



సంపాదకీయం

ప్రజాస్వామ్యానికి పారదర్శకతే అవసరం

‘భారత ప్రజలకు సమాచార హక్కు అనేది పార్లమెంటు ఉదారంగా ఇచ్చిన వరం కాదు. అది 19(1)వ రాజ్యాంగ అధికరణ భరోసా ఇచ్చిన హక్కు’ అని సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ కె.కె.మధుస్థానం చరిత్రాత్మక తీర్పు వెలువరించారు. ప్రజాప్రతినిధులు తీసుకునే చర్యలు, చేపట్టే విధానాల గురించి తెలుసుకునే హక్కును ప్రజలకు ఈ అధికరణ కల్పిస్తోందిని స్పష్టం చేశారు. కానీ, వాస్తవిక పరిస్థితుల్లో సమాచార హక్కు నీరుగారిపోతోంది అనే సందేహాలు తలెత్తుతున్నాయి. రాజ్యాంగం కల్పించిన భరోసాకు పార్లమెంటు 2005లో సమాచార హక్కు చట్టం(ఆర్టీఐ) రూపంలో చట్టబద్ధత కల్పించింది. ఫలితంగా పౌరులు ప్రజాస్వామ్య ప్రక్రియలో చురుకైన భాగస్వాములుగా మారారు. ఆర్టీఐ చట్టం పౌరుడిని ప్రజాస్వామ్యంలో సార్వభౌమాధికారం కలిగిన వ్యక్తిగా గుర్తించింది. పౌరులు కోరిన సమాచారం వెల్లడించడాన్ని తప్పనిసరి నియమంగా పరిగణించింది. చట్టంలోని 8వ సెక్షన్లో ఇచ్చిన 10 మినహాయింపుల కింద తప్ప మిగతా అన్ని సందర్భాల్లో పౌరులు కోరిన సమాచారాన్ని అధికారులు వెల్లడించాల్సిందేనని స్పష్టం చేసింది. అవినీతి, అధికార దుర్వినియోగం, నిరంకుశ పోకడలను ప్రశ్నించడానికి, సంబంధిత సమాచారాన్ని డిమాండ్ చేయడానికి పౌరులకు పది సందర్భాల్లో తప్ప మరే విధంగానూ అడ్డంకి లేదు. వ్యక్తిగత సమాచారం గోప్యతను ఆర్టీఐ చట్టం ఎన్నడూ విస్మరించలేదు. ప్రజా ప్రయోజనాలకు, కార్యకలాపాలకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని మాత్రం వెల్లడించాలని పేర్కొంది. ప్రజల ప్రయోజనాలతో ముడిపడి లేని వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని గోప్యంగా ఉంచుకోవచ్చని సెక్షన్ 8(1)(జి) చెబుతోంది. పార్లమెంటు ఈ విషయంలో మరో అడుగు ముందుకేసింది. వ్యక్తిగత గోప్యతను నిర్వచించడంలో అధికారులు ఇబ్బంది పడతారనే ఉద్దేశంతో ఒక నిర్ణయాత్మక నిబంధనను చట్టంలో చేర్చింది. దాని ప్రకారం పార్లమెంటుకు కానీ, రాష్ట్ర శాసనసభకు కానీ ఇచ్చాల్సిన సమాచారాన్ని పౌరుడికి ఇచ్చి తీరాలి. చట్టసభలకు ఇప్పటికే సమాచారాన్ని పౌరులకు ఇవ్వనవసరం లేదని స్పష్టమైంది. తద్వారా గోప్యతను ప్రజాస్వామిక జవాబుదారీతనంతో ముడిపెట్టింది. అయితే, ఈ రక్షణ కవచం తరవాత తుత్తునియైంది. గిరిజా రామచంద్ర దేవీపాండే కేసుతో ఆర్టీఐ సెక్షన్ 8(1)(జి)లోని 87 పదాల క్లాజు మొదటి ఆరు పదాలకు తగ్గిపోయి, వాటి ఆధారంగా సమాచార నిరాకరణకు అవకాశం చిక్కింది. దానివల్ల దాదాపు ఏ రికార్డునైనా సంబంధిత వ్యక్తితో ముడిపెట్టవచ్చు. దీంతో సమాచారాన్ని వెల్లడించే విషయంలో అధికారులకు వివక్షాధికారం పెరిగింది. సమాచార వెల్లడి తగ్గింది. దీన్ని సరిదిద్దాల్సిన ప్రభుత్వం ఏకంగా ఆర్టీఐ చట్టాన్నే మార్చాలని నిశ్చయించింది. డిజిటల్ వ్యక్తిగత సమాచార రక్షణ చట్టం ద్వారా సెక్షన్ 8(1)(జి)లోని 81 పదాలను తొలగించి, ఇప్పటికే స్పష్టం చేశారు మొదటి ఆరు పదాలను మాత్రమే ఉంచింది. వ్యక్తి అనే పదానికి విస్తృత నిర్వచనమిచ్చింది. ఇకపై వ్యక్తి (ఫర్సన్) అనే పదం పరిధిలోకి వ్యక్తులతోపాటు కంపెనీలు, సంఘాలు, ప్రభుత్వం కూడా వస్తాయి. దీంతో వీటికి సంబంధించిన అన్ని సమాచారాలు ‘వ్యక్తిగతమైనవి’గా పరిగణన పొంది, సమాచార హక్కు పరిధి నుంచి మినహాయించు పొందుతున్నాయి. ఇది ఆర్టీఐ చట్ట నిర్మాణాన్ని తలకిందులు చేయడమే. వ్యక్తిగత సమాచారం గోప్యత చట్టం సమాచారం వెల్లడిని నేరంగా పరిగణిస్తూ భారీగా జరిమానా విధించేందుకు అవకాశమిస్తోంది. దీనివల్ల ప్రజాసమాచారం అధికారి వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని వెల్లడిస్తే చిక్కుపాలవచ్చుతుంది. దీనివల్ల సమాచారం ఇవ్వకుండా మౌనంగా ఉంచుకునే అధికారులు భావిస్తారు. ఇక ఆర్టీఐ చట్టం వ్యక్తిగత గోప్యతకు, పరిపాలనకు ముప్పు వాటిల్లుతుందని 2026 ఆర్టికల్ సర్వే ఆందోళన వ్యక్తం చేయడం ప్రభుత్వం వెల్లడిస్తోంది. అనేక దేశాలు వ్యక్తిగత సమాచారం వెల్లడిపై ఆంక్షలు విధించాయని ఆర్టికల్ సర్వే గుర్తుచేసింది. అయితే అవినీతిని అరికట్టడమే సమాచార హక్కు చట్టం లక్ష్యమని కీలకంగా ఆర్టికల్ సర్వే విస్మరించింది. అవినీతి నిర్మూలనలో ప్రభుత్వం యంత్రాంగం విఫలమవుతుందని వల్లనే ఆర్టీఐ చట్టం అవసరం తలెత్తించింది సలగతిన గుర్తించడం లేదు. పౌరులను అవినీతి తనివీడారలుగా మార్చడం స.చ.చట్టం ప్రత్యేకత. దీనివల్ల అవినీతిపై నిఘా వికేంద్రీకృతమైంది. సమాచార హక్కు చట్టం పరిపాలనకు విఘాతం కలిగినట్లు, అవినీతి పెరిగినట్లు దాఖలు లేవు. పైగా అధికారులను జవాబుదారీగా మారుస్తోంది. పుట్టాన్ని కేసుతో ఆర్టీఐ విషయంలో స్పష్టత వచ్చింది. 2017లో జస్టిస్ కె.ఎస్.ప్రకాష్ (విశ్రాంత) వెర్సిన యూనియన్ ఆఫ్ ఇండియా కేసులో 9 మంది సభ్యుల సుప్రీంకోర్టు ధర్మాసనం వ్యక్తిగత గోప్యతను కాపాడుకోవడాన్ని ప్రాథమిక హక్కుగా గుర్తించింది. అయితే రాజ్యాంగ నిర్మాణ సభ గోప్యతను, ముఖ్యంగా ఉత్తరప్రత్యక్షాల గోప్యతను రాజ్యాంగబద్ధం చేయాలనే ప్రతిపాదనపై చర్చించి తిరస్కరించినది సుప్రీం తీర్పు గుర్తుచేసింది. రాజ్యాంగ నిర్మాణసభలో గోప్యత గురించి చర్చ జరిగినా, ఉత్తరప్రత్యక్షాంగనే గోప్యతా హక్కును పక్కనపెట్టారన్నమాట. అయినా కూడా గోప్యతను ప్రాథమిక హక్కుగా ప్రకటించడం విశేషం. ఈ విషయంలో న్యాయపాలిక సృజనాత్మకతను కనబరిచినా, ఆర్టీఐ పరిధిని కుదించడం వల్ల లాభంలేకుండా పోయింది. తెలుసుకునే విషయంలో పౌరుడికి ఉన్న హక్కు నీరుగారిపోయింది. గోప్యత అంటే సార్వత్రిక నైతిక సూత్రమేమీ కాదు. ప్రజలు డిమాండ్ చేసినప్పుడు అధికారులు గోప్యతను పక్కనపెట్టాల్సింది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో ప్రజాస్వామ్యానికి గోప్యతకన్నా, పారదర్శకతే అవసరం. కానీ, ఇప్పుడు మనకు సంస్కరణకు బదులు తిరోగమనం కనిపిస్తోంది. సమాచారాన్ని తెలుసుకునే హక్కు (ఆర్టీఐ) కాస్తా, సమాచారాన్ని నిరాకరించే హక్కు(ఆర్టీఐ)గా మారిపోతోంది. ఈ మార్పు గట్టుగా జరిగిపోతోంది. ప్రాథమిక హక్కులను ఒక్కసారిగా రద్దు చేయకుండా క్రమక్రమంగా నీరుగార్చే ప్రయత్నమిది. సమాచార హక్కు చట్టం పరిధిని ప్రజలకు తెలియకుండా నెమ్మదిగా కుదించి వేస్తున్నారు. గోప్యత ఎక్కడ ముగుస్తుంది, జవాబుదారీతనం ఎక్కడ మొదలవుతుంది అనే దానిపై దేశంలో చర్చ జరగాలి. లేకపోతే, సమాచార హక్కు చట్టం పేరుకే మిగలుతుంది. దాని అత్యంతం చివరకుంది.

రాష్ట్ర స్థాయి చెస్ పోటీల్లో జిల్లా క్రీడాకారుల ప్రతిభ

కశింకోట: రాష్ట్ర స్థాయి చదరంగం పోటీల్లో జిల్లాకు చెందిన ముగ్గురు క్రీడాకారులు వేర్వేరు విభాగాల్లో తమ ప్రతిభను ప్రదర్శించడం అభినందనీయమైన కన్నురూపాలేనని చెందిన ప్రగతి చెస్ కెల్లెర్ల అనోపియ్యేష్ అధ్యక్షులు డి.ఎస్ గాయత్రిదేవి, చెస్ సీనియర్ సేషన్ల ఆర్గనైజర్ డి.వి.సుధీర్ కుమార్ అన్నారు. ఇటీవల తిరుపతిలో స్పార్ట్స్ ఆథారిటీ ఆఫ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ (ఎస్ఎఐఐ) ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్రస్థాయి చదరంగం పోటీలు జరగగా తమ అనోపియ్యేష్ ప్రోత్సాహంతో వెళ్లిన జిల్లాలోని ఎస్.రాయవరానికి చెందిన క్రావ్యత్తి (15 ఏళ్లలోపు విభాగం)లో ప్రథమ స్థానంలో నిలిచిందని, ఇదే గ్రామానికి చెందిన భీమశెట్టి సహస్ర (13 ఏళ్ల లోపు విభాగం), అనకాపల్లికి చెందిన వెంకటేశ్వరరావు (17 ఏళ్ల లోపు విభాగం) తృతీయ స్థానం



సాధించారు. వీరిలో ఫిడే రేటింగ్ సాధించిన క్రావ్యత్తి త్వరలో నాగాలాండ్లో జరగనున్న జాతీయ టీం ఛాంపియన్ షిప్ లోనూ రాణించాలని ఆకాంక్షించారు.

నగరవనం సందర్శించిన సీసీఎఫ్

నర్సీపట్నం: ఆరిల్ వ అటవీ ప్రాంతంలో నిర్మితమవుతున్న నగరవనాన్ని సీసీఎఫ్ బి.ఎం.దివాన్ మైదీస్, డీఎఫ్ వో ఎం.శామ్సూల్ తో కలిసి సందర్శించారు. ప్రజలకు ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం అందించేందుకు అటవీశాఖ వారు సుమారు రూ.1.60 కోట్లతో నగర వనం తయారు చేస్తున్నారు. నిర్మాణంలో ఉన్న నగరవనం పనులను సీసీఎఫ్ పరిశీలించారు. నిర్మించిన సమయానికి పనులు పూర్తయ్యేలా చూడాలని రేంజర్ రాజేష్ ను ఆదేశించారు. పర్యాటకులను ఆకట్టుకునేలా నగరవనం తయారు చేయాలని సూచించారు. వనంలో ఏర్పాటు చేయాల్సిన సౌకర్యాలపై సిబ్బందికి పలు సూచనలు చేశారు. ఆయన వెంట ట్రైని డీఎఫ్ వో విదానంద, ఎఫ్ఎస్ వో రామాంజులు, టీట్ సిబ్బంది ఉన్నారు.



