



# రైతన్నకు ఇచ్చిన హామీని నిలబెట్టుకున్నాం

**'అన్నదాత సుఖీభవ - పీఎం కిసాన్'**

<p>అన్నదాతకు ఏటా  <b>రూ.20,000</b>                  ఆర్థిక సాయం</p>	<p>2025-26 సంవత్సరానికి                  రైతుల ఖాతాల్లో  <b>రూ.8,985.41 కోట్లు</b> జమ</p>	<p>రాష్ట్రంలోని  <b>46,85,838</b>                  మంది రైతులకు లబ్ధి</p>
---	---	---

**₹ రాష్ట్ర వాటా రూ.6,560.18 కోట్లు, కేంద్ర వాటా రూ.2,425.23 కోట్లు**

గౌ|| భారత ప్రధాని  
**శ్రీ నరేంద్ర మోదీ గారి సహకారంతో..**  
 గౌ|| ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి  
**శ్రీ నారా చంద్రబాబునాయుడు గారిచే**

అన్నదాత సుఖీభవ-పీఎం కిసాన్ పథకంలో భాగంగా  
**నేడు మూడవ విడత కింద రూ.6,000 జమ**

**తేదీ & సమయం : 13 మార్చి 2026, సాయంత్రం 4 గంటలకు**



జారీ చేసిన వారు: సంచాలకులు, సమాచార, పౌర సంబంధాల శాఖ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం

సంపాదకీయం

సంపూర్ణ మద్యపాన నిషేధం గురించి ఆలోచించాలి

దేశంలో మద్యం వినియోగం అంతకంతకు పెరిగిపోతోంది. అత్యధిక మద్యం వినియోగమవుతున్న రాష్ట్రాల్లో తెలంగాణ, ఏపీ ఉన్నాయి. చాలాచోట్ల ఎగువ, దిగువ తరగతి వర్గాల్లో మందు తీసుకోవడాన్ని అత్యంత సాధారణ, అంగీకారయోగ్యమైన విషయంగా చూస్తున్నారు. చాలాకాలం అల్కహాల్ కు దూరంగా ఉంటూ వచ్చిన మధ్యతరగతి కూడా ఇప్పుడు మద్యపానం మత్తులో పడుతోంది. నగరాలు, గ్రామాల్లోనే తేడా లేకుండా యువకులు, ముఖ్యంగా కాలేజీ, హైస్కూల్ విద్యార్థులు మద్యానికి, డ్రగ్స్ కు బానిసలుగా మారుతుండటం తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తోంది. హైదరాబాద్ లోని మానసిక చికిత్సాలయానికి(ఐఎంహెచ్) మొన్న ఒక్క జనవరిలోనే ఇలాంటివి 700కేసులు వచ్చాయంటే పరిస్థితి తీవ్రతను అర్థం చేసుకోవచ్చు. తెలంగాణలో సుమారు 25లక్షల మంది మద్యం లేకుండా రోజు గడవని దుస్థితిలోకి వెళ్లిపోయారని అంచనా! ఇలాంటి వారి కోసం ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాలల అనుబంధ ఆస్పత్రుల్లో పదేసి పడకలతో డీఆడిక్షన్ సెంటర్లను నెలకొల్పాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిశ్చయించింది. కానీ, అక్కడ అందించే చికిత్సలు వ్యసనం నుంచి మందుబాబులను పూర్తిగా బయటపడేస్తాయా? డీఆడిక్షన్ కేంద్రాల్లో చికిత్సతో పాటు కౌన్సిలింగ్ కూడా ఇస్తారు కాబట్టి, బాధితులపై ఆ ప్రభావం కొన్నాళ్లవరకు ఉంటుంది. కానీ, చికిత్స తరవాత వారు మళ్లీ మద్యం సేవించడానికి 60శాతం మేర అవకాశాలున్నాయి. మానసిక ఒత్తిళ్లు, ఆందోళన, కుంగబాటు, నిరుద్యోగం, ఆర్థిక సమస్యలు, కుటుంబ పరిస్థితులు సరిగ్గా లేకపోవడం వంటివి మళ్లీ మద్యాన్ని ఆకర్షించేలా వారిని పురిగొల్పుతున్నాయి. అయితే, 'మల్టీ మోడల్, మల్టీ స్టాప్' సేవల ద్వారా ఈ సమస్యను అధిగమించే అవకాశముంది. బాధితులు ఎదుర్కొంటున్న సామాజిక సమస్యలకు సలహాలివ్వడంతో పాటు కుటుంబంలో, పనిచేసే చోట వారి ప్రవర్తనను గమనిస్తూ ఉండాలి ఉంటుంది. అయితే, దీనికి నిపుణుల తోడ్పాటు అవసరం.

