈఓ ప్రసాద్, ఏటీడబ్ల్యూవో జయనాగకృష్ణ, డిప్యూటీ ఎంపీడివో మూర్తి, సీనియర్ అసిస్టెంట్ ఎన్ఐఐ రామారావు, ప్రసాద్ నాయుడు, సుబ్రహ్మణ్యం, రెడ్ క్రాస్ మెడికల్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఏఎన్ యూ దూరవిద్యలో నూతన డిప్లొమా కోర్సులు

గుంటూరు: ఆచార్య నాగార్జున విశ్వవిద్యాలయం దూరవిద్య కేంద్రం నూతనంగా ఐదు డిప్లొమా కోర్సులను ప్రవేశపెడుతున్నట్లు సీడీఈ డైరెక్టర్ ఆచార్య వంకాయలపాటి వెంకటేశ్వర్లు తెలిపారు. ఏఎన్ యూలో ఆయన మాట్లాడుతూ అమెరికా కేంద్రంగా ఉన్న కనెక్ట్ కన్సల్టెంట్ ఐటీ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ తో అవగాహన ఒప్పందం కుదిరిందన్నారు. సంబంధిత పత్రాలపై వర్చుల్ రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య జి. సింహాచలం, కంపెనీ సీఈవో ఎం. సుకుమార్ సంతకాలు చేశారు. డిప్లొమా ఇన్ డేటా అనాలిసిస్, డిప్లొమా ఇన్ ఏఐ ఇంజనీరింగ్, డిప్లొమా ఇన్ డేటా అనాలిసిస్, డిప్లొమా ఇన్ ఏఐ ఇంజనీరింగ్, డిప్లొమా ఇన్ మిషన్ లెగిస్లేషన్ అండ్ ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్, డిప్లొమా ఇన్ క్లౌడ్ అండ్ డెవలప్మెంట్ ఆపరేషన్ ఇంజనీరింగ్ కోర్సులను కొత్తగా ప్రకటించారు. సంవత్సరం కాల వ్యవధిలో వీటిని పూర్తి చేయవచ్చున్నారు. ప్రవేశానికి ఏడాది డిగ్రీ అర్హతగా నిర్ణయించారు. అభ్యర్థులు తప్పనిసరిగా



ఇంటర్మీడియట్లో గణితశాస్త్రం చదివి ఉండాలని స్పష్టం చేశారు. వర్చుల్ ఉపకలపతి ఆచార్య కె. గంగాధరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైద్య కళాశాల భవనాలను త్వరితగతిన పూర్తి చేయండి

-నాబార్డు జనరల్ మేనేజర్ కేవీఎస్ ప్రసాద్
విజయనగరం: ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాల, ప్రభుత్వ ఔధనాస్పత్రి భవనాలను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని నాబార్డు జనరల్ మేనేజర్ కేవీఎస్ ప్రసాద్ అధికారులకు సూచించారు. గాబలరేగ వద్ద ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాల ఆవరణలో నిర్మాణంలో ఉన్న భవనాలను ఆయన పరిశీలించారు. భవన నిర్మాణాలు పూర్తిచేయడంతో పాటు ఎక్స్‌సిమెంట్ ను సకాలంలో సమకాలాల్పన్నారు. చంపాపతి నది నీటిని ఇంజనీరింగ్ వైద్య కళాశాలకు మళ్లించలేదని కళాశాల అధికారులు నాబార్డు జీఎం దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. సమస్యను త్వరగా పరిష్కరించాలని ఏపీఎన్ఐఐసీ అధికారులకు ఆయన సూచించారు. సమావేశంలో



వైద్య కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ బి.దేవి మాధవ, వైస్ ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ సరోజిని, ఏఓ నారాయణమూర్తి, ఏపీఎన్ఐఐసీ ఈఈ భారతి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా అప్పన్న సోదరి పైడితల్లమ్మ పరమహోత్యవం

-నూతన వస్త్రాలు సమర్పించిన గంట్ల.