పారా బ్యాడ్మింటన్ పోటీల్లో పతకాలు

అనకాపల్లి: విజయనగరంలో రెండు రోజులుగా జరుగుతున్న రాష్ట్ర స్థాయి 7వ పారా బ్యాడ్మింటన్ పోటీల్లో అనకాపల్లి జిల్లా రాజకీయమతం మండలానికి చెందిన దివ్యాంగ విద్యార్థులు విజయ కేతనం ఎగురవేశారు. అనకాపల్లి జిల్లాకు చెందిన దివ్యాంగ విద్యార్థులు సింగిల్, డబుల్స్, మిక్స్డ్ డబుల్స్ వీల్ చైర్, డ్వార్జింగ్ పారా బ్యాడ్మింటన్ కేటగిరిలో పాల్గొని అద్భుత ప్రతిభ కనబరిచారు. రాజకీయమతం మండలం, తోటకూరపాలెం (గ్రామానికి చెందిన గూసురు ఆదిలక్ష్మి (వీల్ చైర్ కేటగిరిలో) 2 గోల్డ్ మెడల్స్, మరుపాక గ్రామం రౌతు తనుషీ ఒక గోల్డ్ మెడల్, టి. అర్జున్ గ్రామానికి చెందిన రాజాన మానస (షార్ట్ స్ట్రైచర్ కేటగిరిలో) ఒక గోల్డ్ మెడల్, ఒక రజత పతకం, ఎల్.ఎస్.పురం గ్రామానికి చెందిన నిమ్మి హేమ దుర్గ (షార్ట్ స్ట్రైచర్ కేటగిరిలో) గోల్డ్ మెడల్, కొత్తకోట గ్రామానికి చెందిన వెల్లంకి (లోకేష్ షార్ట్



స్ట్రైచర్ కేటగిరిలో) 2 కాంస్య పతకాలు సాధించారు. ఈ విద్యార్థులను సమగ్ర శిక్ష సహిత విద్య సమన్వయకర్త బి.రామకృష్ణ నాయుడు అభినందించారు.

ఎస్సీ వర్గీకరణ సీఎం చంద్రబాబు చలవే

గుంటూరు: ఎస్సీ వర్గీకరణ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు చలవేనని, పోరాటం జాతీయ స్థాయికి వెళ్లేందుకు.. వివిధ దశల్లో ఎదురైన అవరోధాలను అధిగమించేందుకు ఆయన వెన్నుటి ఉన్నారని ఎమ్మార్సీపీ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు మంద కృష్ణ మాదిగ పేర్కొన్నారు. మార్కెటింగ్ బాధ్యతలు స్వీకరించిన కాకుమాను శ్రీనివాసరావుకు గుంటూరులోని మార్కెటింగ్ శాఖ కమిషనరేట్లో అభినందన సత్కార కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సభలో మందకృష్ణ మాదిగ మాట్లాడుతూ.. 'రెండు దశాబ్దాల కిందట అమలైన ఎస్సీ వర్గీకరణ ద్వారా పదోన్నతి పొందిన ఎంతోమంది మాదిగ జాతి ఉద్యోగులు ఉన్నత స్థానాల్లోకి చేరడాన్ని ఎల్లకాలం గుర్తుంచుకుంటారు. వర్గీకరణ మధ్యలో ఆగకుండా అమలు జరిగితే ఎక్కువ మంది ఫలాల పొందే అవకాశం ఉండేది.



జగన్ ప్రభుత్వం ఏమాత్రం సహకారం అందించలేదు' అని తెలిపారు.

మంత్రి లోకేశ్ కృషితో గ్రంథాలయ వ్యవస్థకు పూర్వ వైభవం

- గ్రంథాలయ పరిషత్ చైర్మన్ కోటేశ్వరరావు

తాడేపల్లి: వైకాపా ప్రభుత్వం నిర్విర్యం చేసిన గ్రంథాలయ వ్యవస్థకు పూర్వ వైభవం తీసుకొచ్చేందుకు మంత్రి నారా లోకేశ్ కృషి చేస్తున్నారని ఆంధ్రప్రదేశ్ గ్రంథాలయ పరిషత్ చైర్మన్ గోసుగుంట కోటేశ్వరరావు అన్నారు. గుంటూరు జిల్లా తాడేపల్లిలోని మహేంద్ర ఎన్ కేవీలోని ఎన్నారై బ్లాక్ లో ఏర్పాటు చేసిన గ్రంథాలయ పరిషత్ రాష్ట్ర పరిపాలనా కార్యాలయాన్ని ఆయన ప్రారంభించారు. కోటేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ మంత్రి లోకేశ్ చొరవతో మంగళగిరిలో ఏర్పాటు చేసిన ఆధునిక గ్రంథాలయం ఎంతోమంది నిరుద్యోగులకు, విద్యార్థులకు చిన్నాటలు ఉపయోగపడుతోందని తెలిపారు. ఈ గ్రంథాలయానికి వచ్చి పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమైన అనేకమంది ఉద్యోగులు సాధించారని వారంతా మంత్రి లోకేశ్ కృతజ్ఞతలు చెబుతున్నారని అన్నారు. రాష్ట్రంలో ఉన్న అన్ని గ్రంథాలయాలను ఆధునికీకరించేందుకు ప్రభుత్వం నిర్ణయించిందన్నారు. అమరావతి రాజధానిలో ఐదు ఎకరాల్లో ఆధునిక గ్రంథాలయం ఏర్పాటు కాబోతోందన్నారు. గ్రంథాలయాలకు స్థానిక సంస్థల నుంచి బకాయిలు రావాల్సి ఉందని పేర్కొన్నారు. గ్రంథాలయ పరిషత్ రావాల్సిన బకాయిలను ఇప్పించాలని కోరారు. ఈ ఏడాది మార్చి



నుంచి ఎప్పటికప్పుడు గ్రంథాలయ సెన్సెస్ జమచేయాలని స్థానిక సంస్థలను కోరారు. గతంలో దాదాపు రూ.400 కోట్ల వరకు పాత బకాయిలు రావాల్సి ఉందని పేర్కొన్నారు. గ్రంథాలయ పరిషత్ నంచాలకుడు ఆకేపాటి కృష్ణమోహన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏయూలో వైజ్ఞానిక, క్రీడా సంబరాలు

విశాఖపట్నం: ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం శతాబ్ది ఉత్సవాలు, జాతీయ సైన్స్ డే పురస్కారం వర్సెస్ వైజ్ఞానిక, క్రీడా, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నట్లు ఏయూ వీసీ ఆచార్య జి.పి. రాజేశ్వర్ తెలిపారు. అకడమిక్ సెన్ట్ మందిరంలో జరిగిన విలేజరుల సమావేశంలో ఆయన ఈ వివరాలను వెల్లడించారు. ఈ నెల 27, 28 తేదీలలో 'శాస్త్రోత్సవం పరిశోధనలో పురోగతి' అనే అంశంపై జాతీయ స్థాయి సింపోజియం జరగనుంది. ఈ సందర్భంగా ఐఐఐఐ ముద్రాన్, ఐఐఐఐ గౌహతి, ఐఐఐఐఐ బెంగళూరు వంటి ప్రతిష్టాత్మక సంస్థల నుంచి 9 మంది నిపుణులు హాజరవుతున్నారు. వీరిలో నలుగురు భట్నాగర్ అవార్డు గ్రహీతలు ఉండటం విశేషం. 27న బీవోర్డులోని ఏయూ కన్వెన్షన్ సెంటర్ లో ప్రారంభమయ్యే ఈ సందర్భంలో నిపుణుల ప్రసంగాలు, లభ్యుచిత్ర ప్రదర్శనలు ఉంటాయి. 28న 3 వేల మంది విద్యార్థులతో భారీ ర్యాలీ నిర్వహించి, సర్ సి.వి.రామన్ విగ్రహానికి నివాళులర్పిస్తారు. పోటీల్లో గెలుపొందిన విద్యార్థులకు బహుమతులు అందజేస్తారు. మార్చి 2 నుంచి 'బెస్ట్ ఫిజిక్ పోటీలు... శతాబ్ది ఉత్సాహం' భాగంగా మార్చి 2 నుంచి 4 వరకు ఆల్ ఇండియా ఇంటర్ యూనివర్సిటీ బెస్ట్ ఫిజిక్ (పురుషుల) పోటీలను ఏయూ నిర్వహించనుంది. దేశవ్యాప్తంగా 120 విశ్వవిద్యాలయాల నుంచి సుమారు 500 మంది బాడీ బిల్డర్లు ఈ పోటీల్లో తమ ప్రతిభను చాటునున్నారు. మార్చి 5న రూ.10 కోట్ల వ్యయంతో నిర్మించిన అరబిందో స్మిల్ డెవలప్ మెంట్ సెంటర్ ను ప్రారంభించనున్నారు. విదేశీ విద్యార్థుల ఫెన్సివల్... ఏయూలో చదువుతున్న 55 దేశాలకు చెందిన 1,100 మంది విద్యార్థులతో ప్రత్యేకంగా ఫుడ్ ఫెస్టివల్,



సాంస్కృతిక ఉత్సవాలు నిర్వహించనున్నారు. విదేశీ విద్యార్థులు తమ దేశ సంస్కృతిని, ఆహార రుచులను ఇక్కడ పరిచయం చేస్తారు. అలాగే అనుబంధ కళాశాల విద్యార్థుల కోసం సమ్మర్ ఇంటర్మీడియట్, ఫార్మసీ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియాతో కలిసి 'అన్వేషణ ప్రోగ్రామ్, పూర్వ వీసీలతో ప్రత్యేక ప్యానెల్ డిస్కషన్ వంటి వినూత్న కార్యక్రమాలకు నిర్వహిస్తున్నట్లు వీసీ తెలిపారు. శతాబ్ది ఉత్సవాలను వారం రోజులు నిర్వహించే విధంగా ఒక ప్రణాళికను సిద్ధం చేశామని, త్వరలో ఆ వివరాలు తెలియజేస్తామని వివరించారు. సమావేశంలో రెక్టర్ ఆచార్య పి.కింగ్, సైన్స్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ఆచార్య ఎం.వి.ఆర్ రాజు, క్రీడా విభాగం నంచాలకుడు ఆచార్య ఎన్.విజయ మోహన్, అంతర్జాతీయ విద్యార్థి వ్యవహారాల డీన్ ఆచార్య పాల్ డగ్లస్, ఆచార్య సంద్య డిపిక, ఆచార్య శైలజ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తూటిపాలలో ఇసుక తవ్వకాల అడ్డగింపు

మాకవరపాలెం: ఇసుక అక్రమ తవ్వకాలను రెవెన్యూ అధికారులు అడ్డుకున్నారు. మండలంలోని తూటిపాల శివారులో సర్పాసదినీ ఆసుకున్న భూముల్లో ఇసుక తవ్వకాలకు స్థానికులు జేసీబీతో ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. సమాచారం అందిన వెంటనే తహసీల్దార్ వెంకటరమణ తమ సిబ్బందితో తవ్వకాల ప్రాంతానికి చేరుకున్నారు. అక్కడ ఇసుక తరలింపునకు రోడ్డు వేయడంతోపాటు మరుల్లో ఇసుకపై ఉన్న మట్టిని తొలగించే పనులు చేస్తున్న జేసీబీని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. రెవెన్యూ అధికారుల రాకతో జేసీబీ డ్రైవర్ వరదయ్యాడు. జేసీబీని స్వాధీనం చేసుకుని, ఇద్దరు వీఆర్వీలను అక్కడే ఉంచామని తహసీల్దార్



తెలిపారు. ఆర్ఓ చక్రపాణి, వీఆర్వీలు పాల్గొన్నారు.

