

రాష్ట్రపతిని అవమానించారు

-ఎన్నికల్లో వరుస ఓటములతో ప్రతిపక్షాల్లో అసహనం -చారబాటుదారులను మమత కాపాడుతున్నారు -తీవ్రంగా ధ్వజమెత్తిన ప్రధాని మోదీ -రాష్ట్రపతికి ధన్యవాద తీర్మానంపై రాజ్యసభలో ప్రసంగం -లోక్ సభలో ప్రధాని సమాధానం లేకుండానే తీర్మానం ఆమోదం

దిల్లీ: 'కాంగ్రెస్ నన్నేమీ చేయాలనుకోవద్దు. ఎన్నికల్లో వరుస ఓటములను జీర్ణించుకోలేక ఆ పార్టీ నాన్నా విద్యేష ప్రచారం చేస్తోంది' అని రాజ్యసభ వేదికగా ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ తీవ్రంగా ధ్వజమెత్తారు. లోక్ సభలో అంతరాయం కలిగించడం ద్వారా పేద, గిరిజన రాష్ట్రపతిని కాకుండా రాజ్యాంగ అత్యున్నత పదవిని ఆ పార్టీ అవమానించిందని విమర్శించారు. కేంద్ర మంత్రి బిట్టూను ద్రోహిగా పేర్కొనడం ద్వారా సిక్కులను రాహుల్ గాంధీ అవమానించారని వ్యాఖ్యానించారు. మన ప్రజల ఉద్యోగాలకు, గిరిజనుల భూములను లాక్కునే చారబాటుదారులకు మమత రక్షణ కల్పిస్తున్నారని విమర్శించారు. రాష్ట్రపతికి ధన్యవాదాలు తెలిపే తీర్మానంపై గురువారం రాజ్యసభలో ప్రధాని సుదీర్ఘంగా ప్రసంగించారు. ప్రతిపక్ష నేతకు మాట్లాడే అవకాశం ఇవ్వాలంటూ విపక్షాలు సభలో నినాదాలు చేశాయి. ఆ తర్వాత వాకాట్ చేశారు. మరోవైపు లోక్ సభలో ప్రధాని ప్రసంగం అంతకు ముందే రాష్ట్రపతికి ధన్యవాదాలు తెలిపే తీర్మానం ఆమోదం పొందింది. బుధవారం ప్రతిపక్షాలకు చెందిన మహిళా ఎంపీలు ప్రధానిని చుట్టుముట్టిన సేవధ్యంలో ఆయనను తానే రావద్దన్నానని స్పీకర్ ఓం బిర్లా గురువారం వెల్లడించారు. రాజ్యసభలో దాదాపు 100 నిమిషాలు ప్రసంగించిన ప్రధాని మోదీ పలు అంశాలను ప్రస్తావించారు. 'ఓం దుకాణం అంటూ సమాధి వ్యాఖ్యలా.. 'ఓం దుకాణం గురించి మాట్లాడేవారు మోదీకి సమాధి తప్పతామని అంటున్నారు. ఎందుకంటే మా ప్రభుత్వం ఆర్థికలో 370ని రద్దు చేసింది. ఈకాస్యంలో తీవ్రవాదాన్ని, దేశంలో నక్సలైట్లను అంతం చేసింది. ఆపరేషన్ సిందూర్ ద్వారా పాకిస్థాన్ లోని ఉగ్ర



శిబిరాలను ధ్వంసం చేసింది. ఇలా ఎన్నో విజయాలను సాధించిన నా చావును కాంగ్రెస్ కోరుకుంటోంది. ఎన్నికల్లో ఓటములతో వచ్చిన అసహనమే ఇది. వారు ఎప్పటికీ నా సమాధిని తప్పలేరు. నాలాంటి పేద వ్యక్తి అత్యున్నత స్థానానికి చేరుకుని, కొనసాగడాన్ని వారు జీర్ణించుకోలేకపోతున్నారు. దేశంలోని కోట్ల మంది తల్లులు, సోదరిలును, పేదల ఆశీస్సులు ఉన్నంత కాలం వారు నన్నేమీ చేయలేరు' అని ప్రధాని పేర్కొన్నారు. 'తృణమూలీ పార్టీ సమాచారాలు చాలా మాట్లాడారు. వారు అత్యున్నత పరిశీలన చేసుకోవాలి. జాబి లేని తృణమూలీ ప్రభుత్వం దిగజారుడులో సరికొత్త రికార్డులను సృష్టించింది. వారు ఇక్కడ ప్రసంగాలు చేస్తారు. కానీ అక్కడి ప్రభుత్వం.. ప్రజలను చీకట్లోకి నెడుతోంది. సంపన్న దేశాలా అక్రమ వలసదారులను వెనక్కి పంపుతున్నాయి. కానీ ఇక్కడ వారి కోసం కోర్టులపైనా ఒత్తిడి తెస్తున్నారు' అని మోదీ ధ్వజమెత్తారు. 'లోక్ సభలో జరిగిన ఘటనలు రాష్ట్రపతికి జరిగిన అవమానంగా భావిస్తున్నాం' అని మోదీ పేర్కొన్నారు. రాజకీయ కక్షల కారణంగా కాళ్ళు కోల్పోయిన సదానందన్ మాస్టర్ ఎన్నడూ తప్పుడు భాష వాడలేదని, ఆయననూ విపక్షాలు అవమానించాయని ప్రధాని తెలిపారు.

ప్రతి ఎకరాకూ సాగునీరు

- మే 15 కల్లా డెల్టా కాల్వలకు నీటివిడుదల సాగునీటి సంఘాల పనులకు జిఎన్టీ మినహాయింపు -రాజధానిలో సాగునీటి సంఘాల సమావేశంలో సిఎం చంద్రబాబు

గుంటూరు: ప్రతి ఎకరాకూ సాగునీరుండేలా సాగునీటి సంఘాలు కృషి చేయాలని సిఎం చంద్రబాబు సూచించారు. ఈ ఏడాది నుంచి ఖరీఫ్ సాగును ముందస్తుగా ప్రారంభించాలని అధికారులకు, సాగునీటి సంఘాలను ఆదేశించారు. అమరావతిలోని నేలపాడు వద్ద పరేడ్ గ్రౌండ్స్ లో నిర్వహించిన నీరు-ప్రగతి, జలహారతి సాగునీటి సంఘాల భాగస్వామ్యం కార్యక్రమంలో సిఎం పాల్గొన్నారు. ముందుగా సమావేశ ప్రాంగణం వద్ద ఏర్పాటు చేసిన వివిధ ప్రాజెక్టుల నిర్మాణ పనుల పురోగతి వివరాలను సిఎం అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రసంగిస్తూ, తుపానుల వల్ల పంటలు దెబ్బతినకుండా మే 15 నాటికి ఖరీఫ్ సాగుకు రైతులను సన్నద్ధం చేయాలని, కాల్వలకు కూడా మే 15 కల్లా నీటిని విడుదల చేయాలని సూచించారు. పరిసాగు తగ్గించి ఎక్కువ మంది రైతులు ఉద్యాన పంటలు, మిల్లెన్ల వైపు దృష్టి సారించాలని కోరారు. ఇందులో భాగంగానే రాయలసీమ ను ఉద్యాన హబ్ గా మార్చామన్నారు. మైక్రో ఇరిగేషన్ కింద 90 శాతం సబ్సిడీ ఇచ్చి వంద తోటలకు త్రీకారం చుట్టామన్నారు. 'వర్షపు నీటిని భూగర్భ జలాలుగా మార్చుకోవాలి. పరిగ్రేవ్ నీటిని నడిపించాలి. నడిచే నీటిని నిలబెట్టాలి. నిలిచిన నీటిని భూగర్భ జలాలుగా మార్చి భూమిని జలాశయంగా మార్చాలి. ఒకప్పుడు సీమ అంటే నీరు లేని ప్రాంతం. ఇప్పుడు కోస్తాంధ్రతో పోటీ పడి నీటి వృద్ధి చెందుతోంది' అని సిఎం చెప్పారు. సాగు నీటి సంఘాలకు రూ.బదు నుంచి రూ.పది లక్షల వరకు నామినేషన్ వద్దతిలో కాల్వల నిర్వహణ చేపట్టామని చెప్పారు. సాగునీటి సంఘాలు చేపట్టే పనులకు జిఎన్టీ నుంచి మినహాయింపు ఇస్తామని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో గోదావరి, కృష్ణా, పెన్నా, వంశధార, నాగావళి



వంటి 40 నదులు, 38 వేల చెరువులు ఉన్నాయని, వీటన్నింటిలో 1,300 టిఎంసెలకు పైగా నీటిని నిల్వ చేసుకోగలమన్నారు. ఈ ఏడాది 862 టిఎంసెల నీళ్లు మన జలాశయాల్లో నిల్వ ఉన్నాయని తెలిపారు. 2027 జూన్ కంటే ముందే పోలవరం కల సాకారం చేసి జాతికి అంకితం చేస్తామని, పోలవరం పూర్తి చేశాక నదుల అనుసంధానం చేపడతామని చెప్పారు. పోలవరం నుంచి నీటిని నల్లమల సాగర్ కు తీసుకెళ్తామని పేర్కొన్నారు. గోదావరి నుంచి ఈ ఏడాది 5000 టిఎంసెల నీరు సముద్రంలోకి వృధాగా పోయిందని తెలిపారు. 200 టిఎంసెల వరద జలాలు పోలవరం నుంచి నల్లమల సాగర్ కు తీసుకొస్తామని తెలిపారు. కూటమి అధికారంలోకి వచ్చాక 20 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులతో పరిశ్రమలు వస్తున్నాయి. 23 లక్షల మందికి ఉద్యోగాలు వస్తాయన్నారు. రాయలసీమ ఎత్తిపోతలపై వైసిపి తప్పుడు ప్రచారం చేస్తుందన్నారు. మచ్చుమచ్చి, పోతిరెడ్డిపాడు ద్వారా అన్ని ప్రాంతాలకూ నీరుందిస్తామని తెలిపారు. రాష్ట్ర మంత్రులు నిమ్మల రామానాయుడు, కె.అచ్చెన్నాయుడు, కందుల దుర్గమ్, బిజెపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పివిఎన్ మాధవ్, ఎమ్మెల్యేలు గళ్ళా మాధవ్, తెనాలి శ్రావణ్ కుమార్, కొలికపూడి శ్రీనివాసరావు, డిప్యూటీ టిఎంసెల అధ్యక్షులు పాల్గొన్నారు.

పరామర్శల పేరిట జగన్ విధ్వంసం

-25 కి.మీ. దూరానికి హైవేపై ఆరేడు గంటల ప్రయాణమా -హోంమంత్రి అనిత మండిపాటు

నక్కుపల్లి: పరామర్శల పేరిట రాష్ట్రంలో విధ్వంసం సృష్టించాలని వైకాపా అధినేత జగన్ చూస్తున్నారని హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత దుయ్యబట్టారు. ప్రజాస్వామ్యంలో అధికార, ప్రతిపక్ష నాయకులు ప్రజల్లోకి రావడం తప్పకాదని.. మూర్ఖత్వ, క్రిమినల్ ఆలోచనలతో ఉన్న జగన్ పరామర్శలు చేస్తున్నారో, ప్రదర్శనలు చేస్తున్నారో తెలియడం లేదన్నారు. వారానికోసారి బెంగళూరు నుంచి రాష్ట్రానికి వచ్చి విధ్వంసం చేసి వెళ్ళాలనేదే ఆయన ఆలోచనగా ఉందని ఆరోపించారు. అసకాపల్లి జిల్లా నక్కుపల్లి మండలం సారిపల్లిపాలెంలోని తన క్యాంపు కార్యాలయంలో ఆమె విలేజరులతో మాట్లాడారు. 'గతంలో మామిడి, మిర్చి రైతుల పద్దకు వెళ్లి, ఆ పార్టీ నాయకులతోనే పంటలను ధ్వంసం చేయించారు. అసంతృప్తంలో హెలిప్యాడ్ వద్ద పదుల సంఖ్యలో గుమికూడి ప్రమాదకరంగా వ్యవహరించారు. పరామర్శ పేరుతో ఆ పార్టీ నాయకుడు సింగయ్య మృతికి జగన్ కారణమయ్యారు. రోడ్ షిట్లు, గంజాయి నిందితులను పరామర్శించడానికి వెళ్ళా హడావిడి చేశారని అనిత గుర్తుచేశారు. 'తాజాగా జగన్.. అంబటి రాంబాబు ఇంటికి వెళ్ళి ఆయన కుటుంబాన్ని పరామర్శించారు. ఆయనేమైనా స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడా? జగన్ పెంచి పోషించిన అంబటికి బూతులు మాట్లాడటం కొత్తేమీ కాదు. అసెంబ్లీలో చంద్రబాబును ఎలా దూషించారో జనమంతా చూశారు. బుధవారం అంబటి రాంబాబును పరామర్శించే నెపంతో 25 కి.మీ. దూరానికి కావాలనే ఆరేడు గంటల పాటు



ప్రయాణం చేసి, హైవేను స్తంభింపజేసి ప్రజలను ఇబ్బంది పెట్టారు. తిరుగు ప్రయాణంలో మాత్రం అరగంటలో వెళ్లిపోయారు' అంటూ సంబంధిత డ్రోన్ చిత్రాలను ఆమె సెల్ ఫోన్ లో ప్రదర్శించారు. తాజాగా జోగి రమేష్ ఇంటికి వెళ్ళానని అంటున్నారని, దీనికి తామేమీ అస్పచెప్పబోమన్నారు. అయితే, తగిన ఏర్పాట్ల కోసం ఎంతమంది వస్తారని అడిగితే సమాధానం లేదని మండిపడ్డారు. వారు తప్పుచేసి దాన్ని పోలీసులపై నెడుతున్నారని, సొంత మీడియాలో తప్పుడు ప్రచారం చేయిస్తుంటారని అనిత విమర్శించారు. ఇలాంటి పర్ఫలనల్లో ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోవాలో న్యాయ నిపుణులతో చర్చించనున్నట్లు చెప్పారు. ఫ్యాక్షనిజం, మత కలహాలను నియంత్రించిన సిఎం చంద్రబాబుకు.. జగన్ అరాచకాలను ఎలా కట్టిడి చేయాలో తెలుసని మంత్రి అనిత పేర్కొన్నారు.