దేశంలో సుమారు 17కోట్ల మంది అల్కహాల్ తీసుకునేవారిలో వ్యసనపరులు ఆరు కోట్ల మంది ఉంటారని అంచనా. వీరిలో మూడోవంతు మందిలో జీర్ణవ్యవస్థ పోషకాలను శోషించుకునే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతోంది. 15శాతం మందిలో మద్యపానం అధిక రక్తపోటుకు కారణమవుతోంది. మెదడులో రక్తస్రావం జరిగే ప్రమాదాన్ని పెంచుతోంది. లివర్ సమస్యలకూ, జీర్ణకోశ, పేగు క్యాన్సర్లకూ అల్కహాల్ ప్రధాన కారణమవుతోంది. ఇలా దేశంలో ఏటా దాదాపు మూడు లక్షల మరణాలకు మద్యపానమే ప్రధాన కారణమవుతోంది. అందుకనే, ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అల్కహాల్ ను గ్రూప్-1 క్యాన్సర్ కారకాల జాబితాలో చేర్చింది. అనారోగ్యానికే కాదు, మద్యపానం వల్ల భారీ సంఖ్యలో రోడ్డు ప్రమాదాలూ జరుగుతున్నాయి. నిజానికి మద్యం, మత్తుపదార్థాలకు బానిసలుగా మారిన వారిలో 5-12శాతం మంది ప్రమాదకర స్థితిలోకి వెళ్లిపోతుంటారు. తీవ్రస్థాయి మానసిక వ్యాధులు, నరాల బలహీనతకు గురవుతారు. అల్కహాల్ విచక్షణ కోల్పోయేలా చేసి, హింసాత్మక ఆలోచనలను ప్రేరేపిస్తుంది. సాధారణ కుటుంబాలతో పోలిస్తే, భర్త తాగొచ్చే ఇళ్లలో హింస మూడురెట్లు అధికంగా ఉంటుందని అంచనా. మద్యం మత్తులో గొడవలు, హత్యలు, ఆత్మహత్యలు జరుగుతుంటాయి. ఇంట్లో ఒక్క వ్యసనపరుడు ఉన్నా కుటుంబం మొత్తం కష్టాలపాలవుతుంది. దానివల్ల పిల్లలు అన్యాయమైపోతారు. భవిష్యత్తులో వారు కూడా మద్యంప్రియులుగా మారిపోయే ప్రమాదం ఎక్కువ! ప్రపంచవ్యాప్తంగా 20శాతం అత్యుపాహులు, 18శాతం హింసాత్మక ఘటనలు, 27శాతం రోడ్డు ప్రమాదాలకు మద్యమే మూలకారణమని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. వ్యసనపరుల వైద్యానికి, వారి కారణంగా వాటిల్లుతున్న ఇతర ఆర్థిక నష్టాలన్నీ కలిపితే మన దేశానికి ఏటా రూ.9-12లక్షల కోట్ల మేర నష్టం వాటిల్లుతోందని అంచనా. ఆ ప్రకారం చూస్తే, మద్యం వల్ల వచ్చే రాబడి కంటే, దాని దుష్ప్రభావాలను అధిగమించడానికయ్యే ఖర్చులూ, ప్రజలు అనుభవించే బాధలే ఎక్కువనిపిస్తుంది. కాబట్టి, డీఆడిక్షన్ కంటే, నోఆడిక్షన్ అన్నివిధాలా మేలు. ఆ దిశగా కుటుంబాలు, విద్యార్థులు, సమాజం, ప్రభుత్వాలు కలిసికట్టుగా కృషి చేయాలి. ముఖ్యంగా పిల్లల పెంపకంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం, ఇంట్లో ఒత్తిడిలేని వాతావరణం కల్పించడంపై తల్లిదండ్రులు శ్రద్ధ వహించాలి. తల్లిదండ్రులు సైతం మత్తు పదార్థాల జోలికి వెళ్లకూడదు. మత్తు పదార్థాలు జీవితాన్ని ఎలా నాశనం చేస్తాయో ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులకు వివరించాలి. యువత వ్యసనాల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే, నిరుద్యోగాన్ని పారదోలడం ముఖ్యం. అందుకని ఉపాధి అవకాశాలను గణనీయంగా పెంచాలి. వేడుకలు, సామాజిక కార్యక్రమాల్లో మద్యానికి తావలేకుండా చూడటంతో పాటు సామాజిక విలువలు, బాధ్యతల పట్ల ప్రతి ఒక్కరికీ అవగాహన కల్పించాలి. మద్యనిషేధం అమలవుతున్న గుజరాత్ వంటి రాష్ట్రాల్లో ప్రజల ఆదాయాలు, జీవితాల్లో వచ్చిన మెరుగుదలను ఇక్కడ గమనించాలి. మిగతా రాష్ట్రాలూ 'సంపూర్ణ మద్యపాన నిషేధం' గురించి ఆలోచించాలి.