ఆలయాల ఆదాయ వనరుల పెంపునకు ప్రణాళిక

నాతవరం: దేవాలయాలకు ఆదాయ వనరులు పెంచేందుకు ప్రణాళిక సిద్ధం చేశామని యలమంచిలి దేవాలయ ధర్మదాయ శాఖ ఇన్ స్పెక్టర్ డి. ఉమాదేవి తెలిపారు. నాతవరంలో గంగాదేవి నూకాలమ్మ దేవస్థానానికి చెందిన 13 ఎకరాల వ్యవసాయ భూములకు కౌలు వేలం పాట గురువారం స్థానిక రామాలయం వద్ద నిర్వహించారు. వేలంలో 11 మంది పాల్గొని రూ.5 వేల చొప్పున డిపాజిట్ చేశారు. గతేడాది ఈ భూములకు రూ.70 వేల వేలం పాడగా, ఈ ఏడాది రూ.1.48 లక్షలకు గ్రామానికి చెందిన గవిరెడ్డి అప్పల సత్యనారాయణ దక్కించుకున్నారు. అనంతరం ఆమె మాట్లాడుతూ రూ. 25 లక్షలలోపు ఆదాయం ఉన్న ఆలయాలను సీ కేటగిరిలోకి ప్రభుత్వం మార్చిందన్నారు. తమ పరిధిలో ధూప, దీప నైవేద్యం కోసం 70 ఆలయాలకు ప్రతి నెలా రూ.10 వేల చొప్పున తమ శాఖ ద్వారా చెల్లిస్తుందన్నారు. మెట్ట భూములు ఆరేళ్ల వరకు కౌలు ఇస్తున్నామన్నారు. నర్సీపట్నం మండలంలో 70 ఎకరాలు సోలార్ ఫ్లాంటుకు ఇచ్చామన్నారు. సాగుకు ఎవ్వరూ ముందుకు రావడం లేదని, దీనివల్ల ఆదాయం రాకుండా భూములని నిరుపయోగంగా ఉన్నాయన్నారు. దానిని దృష్టిలో పెట్టుకుని కౌలు వేలం పాట పెంచామని, కమిషన్



నుంచి ప్రత్యేకంగా అనుమతులు పొందాలన్నారు. గతంతో సెల్లుకుంటే ప్రజల్లో భక్తిభావం పెరిగిందన్నారు. ఆలయాలకు వచ్చే భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా ప్రత్యేక ఏర్పాటు చేస్తున్నామన్నారు. కార్యక్రమంలో నర్సీపట్నం డివిజన్ చెందిన దేవాలయ ధర్మదాయ శాఖ ఎగ్జిక్యూటివ్ అధికారి ఈ.సాంబశివరావు, సూపర్వైజరు రామకృష్ణ, నాతవరం గంగాదేవి నూకాలమ్మ ఆలయ కమిటీ సభ్యులు ధనాజీ, గ్రామ పెద్దలు పాల్గొన్నారు.

# మూత్రం పసుపు రంగులో వస్తే..?

మానవ శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీలు కూడా ఒకటి. ఇది మన శరీరంలోని రక్తం నుండి మురికిని అదనపు ద్రవాలను సైతం ఫిల్టర్ చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే రక్తపోటు ఎర్ర రక్త కణాలను నియంత్రించే హార్మోన్లను కూడా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అందుకే మన శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైనవిగా చెబుతూ ఉంటారు. మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్నవారు ఆకలి లేకపోవడం, పాదాలు వాయుం, దురద చర్మం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తక్కువ మూత్ర విసర్జన వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి అలాగే పసుపు మూత్రం కూడా వచ్చినట్లుగా అనిపిస్తుంది. మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అంటే మనం డైట్ లో మూత్రపిండాలను శుభ్రపరిచే ఆహారాలను సైతం తీసుకోవాలని ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. దీనివల్ల మన శరీరంలో ఉండే విష పదార్థాలు కూడా బయటటి రావడానికి సహాయపడుతుంది. అలాంటి వాటిలో కూరగాయలు మూత్రపిండాలలోని విషయాన్ని సైతం తొలగించడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. పైబర్ పుష్కలంగా ఉండేటవంటి వాటిని తినడం వల్ల మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడతాయి. ముఖ్యంగా క్యాబేజీ, కాలీఫ్లవర్, బ్రోకలీ వంటి వాటిని తినాలి. స్ట్రాబెర్రీ, బ్లూబెర్రీ 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, డ్రాక్ష ఫండు వంటి వాటిలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది మూత్రపిండంలో రాళ్లు పడకుండా నిరోధించడానికి సహాయపడుతుంది. సిట్రిక్ పండ్లను తాజా పండ్లుగా తినడమే చాలా మంచిది.

# నిద్ర పట్టకపోతే కంటి ఆరోగ్యం షెడ్యూల్..?

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



అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. సహజ రక్షణ విధానాలకు భంగం కలిగించడం, చికాకు మరియు కార్మియల్ రాబిడికి దారి తీస్తుంది. నిద్ర నాణ్యత, కంటి చూపు మధ్య మరొక ప్రత్యక్ష లింక్ ఏమిటంటే, నిద్ర లేకపోవడం కంటి లెన్స్ కు 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.. సల్ఫుర్ 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

# షుగర్ ఉన్నవారు.. చెరుకు రసం తాగొచ్చా..

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

# భారీ కడుపుతో ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం మంచిది..

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను అలవర్చుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లలో ఒకటి ప్రతిరోజూ ఉదయం భారీ కడుపుతో నీళ్లు తాగడం. భారీ కడుపుతో నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ ప్రక్రియ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో శరీరంలో పేరుకుపోయిన మురికి సులభంగా తొలగిపోతుంది. ఇది మాత్రమే కాదు, ఇతర వ్యక్తులతో పోలిస్తే ప్రతిరోజూ ఉదయం భారీ కడుపుతో నీరు తాగితే కిడ్నీ, రాళ్ల సమస్యలు తక్కువగా కనిపిస్తాయి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, మనం ప్రతిరోజూ ఉదయం భారీ కడుపుతో నీళ్లు తాగాలి. అయితే భారీ 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 తాగటం అలవాటు చేసుకోండి. ఉదయం నిద్ర లేచగానే కనీసం 2-3 గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలి. మీరు ఒకేసారి ఎక్కువ నీళ్లు తాగితేపోతే, 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, పాలిఫెనాల్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. అలాగే కివితో 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. 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. రోజూకు 2-3 కివీస్ తింటే మలబద్ధకం సమస్య నుండి బయటపడవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. 4. హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.. కివీని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల మీ గుండె చాలా కాలం పాటు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే పీచు, పొటాషియం చెడు 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 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 యవ్వనాన్ని, తాజాదనాన్ని తీసుకురావడానికి, వారానికి



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

# చికెన్ ను ఇష్టంగా తింటున్నారా..?

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



నివేదిక కనుగొంది. కానీ అది పని చేయనప్పుడు, ఎక్కువ మోతాదులు అవసరం.. కానీ శరీరం కూడా దానికి ప్రతిస్పందించడం ఆపే సమయం వస్తుంది.. నివేదికలు తెలుపుతున్నాయి. జూఎఫ్ఐ-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటిబయోటిక్ వాడకం ప్రబలంగా ఉంది. తూర్పు మధ్యధరా, ఆఫ్రికన్ ప్రాంతంలో ఇది 83 శాతం పెరిగింది. అయితే పశ్చిమ పసిఫిక్ ప్రాంతంలో ఇది 33 శాతం పెరిగింది. తీవ్రమైన జూఎఫ్ఐ-19 ఉన్న వ్యక్తులకు అత్యధిక మోతాదులో యాంటిబయోటిక్స్ ఇచ్చినట్లు నివేదికలు తెలిపాయి. రోగికి యాంటిబయోటిక్స్ అవసరమైనప్పుడు, దుప్రభావాలూ 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 రావాలి. 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 స్ట్రబ్ చేస్తే మృదువైన, చక్కటి పెదాలను మీ సొంతం చేసుకోవచ్చు. అలాగే, డార్క్ సర్కిల్స్, కళ్ల కింద ఉండే నల్లటి వలయాలు ఇబ్బంది పడేవారు నెయ్యిని తమ కళ్ల చుట్టూ తరచుగా రాసుకోవడం వల్ల డార్క్ సర్కిల్స్ నమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. కంటి కింద చర్మాన్ని ఒత్తిడి నుంచి దూరం చూసి మెరిసేలా చేయడంలో నెయ్యి బాగా



ఉపయోగపడుతుంది. కొద్దిగా నెయ్యితో ముఖం, మెడపై మర్దన చేయడం వల్ల చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల చర్మాన్ని డ్యామేజ్ కాకుండా కాపాడుతాయి. ఇది వృద్ధాప్య ప్రారంభం నంకేతాలను కూడా నివారిస్తుంది. మీరు చర్మంపై ఉపయోగించే కొన్ని ఇంటి నివారణలకు నెయ్యిని వాడుకోవచ్చు. అర చెంచా నెయ్యిలో చిటికెడు వసుపు 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 వీటిని చేర్చుకోండి..

గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు తమ ఆరోగ్యంపై రెట్టింపు శ్రద్ధ వహించాలి. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో గర్భిణీ స్త్రీల మంచి, చెడు ఆరోగ్యం కూడా కదుపులోని 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 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 బ్యూక్టీరియా మంచి పేగు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత చాలా తీవ్రమైన పరిస్థితికి దారి తీస్తుంది. అందుకే శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉండటానికి, గర్భిణీ



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

# అరికాళ్లలో మంట ఎందుకు వస్తుంది?

కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వినడానికి చిన్నవిగానే అనిపిస్తాయి. కానీ వాటిని భరించడం చాలా కష్టం. అలాంటి వాటిలో అరికాళ్లలో మంట ఒకటి. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాలామంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అయితే ఇదేదో స్కాల్ ఇష్యూ అనే ధోరణితో నిర్లక్ష్యం చేయడంవల్ల చివరి దశలో మరింత రిస్క్ పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతారు. వాస్తవానికి ఈ ప్రాబ్లం ఎందుకు వస్తుంది? ఏదైనా రోగాలకు సంకేతమా? తదితర విషయాలను చర్చిద్దాం. నిపుణులు ప్రకారం.. అరికాళ్లలో మంట రావడానికి ఇతర అనారోగ్యాల కూడా కారణం అవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా దయాబెటిక్ న్యూరోపతితో బాధపడేవారిలో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ 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 చెబుతారు. దీనివల్ల అరికాళ్లలో మంట, చికాకు వంటివే కాకుండా ఇతర అనారోగ్యాలకు దారితీయవచ్చు. పాదాలు, కండరాల మధ్య బ్యాల్స్ తప్పే చాన్సెస్ ఉంటాయి. రక్త హీనతవల్ల కూడా అరికాళ్లు తిమ్మిరి పట్టడం, 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 సారీరక బలహీనత, శ్వాసకోశ



ఇబ్బందులు వస్తాయి. అలాగే హైపోథైరాయిడ్, వివిధ హార్మోన్ల ఇంబ్యాలెన్స్ వల్ల కూడా సరాలు దెబ్బతింటుంటాయి. దీని కారణంగా స్త్రీలు అరికాళ్లలో మంట సమస్యను ఎక్కువగా ఎదుర్కొనే చాన్సెస్ ఉంటాయి. 2016 అధ్యయనం ప్రకారం థైరాయిడ్ గ్రంథి యాక్టివ్ గా లేకపోవడం వల్ల కూడా అరికాళ్లలో మంట వస్తుంది. కిడ్నీల్లో సమస్యలు ఉంటే కూడా అరికాళ్లలో మంట 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 నూచిస్తున్నారు. ఐదారు రోజులకు మించి డైలీ అరికాళ్లలో మంట వుడుతుంటే గనుక వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించాలి. ఎందుకంటే అది వివిధ రోగాలకు సంకేతం కావచ్చు.

# ఈ ఆలయానికి ఒక్కసారి వెళితే చాలు..

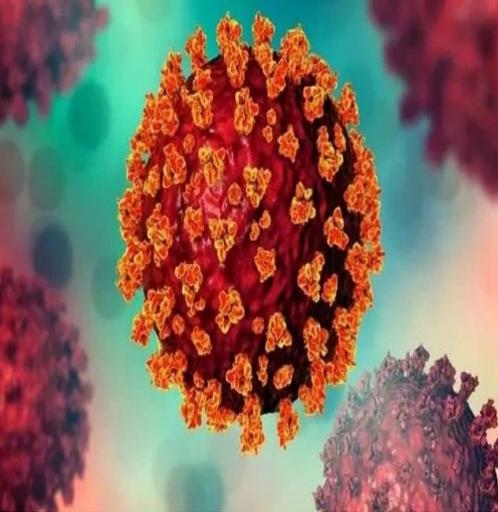
చాలా మందికి వారి జాతక చక్రంలో కాల సర్వ దోషం యోగం ఉంటుంది. ఇలాంటి దోషాలు వచ్చినప్పుడు జ్యోతిష్యం ప్రకారం కొన్ని పరిహారాలు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఎలాంటి పరిహారాలు లేకుండా కూడా కాల సర్వదోషాన్ని తొలగించవచ్చని చాలా మందికి తెలిసి ఉండదు. ఏంటి ఇది నిజమా అనుకుంటున్నారు కదా, ముమ్మాటికి ఇది నిజం అంటున్నారు 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 దర్గాగంజ్ 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 దర్శనం 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 వెళ్తాలి. దీని తరువాత, వాసుకి నాగని సందర్శించి పూజా సామాగ్రిని నాగదేవునికి సమర్పించి కాలసర్వ దోషాన్ని తొలగించమని ప్రార్థిస్తే దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయని చెబుతారు. గంగాదేవి స్వర్గం నుండి పాతాళానికి వెళ్లిందని పురాణాలలో వర్ణించారు. పాతాళంలో ప్రవహిస్తూ నాగరాజు వాసుకి గుమ్మాన్ని తాకిందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అప్పటి నుంచి ఈ ప్రదేశంలో భోగవతి తీర్థం ఏర్పడిందని చెబుతున్నారు. దీని తరువాత నాగరాజు వాసుకి, మిగిలిన దేవతలు పాతాళాన్ని పదిలి వేణుమాధవుని దర్శనం చేసుకోవడానికి ప్రయాగకు వెళ్లారట. నాగరాజు వాసుకి ప్రయాగకు వెళ్లినప్పుడు భోగవతి తీర్థం కూడా ప్రయాగకు వచ్చినట్లు పురాణాలు చెబుతున్నాయి.