సింహాచలం, చైతన్యవారం: సింహాద్రి నాధుడు సోదరి, ఆదవివరంతోపాటు 14 వసర గ్రామాల ప్రజలు ఆరాధ్య వైవం శ్రీ పైడితల్లి అమ్మవారి పరమహోత్యవం అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించారు. సింహాచలం దేవస్థానం కు చెందిన అర్చకులు అమ్మవారిని సుప్రభాత సేవతో మేలుకొలిపి ఆరాధన గావించారు.. ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన అనంతరం భక్తులకు అమ్మవారి దర్శన భాగ్యం కల్పించారు.. కోరిన కోర్కెలు తీర్చే కొంగుబంగారంగా ఈ అమ్మవారు అప్పన్న చరిత్రలో అత్యంత ప్రాచుర్యం పొందారు. ప్రతి ఏటా సింహాద్రినాథుడు పైడితల్లి అమ్మవారి కుమార్తెను వివాహం ఆడటం ఆనవాయితీగా వస్తుంది.. లోక కళ్యాణాధారం నిర్వహించే అప్పన్న వార్షిక కళ్యాణము ఎంతో వైభవంగా నిర్వహిస్తారు.. పైడితల్లి అమ్మవారిని పరస మహోత్యవం సందర్భంగా పెద్ద ఎత్తున గ్రామస్థులు.. భక్తులు అమ్మవారును దర్శించుకున్నారు. సింహాచలం దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి మాజీ సభ్యులు.. ప్రత్యేక ఆహ్వానితులు. జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి.. ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్సింగ్

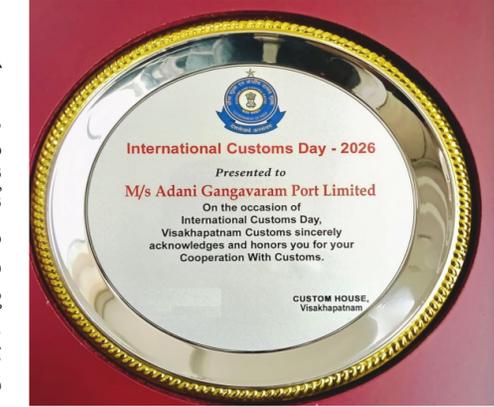


జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు.. డాక్టర్ యార్జీ అసోసియేషన్ గౌరవ అధ్యక్షులు గంట్ల శ్రీనుబాబు అమ్మవారికి నూతన వస్త్రాలు సమర్పించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.. పైడితల్లి అమ్మవారు అత్యంత మహిమాన్వితులని నిరంతరం భక్తులకు అందగా ఉంటారని గంట్ల శ్రీనుబాబు పేర్కొన్నారు ..