దేశంలోనే విశాఖకు మొదటి పరిశుభ్ర నగర స్థాయి లక్ష్యంగా కృషి చేయండి



- స్వచ్ఛ సర్వేక్షన్లో అన్ని పారామితులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి ప్రత్యేక కార్యాచరణ చేపట్టండి - జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్

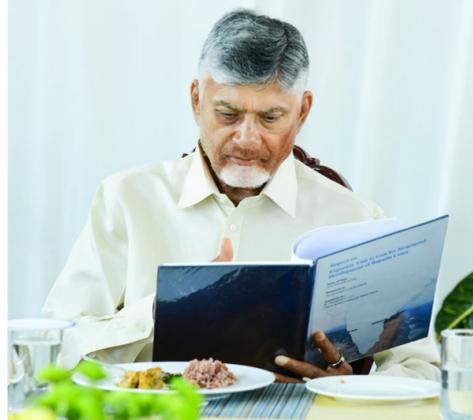
విశాఖపట్నం: దేశంలోనే విశాఖకు మొదటి పరిశుభ్ర నగర స్థాయి లక్ష్యంగా కృషి చేయాలని, 2025 - 26స్వచ్ఛ సర్వేక్షన్లో అన్ని పారామితులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి ప్రత్యేక కార్యాచరణ చేపట్టి విధులు నిర్వహించాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ జీవీఎంసీ ఉన్నతాధికారులను, జోనల్ కమిషనర్లను ఆదేశించారు. గురువారం ఆయన విఎంఆర్ఐపి హెరినా చిల్డ్రన్ థియేటర్లో జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ డివి రమణమూర్తి, ఎస్ఎస్ వర్మ, పి. నల్లనయ్య, ప్రధాన ఇంజనీరు సత్యనారాయణ రాజు, సీనియర్ ఏ ప్రభాకర్ రావు, ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఈ ఎస్ వి సర్వే కుమార్ ఇతర అధికారులతో కలిసి స్వచ్ఛ సర్వేక్షన్ లో చేపట్టవలసిన పారామితులు, కార్యాచరణ పై సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జీవీఎంసీ కమిషనర్ మాట్లాడుతూ స్వచ్ఛ సర్వేక్షణలో జీవీఎంసీ కి మొదటి స్థానం లక్ష్య సాధనకు అన్ని విభాగ అధికారులు సంయుక్తంగా పనిచేయాలని ఆదేశించారు. మరి కొద్ది రోజుల్లో స్వచ్ఛ సర్వేక్షన్ బృందం విశాఖ నగరానికి వస్తున్నందున అన్ని స్థాయి అధికారులు వారి విధులు పట్ల విశాఖ నగర స్వచ్ఛతకు అన్ని పారామితులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి తగిన కార్యాచరణ చేపట్టి విధులు నిర్వహించాలన్నారు. ముఖ్యంగా డోర్ టు డోర్ కలెక్షన్, వ్యర్థాల విభజన, పౌరుల ఫీడ్బ్యాక్ పై అవగాహన కార్యక్రమాలు, ఎస్పీఎల్, సోషల్