# కరోనాను మించిన వైరస్..

ఇప్పటికే చైనా ల్యాబ్ నుంచి కరోనా వైరస్ లోకం 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 బహుళతమైన ఆ ల్యాబ్ లోని చిట్టి ఎలుకలు మూడు రోజులకే చనిపోయాయని, ఇది కరోనా కంటే పవర్ ఫుల్ వైరస్ అని రిపోర్ట్ చెప్పింది. చైనా పరిశోధకులు ఎబోలా వైరస్ లో కనిపించే గ్లైకోప్రోటీన్ ను ఉపయోగించారని వెల్లడించింది అధ్యయనం. ఇది వైరస్ కణాలకు సోకడానికి, మానవ శరీరం అంతటా వ్యాపించేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. తర్వాత మట్టి ఆర్గాన్ ఫెయిల్యూర్ తో సహా ఎబోలా రోగులలో మాదిరిగా సిస్టమాటిక్ ఇల్ నెస్ కు కారణం అవుతుంది. ముఖ్యంగా ల్యాబ్ లో చిట్టి ఎలుకల కనుగుడపై రక్తం గడ్డ కట్టినట్లు.. దృష్టి కోల్పోయినట్లు తెలుస్తుంది. లోబోరేటరీ యూనిమల్ సెంటర్, చాంగ్ మన్ వెటర్నరీ రీసెర్చ్ 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 డేంజరస్ వైరస్ వేరియంట్ కు దారితీసింది.

# మనిషికి సంపూర్ణ నిద్ర ఎన్నిగంటలు?

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



పై ఆధారపడి ఉంటుంది. కొంతమంది వ్యక్తులు రాత్రుకు 8 లేదా అంతకంటే తక్కువ గంటలు నిద్రపోతారు. కానీ వారు పూర్తిగా రిఫ్రెష్గా ఉంటారు. మరికొందరికి విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి 8 గంటల కంటే ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయినా వారి నిద్ర పూర్తికాక డ్రాస్గా ఉంటారు. మరి కొంతమంది కేవలం 4 గంటల్లోనే నిద్రను పూర్తి చేసుకుంటారు. అయితే విశ్రాంతి తీసుకునే వ్యక్తి ఎంత సేపు గాఢ నిద్ర నిద్రపోతాడనే దాని పై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎక్కువ సమయం గాఢంగా నిద్రపోయేవారు 4 గంటల పాటు నిద్రపై సరిపోతుందంటున్నారు నిపుణులు. వారిని డీప్ స్లీపర్స్ అంటారు. అలాంటి వ్యక్తులు తక్కువ నిద్రపోయిన తర్వాత కూడా ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోరు. అయితే తేలికగా నిద్రపోయే వారు 7 నుండి 8 గంటల పాటు నిద్రపోయిన తర్వాత కూడా అసంపూర్ణమైన నిద్రను అనుభవిస్తారు. వీటిని లైట్ స్లీపర్స్ అంటారు.

# భర్త ఇలా చేస్తే భార్యకు నార్మల్ డెలవరీ భాయం..

మాతృత్వం గొప్పతనం మాటల్లో చెప్పలేనిది. అమ్మ, నాన్నలము కాబోతున్నాం అనే ఆ ఫీలింగ్ గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. ఇక తమకు పుట్టబోయే బిడ్డ కోసం ఆ కప్పల్నే ఎన్నో కలలు కంటారు. అంతే కాకుండా తమ భార్య చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండి, ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డకు జన్మనిచ్చాలని ప్రతి భర్త కోరుకుంటాడు. అయితే ఇప్పుడున్న మహిళలు చాలా మంది సీజేరియన్ అంటే భయపడుతున్నారు. ఆ తర్వాత వచ్చే గర్భాశయ ప్రాబ్లమ్స్, ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని సీ సెక్షన్కు నో చెబుతున్నారు. నార్మల్ డెలవరీ కోసం చాలా ట్రై చేస్తున్నారు. అంతే కాకుండా చెకప్ టైమ్లో కూడా డాక్టర్స్ ను నార్మల్ డెలవరీ టీప్స్ చెప్పని అడుగుతుంటారు. ఎలాంటి టీప్స్ పాటిస్తే నార్మల్ డెలవరీ అవుతుంది? ఎన్నో నెల నుంచి నార్మల్ డెలవరీ కోసం చిట్కాలు పాటించాలి. ఎలాంటి ఫుడ్ తీసుకోవాలి. ఇలా చాలా రకాలుగా వారికి వారే ప్రశ్నలు వేసుకుంటారు. అయితే తన భార్యకు నార్మల్ డెలవరీ కావాలంటే భర్త పక్కన ఉండి తప్పకుండా ఇలాంటి టీప్స్ ఫాలో కావాలి అంట. అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. భర్త తన పేరెంట్స్ ఉన్నారాగా అని లైట్ తీసుకోకుండా తన భార్యకు ఎప్పుడూ దగ్గరిగా ఉండాలంట. ప్రతి విషయాన్ని ఆమెతో షేర్ చేసుకుంటా.. తనను హాఫ్గా ఉంచాలి. చాలా మంది ప్రెగ్నెంట్గా ఉన్నప్పుడు అనారోగ్య 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



చేయాలంట. గర్భంతో ఉన్న సమయంలో ఆ మహిళ ఎక్కువగా ఇంట్లోనే గడుపుతుంది. దీంతో అది ఆమెకు ఇబ్బందికర వాతావరణాన్ని సృష్టించవచ్చు. అందువలన ఏదైనా మంచి ప్రదేశానికి తీసుకెళ్లడం చేయాలి. పచ్చటి గాలి, ప్రకృతి లాంటి దగ్గరకు తీసుకెళ్లడం ద్వారా ఆమె మైండ్ రిలీఫ్ అవుతుంది. అలాగే మీరు మీ బిడ్డతో మాట్లాడటం, బేబీ బంప్ పై చేయి పెట్టి తన కదలికలు గమనిస్తూ ఉండటం కూడా చేయాలంట. దీని ద్వారా బాండింగ్ పెరుగుతుంది.

# బుజ్జాయి కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..

మన శరీరంలోని ముఖ్యమైన అవయవాలలో కన్ను ఒకటి. చూపు లేని లోకం అంధకారం అని పెద్దలు అందుకే అంటారు. కాబట్టి కంటి సంరక్షణ చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా నేటి డిజిటల్ యుగంలో పిల్లలు చిన్నప్పటి నుంచే ఫోన్ స్ట్రీమ్ కు 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. తర్పన్ అనేది ఒక రకమైన ఆయుర్వేద చికిత్స. ఇది కళ్లను తేమగా ఉంచడానికి, దృష్టిని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది కంటి దురదను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. దీనిని ఎలా వినయించాలంటే.. నెయ్యిని కళ్లపై నెమ్మదిగా రాసి, ఆ తర్వాత గోరువేపుని నీటితో కళ్లను కడగాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల కళ్లకు చాలా మంచింది. కళ్లలోకి చేరే రకరకాల దుమ్ము, కాలివ్య 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 టీవీ, ల్యాప్ టాప్, మొబైల్ స్క్రీన్లు కనిపిస్తున్నాయి. వాటిని నివారించలేం. అయితే పిల్లలను స్క్రీన్ కు దూరం ఉంచడం మంచి చేతుల్లో వసే. 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 నోరారించే 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 మంచిని 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 బాధపడతే దానిమ్మ పండును తినకుండా



ఉంటేనే మంచిని సూచిస్తున్నారు. దానిమ్మలో ఉండే ఆమ్లత్వ లక్షణాలు ఎసిడిటీని మరింత పెంచి అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది. మలబద్ధకంతో బాధ పడేవారు ఈ పండు ప్రతిరోజూ తినడం మంచిది కాదు. తింటే వారి సమస్య మరింత తీవ్రతరమవుతుంది. ఇన్ఫ్లూఎంజా సమస్యతో లేదా దగ్గతో బాధపడేవారు వీటిని తినకూడదు. ఇది ఇన్ఫ్లెక్షన్ ను మరింత పెంచుతుంది. కాబట్టి పైన పేర్కొన్న అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండు తినకుండా ఉండాలని సలహా ఇవ్వబడింది. ఈ కథనం వైద్య నిపుణులు నూచనలు 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 కత్తిరిస్తూ ఉండటం వల్ల సరిగా పెరుగుతాయి. అలాగే గోళ్లు పెరిగేందుకు మాయిశ్చరైజర్ లాంటి లోషన్లు ప్రతి రోజూ పూస్తూ ఉండాలని చెబుతున్నారు డాక్టర్లు. అప్పుడే అవి మృదువుగా, బలంగా పెరుగుతాయి సూచిస్తున్నారు. అలాగే బాగా గోళ్లను పెంచిన వారు బిగుతుగా ఉన్న డబ్బాల



మాతలు తీయడానికి గోళ్లను ఉపయోగించకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల ఒత్తిడికి గురై గోళ్లు విరిగిపోయే ప్రమాదం ఉంది. లేదా పూర్తిగా గోరు ఊడిపోయి తీవ్రమైన రక్తస్రావం జరిగి ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. వాటిని పెంచేటప్పుడు నిర్వహణ కూడా ప్రధానం అని చెబుతున్నారు.

# వీరికి సంజీవని ఈ పండు..

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సహజంగా నియంత్రించడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఒకటి పండ్లు తినడం. కొన్ని పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల సహజంగా మీ శరీరానికి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. అలాంటి వాటిలో అవకాడో ఒకటి. దీనిని బల్ బర్ ఫ్రూట్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ పండు మన శరీరానికి చాలా పోషకాలను అందిస్తుంది. అవకాడోలో కురగాయల మాదిరిగానే ఆరోగ్యకరమైన పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇందులో కొవ్వు అధికంగా ఉన్నప్పటికీ, ఇది మీ శరీరాన్ని అదనపు కొవ్వు నుండి రక్షిస్తుంది. మీ శరీరం ఫోలిక్ యాసిడ్ వంటి విటమిన్లను ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ పండును పచ్చిగా తినవచ్చు. అవకాడో మీ శరీరంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిలను కూడా నియంత్రిణలో ఉంచుతుంది. అవకాడోను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ లేదా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అవకాడోలో ఉండే కొవ్వు అమ్లలు, లైపెస్ ఎంజైమ్ శరీరంలోని కొవ్వును



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

# జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారా?

ఏడాది పొడవునా 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 ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇందులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం, కాపర్, మాంగనీస్, విటమిన్ బి6, కె అధికంగా ఉంటాయి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉండే ఖర్జూరంలో పోషక విలువలు చాలా ఎక్కువ. ఖర్జూరం తినడం వల్ల ప్రక్కోజ్, సుక్రోజ్ వంటి చక్కెరలు శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. శరీరానికి వెలసిన శక్తి అందుతుంది. అందుకే ఉపవాసం తర్వాత ఖర్జూరం తినడం మంచిది. ఖర్జూరం పొట్లకు చాలా మంచిది. ఖర్జూరాలు జీర్ణక్రియలో సహాయపడతాయి. జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. పీచు పుష్కలంగా ఉన్నప్పటికీ వల్ల మలబద్ధకం నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఖర్జూరం గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండే ఖర్జూరాలు హృదయనాళ వ్యవస్థకు చాలా మేలు చేస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర



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

# ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీతో లైఫ్ బిందాస్ !

ఎల్ 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. నమస్కలు, 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 పరస్పర రిలేషన్లో ఏం జరిగినా ఆ విషయాలను మూడో వ్యక్తితో షేర్ చేసుకుంటూ ఉంటారు కొందరు. కానీ ఇది మంచిది కాదు. భాగస్వాముల్లో ఒకరికి ఇలాంటి ప్రవర్తన సచ్చకపోతే బంధం తెగిపోయే చాన్స్



ఎక్కువ. సీక్రెట్స్ దాచలేని వ్యక్తితో కలిసి ఉండటం కంటే విడిపోవడమే బెటర్ అనుకుంటారు. అందుకే దంపతులు లేదా ప్రేమికులు 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 విషయాలు ఓపెన్ గా చెప్పలేని సందర్భాలు కూడా కొన్ని ఉంటాయి. అవతలి వ్యక్తి ఎలా రీస్పాండ్ చేసుకుంటారో, ఏమనుకుంటారోనని వెనుకదగ్గు పేర్చుకుంటారు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో మీరే అర్థం చేసుకోవడంవల్ల రిలేషన్షిప్ మరింత స్ట్రాంగ్ గా మారుతుంది. అవతలి వ్యక్తి చెప్పడానికి ఇబ్బంది పడినా.. మీరు అర్థం చేసుకొని 'పర్లేదు. నాపై నమ్మకం ఉంది చెప్పు' అని ప్రోత్సహించడం అనేది ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ పెంచుతుంది. మీ బంధాన్ని బలంగా మారుస్తుంది.