నెయ్యి కల్తీ.. పక్కా ఆన్ రికార్డ్

-గొడ్డు, పందికొప్పు ఉండని ఎన్డీడీటీ నివేదికలో ఉంది -మరి వైకాపా నేతలకు క్లీన్ చిట్ ఇచ్చిందెక్కడ -ఈ కుంభకోణంతో ప్రమేయమున్న ఎవరినీ వదిలిపెట్టం -నున్నతమైన అంశమని తెలిసినా, ప్రజల ముందుకు తెచ్చాం -ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్

అమరావతి: తిరుమలలో శ్రీవారి లడ్డూ ప్రసాదం తయారీకి కల్తీ నెయ్యి సరఫరాలో ప్రమేయమున్న ఎవరినీ వదిలిపెట్టబోమని ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ హెచ్చరించారు. వారంతా స్వామివారి ముందు మోకరిల్లి తమ తప్పులకు క్షమాపణ కోరవరకు యుద్ధం కొనసాగుతుందని స్పష్టంచేశారు. ఏడుకొండల వాడికి రెండు కొండలు చాలనే ఆలోచనా ధోరణి నుంచి వైకాపా నాయకులు పుట్టారని, వారు ఏ స్థాయికైనా దిగజారతారని దుయ్యబట్టారు. ఉండవల్లిలోని సిఎం క్యాంపు కార్యాలయంలో గురువారం విలేజరుల సమావేశంలో పవన్ కల్యాణ్ మాట్లాడారు. సీబీఐ ఛార్జీషీట్ రావడానికి సమయం పట్టవచ్చు. దోషులను వదిలిపెట్టం. తప్పులు చేసి ఏమీ జరగలేదని బుకాయస్తున్నారు. హిందువుల విశ్వాసాల్ని దెబ్బతీసేలా వ్యవహరిస్తున్నారు' అని పవన్ పేర్కొన్నారు. అన్నీ ఆలోచించాకే మాట్లాడాలి.. 'మతం, విశ్వాసం, ధర్మం చాలా లోతైనవి. వాటి విషయంలో స్పందిస్తే పర్యవసానాలు ఎలా ఉంటాయో ఆలోచించాకే మాట్లాడాలి. శ్రీవారి లడ్డూ ప్రసాదం తయారీకి కల్తీ నెయ్యి సరఫరా చేశారని తెలిశాక, దాన్ని ప్రజలకు చెప్పకపోతే తప్పే అవుతుంది. ఇటీవల ఎన్నియే ఎమ్మెల్యేల సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఎన్డీడీటీ నివేదిక చదివి విస్పించారు. నెయ్యి సమానాల్లో వెజెబుల్ ఆయిల్స్, ఫిష్ ఆయిల్ తో పాటు గొడ్డు, పందికొప్పు కలిసినట్లు నివేదికలో ఉంది. ఇది సున్నితమైన అంశం కావడంతో బయటకు చెప్పాలా, వద్దా అని ఆలోచించాం. కల్తీ నెయ్యిపై కక్షముందు నివేదికలున్నా మేం మాట్లాడకపోతే.. అందరికీ తెలిసి ఎందుకు చెప్పలేదనే ప్రశ్నలు ఎదురొస్తాయి. కొందరు దీన్ని కూడా అనుకూలంగా మలచుకునేందుకు, రాజకీయ లబ్ధికి



ప్రయత్నిస్తారని తెలుసు. అన్నీ ఆలోచించాకే కల్తీ వ్యవహారాన్ని బయటపెట్టామని పవన్ వివరించారు. 'ఎన్నికలకు ముందు ఆరు నెలలలో రాజకీయ లబ్ధికి అనుకోవచ్చు. ఐదేళ్ళా మేమే అధికారంలో ఉంటాం. ఇప్పుడు దీనివల్ల రాజకీయంగా వచ్చేది ఏముంటుంది' అని ప్రశ్నించారు. నెయ్యి లేదని సీబీఐ స్పష్టంగా చెప్పింది.. సరఫరా చేసిన పదార్ధంలో నెయ్యి అనేదే లేదని, దానితోనే లడ్డూలు తయారు చేశారని సీట్ స్పష్టంగా చెప్పిందని పవన్ కల్యాణ్ గుర్తుచేశారు. అయినా నెయ్యిలో కల్తీయే లేదని క్లీన్ చిట్ ఇచ్చిందంటూ వైకాపా నేతలు ప్రచారం చేస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. నెయ్యి సమానాల్లో పంది, గొడ్డుకొప్పు, ఫిష్ ఆయిల్ ఉండే అవకాశాలున్నాయని ఎన్డీడీటీ సీఎంఎల్ఎఫ్ ల్యాబ్ స్పష్టంగా చెప్పిందని గుర్తుచేశారు. 'అసలు దీన్ని నెయ్యి అనకూడదు. పామోలిన్ అనాలి. దానితోనే కోట్ల కోట్ల లడ్డూలు చేశారు. తెలిసీ తప్పు చేసి, తిరిగి మామీనే ఎదురుదాడి చేస్తున్నారు. మమ్మల్నే క్షమాపణ చెప్పాలనడమంట'ని పవన్ ఆగ్రహించారు. 2022లోనే నెయ్యి కల్తీపై నివేదిక వచ్చిందని, నాటి చైర్మన్, అధికారులు దాన్ని ఎందుకు తెలిపిపోయారో చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. కల్తీ నెయ్యి అని తెలిసి ఆ లడ్డూలు అయోధ్యకు పంపారని చెప్పారు.

రాయలసీమ లిఫ్ట్ పూర్తి చేయాల్సిందే

-లేకపోతే నికర జలాల్లో చుక్క నీరు అందదు -వైకాపా నేత సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి

కర్నూలు: నంద్యాల జిల్లా పోతిరెడ్డిపాడు ప్రాంతంలో జగన్ హయాంలో మొదలుపెట్టిన రాయలసీమ లిఫ్ట్ ప్రాజెక్టును ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పూర్తిచేయాల్సిందేనని వైకాపా రాష్ట్ర సమన్వయకర్త సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి పేర్కొన్నారు. 'చలో పోతిరెడ్డిపాడు' పేరిట నిర్వహించిన సభకు ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. ఈ ప్రాజెక్టు పూర్తిచేయకుంటే ఏపీకి కేటాయించిన నికర జలాల్లో చుక్కనీరు కూడా అందదని చెప్పారు. తెలంగాణలో మనం కూడా తక్కువ నీటిమట్టం నుంచి నీటిని తీసుకోవాలన్న ఉద్దేశంతోనే జగన్ మోహన్ రెడ్డి ఈ ప్రాజెక్టును చేపట్టారన్నారు. శ్రీశైలం నీటిమట్టం 777 అడుగుల నుంచి 800 అడుగుల మధ్య భాగం నుంచి రోజుకు 8 టిఎంసెల నీటిని తెలంగాణ ప్రభుత్వం తరలిస్తోందన్నారు. కేసీఆర్ ముఖ్యమంత్రిగా ఉండగా పాలమూరు-చంగారెడ్డి, డిడి ప్రాజెక్టులు చేపట్టినప్పటికీ నాటి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఏమీ మాట్లాడలేదని గుర్తుచేశారు. మాజీ మంత్రి పెద్దిరెడ్డి రామచంద్రారెడ్డి మాట్లాడతూ పోలవరం ప్రాజెక్టు ఎత్తును పెంచి వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి కేంద్రం నుంచి



అనుమతులు తీసుకుని పనులు మొదలుపెడితే.. చంద్రబాబు ఆ ప్రాజెక్టు ఎత్తు తగ్గించారన్నారు. మాజీ మంత్రి బుగ్గన రాజేంద్రనాథ్ రెడ్డి మాట్లాడతూ జగన్ ను మళ్ళీ అధికారంలోకి తెచ్చుకుంటే తప్ప భవిష్యత్తు ఉండదని పేర్కొన్నారు. 'నీకు రూ.15 వేలు.. నీకు రూ.18 వేలు..' అనే హామీలకు ఆకర్షితులై ప్రజలు తమ పాకులు కోల్పోవాలి వస్తుందన్నారు. రాయలసీమ లిఫ్ట్ నిర్మాణంపై వ్యాఖ్యలు చేశారు. శ్రీశైలానికి కృష్ణాజలాలా రాకముందే తెలంగాణ వారు రోజూ 8టిఎంసెల తరలిస్తున్నారంటూ శ్రీశైలం మాజీ ఎమ్మెల్యే శిల్పా చక్రపాణిరెడ్డి అభ్యంతరకర పదాలు ఉపయోగించారు.

ఆంధ్రా యూనివర్సిటీకి బాంబు బెదిరింపు

విశాఖపట్నం: ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయంలో బాంబు బెదిరింపు కలకలం సృష్టించింది. గుర్తుతెలియని వ్యక్తుల నుంచి యూనివర్సిటీ అధికారిక ఈ మెయిల్ బడికి వచ్చిన ఒక సందేశం వర్సిటీ అధికారులను ఒక్కసారిగా ఉక్కిరిపడేలా చేసింది. వర్సిటీ ప్రాంగణంలో బాంబులు అమర్చినట్లు ఆ మెయిల్ లో పేర్కొనడంతో వెంటనే అప్రమత్తమై పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. విశాఖ శ్రీ టౌన్ పోలీసులు, బాంబు డిస్పోజిట్ స్వాడ్, డాగ్ స్వాడ్ కలిసి వర్సిటీ క్యాంపస్ కు చేరుకున్నారు. ప్రధానంగా ఉమెన్ ఇంజనీరింగ్ డిప్యూట్ కార్యాలయం, ఆడినిస్ట్రేటివ్ బ్లాక్, రద్దీగా ఉండే ఇతర విభాగాల్లో క్షుణ్ణంగా తనిఖీలు చేపట్టారు. వెంటనే డిటెక్టర్లతో అణుపాతకాలను గుర్తించారు. ఈ బెదిరింపు మెయిల్ ఎక్కడి నుండి వచ్చింది, దీని వెనుక ఉన్న వ్యక్తులు ఎవరు అనే కోణాల్లో పోలీసులు దౌర్భాగ్య ముప్పులకు చేశారు. మెయిల్ బడి అడ్రస్ ను సైబర్ క్రైమ్ విభాగం ట్రాక్ చేస్తోంది. యూనివర్సిటీ ప్రాంగణం మొత్తం పోలీసుల ఆధీనంలోకి తీసుకున్నామని, భద్రతా చర్యలు పక్కన ఉంటున్నాయి.



సాగుతున్నాయని అధికారులు తెలిపారు. విద్యార్థులు, బోధనా నిబ్బంది ఎవరూ అందోళన చెందొద్దని, పరిస్థితి అదుపులోనే ఉందని పేర్కొన్నారు. ముందస్తు జాగ్రత్తగా క్యాంపస్ లోపలికి వచ్చే వాహనాలను పోలీసులు తనిఖీ చేస్తున్నారు. ఉత్పత్తి బెదిరింపుల ద్వారా భయాందోళనలు సృష్టించే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని శ్రీ టౌన్ సిబిఐ సైబర్ యూనిట్ తెలిపారు.

సంపాదకీయం

అవకాశాలు అందరికీ అందుబాటులోకి రావాలి

దేశీయ వినియోగం, పెట్టుబడుల ఊతంతో భారత జీడిపీ వృద్ధిరేటు నేడు మెరుగ్గా కనిపిస్తోంది. అధికార వర్గాల సమాచారం మేరకు ద్రవ్యోల్బణం అదుపులో ఉంది. ద్రవ్యోల్బణం క్రమంగా తగ్గుతోంది. 'అన్నీ మంచి శకునములే' అన్నట్లుగా ఉన్న ఇలాంటి అనుకూలతల సదుపాయ వరసగా తొమ్మిదోసారి నిన్ను కేంద్ర బడ్జెట్ను పార్లమెంట్లో ప్రవేశపెట్టిన ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్- భారతావని ప్రగతి రథాన్ని అలాగే స్థిరంగా ముందుకు నడిపించడంపైనే దృష్టి కేంద్రీకరించారు. ఆర్థికాభివృద్ధిని వేగవంతం చేసే వ్యవస్థాగత సంస్కరణల కొనసాగింపునకు ప్రాధాన్యమిచ్చారు. 2020-25 మధ్యకాలంలో కేంద్ర ప్రభుత్వ మొత్తం ఖర్చులో మూలధన వ్యయం 12.5శాతం నుంచి 22.6శాతానికి చేరింది. నిరుద్యోగం లక్ష కోట్ల రూపాయలు ఎక్కువగా ఈసారి రూ.12.2 లక్షల కోట్లను మూలధన వ్యయానికి ప్రత్యేకించడం- దీర్ఘకాలంలో దేశాదాయ పెంపునకు, ఉపాధి కల్పనకు మరింతగా ఉపయోగపడుతుంది. విదేశీ పెట్టుబడులకు ఆకర్షణీయ గమ్యస్థానంగా ఇండియా నిలవాలంటే ఎఫ్డీఐలపై ప్రభుత్వ నియంత్రణ ఘటాన్ని ఆధునికీకరించాలన్న సూచనలు ఎప్పటినుంచో వినవస్తున్నాయి. తాజాగా బడ్జెట్లో ప్రతిపాదించిన ఫారిన్ ఎక్స్చేంజ్ నిర్వహణ నిబంధనల సమగ్ర సమీక్ష- కాలంచెల్లిన నియమాలను తొలగించి, స్వదేశీ ప్రాధమ్యాలకు అనుగుణంగా విదేశీ పెట్టుబడుల రాకను సులభతరం చేసేందుకు దోహదపడుతుంది. దాదాపు 33కోట్ల మందికి ఉపాధి కల్పిస్తున్న సూక్ష్మ చిన్న మధ్యతరహా పరిశ్రమలు(ఎంఎస్ఎంఈలు)- జీడిపీలో 31శాతానికి పైబడిన వాటాతో భారత ఆర్థిక వ్యవస్థకు వెన్నెముకగా నిలుస్తున్నాయి. సుమారు 49శాతం దేశీయ ఎగుమతులకు జన్యస్థానాలైన ఎంఎస్ఎంఈలు అమెరికా సుంకాల ధాటికి తీవ్రంగా ప్రభావితమవుతున్నాయి. అధిక రుణ భారం, చెల్లింపుల్లో జాప్యం, ఆధునిక సాంకేతికతలను అందిచ్చుకోవడంలో వెనకబాటుతనం వంటి సమస్యలను అవి ఎదుర్కొంటున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో బడ్జెట్లో ప్రకటించిన రూ.10వేల కోట్ల ప్రత్యేక నిధి- చిన్న మధ్యతరహా పరిశ్రమల ప్రగతికి చేయూతనందించగలదు. అత్యుద్గ్ర భారత నిధికి రూ.2వేల కోట్లు కేటాయించడం- రుణ గ్యారంటీ పథకాలు ఉన్నప్పటికీ మూలధన సమీకరణంలో అనేక అగచాట్ల పాలవుతున్న సూక్ష్మ సంస్థలను ఆదుకునేందుకు అక్కరకూరగలదు. రూ.10వేల కోట్ల బయోఫారమా శక్తి వ్యూహం, భారత సెమీకండక్టర్ మిషన్ 2.0 ప్రకటనలు సైతం వినసాంపుగా ఉన్నాయి. అనుకున్నట్లుగా పట్టణకెక్కితే- కీలక రంగాల్లో ఇండియా స్వావలంబన సాధించేందుకు అవి అమితంగా సాయపడతాయి. ఆధునిక ఆర్థిక వ్యవస్థకు ప్రాణాధారాల వంటి అరుదైన ఖనిజాలకోసం విదేశాల మీద ఆధారపడటం దేశానికి ఎప్పటికీ మంచిది కాదు. ఆంధ్రప్రదేశ్, తమిళనాడు, కేరళ, ఒడిశాలలో రేరేవర్త్ కారిడార్ ఏర్పాటుకు మద్దతునిస్తామన్న బడ్జెట్ ప్రతిపాదన సాకారమైతే స్థానికంగా అతివిలువైన ఖనిజాల తవ్వకాలు, అనుబంధ కార్యకలాపాల వృద్ధిని జోరెత్తించగలదు. పర్యావరణ హితకర పద్ధతుల్లో ప్రజారవాణా సదుపాయాలను విస్తృతం చేయాలన్న కేంద్రం తలంపు శ్రేయోదాయకమైనది. అందులో భాగంగా అభివృద్ధి చేయనున్న ఏడు హైస్పీడ్ రైల్ కారిడార్లలోని మూడింటిలో హైదరాబాద్కు చోటు దక్కడం సహజంగా స్వాగతనీయం. భారతదేశంలోని డేటా సెంటర్ల సాయంతో విశ్వవ్యాప్తంగా క్లౌడ్ సేవలందించే విదేశీ కంపెనీలకు 2047దాకా పన్ను విరామమివ్వడం నిర్ణయం పద్ధులో మరో విశేషం. డేటా సెంటర్ల ఏర్పాటును ప్రోత్సహిస్తున్న తెలుగు రాష్ట్రాలకు ఇది శుభసూచికం. ప్రజల ఆకాంక్షలను నెరవేర్చుతూ, భారత వికాసయాత్రలో వారిని బలమైన భాగస్వాములుగా మార్చాలన్న ప్రభుత్వ సంకల్పం సాకారం కావాలంటే- ఆర్థిక మంత్రి ఆశించినట్లుగా, వనరులూ సదుపాయాలూ అవకాశాలు అందరికీ సమంగా అందుబాటులోకి రావాలి.