ఆర్గనైజేషన్లు, నివాసిత సంక్షేమ సంఘాల సహకారం, సి అండ్ డి వేస్ట్, పింక్ టాయిలెట్స్, ప్రజా మరుగుదొడ్లు, పాఠశాల మరుగుదొడ్లు, గ్రీన్ బెల్ట్, త్రిబుల్ ఆర్ సెంటర్ ల నిర్వహణపై నిత్య పర్యవేక్షణ, వ్యర్థాల విభజన, బహిరంగ మల,మూత్ర విసర్జన, మొదలైన అంశాలను పరిగణనలోనికి తీసుకొని పై స్థాయి అధికారుల నుండి సచివాలయం కార్యదర్శుల వరకు వారి వారి విధి విధానాలపై దృష్టి కేంద్రీకరించాలన్నారు. స్వచ్ఛ సర్వేక్షన్ లో 12,500 మార్పులు ఉన్నాయని ఎటువంటి తప్పిదం జరిగిన మార్పులు కోల్పోవడంతో పాటు వ్యతిరేక మార్పులు పడతాయని అందుకు ప్రతి అధికారి విధుల్లో అలసత్వం వహించకుండా పనిచేయాలన్నారు. జీవీఎంసీలు అన్ని విభాగాలలో, జోనల్ కార్యాలయాలలో అధికారులు వారి వారి కార్యాలయాలలో గల మరుగుదొడ్లు, పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉండే విధంగా నిత్యం పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు. ఇప్పటివరకు విశాఖ నగరానికి జీవీఎంసీ యంత్రాంగం నిత్యం కృషి చేస్తూ సింగల్ డిజిట్ ర్యాంకులను స్వచ్ఛ సర్వేక్షన్ లో సాధిస్తుందని ఆదిత్య 2025 26 స్వచ్ఛ సర్వేక్షన్ లో కూడా విశాఖ నగరానికి ప్రథమ స్థానమే లక్ష్యంగా అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలన్నారు. అనంతరం అధికారులు పారామితులకు అనుగుణంగా విధులు ఏ విధంగా నిర్వహించాలో తెలపాలని కమిషనర్ కోరగా, ప్రతి అధికారి వారి చేయబోయే విధులను క్షుణ్ణంగా వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అందరూ జోనల్ కమిషనర్లు, సహాయక వైద్యాధికారులు, సానిటరీ సూపర్వైజరు లు, ఇన్స్పెక్టర్ లు, సచివాలయం కార్యదర్శులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గిరిజన మిలైట్ ఫుడ్ మెనూను ఆవిష్కరించిన సీఎం చంద్రబాబు