# నిత్యం ఒత్తిడికి గురవుతున్నారా?

బిజీ లైఫ్ షెడ్యూల్, వర్క్ అండ్ ఫ్యామిలీ బెన్డెన్స్ వల్ల ఈరోజుల్లో చాలామంది ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ఈ పరిస్థితి దీర్ఘకాలంపాటు కొనసాగితే ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. డ్రెస్, యాండ్లెటీస్ అధికం కావడం వల్ల పర్సనల్ అండ్ ప్రొఫెషనల్ లైఫ్ కూడా బ్యాల్లెన్స్ 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 లైన్లో 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 భోజించడం 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. 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 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, ఇన్సెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందంటున్నారు. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లల్లో ఈ ఇన్సెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సూర్యరశ్మి ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో స్నానం చేసిన తర్వాత ఆరోగ్యం పై శ్రద్ధ వహించాలని వైద్యునిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే వారి ఆరోగ్యం పాడవుతుందంటున్నారు. స్విమ్మింగ్ ఫూల్ లో స్నానం చేసే ముందు శరీరాన్ని హైడ్రేషన్ లో ఉంచుకోవడం ముఖ్యం. దీని కోసం ఖచ్చితంగా తగినంత నీరు తాగాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు ఫూల్ నీటిని మింగవద్దు. ఇలా చేయడం వల్ల కడుపు సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. ఎందుకంటే ఫూల్ నీటిలో క్లోరిన్ ఉంటుంది. దీన్ని తాగితే కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బయట సూర్యకాంతి లేదా వేడి వాతావరణం కారణంగా ఎప్పుడూ నేరుగా కొలనులోకి వెళ్లి స్నానం చేయవద్దు. ఎందుకంటే ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కొలనులో స్నానానికి ముందు కానీపు నడవడానికి ప్రయత్నించండి. కొలనులో మీ కాళ్ళతో కొంత సమయం పాటు కూర్చోండి. ఇది మీ శరీర ఉష్ణోగ్రతను ఫూల్ నీటి స్థాయికి తీసుకువస్తుంది. దీని వల్ల స్నానం చేసే



సమయంలో లేదా తర్వాత ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. కొంతమంది కొలనులో చాలా గంటలు స్నానం చేస్తుంటారు. ఇలా చేయడం ద్వారా ఈ కాలంలో శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. కానీ కొలను బహిరంగ ప్రదేశంలో సూర్యరశ్మి కూడా పైన పడుతుంటుంది. ఒక వ్యక్తి స్నానం చేసిన తర్వాత ఎక్కువసేపు ఎండలో నిలబడితే, అది ఉష్ణోగ్రతలో ఆకస్మిక పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది. ఇది డీహైడ్రేషన్ లేదా హీట్ స్ట్రోక్ కి కారణమవుతుంది. అందుకే ఇండోర్ 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 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 చీల్చేందుకు 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 తనను శక్తి ద్వారా, నేరుగా స్వర్గానికి దారితీసే మార్గాన్ని సిద్ధం చేశాడు. ఆ మార్గంలో సత్యవ్రత రాజు స్వర్గానికి చేరుకున్నప్పుడు, స్వర్గపు రాజు ఇంద్రుడు అతన్ని క్రిందికి నెట్టాడు. అతను భూమిపై పడగానే, రాజు 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 ఇంటికి వస్తే దరిద్రం చుట్టుకుంటుందనే మాటలు బాధించాయా? నిత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే ఇటువంటి సందేహాలకు, మూఢ నమ్మకాలకు చెంప పెట్టులాంటి చక్కటి సమాధానం చెప్పింది సైన్స్. మహిళల బెస్ట్ ఫ్రెండ్ అని కూడా 'సైన్స్'ను అభివర్ణిస్తుంటారు నిపుణులు. ఎందుకంటే సమాజంలో వారు ఎదుర్కొనే ఎన్నో ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడేసింది. లింగ వివక్షను తిప్పి కొట్టింది. ఆత్మ గౌరవాన్ని నిలబెట్టింది. సైన్స్ అండే టెక్నాలజీ తెచ్చిన మార్పులతో నేడం మహిళల జీవితం సులభరమైంది. అదెలాగో తెలుసుకుందాం.



## మహిళలు - సంతానం

నేటి ఆధునిక సమాజం అనేక మూఢ నమ్మకాలను అనుభవిస్తూ, దాటుకుంటూ వచ్చింది. ముఖ్యంగా సంతానం కలిగినప్పుడు ఆడ పిల్ల లేదా మగ పిల్లలు పుట్టడానికి స్త్రీలు మాత్రమే కారణం అనే మూఢనమ్మకం ఉండేది ఒకప్పుడు. ఇప్పటికీ కొందరు ఆడశిశువు పుట్టినదని మహిళలను వేధించే సంఘటనలు అక్కడక్కడా జరుగుతున్నాయి. కానీ ఈ విషయంలో సైన్స్ తిరుగులని ఆస్పర్ ఇచ్చింది. ఆడ, మగ పిల్లలు పుట్టడానికి కారణం కేవలం మహిళే కారణమనే మూఢాన్నీ తిప్పి కొట్టింది. స్త్రీ, పురుషుల కలయిక, పురుషుడి స్పెర్మ్ లోని క్రోమోజోములే పుట్టబోయే బిడ్డ ఆడ లేదా మగ అనేది నిర్ణయిస్తాయని విదమర్చి 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. సాస్టెటిల్ వివక్షను ఎదుర్కొంటున్న మహిళలకు జ్ఞానమనే గొప్ప ఆయుధాన్నిచ్చిందని సైన్స్. కట్టుబాట్లు, సంప్రదాయాల పేరుతో, పుక్కిటి పురాణాలు, మతపరమైన ఆచారాలు, మూఢాన్నీ 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 దెయ్యాలగా, అపవిత్రులుగా చూసేవారు. బహుశా సమయంలో యువతులు ఇంట్లోకి, గుళ్లలోకి రావని, చదువుకోవద్దని, ఎవరినీ ముట్టుకోవద్దని, రజస్వల తర్వాత పురుషులు చెప్పింది వివేకం ఇలా.. రకరకాల పుక్కిటి పురాణాలు సంప్రదాయంలో వేళ్ళానుకుని ఉండేవి. మహిళలను వెలివేయడానికి, ఒంటరి చేయడానికి, మానసికంగా, శారీరకంగా ఇబ్బంది పెట్టడానికి ఈ మూఢ నమ్మకాలు తోడ్పడ్డాయి. కానీ సైన్స్ దెవలవే అయ్యాక వాటిని వ్యతిరేకించింది. సంప్రదాయాల మాటున జరిగే అన్యాయాలను ప్రశ్నించింది. మహిళలకు అందగా నిలిచింది. శ్రమలో సౌకర్యం సైన్స్ వల్లే కాలక్రమంలో టెక్నాలజీ దెవలవే అయింది. ఇది మహిళల శ్రమదోపిడీని లేదా శ్రమలో అసౌకర్యాన్ని అరికట్టింది. ముఖ్యంగా వాషింగ్ మెషిన్ అందుబాటులోకి రావడంవల్ల మహిళలకు గొప్ప ఉపశమనం లభించినట్లయింది. ఇది రాకముందు అన్ని ఇంటిపనులతో సహా బట్టలు ఉతకడం కూడా స్త్రీలే చేసేవారు. వాషింగ్ మెషిన్ వచ్చిన తర్వాత బట్టలు ఉతకడంలో సౌకర్యం ఏర్పడింది. కష్టం తప్పింది. అందరికీ అందుబాటులో వాషింగ్ మెషిన్ ఉంటుందా? లేదా అనేది పక్కన పెడితే ఈ మార్పును ఉమెన్ ఫ్రెండ్లీగానే చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే మహిళలపై పని భారం తగ్గించింది. ఒత్తిడిని దూరం చేసింది.

# శాస్త్రీయ పద్ధతుల్లో సాగుతోనే అధిక దిగుబడులు

చింతపల్లి: గిరిజన రైతులు సుగంధ ద్రవ్య పంటలను కేవలం వాణిజ్య సరళిలో కాకుండా శాస్త్రీయ పద్ధతుల్లో సాగు చేయాలని, అప్పుడే అధిక దిగుబడులతో పాటు మంచి గిట్టుబాటు ధర లభిస్తుందని ప్రాంతీయ వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం ఏడీఆర్ డాక్టర్ ఆక్షయ్ అప్పలస్వామి అన్నారు. గురువారం స్థానిక పరిశోధనా స్థానంలో పైసెస్ బోర్డు 39వ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా సీనియర్ ఫీల్డ్ అధికారిణి బొడ్డు కళ్యాణి అధ్యక్షతన గిరిజన రైతులకు ఒక రోజు శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన డాక్టర్ అప్పలస్వామి మాట్లాడుతూ.. మన్యంలోని పర్యటన శ్రేణులు, ఇక్కడి వాతావరణం మిరియాలు, అల్లం, పసుపు వంటి సుగంధ ద్రవ్య పంటల సాగుకు ఎంతో అనుకూలమన్నారు. రైతులు పండించిన ఉత్పత్తులను నేరుగా అమ్మకుండా యంత్రాల ద్వారా గ్రేడింగ్, పాలిషింగ్ చేయడం వల్ల మార్కెట్లో మంచి ధర వస్తుందని సూచించారు. పైసెస్ బోర్డు సీనియర్ ఫీల్డ్ అధికారిణి కల్యాణి మాట్లాడుతూ గిరిజన రైతులకు 75 శాతం, రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘాలకు 90 శాతం రాయితీపై యంత్రాలను అందజేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ముఖ్యంగా మిరియాలు,

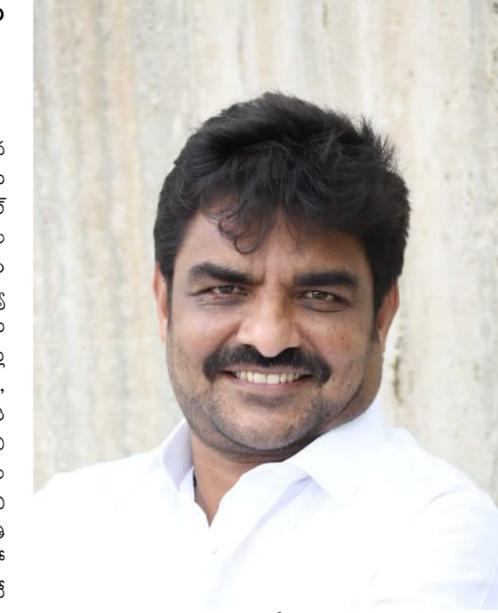


పసుపు, అల్లం కోసం బ్రాయిలర్, గ్రేడింగ్, పాలిషింగ్, డ్రాయింగ్, కటింగ్ యంత్రాలు, చింతపండు పొట్టు తీసేందుకు, పిక్కులు వేరు చేసేందుకు ప్రత్యేక యంత్రాలు అందుబాటులో ఉన్నాయన్నారు. ఇవన్నీ విద్యుత్ సౌకర్యంతో పనిచేస్తాయని, రైతులు మీడిని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. అనంతరం వేదూరు గ్రామానికి చెందిన రైతు కె. లక్ష్మణరావుకు చింతపండు ప్రాసెసింగ్ యంత్రాన్ని పంపిణీ చేశారు. శ్వావేత్త సందిష్ నాయక్, అధిక సంఖ్యలో గిరిజన రైతులు పాల్గొన్నారు.