పారదర్శకంగా 2 మధ్యం బార్లకు లైసెన్సుల మంజూరు

-డి.అర్జ్యో, వై.సత్యన్నారాయణ రావు

అనకాపల్లి : అనకాపల్లి జిల్లా పరిధిలోని నోటిఫైడ్ బార్ అండ్ రెస్టారెంట్లకు సంబంధించిన లైసెన్సుల ఎంపిక ప్రక్రియను కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో పూర్తిస్థాయి పారదర్శకతతో నిర్వహించారు. లాటరీ ప్రక్రియను జిల్లా రెవిన్యూ అధికారి వై.సత్యన్నారాయణ రావు స్వయంగా పర్యవేక్షించారు. జిల్లాలో పరిధిలో మొత్తం 2 నోటిఫైడ్ బార్లకు గాను 10 దరఖాస్తులు అందాయని, లాటరీ నిర్వహించి ఇద్దరు విజేతలను ఎంపిక చేసి మరియు ప్రతి బార్కు ఆర్1, ఆర్2 రిజర్వ్ అభ్యర్థులను కూడా ఖరారు చేశామన్నారు. డ్రాలో ఎంపికైన అభ్యర్థులు రూ.13.75 లక్షల ఒకకర్కు ఎఆర్ఈటి చెల్లింపు తాత్కాలిక లైసెన్సును పొంది వున్నారు. పూర్తి లైసెన్స్ ఫీజును ఆరు వాయిదాలలో చెల్లించే వెసులుబాటు కల్పించగా, రెండు, మూడో సంవత్సరాల్లో లైసెన్స్ ఫీజుపై ఏటా 10 శాతం పెంపు ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. లైసెన్స్ పొందిన వారు ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన నిబంధనలు, చట్టాలకు కట్టుబడి, నిర్ణీత ప్రాంగణాల్లోనే వ్యాపారం నిర్వహించాల్సి ఉంటుందన్నారు. విక్రయాలు, నిబంధనల అమలుపై నిశిత పర్యవేక్షణ చేపడతామని, ఉల్లంఘనలు జరిగితే కఠినమైన శాఖా పరమైన చర్యలు తప్పవని డి.అర్జ్యో ఈ సందర్భంగా హెచ్చరించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా ఎక్సైజ్ సూపరింటెండెంట్ వి.సుదీర్, ఎ ఈ ఎస్ ఇతర అధికారులు, అసాపహులు పాల్గొన్నారు.



గడువులోగా మాస్టర్ ప్లాన్ రోడ్ల విస్తరణ

విశాఖపట్నం: భీమిలి నియోజకవర్గంలో రూ.170 కోట్ల వ్యయంతో ప్రతిపాదించిన 7 మాస్టర్ ప్లాన్ రోడ్ల విస్తరణను గడువులోగా పూర్తి చేయడానికి అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నామని ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. మాస్టర్ ప్లాన్ రోడ్ల ప్రగతి, టీడీఆర్, నష్టపరిహారం అంశాలపై ఏఎంఆర్డీపీ కార్యాలయంలో అధికారులు, స్థలాలు కోల్పోయిన వారితో సమావేశ సమావేశం నిర్వహించారు. అనంతరం ఏఎంఆర్డీపీ చైర్మన్ ఎంపీ ప్రణబ్ గోపాల్, కమిషనర్ తేజ్ భరత్ లతో కలిసి ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. భోగాపురం ఎయిర్ పోర్టు సిద్ధమయ్యే జూన్ 26 నాటికి విస్తరణ పూర్తి కావాలని లక్ష్యంగా నిర్ణయించుకున్నామని, సీఎం చంద్రబాబు రోడ్ల ప్రగతిపై ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షిస్తున్నారని తెలిపారు. ఎయిర్ పోర్టు నుంచి వచ్చే వారికి ప్రైవేట్ ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చేయడానికి ప్రణాళికాబద్ధంగా ముందుకు వెళ్తున్నామని వెల్లడించారు. స్థానికంగా వ్యక్తమవుతున్న అభ్యంతరాల గురించి



సమావేశంలో బాధితులతో చర్చించామని పేర్కొన్నారు. రాజకీయ లబ్ధి కోసమే చలో గుంటూరు పేరుతో వైసీపీ పాదావిడి చేసేందన్నారు. దేశంలోనే సీనియర్ రాజకీయ నాయకుడైన చంద్రబాబును అంటి రాంబాబు ఏరకంగా దూషించారో ప్రజలందరూ చూశారని వ్యాఖ్యానించారు. ఆర్డీఓ సంగీత్ మాధుర్, సీసీపీ ప్రభాకర్, సీయూసీ శిల్ప తదితరులు పాల్గొన్నారు.

త్వరలో విద్యుత్తు ఛార్జీల తగ్గింపు

మండపేట: ఎన్నికల ముందు హామీ ఇచ్చినట్లు త్వరలోనే విద్యుత్తు ఛార్జీలు తగ్గిస్తామని ఆ శాఖ మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్ ప్రకటించారు. యూనిట్పై 40 పైసలు తగ్గించాలని నిర్ణయించామని, తొలి విడతలో ఇప్పటికే 13 పైసల తగ్గింపు వర్తింపజేశామన్నారు. త్వరలోనే మిగిలిన మొత్తం తగ్గించి వినియోగదారులకు ప్రయోజనం కల్పిస్తామని పేర్కొన్నారు. తూర్పుగోదావరి జిల్లా మండపేట పట్టణంతో పాటు టేకి గ్రామంలో నిర్మించిన రెండు సబ్స్టేషన్లను ప్రాంథించారు. అనంతరం మంత్రి మాట్లాడుతూ.. కూటమి అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ట్రా అండ్ ఛార్జీల నుంచి ట్రా డౌన్ ఛార్జీల అమలు చేస్తున్నామన్నారు. ఒక్క రూపాయ ఛార్జీ పెంచకుండా పనిచేస్తున్నామన్నారు. వ్యవసాయదారులకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 75 వేల కొత్త కనెక్షన్లు ఇచ్చామని, 200 సబ్స్టేషన్ల నిర్మాణం ప్రారంభించామని వివరించారు. అసెంబ్లీకి రాకుండా పరామర్శల పేరుతో జనాల్లో తిరగడం జగన్మోహన్రెడ్డికి చెల్లదని ఎద్దేవా చేశారు. ఏదైనా మాట్లాడాలంటే అసెంబ్లీకి రావాలని హితవు పలికారు. కార్యక్రమంలో మండపేట ఎమ్మెల్యే వేగళ్ల జోగేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



అభివృద్ధి పదంలో 90వ వార్డు - పనులను పరిశీలిస్తున్న కార్పొరేటర్ బొమ్మిడి రమణ



విశాఖ పశ్చిమ, చైతన్యవారణి: పశ్చిమ నియోజకవర్గం, 90వ వార్డు పరిధిలో రత్నా వారి వంటిల్లు నుంచి ఎ పి ఎస్ ఈ బి కాలనీ, సీతారామరాజు నగర్, సునర్ల కాలనీ, వంశీ సూపర్ మార్కెట్ వరకు 80'అడుగుల బి టి రోడ్ సెంటర్ డివైడర్ మొదలగు సుందరీకరణ కోసం ప్రభుత్వ విప్, ఎమ్మెల్యే గణ బాబు సూచన మేరకు గతంలో 1.90 కోట్లతో జీవీఎస్సీ నిధులతో శంకుస్థాపన చేయడం జరిగింది. ఆ పనులను లో భాగంగా బి టి రోడ్డు



పనులను ప్రారంభించారు. డి ఈ వెంటకలెక్టివ్ తో ఆ పనులను పరిశీలిస్తూ కార్పొరేటర్ కు తగు సూచనలు ఇస్తూ నాణ్యత ప్రమాణాలను పాటించాలని మాజీ స్టాండింగ్ కమిటీ మెంబర్, స్థానిక కార్పొరేటర్ బొమ్మిడి రమణ పలు సూచనలు ఇచ్చారు. కార్యక్రమం లో వర్మి ఇన్స్పెక్టర్ రామకృష్ణ, మున్సి, కృష్ణ మోహన్, అజయ్, కిరణ్, పోతల సతీష్, జ్యోతి, వెంటకలెక్టివ్, కొల్లి లక్ష్మి, పలక సత్యవేణి, యశోద తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ మలిన్ని ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలి



-డాక్టర్ కందుల నాగరాజు

విశాఖ దక్షిణం, చైతన్యవారణి: ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ భవిష్యత్తులో మలిన్ని ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నట్లు విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గం జనసేన పార్టీ నాయకులు, 32 వ వార్డు కార్పొరేటర్ డాక్టర్ కందుల నాగరాజు అన్నారు. విశాఖ దక్షిణ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆయన నివాసానికి వెళ్లి డాక్టర్ కందుల నాగరాజు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ నియోజకవర్గంలో పార్టీ బలోపేతానికి



అలాగే నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి అవార్డులు ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ కృషి చేస్తున్నారని చెప్పారు. నియోజకవర్గంలో ప్రతి వార్డు అభివృద్ధి చెందే విధంగా తన వంతు సహకారాన్ని అందజేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా తన 32 వ వార్డు అభివృద్ధికి అయిన ఎంతో కృషి చేశారని కొనియాడారు. పార్టీ అధినేత, ఉపముఖ్యమంత్రి వసన్ కళ్యాణ్ స్ఫూర్తితో ఎమ్మెల్యే ముందుకు వెళ్తూ ఎంతో మందికి ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారని చెప్పారు. భవిష్యత్తులో ఆయన మలిన్ని పదవులు చేపట్టి, మలిన్ని ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నట్లు తెలియజేశారు.

జర్నలిస్టులకు అండగా ఉంటాం



-ఫెడరేషన్ సభ్యత్వానికి భారీ స్పందన-విశాఖ లో 400 మందికి పైగా రిజిస్ట్రేషన్-9 తో సభ్యత్వ గడువు ముగింపు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: రాష్ట్రంలో వర్సింగ్ జర్నలిస్టులకు తమ యూనియన్ ల ద్వారా తమ పరిధి మేరకు అండగా ఉంటామని జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి (ఎన్ ఏ జె). ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్సింగ్ జర్నలిస్టులు ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు గంటా శ్రీనివాస్.. విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు పి నారాయణ ప్రధాన కార్యదర్శి జి శ్రీనివాసరావు లు తెలిపారు.. గురువారం ఇక్కడ విశాఖ జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయ ప్రాంగణంలో ఉన్న ఏపీ ఎన్టీహెచ్లో మధురవాడతోపాటు పలు ప్రాంతాలకు చెందిన వర్సింగ్ జర్నలిస్టులకు సభ్యత్వం రెన్యూవల్ ప్రక్రియను వీరు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వీరు మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వ హయాంలో ఆక్రిడేషన్ కమిటీలో జర్నలిస్ట్ సంఘాలకు ప్రాతినిధ్యం కల్పించడం అభినందనీయమన్నారు.. అలాగే అటాక్స్.. వెల్ఫేర్.. ఇతర కమిటీల్లో కూడా జర్నలిస్ట్ సంఘాలకు ప్రాతినిధ్యం కల్పించాలన్నారు. ఆక్రిడేషన్ల సమస్య వీలైనంత త్వరగా కొలిక్కి వస్తుందని అయితే దీర్ఘకాలంగా పెండింగ్ ఉన్న ఇళ్ల స్థలాలు, పెన్షన్లు వంటి అనేక సమస్యలు ఇంకా పరిష్కారం



కావాల్సి ఉందన్నారు. దశలు వారిగా ఒక్కొక్కటి అమలు చేయాలన్నారు. ఫెడరేషన్ సభ్యత్వానికి భారీ స్పందన ... ఏపీ వర్సింగ్ జర్నలిస్టులు ఫెడరేషన్ విశాఖ యూనిట్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న సభ్యత్వం.. రెన్యూవల్ను సమారు కార్యక్రమానికి భారీ స్పందన లభిస్తుందని జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంటా శ్రీనివాస్.. విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు పి.నారాయణ లు తెలిపారు. గత నెల 28 నుంచి నేటి వరకు సుమారు 400 మందికి పైగా తమ యూనియన్ సభ్యత్వం తీసుకున్నట్లు వీరు వెల్లడించారు. భీమిలిలో సభ్యత్వ సమారు కార్యక్రమం జరుగుతుందని. తిరిగి ఏపీ ఎన్టీహెచ్ హోలో సభ్యత్వ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తామని అదే రోజు సాయంత్రం తో 2026 సభ్యత్వ సమారును ముగిస్తామన్నారు. ఇతర యూనియన్ లలో ఉన్నవారు తమ యూనియన్ లో సభ్యత్వం స్వీకరించాల్సిన అవసరం లేదన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఫెడరేషన్ విశాఖ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి జి శ్రీనివాసరావు.. ఉపాధ్యక్షులు పి నగేష్ బాబు, బ్రాడ్ క్యాస్ట్ర్ అధ్యక్షులు ఈరోజు ఈశ్వరరావు, కార్యదర్శి కింతాడ మదన్, మధురవాడ ప్రాంత నాయకులు బి ఆనందరావు, బాలు, నాయుడు స్వాల్ అండ్ మీడియం స్టూన్ పేపర్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

డ్రైవర్ నిజాయితీ.. వెతికి మరీ బ్యాగ్ అప్పగింత!