ఘనంగా అంతర్జాతీయ కస్టమ్స్ దినోత్సవం

- 2026 సందర్భంగా ప్రతిష్ఠాత్మకమైన "టాప్ కస్టోడియన్ - పోర్ట్" అవార్డును గెలుచుకున్న అదానీ గంగవరం పోర్ట్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: భారతదేశంలోని అత్యంత లోతైన, అత్యంత ఆధునిక ఓడరేవులలో ఒకటైన అదానీ గంగవరం పోర్టును అంతర్జాతీయ కస్టమ్స్ దినోత్సవం 2026 వేడుకల్లో ప్రతిష్ఠాత్మకమైన టాప్ కస్టోడియన్ - పోర్ట్ "అవార్డుతో" సత్కరించారు, వాణిజ్య సులభతరం, కార్యాచరణ నైపుణ్యం మరియు భారతదేశ ఇ ఎక్స్ ఐ ఎం పర్యావరణ వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడంలో దాని అద్భుతమైన సహకారాన్ని గుర్తిస్తూ ఈ అవార్డు పోర్టు యొక్క అత్యుత్తమ కార్గో నిర్వహణ సామర్థ్యం, ??సజావుగా కస్టమ్స్ సమన్వయం, అధునాతన మౌలిక సదుపాయాలు మరియు దిగుమతి మరియు ఎగుమతి సరుకుల టర్నోవర్ సమయాన్ని తగ్గించడంలో నిబద్ధతను గుర్తించింది. ఈ విశిష్ట గుర్తింపుతో పాటు, అదానీ గంగవరం పోర్ట్ మరో రెండు ముఖ్యమైన అవార్డులను కూడా అందుకుంది. అత్యుత్తమ దిగుమతి నివాస సమయానికి అవార్డు విశాఖపట్నంలో ఇ ఎక్స్ ఐ ఎం వాణిజ్యాన్ని బలోపేతం చేయడానికి అత్యుత్తమ సహకారం, అవిశ్రాంత ప్రయత్నాలకు అవార్డు ఈ గుర్తింపులు ప్రాసెస్ ఆప్టిమైజేషన్, డిజిటల్ ఎనేబుల్మెంట్, పాటాదారుల సహకారం మరియు కస్టమర్ - కేంద్రీకృత కార్యకలాపాలపై పోర్ట్ యొక్క స్థిరమైన దృష్టిని ప్రతిబింబిస్తాయి. ఈ విజయం సముద్ర లాజిస్టిక్స్లో సామర్థ్యం, ??పారదర్శకత, విశ్వసనీయతను సాధించడంలో అదానీ గంగవరం పోర్ట్ యొక్క నాయకత్వాన్ని



నాక్వి చెబుతుంది. ఈ సందర్భంగా అదానీ గంగవరం పోర్టు యాజమాన్యం మాట్లాడుతూ "కస్టమ్స్ డిపార్ట్మెంట్, మా విలువైన కస్టమర్లు, వాణిజ్య భాగస్వాములు, షిప్పింగ్ లైన్లు, కస్టమ్ హౌస్ ఏజెంట్ల సంఘం మరియు అన్ని వాటాదారుల అచంచలమైన మద్దతుకు మేము చాలా కృతజ్ఞులు తెలుపుతున్నాము. ఇలస్ మైలరాయి శ్రేష్ఠతకు మా సమిష్టి నిబద్ధతకు నిదర్శనం. అదానీ గంగవరం పోర్టు వాణిజ్య మౌలిక సదుపాయాలను మరింత బలోపేతం చేయడానికి, సాంకేతిక వరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించుకోవడానికి మరియు భారతదేశం యొక్క పెరుగుతున్న ప్రపంచ వాణిజ్య ఆశయాలకు దోహదపడే ప్రపంచ స్థాయి సేవలను అందించడానికి కట్టుబడి ఉంది" అని అన్నారు.

షిప్ యార్డులో రెండో టర్గ్ నిర్మాణానికి శ్రీకారం

విశాఖపట్నం: హిందూస్టాన్ షిప్ యార్డు లిమిటెడ్ (హెచ్ఎస్ఎల్), విశాఖపట్నం పోర్టు అథారిటీ(పీపీఏ) కోసం నిర్మిస్తున్న రెండో 60 టన్నుల బీపీ టర్గ్ స్టీల్ కట్టింగ్ పనులు ప్రారంభమయ్యాయి. సీఎస్సీ ప్లానూ కట్టింగ్ మెషిన్స్ పోర్టు డిప్యూటీ చైర్మన్ కె.రోషిణి అవరాంజి ప్రారంభించి ఈ నిర్మాణానికి పునాది వేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ గత ఏడాది డిసెంబర్ 22న షిప్ యార్డు పోర్టు మధ్య ఒప్పందం కుదిరిన రెండు నెలల వ్యవధిలోనే పనులు ప్రారంభించడం గమనార్హమన్నారు. షిప్ యార్డు సీఎంఐ కెపెన్ జి.వెంకటేశ్వర్లు మాట్లాడుతూ నౌకా నిర్మాణ రంగంలో ఎంఎస్ఎంఈలు భాగస్వామ్యం, కార్మికుల కృషి వెంకటేశ్వర్లనిచ్చారు. అత్యుత్తమ భారత్, మార్కెట్ ఇండియా విజన్--2030లో భాగంగా రూపొందిస్తున్న ఈ 32 మీటర్ల టర్గ్ విశాఖ పోర్టులో నౌకల రాకపోకలను సులభతరం చేయడమే కాకుండా అత్యవసర సమయాల్లో కీలక పాత్ర