- 'అరకు కౌన్' పేరుతో సాంప్రదాయ గిరిజన వంటకాలతో మిలైట్ మీల్ తయారీ

అమరావతి: 'అరకు కౌన్' పేరుతో రూపొందించిన తొలి గిరిజన ఆర్గానిక్ మిలైట్ ఫుడ్ మెనూను ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఆవిష్కరించారు. రాష్ట్ర సచివాలయంలో గురువారం 6వ జిల్లా కలెక్టర్ల సదస్సు రెండో రోజున ఏర్పాటు చేసిన ఈ ఆర్గానిక్ మిలైట్ ఆహార ఉత్పత్తుల స్టాల్ ను సీఎం చంద్రబాబు సందర్శించారు. గిరిజనులు పండించిన కొర్రలు, రాగులు, సామలు, కాకిజొన్నలు, గంట, మొక్కజొన్న, కొండ కందులు, రాజ్యూతో చేసిన కొర్ర పాయసం, రాగి చపాతి, సామల పులిహోర, కాంట్ల అంబలి, కార్న్ వడ, తూర్ దాల్ కర్రీ వంటి ఆహార ఉత్పత్తులను ఆత్యధ ప్రదర్శించారు. ఈ ఆహార ఉత్పత్తులను ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పరిశీలించి రుచి చూశారు. గిరిజనుల ఆహార సంప్రదాయాలను గౌరవించు ఆరోగ్యకరమైన మిలైట్ ఆహారాన్ని మరింత ప్రోత్సహించాలని సీఎం చంద్రబాబు సూచించారు. టూరిజం, ఇండియన్ కలిన్ ఇన్స్టిట్యూట్ కలిసి రాష్ట్రంలోని స్టాల్ హోటళ్లు, ఆతిథ్య సంస్థలకు ప్రత్యేక శిక్షణ కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నాయని సీఎం అధికారులు తెలిపారు. ప్రముఖ హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లలో 'అరకు కౌన్' వంటకాలను వారి మెనూలో



చేర్చడం ద్వారా గిరిజన మిలైట్ మీల్ ను ప్రోత్సహించాలన్నారు. మిలైట్ థాటీని పరిశీలించిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు...జిల్లా కలెక్టర్ దినేష్ కుమార్, మంత్రి గుమ్మడి సంధ్యారాణిని అడిగి వివరాలు తెలుసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రిలు అచ్చెన్నాయుడు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఐటీ పార్కుల అభివృద్ధికి, మౌలిక వసతుల కల్పనకు మాస్టర్ ప్లాన్

- వీకాఆర్ అభివృద్ధిపై విశాఖలో రాష్ట్ర ఐటీ సెక్టర్ కాటమనేని భాస్కర్ సమీక్ష

విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నం ఎకనామిక్ రీజియన్ పరిధిలో ఐటీ పార్కుల అభివృద్ధి కోసం, మౌలిక వసతుల కల్పన కోసం ప్రత్యేక మాస్టర్ ప్లాన్ రూపొందించాలని రాష్ట్ర ఐటీ సెక్టర్ కాటమనేని భాస్కర్ వివిధ శాఖల అధికారులను, నిపున్ కోయి కన్సల్టెన్స్ ఏజెన్సీ ప్రతినిధులను ఆదేశించారు. ఇరు వర్గాలతో విశాఖపట్టణం కలెక్టర్ల మీటింగు హాలులో గురువారం ఉదయం ప్రత్యేకంగా సమావేశమైన ఆయన ఐటీ రంగ అభివృద్ధిపై చర్చించారు. ఐటీ పార్కులు, డేటా సెంటర్లు, గ్లౌబల్ కెంబిలిటీ సెంటర్లు ఏర్పాటులో భాగంగా ఐటీ కంపెనీలను ఆకర్షించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఇప్పటికే ఉన్న ఐటీ క్లస్టర్లను మరింత విస్తరించడంతో పాటు కొత్తగా అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలను పరిశీలించాలని చెప్పారు. ఐటీ సంస్థలు పెట్టుబడులు పెట్టేలా రోడ్డు కనెక్టివిటీ, కమర్షియల్ స్పేస్, ఎంటర్ప్రైజ్ మెంట్, సోషల్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ వంటి మౌలిక సదుపాయాలను మెరుగుపరచాలన్నారు. అదే విధంగా వీఎంఆర్ఐపి, జీవీఎంసీ, నిపున్ కోయి కన్సల్టెన్స్ ఏజెన్సీ ప్రతినిధులు సంయుక్తంగా పనిచేసి ప్రాక్టికల్