గాజువాక, చైతన్యవారణి:నేటి స్వార్లపూరిత సమాజంలో ఇంకా మానవత్వం వెల్లివిరుస్తూనే ఉంది. తోటి వ్యక్తి కష్టాన్ని తన కష్టంగా భావించిన ఒక ఆటో డ్రైవర్ తన నిజాయితీని చాటుకున్నారు. ఆటోలో మర్చిపోయిన బ్యాగ్ను ప్రయాణికుడికి క్షేమంగా అప్పగించి అందరి ప్రశంసలు అందుకున్నారు. గాజువాక నుంచి అనకాపల్లికి ఒక ప్రయాణికుడు ఆటోలో వెళ్ళారు. గమ్యస్థానం చేరుకున్నాక ఆ ప్రయాణికుడు తన వెంట తెచ్చుకున్న బ్యాగ్ను ఆటోలోనే మర్చిపోయి దిగిపోయాడు. ఆటో డ్రైవర్ యథావిధిగా అనకాపల్లి నుంచి తిరిగి గాజువాక వస్తుండగా, లంకెలపాలెం సమీపంలో ఆటో సీటు వెనుక ఉన్న బ్యాగ్ను గమనించారు. దీనిని గుర్తించిన వెంటనే ఏమాత్రం ఆలోచించకుండా, ఆ డ్రైవర్ మళ్లీ వెనక్కి అనకాపల్లికి వెళ్లి, ఆ ప్రయాణికుడిని వెతికి పట్టుకుని బ్యాగ్ను భద్రంగా అప్పగించారు. బ్యాగ్లో విలువైన వస్తువులు, పత్రాలు ఉన్నట్లు సమాచారం. తన బ్యాగ్ తిరిగి దొరకడంతో ఆ ప్రయాణికుడు డ్రైవర్కు కృతజ్ఞతలు తెలుపగా, డ్రైవర్ చూపిన ఈ నిజాయితీని చూసి స్థానికులు 'హేట్టాస్' చెబుతున్నారు.



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 నచ్చడం లేదు. ఈ జనరేషన్లో ఎవరైనా అలా ఉంటున్నారంటే వారి సంబంధం ఎక్కువకాలం నిలబడే అవకాశం తక్కువ. అందుకే హెల్త్ అండ్ స్ట్రాంగ్ రిలేషన్షిప్ ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు అంటున్నారు. అదెలాగో చూద్దాం. ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ అంటే పరస్పర గౌరవం, ప్రేమ మాత్రమే కాదు, ఆపద సమయాల్లో, బలహీన పరిస్థితుల్లో కూడా భాగస్వాములు ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవడం, భావాలూ, భావోద్వేగాలూ, అనుభవాలను పంచుకోవడం. అలాగే మ్యూచువల్ రెస్పెక్ట్ ఇచ్చి పుచ్చుకోవడం.. ఇవన్నీ ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీని పెంపొందిస్తాయి. పార్ట్నర్స్ లో 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 వ్యక్తికి భావోద్వేగ మద్దతు లభిస్తుంది. ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీగా ఫీలవడంతోపాటు మీపై మరింత ప్రేమను పెంచుకుంటారు. రహస్యాల దాచాలి. తమ పర్సనల్ రిలేషన్ లో ఏం జరిగినా ఆ విషయాలను మాడో 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 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, ఎమనుకుంటారోనీ వెనుకబడుతున్నట్లుగా ఉంటారు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో మీరే అర్థం చేసుకోవడంవల్ల రిలేషన్షిప్ మరింత స్ట్రాంగ్ గా మారుతుంది. అవతలి వ్యక్తి చెప్పడానికి ఇబ్బంది పడినా.. మీరు అర్థం చేసుకొని 'పర్లేదు. 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, యాండ్లతోనే 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, జల్దీ 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, కొలీగ్స్ తో మాట్లాడేందుకు కేటాయించండి. కలిసి బయటకు వెళ్లడం, కలిసి భోజనం చేయడం వంటివి చేయవచ్చు. మీకు ఇష్టమైన వ్యక్తితో చర్చించడం కూడా మేలు చేస్తుంది. మీరు మెంటల్ 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. వున్నంత 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 కొలనులో 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 దుస్తులు. 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 కోరిన్ 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 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 క్విస్సు 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 క్విస్సు 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 అంటుంది, దాని జుట్టు మనిషి మెంట్రుకలా ఉంటుంది. ఈ కారణంగా, జంతువులను లేదా మానవులను బలి ఇవ్వడానికి బదులుగా కొబ్బరికాయను కొట్టడం ప్రారంభించారని చెబుతారు. పురాణాల ప్రకారం ప్రాచీన కాలంలో సత్యవ్రత అనే రాజు పరిపాలించేవాడు. మహర్షి విశ్వామిత్ర రాజు సత్యవ్రత రాజ్యంలో నివసించారు. ఒకసారి మహర్షి విశ్వామిత్రుడు తపస్సు చేయడానికి ఇంటికి దూరంగా వెళ్ళాడు. ఎంతసేపటికీ తిరిగి రాకపోవడంతో అతని కుటుంబం ఆకలితో, దాహంతో అడవిలో తిరగడం మొదలుపెట్టింది. రాజు సత్యవ్రత మహర్షి విశ్వామిత్ర కుటుంబాన్ని గమనించినప్పుడు, అతను తన కుటుంబాన్ని తనతో పాటు తన ఆస్థానానికి తీసుకువచ్చి వారికి బాగా సేవ చేశాడు. విశ్వామిత్రుడు తిరిగి వచ్చినప్పుడు, అతని కుటుంబ

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

నిత్య జీవితంలో సైన్స్..

సూర్యుడు తూర్పునే ఎందుకు ఉదయిస్తాడు? చంద్రుడు ఎందుకని చల్లగా ఉంటాడు? అనే అనుమానం మీకెప్పుడైనా వచ్చిందా? పీరియడ్ 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 నమాజంలో 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 ఆస్పర్ ఇచ్చింది. ఆడ, మగ పిల్లలు పుట్టడానికి కారణం కేవలం మహిళే కారణమనే మూఢాన్నీ 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. సాసైటిలో వివక్షను ఎదుర్కొంటున్న మహిళలకు జ్ఞానమనే గొప్ప ఆయుధాన్నిచ్చిందని సైన్స్. కట్టుబాట్లు, సంప్రదాయాల పేరుతో, పుక్కిటి పురాణాలు, మతపరమైన ఆచారాలు, మూఢాన్నీ తొలగించే కోసం సైన్స్ ప్రయత్నాలు 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 దెయ్యాలిలాగా, అపవిత్రులుగా చూసేవారు. బహుశా సమయంలో యువతులు ఇంట్లోకి, గుళ్లలోకి రావని, చదువుకోవద్దని, ఎవరినీ ముట్టుకోవద్దని, రజస్సుల తర్వాత పురుషులు చెప్పింది వివేకం ఇలా.. రకరకాల పుక్కిటి పురాణాలు సంప్రదాయంలో వేళ్లూనుకుని ఉండేవి. మహిళలను వెలివేయడానికి, ఒంటరి చేయడానికి, మానసికంగా, శారీరకంగా ఇబ్బంది పెట్టడానికి ఈ మూఢ నమ్మకాలు తోడ్పడ్డాయి. కానీ సైన్స్ డెవలప్ అత్యుక్త వాటిని వ్యతిరేకించింది. సంప్రదాయాల మాటున జరిగే అన్యాయాలను ప్రశ్నించింది. మహిళలకు అందగా నిలిచింది.
శ్రమలో 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 తప్పింది. అందరికీ అందుబాటులో వాషింగ్ మెషిన్ ఉంటుందా? లేదా అనేది పక్కన పెడితే ఈ మార్పును ఉమెన్ గ్రెండీగానే చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే మహిళలపై పని భారం తగ్గించింది. ఒత్తిడిని దూరం చేసింది.

మనిషికి సంపూర్ణ నిద్ర ఎన్నిగంటుంది?

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 అకాడమీ ఆఫ్ స్లీప్ మెడిసిన్ ప్రకారం ఒక వ్యక్తి రోజుకు కనీసం 8 గంటలు నిద్రపోవాలి. చాలా మంది చాలా గంటలు నిద్రించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ ప్రతి ఒక్కరు అంతగా నిద్రపోరు. చాలా మంది వ్యక్తులు కేవలం 4 గంటలు మాత్రమే నిద్రపోతారు. కేవలం ఈ కాస్త సమయంలోనే తమ నిద్రను పూర్తి చేస్తారు. అసలు అది ఎలా 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 డ్రాస్టిగా 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 మాట్లాడే 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 జన్మనిచ్చాలని ప్రతి భర్త కోరుకుంటాడు. అయితే ఇప్పుడున్న మహిళలు చాలా మంది సీరెయిన్ అంటే భయపడుతున్నారు. ఆ తర్వాత వచ్చే గర్భాశయ ప్రాబ్లమ్స్, ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని సీ సెక్షన్ కు నో చెబుతున్నారు. నార్మల్ డెలవరీ కోసం చాలా ట్రై చేస్తున్నారు. అంతే కాకుండా చెకప్ టైమ్ లో కూడా డాక్టర్స్ ను నార్మల్ డెలవరీ టీప్స్ చెప్పని అడుగుతుంటారు. ఎలాంటి టీప్స్ పాటిస్తే నార్మల్ డెలవరీ అవుతుంది? 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 ఉన్నారాగా అని లైట్ తీసుకోకుండా తన భార్యకు ఎప్పుడూ దగ్గరిగా ఉండాలంటుంది. ప్రతి విషయానికీ ఆమెతో షేర్ చేసుకుంటాడు. తనను హాఫీగా ఉంచాలి. చాలా మంది ప్రెగ్నెంట్ గా ఉన్నప్పుడు అనారోగ్య సమస్యలు బారిన పడుతుంటారు. కొందరికి ఫుడ్ తినాలనిపించదు. కాళ్ళ వాపులు లాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అయితే ఆ సమయంలో భర్త పక్కనే ఉండి మసాజ్ చేయడం, ఇష్టమైన ఫుడ్ వండిపెట్టడం. సమయానికి మంచి మంచి ఫ్రూట్స్ అందించడం లాంటిది



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 రిలిఫ్ అవుతుంది. అలాగే మీరు మీ బిడ్డతో మాట్లాడటం, బేబీ బంప్స్ పై 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 స్క్రీన్ కు అలవాటు పడుతున్నారు. దీంతో పిల్లల కళ్లు బాల్యం దశలోనే ప్రమాదంలో పడుతున్నాయి. కాబట్టి చిన్న వయసు నుంచే పిల్లల కళ్లకు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం 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 కళ్లను 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 కళ్లను రక్షించడం కూడా అవసరమే. నేటి యుగంలో పిల్లల ముందు డీవీ, ల్యాప్ టాప్, మొబైల్ స్మార్ట్ ఫోన్లు కనిపిస్తున్నాయి. వాటిని నివారించలేం. అయితే పిల్లలను స్మార్ట్ ఫోన్ దూరం ఉంచడం మీ చేతుల్లో పనే. 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 ఉందంటున్నారు. దానిమ్మ శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి రక్త ప్రసరణ మందగించే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండు తినకూడదని సలహా 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 అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది. మలబద్ధకంతో బాధ పడేవారు ఈ పండ్లు ప్రతిరోజూ తినడం మంచిది కాదు. తింటే వారి సమస్య మరింత తీవ్రతరమవుతుంది. ఇన్ఫ్లూఎంజా సమస్యతో లేదా దగ్గుతో బాధపడేవారు వీటిని తినకూడదు. ఇది ఇన్ఫ్లూఎంజా మరింత పెంచుతుంది. కాబట్టి పైన పేర్కొన్న అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లు తినకుండా ఉండాలని సలహా ఇవ్వబడింది. ఈ కథనం వైద్య నిపుణుల సూచనలు మరియు ఇంటర్నెట్ లో 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. ఎప్పుడీకప్పుడు చేతిని పొడిగా ఉంచేకోవాలి. గోళ్లలో తేమ లేకుండా, మట్టి లేకుండా శుభ్రపరుచుకోవాలి. క్రమంగా ఒక షేప్ లో కట్టించి 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 దబ్బాలు



మూతలు తీయడానికి గోళ్లను ఉపయోగించకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల ఒత్తిడికి గురై గోళ్లు విరిగిపోయే ప్రమాదం ఉంది. లేదా పూర్తిగా గోరు ఊడిపోయి తీవ్రమైన రక్తస్రావం జరిగి ఇబ్బందులు ఎదురొంటారు. 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, ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిలను కూడా నియంత్రించే ఉంటుంది. అవకాడోను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ లేదా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అవకాడోలో ఉండే కొవ్వు ఆమ్లాలు, లైపిన్ ఎంజైమ్ శరీరంలోని కొవ్వును



తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అవకాడోలో విటమిన్ బి, విటమిన్ కె, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ సి వున్నట్లుగా ఉన్నాయి. అవకాడోలో ఉండే పొటాషియం మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మీ రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. అవకాడోలో ఉండే ఫైబర్ మీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.

జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారా?