పోషిస్తాయన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పోర్టు, షిప్ యార్డు ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

భారత్ నమ్మకమైన 'విశ్వ మిత్ర'

విశాఖపట్నం: మారుతున్న పరిస్థితుల నేపథ్యంలో సముద్ర భద్రత అనేది కేవలం ఒక దేశానికి పరిమితం కాదని.. సముద్ర సహజ సదుపాయానికి ప్రపంచ దేశాలన్నీ ఏకం కావాలని కేంద్ర రక్షణ శాఖ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ పిలుపునిచ్చారు. భారత్ నౌకాదళం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న 'మిలాన్-2026' విన్యాసాలను రాజ్ నాథ్ సింగ్ విశాఖలో లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన అంతర్జాతీయ మార్కెట్ సెమినార్ ప్రారంభోత్సవంలో ముఖ్యఅతిథిగా రాజ్ నాథ్ సింగ్ మాట్లాడారు. 74 దేశాల నౌకాదళ అధిపతులు, ప్రతినిధులు భాగస్వాములై చేపట్టిన ఈ విన్యాసాలు భారత్ కు పెరుగుతున్న ప్రాధాన్యానికి అద్దం పడుతున్నాయన్నారు. భారత్ సమృద్ధిని విశ్వ మిత్రగా ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. పరస్పర విశ్వాసానికి దోహదం ... సముద్ర వ్యాపారం, రవాణా విపరీతంగా పెరిగిన క్రమంలో పైరసీ, తీవ్రవాదం, అక్రమ రవాణా వంటి సవాళ్లు పెరిగాయని రాజ్ నాథ్ సింగ్ వ్యాఖ్యానించారు. జలసంధులు, సముద్ర వనరుల యాజమాన్యం విషయంలోనూ వివాదాలు పెరుగుతున్నాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. వీటిని ఏ ఒక్క దేశం కూడా ఒంటరిగా ఎదుర్కోలేదని, అందుకే 'మిలాన్' వంటి వేదికలు పరస్పర విశ్వాసాన్ని పెంచేందుకు తోడ్పడతాయని అభిప్రాయపడ్డారు. సముద్ర జలాల్లో శాంతి స్థాపనకు 'ఐక్యరాజ్యసమితి సముద్ర చట్టాల ఒప్పందం(అన్ కెస్)' చట్టాన్ని మరింత బలోపేతం చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ప్రధాని మోదీ దార్శనికతతో సముద్ర భద్రత కోసం ప్రారంభించిన సాగర్ కార్యక్రమం ఇప్పుడు మహాసాగరం రూపాంతరం చెందిందన్నారు. భారత్



నౌకాదళాధిపతి అడ్మిరల్ దినేష్ కె.త్రిపాఠి మాట్లాడుతూ మిలాన్ విన్యాసాలను మార్కెట్ మహాకుంభంగా అభివర్ణించారు. కార్యక్రమంలో డీఆర్డీవో చైర్మన్ డా.సమీర్ వి.కామత్, తూర్పు నౌకాదళాధిపతి వైస్ అడ్మిరల్ నంజయ్ భల్లా, ఇతర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. నేడు ఇండియన్ ఓషన్ నేవల్ సింజిజీయం ప్రారంభం ... ఐఎఫ్ఆర్, మిలాన్తోపాటు విశాఖలో మూడో అతి పెద్ద కీలక కార్యక్రమం ఇండియన్ ఓషన్ నేవల్ సింజిజీయం(అయాస్) కార్యక్రమం ప్రారంభం కానుంది. మొత్తం 42 దేశాలకు చెందిన నౌకాదళ అధిపతులు ఈ సదస్సులో పాల్గొనున్నారు. విశాఖ బీచ్ రోడ్డులోని నౌకాదళ హోటల్లో జరిగే ఈ సదస్సులో హిందూ మహా సముద్రంలో సవాళ్లు, సహకారంపై ఆయా దేశాల ప్రతినిధులు కీలకంగా చర్చించనున్నారు.