# జాతీయ పార్టీలోకి ఎం వి ఆర్ ఎంట్రీకి సిగ్నల్స్?

- రాజకీయాల్లో కొత్త అధ్యాయం - ఎం వి ఆర్ నిర్ణయం రాజకీయాల్లో మెగా టీవీస్ - ఒక్క అడుగుతో మొత్తం సమీకరణాలు మారే పరిస్థితి - జాతీయ జెండా కింద ఎం వి ఆర్ కొత్త శకం ప్రారంభమా

అనకాపల్లి, చైతన్య వారం: నిత్యం సేవా కార్యక్రమాలతో తనదైన ముద్ర వేసుకున్న ప్రజా నాయకుడు ఎం వి ఆర్ ఇప్పుడు జాతీయ రాజకీయాల వైపు అడుగులు వేయబోతున్నారనే వార్తలు హాట్ టాపిక్ గా మారాయి. జాతీయ స్థాయి పార్టీ వైపు నుంచి సానుకూల సంకేతాలు రావడంతో, ఆయన తదుపరి నిర్ణయం కోసం రాజకీయ వర్గాలు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నాయి. ప్రజల మధ్య బలమైన స్థానం ఏర్పరచుకున్న ఎం వి ఆర్ తన రాజకీయ ప్రయాణంలో కీలక మలుపు తిప్పే అలోచనలో ఉన్నట్లు సమాచారం? ఈ నేపథ్యంలో జిల్లా వ్యాప్తంగా తన అనుచరగణం, అభిమానులతో ప్రత్యేక సమావేశం ఏర్పాటు చేసి వారి అభిప్రాయాలు తెలుసుకుని తుది నిర్ణయం తీసుకోవాలని భావిస్తున్నట్లు ఆయన ఆతీయలు చెబుతున్నారు. "ప్రజల ఆశయాల్లో నాకు దిక్కుంది" అనే భావనతో ముందుకు సాగే ఎం వి ఆర్ కేవలం పదవుల కోసం కాదు అభివృద్ధి, ప్రాంతీయ ప్రగతి కోసం పెద్ద వేదిక అవసరమని భావిస్తున్నారు. జాతీయ పార్టీలో చేతులు కలిపితే మన ప్రాంతానికి మరింతగా అభివృద్ధి చేయొచ్చనే ధోరణిలో ఎం వి ఆర్ ఉన్నట్లు రాజకీయ విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఈ పరిణామంతో స్థానిక రాజకీయాల్లో కొత్త సమీకరణాలు ఏర్పడే అవకాశముందని తెలుస్తోంది. ఎం వి ఆర్ తీసుకునే నిర్ణయం రాజీయ ఎన్నికల సమీకరణాలపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉందని పరిశీలకులు భావిస్తున్నారు. ఇదే జరిగితే స్థానిక రాజకీయాల్లో భారీ మార్పులు ఖాయం అన్న



మాట వినిపిస్తోంది. ప్రస్తుతం రాజకీయ వర్గాల్లో ఒక్కటే చర్చ ఎం వి ఆర్ నిర్ణయం ఎటు? జాతీయ జెండా కింద కొత్త అధ్యాయం ప్రారంభమవుతుందా? లేదా మరో వ్యూహం అమలు చేస్తారా? ఎం వి ఆర్ అడుగు ఇప్పుడు జిల్లా, రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో కొత్త సమీకరణాలకు నాంది పలికే అవకాశముందని ఎం వి ఆర్ శ్రేయోధిలాషులు చెప్పుకుంటున్నారు.

# 60వ వార్డులో పైడే - డ్రైడే

మల్కాపురం, చైతన్యవారం: జీవీఎంసీ 60వ వార్డు శ్రీహరిపురంలో వెస్ట్ జోన్ మల్కాపురం ఏరియా మలేరియా విభాగం ఆధ్వర్యంలో పైడే - డ్రైడే కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథులుగా వెస్ట్ జోన్ మలేరియా ఇన్ స్పెక్టర్ డి రవికుమార్, జిల్లా మలేరియా విభాగం హెల్త్ సూపర్ వైజర్ (హెచ్ ఎస్) సూర్యనారాయణ, వార్డు శానిటరీ ఇన్ స్పెక్టర్ ఉరుకూడి సతీష్ యాదవ్ లు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ డెంగ్యూ, మలేరియా, చిక్కు గునియా తదితర సీజనల్ వ్యాధులను వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతతోనే నివారించవచ్చన్నారు. సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలకుండా ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అందుకు అనుగుణంగా తమ ఇంటితో పాటు ఇంటి చుట్టుపక్కల పరిసరాలను కూడా పరిశుభ్రంగా ఉండేలా చూసుకోవాలని సూచించారు. పరిసరాలలో నీటి నిల్వలు లేకుండా చూసుకోవడంతో పాటు ఇంటిలోని ట్యాంకులు, కుండీలను వారానికి రెండు రోజులు శుభ్రపరుస్తూ ప్రతీ శుక్రవారం డ్రైడేను పాటించి తద్వారా సీజనల్ వ్యాధుల కారక దోమల వృద్ధిని అరికట్టాలని పిలుపునిచ్చారు. అలాగే డయేరియా వ్యాధిపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని మంచినీటి పైపులు ఎక్కడైనా లీకులు ఉంటే వెంటనే సంబంధిత విభాగం సిబ్బందికి తెలియపర్చి వాటిని సరిచేసుకోవాలన్నారు. కలుషితమైన ఆహారం, నీరు తదితర వాటి



వలన ఈ డయేరియా వ్యాధి ప్రబలుతుందని దీనివలన వాంతులు, విరేచనాలు అధికంగా సంభవించి తీవ్ర అలసటకు గురై ప్రాణాపాయ స్థితికి చేరుకుంటారని అటువంటి లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే డగ్గరలో గల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి వెళ్ళాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మలేరియా సూపర్ వైజర్లు దుల్లా శ్రీనివాసరావు, పోతాబత్తుల రాంబాబు, సచివాలయ హెల్త్ సెక్టర్ రమ్య, ఆశా హరిలక్ష్మి తదితరులతో పాటు ఆర్టీలు, మలేరియా సిబ్బంది, అధిక సంఖ్యలో స్థానికులు పాల్గొన్నారు.

# ఆసుత్రిలోనే కల్తీ పాల బాధితులు

- ఎనిమిది మంది పరిస్థితి విషమం - బాధితులకు మంత్రి కందుల దుర్గేష్, సిపిఎం నాయకుల పరామర్శ

రాజమహేంద్రవరం: తూర్పుగోదావరి జిల్లా రాజమహేంద్రవరంలో కల్తీ పాల ఘటనలో 15 మంది బాధితులు ఇంకా ఆసుపత్రిలోనే చికిత్స పొందుతున్నారు. వీరిలో ఎనిమిది మంది పరిస్థితి విషమంగా ఉంది. వీరిలో లాలా చెరువుకు చెందిన ఐదు నెలల చిన్నారు రుహన్గురుద్రితార్వ, రెండున్నరేళ్ల జైక్రిత్ రాజ్, దానవాయి పేటకు చెందిన రెండేళ్ల చిన్నారి డి. రితికలతో పాటు కడలి కృష్ణారావు, ఆర్. సూర్యకుమారి, జి. వెంకటలక్ష్మి, జి. సూర్యారావు, బండూరు వీరలక్ష్మి ఉన్నారు. వీరందరినీ వెంటిలెటర్ పై ఉంచి డయాలసిస్ చేస్తున్నారు. కాగా ప్రత్యేక నిపుణుల పర్యవేక్షణలో బాధితులకు మెరుగైన వైద్యం అందిస్తున్నామని పర్యాటక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్ తెలిపారు. రాజమహేంద్రవరం కిమ్స్ ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న బాధితులను ఆయన పరామర్శించిన అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడారు. బాధితుల వైద్య ఖర్చులను ప్రభుత్వమే భరిస్తుందన్నారు.



దెయిర్లో సమగ్ర తనిఖీలు చేయాలి: సిపిఎం అన్నీ పాల దెయిర్లో సమగ్ర తనిఖీలు నిర్వహించాలని సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి డి. అరుణ్ డిమాండ్ చేశారు. రాజమహేంద్ర వరంలోని రెయిన్ బో ఆసుపత్రిలో కల్తీ పాల బాధితులను సిపిఎం బృందం పరిశీలించింది. ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న చిన్నారుల తల్లిదండ్రులతో సిపిఎం నాయకులు మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా అరుణ్ మాట్లాడుతూ... జిల్లాలో పాల కేంద్రాలు, వాటి అనుమతులు, నిబంధనల అమలుపై అధికారులు తీసుకున్న చర్యలు వంటి విషయాలను ప్రజలకు తెలియజేయాలన్నారు. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా నిర్వహిస్తున్న పాల కేంద్రాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.

# అక్రమ గ్రావెల్ క్వారీపై విచారణ

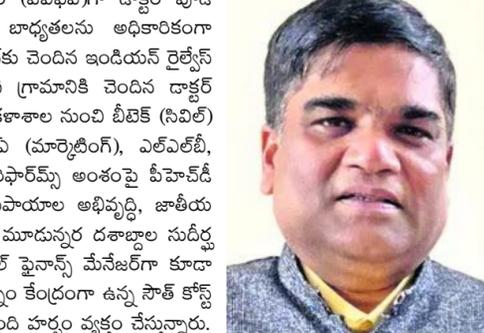
అచ్యుతాపురం: మండలంలోని కొండకర్ల పంచాయతీ అండలాపల్లి గ్రామ సర్వే నంబరు 136/2లో అనధికార గ్రావెల్ క్వారీని మైన్స్ అధికారులు తనిఖీ చేశారు. దీనిపై ఉన్నతాధికారులకు అందిన ఫిర్యాదు మేరకు అచ్యుతాపురం - అనకాపల్లి రోడ్డుకు అవసరమైన గ్రావెల్ తరలింపేందుకు బీవీఎన్ఆర్ సంస్థ ఇక్కడ క్వారీని లీజుకు తీసుకుంది. ఇదే అవకాశం చేసుకుని సదరు సంస్థకు కేటాయించిన 4.2 హెక్టార్లకు మించి ఇష్టానుసారంగా మైనింగ్ చేస్తోంది. అక్రమంగా వివిధ నిర్మాణ సముదాయాలకు అమ్మకాలు చేస్తోంది. దీనికోసం రాత్రిళ్లు భీకర శబ్దాలతో కొండను పేల్చడంతో గ్రామస్థులకు కంటి మీద కుసుకు లేకుండా పోతోంది. ఈ వ్యవహారంపై కొండకర్ల పంచాయతీకి చెందిన గ్రామ పెద్ద



కోట్లీ అప్పల శివ నూకరాజు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు మైన్స్ అధికారులు విచారణ చేపట్టి నివేదిక తీసుకున్నారు.

# సౌత్ కోస్ట్ రైల్వే పీఎఫ్ఎగా హరిప్రసాద్

విశాఖపట్నం: సౌత్ కోస్ట్ రైల్వే ట్రినిటీ పైనానియల్ అడ్వైజర్ (పీఎఫ్ఎ) డాక్టర్ పూడి హరిప్రసాద్ నియమితులయ్యారు. మార్చి 1న ఆయన ఈ బాధ్యతలను అధికారికంగా స్వీకరించనున్నట్లు రైల్వే వర్గాలు తెలిపాయి. ఆయన 1993వ బ్యాచ్ కు చెందిన ఇండియన్ రైల్వేస్ అకౌంట్స్ సర్వీసెస్ సీనియర్ అధికారి. శ్రీకాకుళం జిల్లా కవిటి గ్రామానికి చెందిన డాక్టర్ హరిప్రసాద్ కు ఉన్నత విద్యా నేపథ్యం ఉంది. సిద్ధార్థ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల నుంచి బీటెక్ (సివిల్) పూర్తి చేసిన ఆయన.. ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం నుంచి ఎంబీఏ (మార్కెటింగ్), ఎల్ఎల్బీ, ఎంబీఏ(ఫైనాన్స్) పట్టాలు పొందారు. ఆ తర్వాత పవర్ సెక్టార్ రిఫారమ్స్ అంశంపై పీహెచ్డీ పూర్తి చేశారు. ప్రజా పరిపాలన, ఆర్థిక నిర్వహణ, మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి, జాతీయ ప్రాజెక్టుల రూపకల్పన వంటి కీలక రంగాల్లో ఆయనకు దాదాపు మూడున్నర దశాబ్దాల సుదీర్ఘ అనుభవం ఉంది. గతంలో వాల్తేరు డివిజన్లో సీనియర్ డివిజన్లో పైనాన్స్ మేనేజర్ గా కూడా డాక్టర్ హరిప్రసాద్ సేవలందించారు. ఇప్పుడు మళ్లీ అదే విశాఖపట్నం కేంద్రంగా ఉన్న సౌత్ కోస్ట్ రైల్వేలో కీలక పదవి చేపట్టనుండటం పట్ల రైల్వే అధికారులు, సిబ్బంది హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.