ఏదాది పొడవునా మార్కెట్ లో 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 పైబర్ 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. మీ ముఖంపై ఉండటం వల్ల మలబద్ధకం మంచిది కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఖర్జూరం గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వున్నట్లుగా ఉండే ఖర్జూరాలు హృదయనాళ వ్యవస్థకు చాలా మేలు చేస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర



స్థాయిలను నియంత్రించే శక్తి కూడా ఖర్జూరాలకు అధికంగా ఉంటుంది. ఖర్జూరంలో చక్కెర ఉన్నప్పటికీ ఇది రక్తంలో చక్కెరను పెంచవు. అయినప్పటికీ దయాడిస్ 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 కోళ్ళు ఉత్పత్తి అవుతున్న తీరు ఆందోళన కలిగిస్తోంది.. మీరు కొని తినే చికెన్ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకంటే.. హానికర విషయాలే ఎక్కువ అంటూ నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. సెంటర్ ఫర్ సైన్స్ అండ్ ఎన్విరాన్మెంట్ (సిఎఇ)లోని లేబొరేటరీ పరిశోధనలో చికెన్లో 40 శాతం యాంటీబయోటిక్ అవశేషాలు ఉన్నాయని కనుగొన్నారు. చికెన్లో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయని పరిగణిస్తారు. కానీ ఇటీవలి కొన్ని పరిశోధనలు దీనిని తినే వ్యక్తులలో రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడవచ్చని, యాంటీబయోటిక్ కు తక్కువ అవకాశం ఉందని కూడా వెల్లడించింది. కోళ్లకు వివిధ రకాల వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పించేందుకు లేదా అవి వేగంగా పెరిగేందుకు, బరువు పెరగడానికి యాంటీబయోటిక్స్ ఇంజెక్షన్లు ఇస్తారు. కాబట్టి మీరు ఆ చికెన్ తింటే, అది మీ శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది. ఎందుకంటే చికెన్లోని యాంటీబయోటిక్స్ మీ శరీరంలోకి వెళ్తాయి. ఆ తరువాత, మీ శరీరం దానికి అలవాటుపడుతుంది. అయితే, ఒక వ్యక్తి అనారోగ్యానికి గురైనప్పుడు, యాంటీబయోటిక్స్ తగినంత వేగంగా పని చేయవు.. కాబట్టి వారికి ఎక్కువ మోతాదులను ఇస్తారు. ఇవన్నీ అంశాలు శరీరానికి హాని కలిగించేవే అని పేర్కొంటున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కోవిడ్-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయోటిక్స్ ను వివక్షణరహితంగా ఉపయోగించారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక పేర్కొంది. కానీ చాలా మంది ఇప్పుడు యాంటీబయోటిక్స్ ప్రభావాన్ని చూడటం లేదు. దాదాపు 75 శాతం మంది రోగులు యాంటీబయోటిక్స్ తో చికిత్స పొందుతున్నారని %బెనా%



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 యాంటీబయోటిక్స్ ఇచ్చినట్లు నివేదికలు తెలిపాయి. రోగికి యాంటీబయోటిక్స్ అవసరమైనప్పుడు, దుష్ప్రభావాలు కూడా ఉంటాయి. అనవసరంగా ఉపయోగించినప్పుడు, అవి ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తాయి. జనవరి 2020- మార్చి 2023 మధ్య 65 దేశాల్లోని ఆసుపత్రులలో చేరిన 4,50,000 మంది రోగుల డేటా ఆధారంగా ఈ ఫలితాలు కనుగొన్నట్లు సెంటర్ ఫర్ సైన్స్ అండ్ ఎన్విరాన్మెంట్ (సిఎఇ)లోని లేబొరేటరీ పరిశోధన తెలిపింది.

యవ్వనంగా కనిపించాలనుకుంటున్నారా..?

నెయ్యి తింటే ఎముకల దృఢత్వం పెరుగుతుంది. దృష్టి సమస్యలు దూరమవుతాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జీవక్రియ ప్రక్రియ పెరుగుతుంది. నెయ్యిలో బ్యూటీక్ యాసిడ్ కూడా ఉంటుంది.ఇది శరీరంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. నెయ్యి జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పేగు మంటను తగ్గిస్తుంది. అయితే ఈ సమయంలో నెయ్యి తింటేనే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. నెయ్యిని కొన్ని పదార్థాలతో కలిపి ఎప్పుడూ తినకూడదని కూడా అంటారు. కాబట్టి అలాంటి పదార్థాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆయుర్వేదం ప్రకారం నెయ్యి తీసుకోవడం చాలా మంచిది. ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీటిలో కాస్త అవు నెయ్యి కలిపి తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అయితే నెయ్యి ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా చర్మానికి కూడా అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుందని మీకు తెలుసా? చర్మం పొడిబారినప్పుడు నెయ్యి రాయాలి. ఇది చర్మానికి సహజమైన మెరుపును తెస్తుంది. నెయ్యిలో విటమిన్ ఇ, ఎ, కె వంటి అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీంతో చర్మం కాంతివంతంగా ఉంటుంది. పగలిన పెదవులపై గోరువెచ్చని నెయ్యిని పూయడం వల్ల పెదవుల చర్మానికి మంచి పోషణను అందుతుంది. అలాగే పొడి బారి పొరలు పొరలుగా కనిపించే పెదవుల చర్మాన్ని నెయ్యితో సున్నితంగా స్ట్రాప్ 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 ప్రారంభ సంకేతాలను కూడా నివారిస్తుంది. మీరు చర్మంపై ఉపయోగించే కొన్ని ఇంటి నివారణలకు వసంపు కలిపి ముఖానికి బాగా పట్టించాలి. 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచి, నీళ్లతో ముఖం కడుక్కోవాలి. ఇది చర్మాన్ని క్లియర్ చేస్తుంది. సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది. చాలా మంది కాడ్ లివర్ ఆయిల్ ఫేస్ ప్యాక్ వాడుతుంటారు. కడ్డీ పిండిలో కాస్త నెయ్యి కలిపి ముఖానికి రాసుకోవచ్చు. తేనెలో నెయ్యి కలిపి ముఖానికి రాసుకుంటే చర్మం మృదువుగా, తేమగా మారుతుంది.

గర్భిణీలు వేసవిలో తినే ఆహారం లో తీవ్రమైన తేమ చేర్చుకోండి..

గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు తమ ఆరోగ్యంపై రెట్టింపు శ్రద్ధ వహించాలి. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో గర్భిణీ స్త్రీల మంచి, చెడు ఆరోగ్యం కూడా కడుపులోని శిశువు ఆరోగ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. గర్భధారణ సమయంలో ఆహారం విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని కోరారు. వాస్తవానికి ఈ సమయంలో స్త్రీ తన కోసం మాత్రమే కాదు బిడ్డకు పోషకాహారాన్ని అందించడానికి తగిన ఆహారాన్ని తినాల్సి ఉంది. ప్రస్తుతం వేసవిలో గర్భధారణ దశలో ఉన్న మహిళలు తమ ఆహారంలో పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని చేర్చుకోవాలి. ఈ ఆహారం శరీరాన్ని తేమగా, చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. వేడి, ఉష్ణోగ్రతలతో అందరి పరిస్థితి దయనీయంగా మారింది. ఈ సమయంలో గర్భిణీ స్త్రీలు వేడి వాతావరణం కారణంగా మరింత అలసిపోయి, బలహీనంగా ఉంటారు. కనుక శక్తిని, పోషణను అందించడమే కాకుండా శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడే ఆ ఆహారాలు ఏవో తెలుసుకుందాం. వేసవిలో గర్భిణీ స్త్రీలు తాము తినే ఆహారంలో పెరుగును చేర్చుకోవచ్చు. క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉండటమే కాకుండా.. పెరుగులో విటమిన్ డి, ప్రోటీన్ తో సహా అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇందులో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా మంచి పేగు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. వేసవిలో శరీరంలో నీటి కరత 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 నీజనల్ 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 స్ట్రోక్ 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 లెవల్స్ ఎక్కువ కావడంవల్ల కంట్రోల్లో లేకపోవడం వల్ల కూడా అరికాళ్లలో మంట వస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ పరిస్థితిలో మధుమేహ బాధితుల్లోని రక్తాణులు 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 దారి తీయవచ్చు. పాదాలు, కండరాల మధ్య బ్యాల్స్ తప్పి చాన్స్ ఉంటాయి. రక్త హీనతవల్ల కూడా అరికాళ్లు తిమ్మిరి పట్టడం, మంట పుట్టడం సంభవిస్తుంది. అయితే రక్త హీనత పురుషులకంటే స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుందని నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. వాస్తవానికి శరీరంలో ఏదైనా రక్త కణాల సంఖ్య తగ్గడం, విటమిన్ బి లోపం ఏర్పడటం కారణంగా మహిళల్లో రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. దీంతో శారీరక బలహీనత, శ్వాసకోశ



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

ఈ ఆలయానికి ఒక్కసారి వెళితే చాలు..

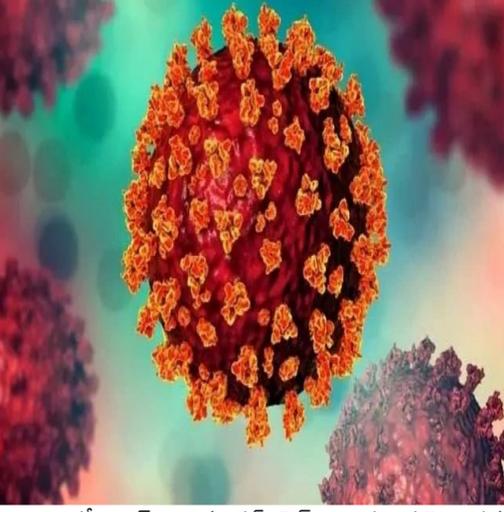
చాలా మందికి వారి జాతక చక్రంలో కాల సర్వ దోషం యోగం ఉంటుంది. ఇలాంటి దోషాలు వచ్చినప్పుడు జ్యోతిష్యం ప్రకారం కొన్ని పరిహారాలు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఎలాంటి పరిహారాలు లేకుండా కూడా కాల సర్వదోషాన్ని తొలగించవచ్చని చాలా మందికి తెలిసి ఉండదు. ఏంటి ఇది నిజమా అనుకుంటున్నారా కదా, ముమ్మాటికి ఇది నిజం అంటున్నారు 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 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 కొలవై 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 వెళ్ళాలి. దీని తరువాత, వాసుకి నాగని సందర్శించి పూజా సామాగ్రిని నాగదేవునికి సమర్పించి కాలసర్వ దోషాన్ని తొలగించమని ప్రార్థిస్తే దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయని చెబుతారు. గంగాదేవి స్వర్గం నుండి పాతాళానికి వెళ్లిన పురాణంలో 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 వెళ్ళారట. నాగరాజు వాసుకి ప్రయాగకు వెళ్లినప్పుడు భోగవతి తీర్థం కూడా ప్రయాగకు వచ్చినట్లు పురాణాలు చెబుతున్నాయి.

కరోనాను మించిన వైరస్..

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



అకాడమీ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్ 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 డేంజరస్ వైరస్ వేరియంట్ కు దారి తీసింది.

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 పదార్థాలు కూడా బయటటి రావడానికి సహాయపడుతుంది. అలాంటి వాటిలో కూరగాయలు మూత్రపిండాల్లోని విషయాన్ని సైతం తొలగించడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండేటటువంటి వాటిని తినడం వల్ల మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడతాయి. ముఖ్యంగా క్యాబేజీ, కాలిఫ్లవర్, బ్రోకలీ వంటి వాటిని తినాలి. స్ట్రాబెర్రీ, బ్లూబెర్రీ ఇతరత్రా బెర్రీలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. అలాగే కిడ్నీ కణజాలానికి హాని కలిగించే ఆక్సికరణ నుంచి బయటపడేలా చేస్తుంది. ఆకుకూరలలో బచ్చలాకుకూర, మెంతికూర ఇతరత్రా



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

నిద్ర పట్టకపోతే కంటి ఆరోగ్యం షెడ్యూల్..?

మనం సరిగ్గా నిద్రపోతున్నారో లేదో ముందుగా చెక్ చేసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కంటి ఆరోగ్యానికి సరైన నిద్ర అవసరం. మనం రోజంతా ఎన్ని పనులు చేసినా, ఎంత బిజీగా ఉన్నా రాత్రిపూట బాగా నిద్రపోవాలి. తగినంత నిద్ర లేనప్పుడు శరీరంలో అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి. నిద్ర మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. నిద్ర కంటి ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం చూపుతుందని చాలా మందికి తెలియదు. శరీరంలోని మిగిలిన భాగాల మాదిరిగానే, కళ్ళకు విశ్రాంతి మరియు పునరుజ్జీవనానికి సమయం కావాలి. నిద్రపోతున్నప్పుడు కళ్లు తాజాగా ఉంటాయి. ఇది మంచి దృష్టి మరియు కంటి పనితీరులో సహాయపడుతుంది. ఈ రాత్రి ప్రక్రియలో రోజంతా పేరుకుపోయిన దుమ్ము, అలెర్జిక్ కారకాలు మరియు చికాకులను బయటకు వంచడానికి కళ్లను లాట్రీకేట్ చేయడం ఉంటుంది. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కంటి సమస్యలు వస్తాయి. వాటిలో ఒకటి డ్రై ఐ సిండ్రోమ్. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కళ్లు డ్రైగా ఉండి అవకాశాలు తగ్గుతాయి. ఇది చికాకు, కళ్లు ఎర్రబడటం, పొడిబారడం వంటి బాధించే సమస్యలకు 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 రాపిడికి 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 ల్యూట్ 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. సల్ఫర్ 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 విలువలను సబ్బా గింజలు కాస్త గట్టిగానే ఉంటాయి. కానీ ఈ గింజల్లో పీచు, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ప్రత్యేకంగా ఇవి బరువు తగ్గడంలో సహాయపడతాయి. ఈ సబ్బా గింజల పానీయం కేవలం చలవ చేయడం మాత్రమే కాదు మన ఒంటికి ఎంతో మెరుగైన ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. అధిక



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

షుగర్ ఉన్నవారు.. చెరుకు రసం తాగొచ్చా..

ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు అందరికీ తిప్పలు మొదలవుతూ ఉంటాయి. ఎందుకంటే ఎండ వేడి నుంచి తట్టుకునేందుకు ఎంతో మంది ఎన్నో రకాల ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. ఇక మండే ఎండలకు ఇంటి నుంచి కాలు బయటపెట్టాలంటేనే భయపడిపోతూ ఉంటారు. కానీ ఏం చేస్తాం తప్పని పరిస్థితిలో ఉద్యోగమో.. లేదంటే ఇతర పనులను మీద బయటకు వెళ్లాల్సిందే. దీంతో ఎండా కాలంలో బయటికి వెళ్ళినప్పుడు ఉపశమనం కోసం ఏదో ఒకటి తాగడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. ఇలా ఎండాకాలం లో ఎక్కువకి వెళ్ళున్నా అందుబాటులో ఉండే పానీయం ఏదైనా ఉంది అంటే అది చెరుకు రసం అని చెప్పాలి. రోడ్డు వెంట వెళ్ళుంటే 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 వద్దంటున్నారు 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..

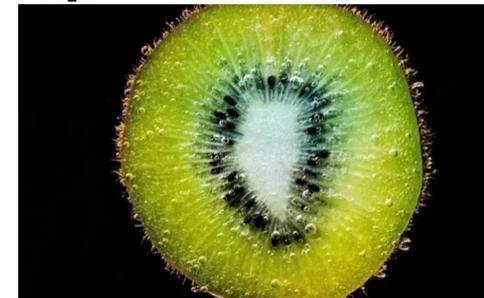
ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను అలవర్చుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లలో ఒకటి ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగడం. ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ ప్రక్రియ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో శరీరంలో పేరుకుపోయిన మురికి సులభంగా తొలగిపోతుంది. ఇది మాత్రమే కాదు, ఇతర వ్యక్తులతో పోలిస్తే 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 తోమకోవడం, మీకు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే, దానికి బదులుగా నీరు తాగటం అలవాటు చేసుకోండి. ఉదయం నిద్ర లేచగానే 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.. కివీలో పొటాషియం, ఫైబర్, విటమిన్ సి, ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ ఇ, పాలిఫెనాల్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. అలాగే కివీలో 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. కివీలో 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 కివీని తింటే మలబద్ధకం సమస్య నుండి బయటపడవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. 4. మృదయాన్ని 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 ఏళ్లు పైబడిన వారు మడమల పగుళ్ల సమస్యను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. మీరు కూడా పగిలిన మడమల సమస్యతో పోరాడుతూ ఉంటే, అది జన్మపరమైన లేదా ఆరోగ్య కారణాల వల్ల కావచ్చు. దీనికి కారణం, నివారణ మార్గాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పాదాల పల్ల 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. ఫుట్ క్రీమ్ తో మీ పాదాలను సర్క్యులర్ మోషన్ లో తేలికగా మసాజ్ చేయండి. ఇది మీ పాదాలను మృదువుగా ఉంచుతుంది. మడమల పగుళ్ల సమస్యను నివారించండి.