విజయ్ -రష్మిక వెడ్డింగ్ కార్డ్ బాక్స్ లో విలువైన బహుమతులు.. అతిథులకి అదిరిపోయే సర్ప్రైజ్లు

టాలీవుడ్ లో మోస్ట్ లవబుల్ కపుల్ విజయ్ దేవరకొండ - రష్మిక మందాన పెళ్లి వేడుకలకు రంగం సిద్ధమైంది. ఫిబ్రవరి 26న రాజస్థాన్ లోని అందమైన నగరం ఉదయపూర్ లోని ఓ అద్భుతమైన ప్యాలెస్ లో వీరి వివాహం సన్నిహిత కుటుంబ సభ్యులు, అత్యంత ఆత్మీయుల సమక్షంలో జరగనుందని సమాచారం. అనంతరం మార్చి 4న హైదరాబాద్ లోని ఓ ప్రైవేట్ స్టార్ హోటల్ లో భారీ రిసెప్షన్ నిర్వహించనున్నారు. ఇప్పటికే విజయ్ నివాసం వద్ద లైటింగ్ డెకరేషన్లు ఏర్పాటు చేశారు. పెళ్లి కార్డులు కూడా ఎంపిక చేసిన అతిథులకు పంపిణీ చేస్తున్నారు. అయితే ఈ పెళ్లి ఆహ్వాన పత్రిక ప్రత్యేకత ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. సాధారణ కార్డు మాదిరిగా కాకుండా, ప్రత్యేకంగా డిజైన్ చేసిన ఒక లగ్జరీ బాక్స్ లో ఆహ్వాన పత్రికను అందిస్తున్నారు. ఈ బాక్స్ లో పెళ్లి కార్డుతో పాటు అతిథులకు సర్ప్రైజ్ గిఫ్ట్ కూడా ఏర్పాటు చేశారు. ఈ వెడ్డింగ్ కార్డ్ బాక్స్ లో ఉన్న అంశాలు మరింత ఆసక్తికరంగా మారాయి. రష్మిక ప్రారంభించనున్న పెర్ఫ్యూమ్ బ్రాండ్ కు చెందిన "సేషన్ల క్రమ్" పేరుతో ఒక మినీ పెర్ఫ్యూమ్ బాటిల్ ను అందిస్తున్నారు. అదనంగా చేతులు, కాళ్ళకు ఉపయోగించే ఒక ఆయుర్వేదిక్ క్రీమ్ ను కూడా చేర్చారు. విజయ్ కు చెందిన ప్రసిద్ధ 'రాడీ' బ్రాండ్ టీ-షర్ట్ ను బాక్స్ లో ప్రత్యేకంగా ఉంచారు. అంతేకాకుండా జీడిపప్పు ప్యాకెట్, ఒక స్టీల్ బాక్స్ ను కూడా



అందిస్తున్నారు. ఈ ప్రత్యేక వెడ్డింగ్ కార్డ్ బాక్స్ ఇప్పటికే సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారి అభిమానుల దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. ఈ లగ్జరీ బాక్స్ కే చాలా ఖర్చు అయ్యి ఉంటుందని సినీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఇక ఉదయపూర్ లో జరగనున్న పెళ్లి వేడుకలు రాజంపా, సంప్రదాయబద్ధంగా నిర్వహించనున్నట్లు సమాచారం. హైదరాబాద్ రిసెప్షన్ కు టాలీవుడ్ తో పాటు బాలీవుడ్ ప్రముఖులు, రాజకీయ నాయకులు కూడా హాజరుకానున్నారు తెలుస్తోంది. మొత్తం మీద ఈ నెలబ్రటి వేడ్డింగ్ ఎలా ఉండబోతుందో అన్న ఆసక్తి అభిమానుల్లో రోజురోజుకూ పెరుగుతోంది.