# ఉపాధ్యాయ సమస్యలపై ఏపీటీఎఫ్ ధర్నా

చోడవరం: ఉపాధ్యాయుల సమస్యలు పరిష్కరించాలంటూ ఆంధ్రప్రదేశ్ టీచర్స్ ఫెడరేషన్ (ఏపీటీఎఫ్) ఆధ్వర్యంలో గురువారం ధర్నా చేశారు. చోడవరం తహసీల్దార్ కార్యాలయం వద్ద మెయిన్ రోడ్డు పక్కన ప్రత్యేక శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేసి చోడవరం తాలూకా పరిధిలో ఉన్న చోడవరం, బుచ్చియ్యపేట, చీడికాడ, మాడుగుల, రావికమతం, కె.కోటపాడు మండలాలకు చెందిన ఏపీటీఎఫ్ సంఘం ఉపాధ్యాయులంతా ఈ ధర్నాలో పాల్గొన్నారు. పెండింగ్లో ఉన్న డీవీలను వెంటనే విడుదల చేయాలని, 12వ పీఆర్సీ వెంటనే అమలు చేయాలని, పీఆర్సీ కమిషన్ ను నియమించే వరకూ 30 శాతం మధ్యతర భృతి ఇవ్వాలని, ఐఆర్ ప్రకటించాలని, రావలసిన అన్ని రకాల బకాయిలు వెంటనే చెల్లించాలని, ఈ హాంట్ పరిమితిని రూ. 25లక్షలకు పెంచాలని, బోధనేతర పనులు చెప్పే విధానాలను రద్దు చేసి ఉపాధ్యాయులను బోధనేతర పరిమితం చేయాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. 2009 కి ముందు నియమితులైన ఉపాధ్యాయులకు టెల్ నుంచి విసవాయింపు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చి ఇప్పటి వరకూ



ఉపాధ్యాయులకు ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలు పూర్తిగా నెరవేరలేదని ఏపీటీఎఫ్ ప్రతినిధులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ ఆందోళనలో ఆంధ్రప్రదేశ్ టీచర్స్ ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు తమరాన త్రినా?ధరావు అన్నారు. జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి నిరికి దుర్గాప్రసాద్, ఉపాధ్యక్షుడు మోసూరి మహాలక్ష్మినాయుడు, జిల్లా కార్యదర్శి ఎ. ప్రసాదరావు, రాష్ట్ర కౌన్సిల్ విజయలక్ష్మి, శ్యాంకుమార్, మండల అధ్యక్ష, ప్రధానకార్యదర్శులు ఆర్. చిరంజీవి, కె. మల్లేశ్వరరావు, గౌరవ అధ్యక్షుడు గొల్ల శ్రీనివాసరావు పాల్గొన్నారు.

# మెరుగైన విద్య, వైద్యంతోనే గిరిజనాభివృద్ధి

దుంట్రిగుడ: కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు గిరిజనులకు సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తూ.. అటవీ హక్కులు, భూమి హక్కుల పరిరక్షణతో పాటు మెరుగైన విద్య, వైద్యం అందించినప్పుడే గిరిజనాభివృద్ధి సాధ్యమని జాతీయ మానవహక్కుల కమిషన్ ప్రత్యేక పర్యవేక్షకుడు హేమంత్ కుమార్ అన్నారు. మండలంలోని సాగర పంచాయతీలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు.



ఈ సందర్భంగా గిరిజనులతో ముఖాముఖీగా మాట్లాడి, వారికి అందుతున్న సదుపాయాలు, మౌలిక వసతుల మెరుగుదలపై చర్చించారు. గ్రామస్థులు తమ సమస్యలను నేరుగా కమిటీ సభ్యులకు వివరించారు. అనంతరం, గిరిజనుల సంక్షేమంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించి, భవిష్యత్తులో మరింత సమస్యయంతో

పనిచేయాలని అధికారులకు ఆయన దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సాగర పంచాయతీ ఎంపీటీసీ, జిల్లా ఎస్సీ, ఎస్టీ విజిలెన్స్ మానిటరింగ్ కమిటీ సభ్యుడు వంతుల దేవదాసు, ఐటీడీపీ పాడేరు కాఫీ ప్రాజెక్ట్ అధికారి (ఏడీ) బొంజునాయుడు, అటవీ రేంజ్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# తప్పుడు తూకాలతోమోసం చేస్తే కఠిన చర్యలు

పాడేరు: తప్పుడు తూకాలతో గిరిజనులను మోసం చేస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని లీగల్ మెట్రలాజీ అసిస్టెంట్ కంట్రోలర్ కె. రాజేష్ హెచ్చరించారు. గుత్తులపట్టు వారపు సంతలో అధికారులు ఆకస్మిక దాడులు నిర్వహించి మొత్తం 14 కేసులు నమోదు చేశారు. యంత్రాలలో లోసుగులను ఉపయోగించి గిరిజనులను మోసం చేస్తున్న వారిపై 6 కేసులు, తూనిక యంత్రాలపై ప్రభుత్వ మండ్రలు లేకుండా ఉపయోగిస్తున్న వ్యాపారులపై 5 కేసులు నమోదు చేశారు. వాటర్ బాటిళ్లను గరిష్ట ధర కంటే ఎక్కువకు విక్రయిస్తున్న వారిపై మూడు కేసులు నమోదు చేశారు. తనిఖీల్లో అధికారులు దామోదర్, అనురాధ, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



# బీహార్ ఐపిఎస్ అధికారి సునీల్ నాయక్పై అరెస్ట్ వారెంట్

అమరావతి: బీహార్ కి చెందిన ఐపిఎస్ అధికారి సునీల్ నాయక్పై గుంటూరు మొబైల్ గురువారం అరెస్ట్ వారెంట్ జారీ చేసింది. ఎపి శాసనసభ డిప్యూటీ స్పీకర్ రఘురామకృష్ణరాజును వై.ఎస్.జగన్ ప్రభుత్వ హయాంలో సిఐడీ కస్టడీలో చిత్రహింసలకు గురిచేసి, హత్యాయత్నానికి పాల్పడ్డారంటూ ఆయనపై కేసు నమోదైన సంగతి తెలిసింది. ఈ కేసు విచారణ కోసం గుంటూరు పోలీసులు ఇచ్చిన నోటీసులపై సునీల్ నాయక్ స్పందించడం లేద. దీంతో ఆయనను అరెస్టు చేసేందుకు ఇటీవల ఎస్సీ దామోదర్ బృందం పాట్నాకు వెళ్లింది. అయితే ట్రాన్సిట్ వారెంట్ జారీ చేసేందుకు అక్కడి హైకోర్టు నిరాకరించింది. పోలీసులు మొబైల్ కోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. దీంతో నేడు గుంటూరు మొబైల్ కోర్టు అరెస్ట్ వారెంట్ జారీ చేసింది.



# విమాన టికెట్ తీసుకున్న 48 గంటల్లో మార్పులు ఉచితం

- రద్దు చేసుకున్నా అదనపు రుసుములు ఉండవు - డీజీసీఏ



కల్పించాలని స్పష్టంచేసింది. ప్రయాణికుడి ఆరోగ్య పరిస్థితిని విమానయాన సంస్థ ఏరోస్పేస్ వైద్య నిపుణుడు ధ్రువీకరించాక రిఫండ్లు ఇస్తారు. టికెట్ రిఫండ్ల సామ్య సకాలంలో రావడం లేదని వస్తున్న ఫిర్యాదుల నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం ఈ చర్యలు చేపట్టింది. టికెట్ బుక్ చేసుకున్న తర్వాత 48 గంటల వరకు 'లక్-ఇన్' ఐచ్ఛికాన్ని ఇవ్వాలని డీజీసీఏ ఆదేశించింది. ఆ వ్యవధిలో టికెట్ రద్దుకు, మార్పులకు అదనపు రుసుములు పడవు. మార్పును కోరుతున్న తేదీకి విమాన టికెట్ ధర ఎంత ఉందో అంత చెల్లిస్తే సరిపోతుంది. టికెట్ తీసిన 48 గంటల తర్వాతే మార్పులకు రుసుం చెల్లించాలి.

# త్వరలో గ్రేడ్ ఆధారిత డ్రెవింగ్ లైసెన్సులు

- పాయింట్లు తగ్గితే సస్పెన్షన్, రద్దు - కేంద్ర మంత్రి గడ్కరీ వెల్లడి



సస్పెండు చేయడంగానీ, పూర్తిగా రద్దు చేయడంగానీ చేస్తాం. త్వరలో ఈ విధానాన్ని ప్రారంభిస్తాం' అని గడ్కరీ తెలిపారు.

# ఆరావళి నిర్వచనంపై సందిగ్ధతలు తొలగాలి

- కమిటీకి నిపుణుల్ని సూచించండి - సుప్రీంకోర్టు



వందలనెలల్లో దాడి గమ్యస్థానం చేరుతాం" అని సీజేబి అన్నారు. ఈ విచారణలో తమకు సహకారం అందించాల్సిందిగా న్యాయవాది జయ్ బీమాను ధర్మాసనం కోరింది. తదుపరి విచారణ జరిగేనాటికి నిపుణుల కమిటీని నియమించి ఈ అంశంలో నిగ్రహిస్తున్న విషయాల జాబితాను సిద్ధం చేస్తామని తెలిపింది. గత నవంబరు 20న సుప్రీంకోర్టు ఆరావళి కొండలు, శ్రేణులకు ఏకరూప నిర్వచనాన్ని ఆమోదించి దీర్ఘ, హరియాణా, రాజస్థాన్, గుజరాత్లలో ఆరావళి శ్రేణులను ప్రాంతాల్లో తాజా మైనింగ్ లిజుల జారీని నిలిపివేసింది. కేంద్ర పర్యావరణ, అటవీ, వాతావరణ మార్పుల శాఖ సిఫార్సును ఆమోదించింది.

# గూగుల్ మ్యాప్స్లో ఇక ఆధార్ కేంద్రాల వివరాలు

దిట్టి: గూగుల్ మ్యాప్స్లో అధికృత ఆధార్ కేంద్రాల వివరాలను చూపించేందుకు విశిష్ట గుర్తింపు ప్రాధికార సంస్థ (ఉడాయ్) గూగుల్తో ఒప్పందం చేసింది. ఆధార్ కేంద్రాలను సులువుగా గుర్తించేందుకు ఈ సదుపాయం ఉపయోగపడనుంది. ఆధార్ కేంద్రాలతో పాటు ఆయా కేంద్రాల అందించే సేవల వివరాలు కూడా కనిపించనున్నాయి. పెద్దలు/ చిన్నారుల ఆధార్ వివరాల నమోదు, అడ్డన్, మొబైల్ నంబర్ అప్డేట్ వంటి సేవలు వివరాలు కనిపిస్తాయి. ఆధార్ కేంద్రంలో దివ్యాంగులకు అనువైన సదుపాయాలు ఉన్నాయా? పార్కింగ్ సదుపాయాలు, పనివేళలు వంటి వివరాలు కూడా ఇందులో ఉంటాయని ఉడాయ్ ఓ ప్రకటనలో పేర్కొంది. దీనివల్ల తప్పుడు సమాచారాన్ని నివారించడంతో పాటు దేశంలోని 60 వేల ఆధార్ కేంద్రాలను గూగుల్ మ్యాప్స్లోనే సేరుగా చూసుకోనే సదుపాయం లభించనుందని ఉడాయ్ సీఈఓ భువనేష్ కుమార్ పేర్కొన్నారు.



రాజ్ కౌన్సిల్ నెలల్లో ఈ సదుపాయం గూగుల్ మ్యాప్స్లో అందుబాటులోకి రానుంది. భవిష్యత్లో గూగుల్ మ్యాప్స్ ద్వారా అపాయింట్మెంట్లను బుక్ చేసుకునే సదుపాయం కూడా అందుబాటులోకి తీసుకున్నాం.