బిఎంఎస్ కార్యాలయంలో హయ్యర్ పెన్షన్ సమస్య బాధ్యతుల సమావేశం

- గౌరవ అధ్యక్షులు హనుమంతరావు, స్టీల్ ఫెడరేషన్ అధ్యక్షులు కొమ్మినేని శ్రీనివాసరావు తదితరులు

గాజువాక, చైతన్యవారం: ఎంతో కాలంగా అయ్యర్ పెన్షన్ విషయం పై బిఎంఎస్ అలుపెరగని పోరాటం చేస్తుండని, స్టీల్ ప్లాంట్ బిఎంఎస్ కార్యాలయంలో జరిగిన కార్యక్రమం లో పలువురు నేతలు అన్నారు. ముఖ్య అతిథులుగా విచ్చేసిన స్టీల్ ఫెడరేషన్ అధ్యక్షులు కొమ్మినేని శ్రీనివాసరావు, గౌరవ అధ్యక్షులు హనుమంతరావు, బి ఎం ఎస్ సభాధ్యక్షులుగా, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఎం వి ఎస్ నాయుడు, ఎస్ ఈ ఎ తరపున అధ్యక్షులు, విద్యుత్ కుమార్ వర్మ, జనరల్ సెక్రటరీ ప్రసాద్, కోరమండల్ తరపున శరత్ చంద్ర గుప్తా పాల్గొన్నారు. పలు విషయాలు పై చర్చించారు. 6, 7, 8 తారీఖుల్లో ఒడిస్సా పూరిలో బి ఎం ఎస్ 21వ త్రైమాసిక మహాసభలు జరుగుతున్న సందర్భంలో దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న బిఎంఎస్ 46 వివిధ ఫెడరేషన్స్ నుంచి దాదాపు 2500 మంది ప్రతినిధులు పాల్గొంటున్నారు ఈ సందర్భంగా తెలిపారు. ఆ యొక్క కార్యక్రమానికి బి ఎం ఎస్ నుంచి ఉన్న ముగ్గురు సి బి టి సభ్యులు హాజరవుతున్న సందర్భంగా వారికి వివిధ కారణాల చేత హయ్యర్ పెన్షన్



పొందని పెన్షనర్స్ కి మరొక అవకాశం కల్పించాలని స్టీల్ బి ఎం ఎస్ ద్వారా వారిని విజ్ఞప్తి చేయాలని వివిధ అసోసియేషన్స్, యూనియన్లు వారు కోరడం జరిగిందని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో వివిధ అసోసియేషన్ వారు, రిటైర్డ్ పెన్షనర్స్ అసోసియేషన్ తరపున గజేంద్ర రావు, మాజీ త్రైప్లి రైరెక్టర్ టి.అప్పలరాజు, ఐ ఎస్ టి యు సి అధ్యక్షులు రమణమూర్తి, ఎన్.వి సత్యనారాయణ, అయ్యర్ పెన్షన్ బాధ్యతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాజముద్రతో పట్టాదారు పాస్ పుస్తకాలు పంపిణీ



-ల్యాండ్ టైటలర్స్ యాక్టుతో ప్రజలను భయపెట్టిన జగన్: గంటా

వద్యనాథం, చైతన్యవారం: కూటమి ప్రభుత్వం ఎన్నికల్లో హామీ ఇచ్చిన విధంగా ఎలాంటి తప్పిదాలే పట్టాదారు పాస్ పుస్తకాలను రాజముద్రతో అందజేస్తున్నామని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు తెలియజేశారు. వద్యనాథం మండలం పంట గ్రామంలో పట్టాదారు పాస్ పుస్తకాల పంపిణీ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రచారం పిచ్చితో జగన్మోహన్ రెడ్డి ప్రజల పాస్ పుస్తకాల పై.. నర్సే రాళ్ల పై.. ఘోటో ముద్రించుకున్నారని విమర్శించారు. ల్యాండ్ టైటలర్స్ యాక్టు పేరుతో భయపెట్టిన జగన్మోహన్ రెడ్డికి ప్రజలు తగిన బుద్ధి చెప్పారని పేర్కొన్నారు. ఒకపక్క సంక్షేమం.. మరో వైపు అభివృద్ధితో కూటమి ప్రభుత్వం నుపరిపాలన అందిస్తుందన్నారు. భీమిలి నియోజకవర్గంలోని ఇనాం భూముల సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపిస్తామని తెలిపారు. దశాబ్దాలుగా ఈ భూముల్లో సాగు చేసుకుంటున్న రైతుల నుంచి భూములు స్వాధీనం చేసుకునే పరిస్థితి లేదని, మధ్యే మార్గంగా



రెండు వర్గాలకు ఆమోదయోగ్యమైన పరిష్కారం కనుగొంటామని వెల్లడించారు. కార్యక్రమంలో ఆర్టీఓ సంగీత్ మాధుర్, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కురుమిన రామస్వామి నాయుడు, ఎమ్మార్సీఎస్ అసెంబ్లీ, జెడ్పీటీసీ గాడు వెంకటప్పయ్య, సర్పంచ్ పావని, కూటమి నేతలు చిక్కల విజయ్ బాబు, కె. దామోదరరావు, కాళ్ల నగేష్ కుమార్, కోరాడ రమణ, తాట్రాజు అప్పారావు, బి.ఆర్.బి. నాయుడు, కురుమిన లీలావతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలిపిన ప్రతి ఒక్కరికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు

విశాఖ దక్షిణం, చైతన్యవారం: జనసేన పార్టీ నగర అధ్యక్షులు, దక్షిణ నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ యాదవ్ పుట్టిన రోజు సందర్భంగా వివిధ సోషల్ మీడియా మధ్యమాల ద్వారా ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా శుభాకాంక్షలు తెలిపిన మిత్రులకు, నాయకులకు, కార్యకర్తలకు, అభిమానులకు, శ్రేయాభిలాషులకు ప్రతి ఒక్కరికి నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియజేసుకుంటున్నా నని తెలిపారు. మరి ముఖ్యంగా నా పుట్టినరోజు సందర్భంగా దక్షిణ నియోజకవర్గం తో పాటు ఇతర ప్రాంతాల్లో వివిధ సేవా కార్యక్రమాలు చేసిన ప్రతి ఒక్కరికి పేరుపేరునా ధన్యవాదాలని, అందరి ఆశీర్వాదాలు నాకు కొండంత బలమని, ఇలాగే మీరు అందరూ ఎల్లప్పుడూ నాకు తోడుగా ఉంటారని, నిరంతరం దక్షిణ నియోజకవర్గం ప్రజలకు సేవ చేసే అవకాశం కల్పించాలని భగవంతుని ప్రార్థిస్తూనట్లు వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ తెలియజేశారు.



విశాఖ అర్బన్ ప్రాంతాల్లో ఆర్టీసీ బస్సులను పెంచాలి



-రోడ్లెక్కి కరపత్రాలు పంచిన గాజువాక సి పి ఎం పార్టీ నాయకులు

గాజువాక, చైతన్యవారం: ఆర్టీసీ బస్సులు పెంచాలని సిపిఎం పార్టీ అధ్యక్షులతో కరపత్రాలు పంపిణీ చేసారు. పాత గాజువాక జంక్షన్ లో నిరసన చేస్తూ ఆర్టీసీ బస్సులు పెంచాలని డిమాండ్ చేసారు. ఈ సందర్భంగా సిపిఎం పార్టీ గాజువాక కార్యదర్శి ఎం రాంబాబు మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉచిత బస్సు సౌకర్యం కల్పించడం సిపిఎం పార్టీగా స్వాగతిస్తున్నాం కానీ ఆర్టీసీ బస్సులు కొత్తగా బస్సులు వేయకపోవడం వల్ల పిల్లలు పుద్దులు ఉద్యోగిస్తులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేసారు. అదే విధంగా



బస్సులు లేక ఉద్యోగిస్తులు గమ్యస్థానానికి చేరుకోలేక, పిల్లలు స్కూలుకి నకాలంలో వెళ్లేక చాలా ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, కొత్త బస్సులు వేసి ప్రజలకు ఉపయోగపడేలాగా ఉండాలని సిపిఎం పార్టీ దృఢమెత్తారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఎం పార్టీ జోన్ ఏ లోకేష్, జి రాము, కే సంతోషం, ఎం శ్రీదేవి, కే సత్యనారాయణ, కే కుమార్, గొలగాని అప్పారావు, ఎస్ గణేష్, స్వర్ణలత, జి మని తదితరులు నాయకత్వం వహించి పాల్గొన్నారు.

ఫిబ్రవరి 7, 8 తేదీలలో జీవీఎంసీ , సులభ ఇంటర్నేషనల్ 'శిఖర్ సే సాగర్ తక్' స్వచ్ఛతా కార్యక్రమాలు

-ఈ స్వచ్ఛత, అవగాహనా కార్యక్రమాల్లో ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని స్వచ్ఛ విశాఖ అభివృద్ధికి సహకరించండి -జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్



సామాజిక భాగస్వామ్యంతో భారీ స్థాయిలో సముద్ర తీర పరిశుభ్రత (బీటీ క్లీనింగ్) కార్యక్రమం నిర్వహించబడుతుందన్నారు. కావున, ఈ స్వచ్ఛత, అవగాహనా కార్యక్రమాలలో సామాజిక బాధ్యతతో విశాఖ నగర ప్రజలు, యువతీ యువకులు, సీనియర్ సిటిజెన్లు పాల్గొని 2025-26 స్వచ్ఛ సర్వేక్షన్ లో దేశంలోనే విశాఖ నగరాన్ని ఉత్తమ పరిశుభ్ర నగరంగా, పర్యావరణహిత నగరంగా, హరిత విశాఖగా విశాఖ నగరాన్ని తీర్చిదిద్దేందుకు, స్వచ్ఛ విశాఖ అభివృద్ధికి సహకరించాలని కమిషనర్ ప్రజలను కోరారు.

విశాఖపట్నం: విశాఖ నగరంలో 'శిఖర్ సే సాగర్ తక్' అనే స్వచ్ఛతా, అవగాహనా కార్యక్రమాలను ఫిబ్రవరి 7,8 తేదీలలో జీవీఎంసీ, సులభ ఇంటర్నేషనల్ సోషల్ సర్వీస్ ఆర్గనైజేషన్, సంయుక్తంగా నిర్వహిస్తుందని, ఈ కార్యక్రమాలలో నగర ప్రజలు పాల్గొని స్వచ్ఛ విశాఖ అభివృద్ధికి సహకరించాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ గురువారం పత్రికా ప్రకటన ద్వారా తెలిపారు. విశాఖ నగరాన్ని పర్యావరణహితంగా, పరిశుభ్రమైన హరిత విశాఖగా తీర్చిదిద్దేందుకు మహా విశాఖ నగర పాలక సంస్థ తో కలిసి సామాజిక బాధ్యతతో సులభ ఇంటర్నేషనల్ సోషల్ సర్వీస్ ఆర్గనైజేషన్ "శిఖర్ సే సాగర్ తక్" అనే వివాత్మ స్వచ్ఛత ప్రచార కార్యక్రమాలను ఫిబ్రవరి 7, మరియు 8 తేదీల్లో విశాఖ నగరంలో ఆర్మీ బీచ్, కాళీమాత దేవాలయం సమీపంలో నిర్వహించడం జరుగుతుందని కమిషనర్ తెలిపారు. స్వచ్ఛతపై అవగాహన కల్పించేలా ఇసుకతో శిల్పాలు (సైకత్ శిల్పాలు) తయారీ, పెయింటింగ్ పోటీలు ప్రజలు పాల్గొనవచ్చునన్నారు. అలాగే ఫిబ్రవరి 8వ తేదీన ఆర్మీ బీచ్, కాళీమాత టెంపుల్ సమీపములో ఉదయం 6 గంటల నుండి.., సైక్లెథాన్ - పర్యావరణ పరిరక్షణ, స్వచ్ఛతపై సందేశాన్ని ఇస్తూ సైకిల్ ర్యాలీ,

అక్షరాంధ్ర నిర్వహణ కేంద్రాన్ని సందర్శించిన జిల్లా కలెక్టర్

- బోధన విధానం, స్వచ్ఛంద ఉపాధ్యాయులు, కమిటీల పనితీరుపై ఆరా



సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల అర్బులందరూ సద్వినియోగం చేసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ హితవు పలికారు. ఈ సందర్భంగా అక్కడి లబ్ధిదారులతో మాట్లాడి, వివిధ అంశాలపై వారి అభిప్రాయాలను తెలుసుకున్నారు.

విశాఖపట్నం: వయోజనుల్లో నిరక్షరాస్యతను తగ్గించి అక్షరాస్యతను పెంపొందించడం, ప్రాథమిక విద్యను అందించడమే లక్ష్యంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న అక్షరాంధ్ర నిర్వహణ కేంద్రం పనితీరును జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ పరిశీలించారు. యూసీడీ పీడీ సరోజినీతో కలిసి కేంద్రాన్ని సందర్శించిన కలెక్టర్, అక్కడ చదువుకుంటున్న వయోజనులు, స్వచ్ఛంద ఉపాధ్యాయులతో మాట్లాడారు. బోధన విధానం, స్వచ్ఛంద ఉపాధ్యాయుల సేవలు, నిర్వహణ కమిటీల పనితీరుపై వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన లక్ష్యాలు, ఉద్దేశాలను సరిగా అర్థం చేసుకొని ప్రతి ఒక్కరూ అంతిమభావంతో పనిచేయాలని సూచించారు. అక్షరాంధ్ర కార్యక్రమం ద్వారా కల్పిస్తున్న అవకాశాన్ని 15 నుంచి 59

పారదర్శకంగా 27 మధ్యం బార్లకు లైసెన్సుల మంజూరు

-లాటరీ ప్రక్రియను పర్యవేక్షించిన జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి



10 శాతం పెంపు ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. లైసెన్స్ పొందిన వారు ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన నిబంధనలు, చట్టాలకు కట్టుబడి, నిర్దిత ప్రాంగణాల్లోనే వ్యాపారం నిర్వహించాల్సి ఉంటుందన్నారు. విక్రయాలు, నిబంధనల అమలుపై నిశిత పర్యవేక్షణ చేపడతామని, ఉల్లంఘనలు జరిగితే కఠినమైన శాఖాపరమైన చర్యలు తప్పవని జేసీ ఈ సందర్భంగా హెచ్చరించారు. కార్యక్రమంలో ఎక్సైజ్ డి.సి రామచంద్రమూర్తి, సూపరింటెండెంట్ ఆర్. ప్రసాద్, ఇతర అధికారులు, ఆశాపహలు పాల్గొన్నారు.

విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నం డివిజన్ పరిధిలోని నోటిఫైడ్ బార్ అండ్ రెస్టారెంట్లకు సంబంధించిన లైసెన్సుల ఎంపిక ప్రక్రియను పూర్తిస్థాయి పారదర్శకతతో నిర్వహించారు. లాటరీ ప్రక్రియను జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి స్వయంగా పర్యవేక్షించారు. డివిజన్ పరిధిలో మొత్తం 52 నోటిఫైడ్ బార్లకు గాను 27 బార్లకు దరఖాస్తులు అందాయని వాటిలో మాడు బార్లకు ఒకటి కంటే ఎక్కువ దరఖాస్తులు రాగా, మిగిలిన బార్లకు సింగిల్ అప్లికేషన్లు మాత్రమే ఉన్నట్లు జాయింట్ కలెక్టర్ వెల్లడించారు. బహుళ దరఖాస్తులు వచ్చిన బార్లకు లాటరీ పద్ధతిలో ఎంపిక చేయడంతో పాటు, ప్రతి బార్ కు ఆర్1, ఆర్2 రిజర్వ్ అభ్యర్థులను కూడా ఖరారు చేశామన్నారు. డ్రాలో ఎంపికైన అభ్యర్థులు రూ.18.5 లక్షల సెక్యూరిటీ డిపాజిట్ చెల్లించాల్సి ఉంటుందన్నారు. డిపాజిట్ చెల్లించిన వెంటనే ప్రొవిజనల్ లైసెన్స్ జారీ చేసి, తక్షణమే వ్యాపార కార్యకలాపాలకు అనుమతి ఇస్తామని స్పష్టం చేశారు. పూర్తి లైసెన్స్ ఫీజును ఆరు వాయిదాలలో చెల్లించే వెసులుబాటు కల్పించగా, రెండు, మూడో సంవత్సరాల్లో లైసెన్స్ ఫీజుపై ఏటా

పదో తరగతి పరీక్షలకు సమర్థవంతమైన సన్నద్ధత అవసరం

-జీవీఎంసీ హైస్కూల్, కె.ఎన్.ఎం. గర్ల్స్ హైస్కూళ్ల సందర్శనలో జిల్లా కలెక్టర్



ఫలితాలు సాధించవచ్చని తెలిపారు. ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులపై నిరంతరం పర్యవేక్షణ ఉంచి, వ్యక్తిగత శ్రద్ధ చూపాలని ఆదేశించారు. ఈ క్రమంలో విద్యార్థులతో సంభాషించిన ఆయన రోజువారీ లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకొని ప్రమోషన్లతో అధ్యయనం చేయాలని, సందేహాలను వెంటనే నివృత్తి చేసుకోవాలని హితవు పలికారు. పదో తరగతి పరీక్షలు విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకు కీలకమని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించాలని ప్రోత్సహించారు. డి.జి.ఎన్. ప్రేమ్ కుమార్, ఉపాధ్యాయులు ఆయన వెంట ఉన్నారు.

విశాఖపట్నం: పదో తరగతి పరీక్షలకు విద్యార్థులు సముగ్రంగా, ప్రణాళికాబద్ధంగా సన్నద్ధం కావాల్సిన అవసరం ఉందని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ పేర్కొన్నారు. రైల్వే న్యూ కాలనీ పరిధిలో ఉన్న జీవీఎంసీ హైస్కూల్, కె.ఎన్.ఎం. గర్ల్స్ హైస్కూళ్లను ఆయన సందర్శించి, పదో తరగతి విద్యార్థులతో ప్రత్యక్షంగా మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు పరీక్షలకు ఎలా సిద్ధమవుతున్నారనే విషయాన్ని అడిగి తెలుసుకున్నారు. రోజువారీ అధ్యయన విధానం, సిలబస్ కవరేజీ, ప్రిపరేషన్ ప్లాన్, స్టీప్ టెన్షన్లు నిర్వహణ, అలాగే ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న 100 రోజుల యాక్షన్ ప్లాన్ పురోగతి గురించి ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులను ప్రశ్నించారు. స్టీప్ టెన్షన్లు విద్యార్థుల బలాబలాలును గుర్తించేందుకు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని, వాటి ద్వారా లోపాలను సరిదిద్దుకుంటూ ముందుకు సాగాలని సూచించారు. 100 రోజుల యాక్షన్ ప్లాన్ కచ్చితంగా అమలు చేస్తే మంచి

స్వతంత్ర నగర్ కాలనీ పేదలకు న్యాయం

-స్థానిక అసోసియేషన్లకు జీవీఎస్ పార్కుల నిర్వహణ

మధురవాడ: స్వతంత్ర నగర్ కాలనీలో అనేక ఏళ్లుగా నివాసాలు ఏర్పరచుకున్న పేదలకు న్యాయం చేసేలా శాశ్వత పరిష్కారాన్ని చూపిస్తామని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు హామీ ఇచ్చారు. స్వతంత్ర నగర్ పార్కును.. దాన్ని అనుకున్న ప్రభుత్వ స్థలంలోని ఇళ్లను గురువారం పరిశీలించారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడుతూ 2014-19 మధ్యలో తాను మంత్రిగా ఉన్నప్పుడు 30 మందికి ఇళ్ల పట్టాలిచ్చినట్లు చెప్పారని పేర్కొన్నారు. మిగిలిన వారికి కూడా ఇళ్ల పట్టాలిచ్చాలని ఆడుగుతున్న నేపథ్యంలో సాధ్యసాధ్యాలపై జోసల్ కమిషనర్ ను నివేదిక అందజేయాలని ఆదేశించారన్నారు. చాలా ఏళ్లుగా నివాసాలు ఏర్పరచుకుని, కరెంట్ వంటి మౌలిక సదుపాయాలను కల్పించామని, వారిని ఖాళీ చేయించడం కూడా సాధ్యం కాదన్నారు. ఈ విషయాన్ని సీఎం చంద్రబాబు దృష్టికి తీసుకెళ్లి ఆమోదయోగ్యమైన పరిష్కారం కనుగొంటామని తెలిపారు. 6 వ వార్డులోని యోగా ఢిమ్ పార్కును స్థానిక అసోసియేషన్ సమర్థంగా నిర్వహిస్తోందని ప్రశంసించారు. అదే బాటలో 5, 6, 7, 8 వార్డుల్లోని జీవీఎస్ పార్కుల నిర్వహణ కూడా స్థానికంగా ఉన్న



అసోసియేషన్ లకు అప్పగించనున్నట్లు చెప్పారు. అన్ని పార్కులలోనూ విధిగా ప్రాథమిక వసతులు సమకూర్చాలన్నారు. జోసల్ కమిషనర్ వి. అయ్యప్ప నాయుడు, ఎన్నికూటివీ ఇంజనీర్ శాంతిరాజు, ఏసీపీ శాస్త్రి, కూటమి నాయకులు క్యాల విజయ్ బాబు, పిల్ల వెంకట్రావు, మొల్లి లక్ష్మణరావు, గర్ గుర్నాథ్, కె.అయ్యలరావు, చెట్టిపల్లి సన్యాసిరావు, వాండ్రాని అప్పలరాజు, టోయి రమాదేవి, దొరబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆఫ్-సైట్ ఎమర్జెన్సీ ప్లాన్ త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలి

-త్రెసిస్ గ్రూప్ మేనేజ్మెంట్ సమావేశంలో కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్

విశాఖపట్నం: జిల్లా ఆఫ్-సైట్ ఎమర్జెన్సీ ప్లాన్ ను సాధ్యమైనంత త్వరగా పూర్తిచేసేలా సంబంధిత శాఖలు, పరిశ్రమల యాజమాన్యాలు అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ ఆదేశించారు. పరిశ్రమల్లో ప్రమాదాల నివారణకు పాతబడిన, పనికిరాని యంత్రాలు, స్ప్రాప్, నిరుపయోగ సామగ్రిని తొలగించి, భద్రతా ప్రమాణాలను కట్టుదిట్టంగా అమలు చేయాలని పరిశ్రమల యాజమాన్యాలకు సూచించారు. గురువారం ఉదయం కలెక్టరేట్ మీటింగు హాలులో జరిగిన త్రెసిస్ గ్రూప్ జిల్లా స్టాయి సమావేశంలో వివిధ అంశాలపై ఆయన మాట్లాడారు. ఈ నెల 17 నుంచి విశాఖపట్నంలో నిర్వహించనున్న ఇంటర్నేషనల్ ఫీట్ రివ్యూ నేపథ్యంలో అన్ని పరిశ్రమలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, భద్రతా ఏర్పాట్లు పటిష్టం చేయాలని, ఉద్ధారాలు.. కాలిఫర్ని నియంత్రణ మండలి నిబంధనలకు అనుగుణంగా అనుమతించిన స్టాయిలోనే ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. గత సమావేశంలో తీసుకున్న



నిర్ణయాలు, వాటి అమలుకు సంబంధించిన వివరాలను త్రెసిస్ గ్రూప్ మెంబర్ సెక్టరీ, జాయింట్ చీఫ్ ఇన్స్పెక్టర్ ఆఫ్ ఫ్యాక్టరీస్ సురేష్ వివరించారు. సమావేశంలో జిల్లా పరిశ్రమల కేంద్రం జనరల్ మేనేజర్ ఆదిత్య, విశాఖపట్నం పోర్ట్ ఆథారిటీ భద్రతా విభాగ అధికారులు, ఎన్ఫోర్స్, ఎన్ఫోర్స్, సివిల్ డిఫెన్స్ డివ్యూటీ కమాండెంట్, వివిధ పరిశ్రమల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

మోహన్ బాబు వల్సితీ గుర్తింపు రద్దు చేయాలి

- విద్యార్థి, యువజన, ప్రజాసంఘాలు, రాజకీయ పార్టీ నేతలు డిమాండ్ -నేడు విద్యా సంస్థల బండ్

తిరుపతి: విద్యార్థి సంఘం నాయకులను కిడ్నాప్ చేసి హత్యాయత్నానికి ప్రయత్నించిన మోహన్ బాబు యూనివర్సిటీ యాజమాన్యం మంచు మోహన్ బాబు, ఆయన కుమారుడు మంచు విష్ణును అరెస్టు చేయాలని విద్యార్థి, యువజన, ప్రజా సంఘాలు వివిధ రాజకీయ పార్టీలు డిమాండ్ చేశాయి. విద్యాసంస్థల పేరుతో కొనసాగుతున్న అక్రమాల, దౌర్జన్యాలు, రోడ్డుకాళ్లను ఖండిస్తూ ఈ ఆందోళన చేపట్టారు. మోహన్ బాబు యూనివర్సిటీ యాజమాన్యానికి వ్యతిరేకంగా తిరుపతి నగరం బాలాజీ కాలనీలోని జ్యోతిరావు పూలే విగ్రహం వద్ద నిరసన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. మోహన్ బాబు యూనివర్సిటీ గుర్తింపును వెంటనే రద్దు చేయాలని లేదా ప్రభుత్వమే స్వాధీనం చేసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. విద్యాసంస్థల్లో బౌద్ధధర్మ పెట్టుకొని, ప్రశ్నించే విద్యార్థులపై దాడులు చేయడం విద్యావ్యవస్థ మూల విలువలకు, ప్రజాస్వామ్య విద్యావ్యవస్థకు పూర్తిగా విరుద్ధమని పేర్కొన్నారు. ఈ తరహా దౌర్జన్య పద్ధతులు ఏ పరిస్థితుల్లోనూ ఆమోదయోగ్యం కాదని, విద్యాసంస్థల్లో ఇటువంటి చర్యలకు తావు ఉండకూడదని స్పష్టం చేశారు. ఈ నిరసన కార్యక్రమంలో సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి వందవాసి నాగరాజు, సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి పి.మురళీ, ఆర్పిఐ దక్షిణాది రాష్ట్రాల అధ్యక్షులు పి.అంజయ్య, ఆమ్ ఆర్మీ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షులు సీరుగట్ల నగేష్, ఎన్ఎఫ్ఐ జిల్లా అధ్యక్షులు పి.పవిత్ర, ఎఐఎన్ఎఫ్ జిల్లా నేత బండి చలపతి, కాంగ్రెస్ పార్టీ నేతలు వెంకటేశ్ గౌడ్, ఆల్ఎమ్ రాజు, డిఎస్.భాస్కర్ పాల్గొని మాట్లాడారు. ఎన్ఎఫ్ఐ జిల్లా కార్యదర్శి అక్షయ్, ఉపాధ్యక్షులు



విసోదలను కిడ్నాప్ చేయించిన ఘటన యాజమాన్య దౌర్జన్యానికి పరాకాష్టగా పేర్కొన్నారు. నేరం చేసిన వారిని వదిలేసి, ఉద్యమ నాయకులపై కౌంటర్ కేసులు పెట్టి భయపెడుతున్నారన్నారు. ఎన్ఎఫ్ఐ జిల్లా కార్యదర్శి, ఉపాధ్యక్షులపై పెట్టిన తప్పుడు కేసులను వెంటనే ఎత్తివేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అధిక ఫీజులుగా వసూలు చేసిన 26 కోట్ల రూపాయలను కోర్టు ఆదేశాల ప్రకారం చెల్లించేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. లేకుంటే తీవ్ర ఉద్యమానికి సిద్ధమవుతామని హెచ్చరించారు. ప్రభుత్వం ఇప్పటికైనా జోక్యం చేసుకుని యాజమాన్యంపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. జరగనున్న విద్యాసంస్థల బండ్ను అన్నివర్గాల ప్రజలు జయప్రదం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. విద్యాసంస్థల బండ్ను ప్రైవేటు విద్యాసంస్థల యాజమాన్యాలు కూడా స్వచ్ఛందంగా సహకరించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు డి.సుబ్రహ్మణ్యం, సిపిఎం నగర కార్యదర్శి కే.వేణుగోపాల్, సిపిఐ నగర కార్యదర్శి జె.విశ్వనాథ్, సిపిఎం, సిపిఐ నేతలు పాల్గొన్నారు.