రిపోర్ట్ సిద్ధం చేయాలని ఆదేశించారు. ఈ ప్రాజెక్టుల ద్వారా ప్రాంతంలో పెద్దలెత్తున ఉద్యోగ అవకాశాలు కలుగుతాయని పేర్కొన్నారు. అన్ని విభాగాలు సమన్వయంతో పనిచేసి 60 రోజుల్లో ఐటీ రంగ అభివృద్ధికి సంబంధించిన ప్రత్యేక మాస్టర్ ప్లాన్ సిద్ధం చేయాలని ఆదేశించారు. సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ గొట్టిళ్ల విద్యాధరి, వీఎంఆర్ఐపి కమిషనర్ తేజ భరత్, భీమిలి ఆర్డీవో సంగీత్ మాధుర్, ఏపీఐఐసీ జోనల్ మేనేజర్ సింహాచలం, పరిశ్రమల శాఖ జీఎం ఆదిత్యం, జీవీఎంసీ ఏడీసీ వర్మ, ఇతర విభాగాల అధికారులు, వీకాఆర్ పరిధిలోని జిల్లాల జాయింట్ కలెక్టర్లు వర్చువల్ గా పాల్గొన్నారు.

సైబర్ నేరాల కట్టడికి వీడియో ప్రచార చిత్రాల ఆవిష్కరణ

- ప్రజల అవగాహన కోసం 24 రకాల సైబర్, ఆర్థిక నేరాలపై 24 షార్ట్ ఫిలింలు - విశాఖ పోలీసులు రూపొందించిన షార్ట్ ఫిలింలను ఆవిష్కరించిన ముఖ్యమంత్రి

అమరావతి: సైబర్ నేరాలు, డిజిటల్ అరిస్టులు సహా ఇతర ఆర్థిక నేరాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించేలా విశాఖ పోలీసులు రూపొందించిన వీడియో ప్రచార చిత్రాలను ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆవిష్కరించారు. జిల్లా కలెక్టర్లు, ఎస్పీల సదస్సులో ఈ వీడియోలను వీక్షించిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు విశాఖ పోలీస్ కమిషనర్ శంఖుభ్రాత బాగ్గిని అభినందించారు. మొత్తంగా 24 రకాల సైబర్ నేరాల మోడన్ ఆవరేండ్పై 24 రకాల షార్ట్ ఫిలింలను విశాఖ పోలీసులు రూపొందించారు. దేశ వ్యాప్తంగా సైబర్, ఆర్థిక నేరాలు, డిజిటల్ మోసాల బారిన పడి రూ. 30,211 కోట్లను ప్రజలు నష్టపోయారని ముఖ్యమంత్రికి బాగ్గి వివరించారు. ఇక రాష్ట్రంలో 2021లో రూ. 34 కోట్లు, 2022లో రూ. 117.50 కోట్లు, 2023లో రూ. 378 కోట్లు సైబర్ ప్రాడ్ వల్ల ప్రజలు నష్టం పోయారని తెలిపారు. 2024లో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా సైబర్ నేరాలు, ఆర్థిక నేరాలకు సంబంధించి 66,507 ఫిర్యాదులు అందితే రూ. 974.12 కోట్ల మేర నష్టం వాటిల్లిందని వెల్లడించారు. 2025లో 64,048 ఫిర్యాదులు రాగా రూ. 828 కోట్లను సైబర్, ఆర్థిక, డిజిటల్ షాడ్ వల్ల ప్రజలు నష్టపోయారని