# ప్రైవసీ డిస్ప్లేతో శామ్సంగ్ గెలాక్సీ ఎస్26

కాలిఫోర్నియా: గెలాక్సీ ఎస్ సిరీస్ ఫోన్ ఎస్26ను శామ్సంగ్ ఎలక్ట్రానిక్స్ విడుదల చేసింది. గెలాక్సీ ఎస్26, ఎస్26ఎ, ఎస్26 అల్ట్రా రకాల్లో ఇది లభ్యం కానుంది. ఎస్26 ధర రూ.87,999 నుంచి; ఎస్26ఎ ధర రూ.1,19,999; అల్ట్రా ధర రూ.1,39,999 నుంచి ప్రారంభం కానుంది. ప్రపంచంలోనే తొలిసారిగా ఈ ఫోన్లకు ప్రైవసీ డిస్ప్లే అమర్చినందున, పక్క నుంచి చూసేవారికి ఈ ఫోన్ తెరపై అంశాలు కనపడవు. ఎస్26 అల్ట్రా 7.9 మి.మీ. మందం తోనే లభించనుంది. స్ట్రాప్ డ్రాగ్ 8 ఎలైట్, జెన్ 5 మొబైల్ ప్లాట్ ఫామ్ వల్ల ప్రాసెసింగ్ అత్యంత వేగంగా ఉంటుందని సంస్థ సీఈఓ టీఎం రో తెలిపారు. సూపర్ ఫాస్ట్ ఛార్జింగ్ 3.0 వల్ల 30 నిమిషాల్లోనే 75% ఛార్జ్ అవుతుంది. ఏబి (క్యూఐఎమ్ఎఫ్)కు సంబంధించిన అంశాలు బ్యాక్ గ్రౌండ్లో పనిచేస్తున్నా ఫోన్ చేసుకునే వీలుంటుంది. ఈ మూడు ఫోన్లకు ముందస్తు బుకింగ్ లు మొదలయ్యాయి. ప్రారంభ స్థాయి స్ట్రాప్ ఫోన్లలోనూ ఏబి: ప్రారంభ స్థాయి స్ట్రాప్ ఫోన్లలోనూ



ఏబి సాంకేతికతను అంతర్భాగం చేయనున్నామని శామ్సంగ్ ఇండియా సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ రాజు పుల్లన్ తెలిపారు. రూ.15,000 ప్రారంభ ధరతో తీసుకొచ్చిన గెలాక్సీ ఎ07 5జీ స్ట్రాప్ ఫోన్లలో రోజువారీ కార్యకలాపాలకు ఉపయోగపడే ఏబి ఆధారిత ప్రత్యేకతలన్నాయని వివరించారు.

# దళపతి 'విడాకుల' వివాదం...

## విడాకులు కోరుతూ కోర్టుకెక్కిన భార్య సంగీత

టీవీకే పార్టీ అధ్యక్షుడు, అగ్రహార దళపతి విజయ్ వ్యక్తిగత జీవితంలో అనుకోని సంక్షోభం ఎదురైంది. ఆయన భార్య సంగీత తమిళనాడు చెంగల్పట్టు కుటుంబ సంక్షేమ కోర్టులో విడాకుల పిటిషన్ ను దాఖలు చేశారు. తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల ముగిల ఇదొక అనుభూతి పరిణామంగా భావిస్తున్నారు. రానున్న అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో టీవీకే పార్టీ గణనీయంగా ఓటను సాధించనుందని, కింగ్ మేకర్ గా అవతరించే అవకాశం ఉందని పలు సర్వేలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో విడాకుల కోసం దళపతి విజయ్ భార్య కోర్టుకెక్కడం సంచలనంగా మారింది. విజయ్-సంగీత 1999లో వివాహం చేసుకున్నారు. ఈ దంపతులకు కుమారుడు జానన్ సజయ్, కుమార్తె దివ్య ఉన్నారు. దాదాపు రెండేళ్ల నుంచి దంపతులిద్దరూ విడివిడిగా ఉంటున్నట్లు తెలిసింది. ఓ హీరోయిన్ తో విజయ్ వివాహేతర సంబంధాన్ని కొనసాగిస్తున్నాడని, గత కొన్నేళ్లుగా ఈ విషయంలో ఇద్దరూ మధ్య మనస్తర్గులు తలెత్తాయని, ఎన్నోమార్లు అభ్యర్థించినా విజయ్



సదరు నటితో సంబంధాన్ని వదులుకోలేదని సంగీత తన పిటిషన్ లో పేర్కొన్నది. ఆ నటితో కలిసి విజయ్ అనేక పర్యాయాలు విదేశీ యాత్రలు చేశారని, టూర్ ఫోటోలను ఆ నటి సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసినది, ఇలాంటి చర్యలు తనతో పాటు పిల్లలను క్షోభకు గురిచేయమని సంగీత పిటిషన్ లో వెల్లడించింది. ఏప్రిల్ 20న ఈ కేసు విచారణకు రానుంది.

# 'హీ బలవంత్' సినిమా బ్రేక్ ఈవెన్ అయ్యింది

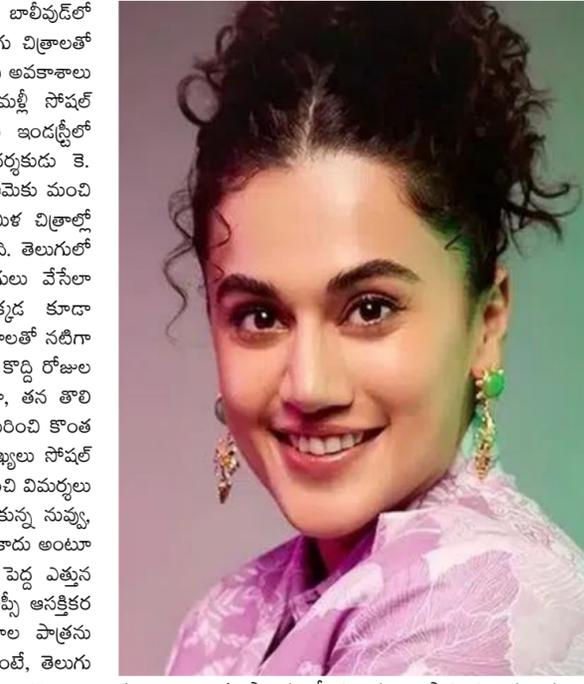
'నిర్మాత పెట్టిన డబ్బు రికవరీ అయితేనే సినిమా విజయం సాధించినట్లు లెక్క. 'హీ బలవంత్' సినిమా బ్రేక్ ఈవెన్ అయ్యింది. పెట్టిన ఖర్చు తిరిగిచ్చింది. పదికోట్ల బడ్జెట్ తో సినిమాను నిర్మించాం. ఓటీటీ, శాటిలైట్, థియేటర్స్ కలెక్షన్స్ అన్నీ కలిసి మా పదికోట్లు మాకు తిరిగిచ్చాయి. ఇక వచ్చేవన్నీ లాభాలే. ఈ సినిమాను విడుదల చేసిన వ్యక్తిగా ధైర్యంగా చెబుతున్న మాట ఇది' అని చిత్రపంపిణీదారుడు వంశీ నందిపాటి చెప్పారు. సుహాస్, శివానీ నాగారం జంటగా నటించిన కామెడీ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'హీ బలవంత్'. గోపీ అచ్చెర దర్శకుడు. బి.నరేంద్రరెడ్డి నిర్మాత. ఇటీవలే సినిమా విడుదలైంది. ఈ సందర్భంగా గురువారం హైదరాబాద్ లో నిర్వహించిన ఈ సినిమా థాంక్యూ మీట్ లో వంశీ నందిపాటి మాట్లాడారు. ఈ సినిమా విజయం సాధించిందంటూ



హీరోహీరోయిన్లు సుహాస్, శివానీ నాగారం, నిర్మాత బి.నరేంద్రరెడ్డి, దర్శకుడు గోపీ అచ్చెర అనందం వెలిబుచ్చారు.

# మొన్న సౌత్ ఇండస్ట్రీపై విమర్శలు, ఇప్పుడు ప్రశంసలు.. తాప్సీ పన్నూ 'యూటర్న్'పై చర్చ

సౌత్ సినిమాలతో కెరీర్ ప్రారంభించి, ఆ తర్వాత బాలీవుడ్ లో స్థిరపడిన హీరోయిన్ తాప్సీ పన్ను ఒకరు. తెలుగు చిత్రాలతో గుర్తింపు తెచ్చుకుని, తర్వాత హిందీ సినిమాల్లో వరుస అవకాశాలు అందుకున్న ఆమె... ఇటీవల చేసిన వ్యాఖ్యలు మళ్లీ సోషల్ మీడియాలో చర్చకు దారితీశాయి. తాప్సీ తెలుగు ఇండస్ట్రీలో అడుగుపెట్టిన రుమ్ముంది నాదం చిత్రంతో. దర్శకుడు కె. రాఘవేంద్రరావు తెరకెక్కించిన ఈ సినిమా ద్వారా ఆమెకు మంచి గుర్తింపు వచ్చింది. ఆ తర్వాత పలు తెలుగు, తమిళ చిత్రాల్లో నటించి తనకంటూ ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించుకుంది. తెలుగులో వచ్చిన విజయాలతో ఆమెకు బాలీవుడ్ వైపు అడుగులు వేసేలా చేసాయని సినీ విశ్లేషకుల అభిప్రాయం. అక్కడ కూడా కథానాయికగా కాకుండా, కంటెంట్ ఆధారిత సినిమాలతో సటిగా తనను నిరూపించుకునే ప్రయత్నం చేసింది. అయితే కొద్ది రోజుల క్రితం బాలీవుడ్ లో ఒక ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ, తన తొలి తెలుగు సినిమా నయంలో వర్క్ ఎక్స్ పీరియన్స్ గురించి కొంత హేళనగా మాట్లాడినట్లు వార్తలు వచ్చాయి. ఈ వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ కావడంతో, తెలుగు ప్రేక్షకుల నుంచి విమర్శలు వెల్లువెత్తాయి. సౌత్ సినిమాల వల్లే గుర్తింపు తెచ్చుకున్న సుప్రసిద్ధుడు అదే ఇండస్ట్రీపై వ్యాఖ్యలు చేయడం సరేది కాదు అంటూ పలువురు నెటిజన్లు మండిపడ్డారు. ట్రోల్స్ కూడా పెద్ద ఎత్తున వచ్చాయి. దీంతో తాజాగా మరో ఇంటర్వ్యూలో తాప్సీ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేసింది. తన కెరీర్లో తెలుగు సినిమాల పాత్రను ప్రశంసించినట్లు తెలుస్తోంది. కోలీవుడ్ సినిమాల కంటే, తెలుగు ఇండస్ట్రీ వల్లే తనకు ఎక్కువ ఆదరణ, గుర్తింపు వచ్చిందని ఆమె చెప్పినట్లు సమాచారం. ఈ వ్యాఖ్యలతో సోషల్ మీడియాలో మరోసారి చర్చ మొదలైంది. కొందరు "తప్పు గ్రహించి మాట్లాడింది, మంచిదే" అంటుంటే, మరికొందరు "ఇది కేవలం ఇమేజ్ డ్యామేజ్ కంట్రోల్ మాత్రమే" అంటూ విమర్శిస్తున్నారు. సెలబ్రిటీల వ్యాఖ్యలు ఎప్పుడూ చర్చకు దారితీయడం సహజం.



ముఖ్యంగా ఒక ప్రాంతంలో విజయాలు సాధించి, తర్వాత ఆ ఇండస్ట్రీపై చేసిన వ్యాఖ్యలు అభిమానులను బాధపెడతాయి. ఇప్పుడు తాప్సీ చేసిన ప్రశంసలను కొందరు సానుకూలంగా స్వీకరిస్తుంటే, మరికొందరు ఆమెని నమ్మడం లేదు. జరిగిన ద్యామేజ్ జరిగిపోయింది... ఇప్పుడు మాట్లాడితే సరిపోతుందా? అని అంటున్నారు.

# భయపెడుతూ నవ్వించే రుక్మిణి

నిరంజన్, గ్రీష్మ నేత్రికా, ప్రియ, దీప్తి శ్రీరంగం ప్రధాన పాత్రధారులుగా రూపొందుతున్న హాసర్ కామెడీ చిత్రం 'రుక్మిణి'. సింహాచలం గుడుపూరి దర్శకుడు. నేలబల్లి సుబ్రహ్మణ్యం రెడ్డి, కట్టా గంగాధరరావు నిర్మాతలు. త్వరలో సినిమా విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా ఈ సినిమా టీజర్ ని విడుదల చేశారు. హీరో మంచు మనోజ్ ఈ టీజర్ ని లాంచ్ చేసి చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. ఈ సినిమాలో నటించడం పట్ల ప్రధాన పాత్రధారులంతా ఆనందం వెలిబుచ్చారు. సాంకేతికంగా అన్ని విధాలా సినిమా ఆకట్టుకుంటుందని, పనిచేసిన అందరికీ మంచి పేరు తెచ్చే సినిమా ఇదని నిర్మాత కట్టా గంగాధరరావు సమృద్ధంగా చెప్పారు. నిర్మాతల సహకారం వల్లే ఈ సినిమా ఇంతజాగా నింహాచలం గుడిపూరి అన్నారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: సుభాష్ అనంద్, సమర్పణ: నేలబల్లి కుమారి, నిర్మాణం: జీ సినిమా.