పాలే సేకరించని డెయిలీ నుంచి లక్షల లీటర్ల నెయ్యి ఎలా

-వైకాపా హయాంలో సింథటిక్ నెయ్యితో

శ్రీవారి లడ్డా -భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మాధవ్ అమరావతి: పాల సేకరణ చేయని డెయిలీ లక్షల లీటర్ల నెయ్యి ఎలా సరఫరా చేస్తుందని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎస్ మాధవ్ ప్రశ్నించారు. తిరుమల శ్రీవారి లడ్డా ప్రసారం తయారీకి కల్పి నెయ్యి సరఫరా వ్యవహారంలో.. వైకాపా నేతలు తమకు తామే క్లీన్చిట్ ఇచ్చుకుంటున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సింథటిక్ నెయ్యితో లడ్డాల తయారీ చేసి ప్రజారోగ్యంతో ఆడుకున్నారని దుయ్యబట్టారు. ఉండవల్లిలోని సీఎం క్యాంపు కార్యాలయంలో గురువారం నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 200 పైగా దేవాలయాలపై దాడులు జరిగాయి. అప్పటి డిజిపీ కూడా వైకాపా కండువా వేసుకుని.. అవన్నీ తెదేపా, భాజపా, ఆరెస్సెస్ పైకి నెట్టేశారు. గత పాలకులు దేవాలయాల్లో అన్యమతస్థుల ప్రాబల్యం పెంచి, దాన్ని ఓట బ్యాంకుగా మార్చుకోవాలనే ఆలోచన చేశారు. ఆగమాల, సేవలకు భగ్గుం కలిగించేలా నిబంధనలు కాలరాశారు. పవిత్రమైన శ్రీవారి లడ్డా ప్రసాదాన్ని వదలేద్దు. కేజీ రూ.319



చొప్పున నెయ్యి వచ్చే అవకాశం ఎక్కడైనా ఉందా.. దాన్ని నెయ్యి అంటారా. మీ పత్రిక చెప్పే అబద్ధాలకు క్షమాపణ చెప్పాలా.. బేషరతుగా క్షమాపణ చెప్పాలని జగన్ ఆడుగుతున్నారని ఎందుకు ల్యాబ్ నివేదిక పక్కన పెట్టి మీ పత్రిక చెప్పిన అబద్ధాల నివేదికలకా నాణ్యమైన నెయ్యికి బదులు సింథటిక్ నెయ్యి వాడినందుకా రూ.250 కోట్లకు పైగా చేతులు మారినందుకా నిబంధనలు పక్కన పెట్టి 58 లక్షల కిలోల నెయ్యి కాని నెయ్యిని, అక్రమ మార్గంలో తెచ్చినందుకా అన్యమతస్థుల్ని చైర్మన్, ఉద్యోగులూ పెట్టినందుకా అని ప్రశ్నలు గుప్పించారు.

నిధి అగర్వాల్... అయిదేళ్ల కష్టం వృథా

నిధి అగర్వాల్ పేరుకు బాలీవుడ్ హీరోయిన్ కానీ.. ఆమె తెలుగు వారికే ఎక్కువ చేరువ అయింది. కెరీర్లో ఎక్కువ సినిమాలు ఇక్కడే చేసింది. బాలీవుడ్లో 'మున్నా మైకేల్' సినిమాతో కథానాయికగా పరిచయం అవుతూనే.. తెలుగులో 'సవ్యసావి' సినిమా చేసి అవకాశం లభించింది. తర్వాత వరుసగా మిస్టర్ మజ్ను, ఇస్కాండ్ శంకర్, హీరో.. ఇలా సినిమాలు చేసుకుపోయింది. కానీ 'ఇస్కాండ్ శంకర్' మినహామిస్ట్రీ ఏ సినిమా ఆడలేదు. మధ్యలో రెండు తమిళ చిత్రాలు కూడా నటించిన ఆమెకు.. పెద్ద విజయాలైతే దక్కలేదు. అయినా సరే నిధికి అవకాశాలకేమీ లోటు లేకపోయింది. తెలుగులో రెండు భారీ చిత్రాల్లో, అగ్ర కథానాయకుల సరసన నటించే అవకాశం అందుకుంది. అవే పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ మూవీ 'హరిహర వీరమల్లు', రెబల్ స్టార్ ప్రభాస్ చిత్రం 'రాజాసాబ్'. ఈ రెండు చిత్రాలు సుదీర్ఘ కాలం చిత్రీకరణ జరుపుకున్నాయి. ముఖ్యంగా 'వీరమల్లు' మొదలయ్యాయి.. రిలీజ్ కావడానికి ఐదేళ్లు పట్టిగా ఓపిగ్గా ఎదురు చూసింది నిధి. దీంతో పాటుగా 'రాజాసాబ్' కోసం ఎప్పుడు అడిగితే అప్పుడు డేట్లు ఇచ్చింది. ఆ సినిమాలు రిలీజైనప్పుడు ప్రమాదం కోసం అంతిమభావంతో, చాలా కష్టపడింది. కానీ ఆమె కష్టానికి ఫలితం మాత్రం రాలేదు. ఈ రెండు చిత్రాలు డిజాస్టర్ అయ్యాయి. ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకున్న సినిమాలు ఇలా అవ్వడంతో నిధికి తీవ్ర నిరాశ తప్పలేదు. 'రాజాసాబ్' ప్రమాదంపై టైంలో తనకు చాలానే



అవకాశాలు వస్తున్నాయని.. ఈ సినిమా రిలీజ్ తర్వాత వాటి వివరాలు వెల్లడిస్తానని చెప్పింది నిధి. కానీ ఈ మూవీ రిలీజ్ నెల కావస్తున్నా నిధి కొత్త సినిమా కలుస్తేనే బయటికి రాలేదు. కెరీర్లో సక్సెస్ రేట్ మరి తక్కువగా ఉండడం, పైగా టాప్ స్టార్తో నటించిన సినిమాలు డిజాస్టర్లు కావడంతో ఇక ఆమెకు పెద్ద ఛాన్సులు రావడం కష్టంగానే కనిపిస్తోంది. కనీసం మిడే రేంజ్ చిత్రాల్లో అయినా అవకాశాలు వస్తాయా.. కెరీర్ ముందుకు సాగుతుందా అన్నదే చూడాలి.

అల్లు అర్జున్ - అట్లీ భారీ చిత్రం లో రష్మిక ఎంట్రీ .. వైరల్ అవుతున్న క్రేజీ అప్డేట్

ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ హీరోగా స్టార్ డైరెక్టర్ అట్లీ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న భారీ పాన్ వరల్డ్ చిత్రం 'AA22XA6' ఇప్పటికే సినీ వర్గాల్లో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. సైన్స్ ఫిక్షన్ అద్భుతం జానర్లో రూపొందుతున్న ఈ మూవీ మాటింగ్ శరవేగంగా కొనసాగుతుండగా, దీనిపై అభిమానుల్లో అంచనాలు ఆకాశాన్నంటుతున్నాయి. సినిమా గురించి చిన్న అప్డేట్ బయటకు వచ్చిన క్షణాల్లో వైరల్ అవుతోంది. తాజాగా ఈ చిత్రంలో నటించే హీరోయిన్ గురించి మరో క్రేజీ న్యూస్ సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతోంది. ఇప్పటికే బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ దీపికా పదుకొనే ఈ సినిమాలో మెయిన్ హీరోయిన్ గా నటిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ఆమెతో పాటు మరో ముగ్గురు కథానాయికలు కూడా కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారని గత కొంతకాలంగా ప్రచారం జరుగుతోంది. జాన్వీ కపూర్, మృణాల్ తాకూర్, రష్మిక మందన పేర్లు ప్రముఖంగా వినిపించగా, ఇప్పుడు రష్మిక మందన నిజంగానే మాటింగ్లో జాయిన్ అయిందన్న వార్త మరింత హైప్ క్రియేట్ చేస్తోంది. ముంబైలో జరుగుతున్న షెడ్యూల్లో రష్మిక పాల్గొంటోందని, అల్లు అర్జున్, జాన్వీ కపూర్, 'కుబేర్' ఫేమ్ జిమ్ సర్కలతో కలిసి కీలక సన్నివేశాల్లో నటిస్తోందని ఓ ఆంగ్ల మీడియా ఛానల్ వెల్లడించింది. దాదాపు నెల రోజుల పాటు కొనసాగే ఈ షెడ్యూల్లో యాక్షన్ ఎపిసోడ్స్ తో పాటు ఎమోషనల్ సీన్స్ చిత్రీకరించనున్నట్లు సమాచారం. రమ్యకృష్ణ, యోగిబాబు వంటి ప్రముఖ నటీనటులు కూడా ఈ ప్రాజెక్టులో భాగమవుతున్నట్లు టాక్ వినిపిస్తోంది. ఇదే సమయంలో విజయ్ దేవరకొండ- రష్మిక మందన పెళ్లి వార్తలు కూడా సోషల్ మీడియాలో ట్రెండ్ అవుతుండటంతో ఈ మూవీపై మరింత ఆసక్తి పెరిగింది. 'పుష్ప' సిరీస్ లో అల్లు అర్జున్ - రష్మిక జంట బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ ఇష్యుడంతో



ఈ కాంజో మళ్లీ రివీట్ అవుతుందా అనే ఉత్సాహ నెలకొంది. మరోవైపు ఈ చిత్రంలో రష్మిక నెగటివ్ పేర్స్ ఉన్న పాత్రలో కనిపించలేదుతుందన్న రూమర్స్ కూడా వినిపిస్తున్నాయి. ఇప్పటివరకు ఆమె కెరీర్లో చేయని సరికొత్త పాత్రలో, ఛాలెంజింగ్ రోల్ లో కనిపించనుందని సినీ వర్గాల్లో చర్చ జరుగుతోంది. 'AA22XA6' సినిమా ప్యారలల్ యూనివర్స్ కాన్సెప్టుతో విజవల్ వండర్ గా తెరకెక్కుతుండగా, అల్లు అర్జున్ మల్టిపుల్ క్యారిక్చర్స్ లో కనిపించనున్నట్లు సమాచారం. సన్ పిక్చర్స్ అత్యంత భారీ బడ్జెట్ తో నిర్మిస్తున్న ఈ ప్రాజెక్టుకు లాస్ ఏంజిల్స్ కు చెందిన ప్రముఖ VFX కంపెనీలు పని చేస్తున్నాయి. ఇప్పటికే విడుదలైన కాన్సెప్ట్ వీడియో సినిమా స్టాయిని సూచించగా, ఈ చిత్రం 2027లో వరల్డ్ వైడ్ గా విడుదల కానుందని తెలుస్తోంది.

రూమర్లతోనే ట్రెండ్ అవుతున్న మృణాల్ తాకూర్..

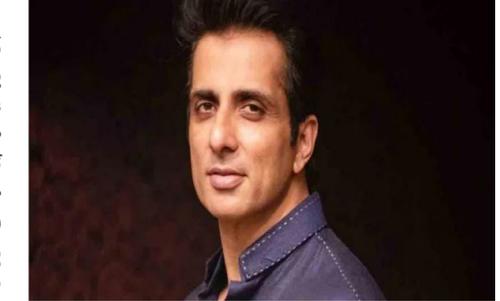
బాలీవుడ్ బ్యూటీ మృణాల్ తాకూర్ పేరు ఇటీవలి కాలంలో సోషల్ మీడియాలో తరచూ వినిపిస్తోంది. ఆసక్తికరమైన విషయం ఏమిటంటే ఆమె నటించిన సినిమాల కంటే వ్యక్తిగత జీవితం, రూమర్లు, ఫోటోలు వంటి విషయాల్లో ఎక్కువ చర్చకు దారితీస్తున్నాయి. హిందీ టెలివిజన్ సీరియల్స్ ద్వారా కెరీర్ ప్రారంభించిన మృణాల్, క్రమంగా బాలీవుడ్ సినిమాల్లోకి అడుగుపెట్టి తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించుకునే ప్రయత్నం చేసింది. మృణాల్ కెరీర్లో టర్నింగ్ పాయింట్ గా నిలిచిన సినిమా 'సీతారామం'. దర్శకుడు హను రాఘవపూడి ఆమెకు ఇచ్చిన అవకాశం ఆమె కెరీర్ను పూర్తిగా మార్చింది. ఆ సినిమాలో ఆమె అందం, నటన, భావోద్వేగ సన్నివేశాల్లో చూపిన ఎక్స్ ప్రెషన్స్ తెలుగు ప్రేక్షకులను బాగా ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ ఒక్క సినిమాతోనే ఆమె బాలీవుడ్ లో మంచి ఫాలోయింగ్ సంపాదించింది. 'సీతారామం' తర్వాత వచ్చిన 'హోయ్ నాన్న'



చిత్రంలో కూడా మృణాల్ తన నటనతో మెప్పించింది. కానీ మూడో ప్రయత్నంగా చేసిన 'ది ఫ్యామిలీ స్టార్' మాత్రం ఆశించిన ఫలితం ఇవ్వలేదు. ఈ సినిమా ఫలితం ఆమె కెరీర్ పై కొంత ప్రభావం చూపిందనే చెప్పాలి.

16 ఏళ్లలోపు పిల్లలకు సోషల్ మీడియా వద్దు..

సోషల్ మీడియా, ఆన్ లైన్ గేమింగ్ వ్యవసం యువతను, చిన్నారులను పెను ప్రమాదంలోకి నెడుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఇటీవలే ఉత్తరప్రదేశ్ లోని ఘజియాబాద్ లో ఆన్ లైన్ గేమింగ్ కారణంగా ఒకే కుటుంబానికి చెందిన ముగ్గురు ఆకాశచైత్రులు ఆత్మహత్య చేసుకోవడం దేశవ్యాప్తంగా కలకలం రేపింది. ఈ విషయం ఘటనపై ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటుడు, రియల్ హీరో సోనూ సూద్ తీవ్రంగా స్పందించారు. 16 ఏళ్లలోపు పిల్లలకు సోషల్ మీడియాను నిషేధించాలని గతంలోనే కోరిన ఆయన.. ఈ తాజా ఘటన నేపథ్యంలో మరోసారి కేంద్ర ప్రభుత్వానికి తన విజ్ఞప్తిని బలంగా వినిపించారు. ఈ సందర్భంగా ఎక్స్ వేదికగా పోస్ట్ పెట్టాడు. 'ఘజియాబాద్ లో ముగ్గురు చిన్నారులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. వారు హింసకో, పేదరికానికో బలవ్వలేదు.. ఆన్ లైన్ గేమింగ్, డిజిటల్ వ్యవసం స్పృహించిన కనిపించని ఒత్తిడికి బలైపోయారు. నేను మళ్లీ చెబుతున్నాను.. చదువు కోసం తప్ప, మిగతా అన్ని విషయాల్లో 16 ఏళ్లలోపు పిల్లలకు సోషల్ మీడియా, ఆన్ లైన్ గేమింగ్ లను నిషేధించండి. బాల్యానికి కావాల్సింది సరైన



మార్గదర్శకత్వం, ప్రేమ.. అంతే కానీ అల్ట్రా డిప్లెక్స్, స్ట్రీమ్లు కాదు. ఇది ఎవరినో నిందించడం కోసం కాదు, మన పిల్లలను కాపాడుకోవడం కోసం చేస్తున్న విజ్ఞప్తి. ఈ ఘటనను మరో వార్తగా చూసి మర్చిపోవద్దు.. ఇప్పుడైనా స్పందించాల్సిన సమయం అన్నట్లుంది. అంటూ సోనూసూద్ రాసుకోవచ్చు.