అత్యచార బాధితురాలిగా నటించడం సవాలే : నటి కని కుసుతి

తాప్నీ పన్ను ప్రధాన పాత్రలో బాలీవుడ్ దర్శకుడు అనుభవ సిన్హా దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన 'అస్మి' చిత్రంలో అత్యచార బాధితురాలిగా నటించిన మలయాళ నటి కని కుసుతి తన పాత్ర గురించి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేసింది. ఫిబ్రవరి 20న ఈ చిత్రం విడుదల కాబోతుండగా.. ఈ సినీమా ప్రమోషన్ లో భాగంగా ఆమె మాట్లాడుతూ.. తాను ఈ చిత్రంలో 'పరిమ' అనే వివాహిత పాత్రలో నటించబోతున్నట్లు తెలిపింది. అత్యచారానికి గురైన ఒక మహిళ అనుభవించే మానసిక వేదనను వేరొకరు పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవడం అనేది చాలా కష్టమైన విషయం. అలాంటి పాత్రలో తాను నటించడం చాలా సవాలతో కూడుకున్నది. ఒక నటిగా ఆ వేదనకు సాధ్యమైనంత దగ్గరగా వెళ్లడానికి ప్రయత్నించానని, కొన్ని క్షణాల్లో అది నిజంగా తనకే జరుగుతోందా అనేంతగా లీనమయ్యానని కని తెలిపారు. అయితే ఆ ట్రామాలోకి పూర్తిగా వెళ్లడం వల్ల వ్యక్తిగతంగా తనపై ప్రభావం పడుతుందనే ఉద్దేశంతో కొంత దూరం పాటించానని ఆమె వివరించారు. భారతదేశంలో పెరుగుతున్న ఒక మహిళాగా ఇలాంటి దాడులు లేదా వేదనల గురించి అవగాహన ఉండటం తనకు సహజమని తెలిపిన కని.. తన సన్నిహితులు కూడా ఇలాంటి పరిస్థితులను ఎదుర్కోవడం వల్ల ఇది మన చుట్టూ ఉండే చేదు వాస్తవమని కని పేర్కొన్నారు. ఈ సినీమా ద్వారా భారతీయ న్యాయ వ్యవస్థలోని క్లిష్టతలను కూడా తాను అర్థం చేసుకున్నానని, కోర్టు విచారణల సమయంలో బాధితులు పాత గాయాలను మళ్లీ తలుచుకుంటూ ఎంత సరకం అనుభవిస్తారో తనకు అర్థమైందని



ఆమె ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఢిల్లీలో నివసించే పరిమ అనే మహిళా కిర్మావ్ గురై, సామూహిక అత్యచారానికి గురైన తర్వాత ఆమె న్యాయం కోసం చేసే పోరాటం చుట్టూ ఈ చిత్ర కథ తిరుగుతుంది. ఈ చిత్రంలో తాప్నీ పన్ను లాయర్ గా నటించగా, మహమ్మద్ జీషన్ అయ్యూబ్, మనోజ్ పన్ను, రేవతి తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషించారు. దేశంలో రోజుకూ సగటున సమాధిపుత్రులను 80 అత్యచార కేసులను సూచిస్తూ ఈ చిత్రానికి 'అస్మి' (హిందీలో 80) అని పేరు పెట్టారు.

'మిరాకిల్' సెట్స్ లోకి హెబ్బా పటేల్: యాక్షన్ మోడ్ లోకి ప్రభాస్ నిమ్మల కొత్త చిత్రం!

టాలీవుడ్ హాట్ బ్యూటీ హెబ్బా పటేల్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న లేటెస్ట్ యాక్షన్ ఎంటర్టైనర్ "మిరాకిల్". "సత్య గ్యాంగ్", "పైటర్ శివ" వంటి చిత్రాలతో దర్శకుడిగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ప్రభాస్ నిమ్మల ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఇప్పటికే రెండు షెడ్యూల్స్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ సినీమా, మూడో షెడ్యూల్ ను ఈనెల 24 నుంచి హైదరాబాద్ పరిసర ప్రాంతాల్లో ప్రారంభించనుంది. ఈ షెడ్యూల్ లో హెబ్బా పటేల్ మాచింగ్ లో పాల్గొనబోతున్నట్లు చిత్రబృందం తాజాగా ప్రకటించింది. సైదా ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్ బ్యానర్ పై రమేష్ ఎగ్గిడి, శ్రీకాంత్ మొగదాను, చందర్ గౌడ్ సంయుక్తంగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. రణధీర్ భీను హీరోగా నటిస్తున్న ఈ సినీమాలో సీనియర్ హీరోలు శ్రీరామ్, సురేష్ కీలక పాత్రలు పోషించడం విశేషం. ఈ చిత్రం ద్వారా నాయుడు పెండ్రె విలన్ గా పరిచయమవుతున్నారు. గ్లామర్, యాక్షన్ కలగలిసిన ఈ చిత్రంలో సీనియర్ జర్నలిస్ట్ ధీరజ్ అపాజీ ఛోరెన్ కి ఆఫీసర్ గా నటిస్తున్నారు. దర్శకుడు ప్రభాస్ నిమ్మల స్వయంగా కథ, మాటలు, స్క్రీన్ ప్లే అందించడమే కాకుండా సంగీతాన్ని కూడా సమకూర్చడం ఈ సినీమా ప్రత్యేకత. రవి బ్రహ్మర్ వంటి దిగ్గజాల సూపర్ హిట్ రూపొందుతున్న యాక్షన్ ఖాన్ ఈ సినీమాకు



ప్రధాన అకర్షణగా నిలుస్తాయని నిర్మాతలు ధీమా వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఆమెని, రూపి, విజయ్ సూర్య వంటి భారీ తారాగణంతో రూపొందుతున్న ఈ "మిరాకిల్" బాక్సాఫీస్ వద్ద ఎలాంటి అద్భుతాలు సృష్టించుందో చూడాలి.

కడుపుబ్బా నవ్వించి.. నెలకు సరిపడా ఆరోగ్యాన్నిస్తాం

"హే బల్ వంత్" సినీమాను 650 స్క్రీన్స్ లో విడుదల చేయబోతున్నాం. ఈ సినీమాపై మాకున్న నమ్మకానికి ఇదే నిదర్శనం. గురువారం సాయంత్రం నుంచే ప్రీమియర్లు మొదలవుతాయి. జిమ్లు, డైట్లు చేయాల్సిన పనిలేదు. ఒక్క మూడు గంటలు టైమ్ మాకిస్తే.. నెలకు సరిపడా ఆరోగ్యాన్ని మేం మీకిస్తాం.. అందరూ హాయిగా వచ్చి నవ్వుకోండి" అని వంశీ నందిపాటి అన్నారు. సుహాస్, శివాని నగరం జంటగా.. గోపీ అచ్చర్ దర్శకత్వంలో బి.సరోజరెడ్డి నిర్మించిన చిత్రం "హే బల్ వంత్". శుక్రవారం(నేడు) సినీమా విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన ప్రెస్ మీట్ లో ఈ చిత్రాన్ని బస్టివాన్ తో కలిసి విడుదల చేస్తున్న వంశీ నందిపాటి పై విధంగా స్పందించారు. ఇది తన కెరీర్ లోనే బిగ్గెస్ట్ రిలీజ్ అనీ, ఈ సినీమాకు ఈ స్థాయి ఊహించిన వంశీ నందిపాటి కృతజ్ఞతలనీ,



"హే బల్ వంత్"లో సుహాస్ 2.ఓ ని చూస్తారని హీరో సుహాస్ నమ్మకం వెలిబుచ్చారు. "ఈ సినీమా రిలీజ్ కు ముందు అన్నీ శుభశకునాలో కనిపిస్తున్నాయి.