బాగ్గి చెప్పారు. ఇక విశాఖ విషయానికి వచ్చేసరికి 2019 నుంచి ఇప్పటి వరకు మొత్తంగా రూ. 304 కోట్ల మేర నష్టం వాటిల్లిందని చెప్పారు. ఇలాంటి మోసాల బారిన పడకుండా ప్రజలకు అవగాహన కల్పించే నిమిత్తం ఈ షార్ట్ ఫిలింలను రూపొందించినట్లు విశాఖ సీపీ బాగ్గి సీఎంకు వివరించారు. ప్రజలకు అవగాహన కల్పించేలా చక్కటి షార్ట్ ఫిలింలు రూపొందించినందుకు విశాఖ సీపీ ముఖ్యమంత్రి అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హోం మంత్రి అనిత, డిజిపీ హరీష్ కుమార్ గుప్తా, సీఎస్ సాయి ప్రసాద్ సహా ఇతర పోలీస్ ఉన్నతాధికారులు హాజరయ్యారు.

వార్డులలో మౌలిక వసతుల కల్పనే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యం



- విశాఖ నగర మేయర్ పీలా శ్రీనివాసరావు

విశాఖపట్నం: నగర పరిధిలో అన్ని వార్డుల లో ప్రజలకు అవసరమయ్యే మౌలిక వసతులు కల్పనే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమని నగర మేయర్ పీలా శ్రీనివాసరావు పేర్కొన్నారు. గురువారం ఆయన ఉత్తర నియోజకవర్గం పరిధిలోని 25, 26 వార్డులలో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శాసనసభ్యులు పి. విష్ణు కుమార్ రాజు, వార్డు కార్పొరేటర్లు సారిపల్లి గోవింద, ముక్కా శ్రావణి లతో కలిసి శ్రీకారం చుట్టారు. ఈ సందర్భంగా నగర మేయర్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు నాయకత్వంలోని కూటమి ప్రభుత్వం ప్రజల సంక్షేమం, మౌలిక వసతుల కల్పన, నగర అభివృద్ధి దిశగా పనిచేస్తుందని తెలిపారు. ఉత్తర నియోజకవర్గం అభివృద్ధికి శాసనసభ్యులు, వార్డ్ కార్పొరేటర్లు నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారని తెలిపారు. 25వ వార్డులో సుమారు రూ.109.26 లక్షల వ్యయంతో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టామని, అందులో భాగంగా సామాజిక భవనం ప్రారంభోత్సవం చేసామని అలాగే పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శంకుస్థాపన చేశామన్నారు. 26వ వార్డు రామకృష్ణ నగర్ లో సుమారు రూ. 78.45 లక్షల వ్యయంతో వి.ఆర్ .సి .సి గెడ్డవాలు, కాలువలు పనులకు శంకుస్థాపన చేసామన్నారు. అనంతరం ఉత్తర



నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు మాట్లాడుతూ విశాఖ అభివృద్ధి కూటమి ప్రభుత్వంతోనే సాధ్యమని, ప్రజలకు అవసరమయ్యే సంక్షేమ పథకాలు, మౌలిక వసతులు కల్పనకు నిరంతరం కృషి చేయడం జరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. 25, 26 వార్డులలో పలు అభివృద్ధి పనులు చేపట్టి ప్రారంభించామని, మరికొన్ని అభివృద్ధి పనులు కొరకు శంకుస్థాపన చేస్తామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిడిపీ పార్లమెంట్ ప్రధాన కార్యదర్శి లోదగల కృష్ణ , బిజెపి నాయకురాలు శ్యామల డిపీఐ, డిడిపి వార్డ్ ప్రెసిడెంట్లు వాసు, కిషోర్, జీవీఎంసీ అధికారులు, కుటుంబ నాయకులు, కార్యకర్తలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



# ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీతో లైఫ్ బిందాస్ !

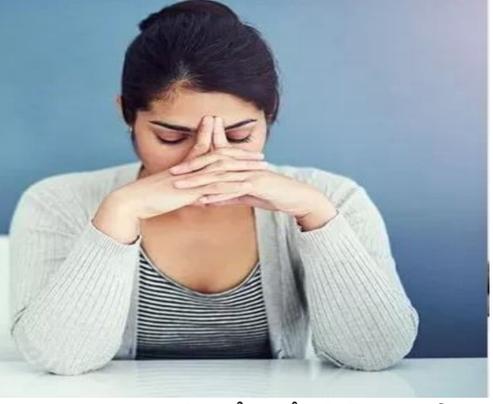
లవ్ అండ్ రిలేషన్ షిప్ ప్రారంభించడం మాత్రమే కాదు, దానిని లైఫ్ లాంగ్ నిలబెట్టుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతారు. ఎందుకంటే మారుతున్న కాలంతోపాటు మానవ సంబంధాల్లోనూ పలు మార్పులు వస్తున్నాయి. ఒకప్పటిలాగా పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నా సర్దుకుపోవడం లేదా భాగస్వాముల్లో ఒకరు ఆధిపత్య ధోరణి ప్రదర్శించడం, ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ లేకపోవడం నేడు ఎవరికీ సచ్చదం లేదు. ఈ జనరేషన్ లో ఎవరైనా అలా ఉంటున్నారంటే వారి సంబంధం ఎక్కువకాలం నిలబడే అవకాశం తక్కువ. అందుకే హెల్త్ అండ్ స్ట్రాంగ్ రిలేషన్ షిప్ ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు అంటున్నారు. ఆడెలాగో చూద్దాం. ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ అంటే పరస్పర గౌరవం, ప్రేమ మాత్రమే కాదు, ఆపద సమయాల్లో, బలహీన పరిస్థితుల్లో కూడా భాగస్వాములు ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవడం. భావాలూ, భావోద్వేగాలూ, అనుభవాలను పంచుకోవడం. అలాగే మ్యూజువల్ 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 వ్యక్తి భావోద్వేగ మద్దతు లభిస్తుంది. ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీగా ఫీలించుకోవడానికే ముఖ్యమైన ప్రేమను పెంచుకుంటారు. రహస్యాల దాచాలి: తమ పరస్పర రిలేషన్ లో ఏం జరిగినా ఆ విషయాలను మూడో వ్యక్తితో షేర్ చేసుకుంటూ ఉంటారు కొందరు. కానీ ఇది మంచిది కాదు. భాగస్వాముల్లో ఒకరికి ఇలాంటి ప్రవర్తన సచ్చకపోతే బంధం తెగిపోయే చాన్స్



ఎక్కువ. సీక్రెట్స్ దాచలేని వ్యక్తితో కలిసి ఉండటం కంటే విడిపోవడమే బెటర్ అనుకుంటారు. అందుకే దంపతులు లేదా ప్రేమికులు తమకుంటూ కొన్ని సరిహద్దులు, రహస్యాలు ఉంటాయని గుర్తించాలి. వాటిని తమ వరకే ఉంచుకోవాలి. ఇతరులతో షేర్ చేసుకోవద్దు. రహస్యాలను దాచగలిగే వ్యక్తిని ఎవరూ వదులుకోరు. పైగా అటువంటి వ్యక్తి తమ జీవిత భాగస్వామిగా ఉండాలని చాలా మంది కోరుకుంటారు. చెప్పడానికి వెనుకాడే విషయాల్లో.. ప్రేమించిన వ్యక్తి అయినా, భర్త లేదా భార్య అయినా అన్ని విషయాలూ ఓపెన్ గా చెప్పలేని సందర్భాలు కూడా కొన్ని ఉంటాయి. అవతలి వ్యక్తి ఎలా రీవీవ్ చేసుకుంటారో, ఏమనుకుంటారోనీ వెనుకబాగు వేస్తుంటారు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో మీరే అర్థం చేసుకోవడంవల్ల రిలేషన్ షిప్ 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, యాండ్లతో అధికం కావడం వల్ల పర్సనల్ అండ్ ప్రొఫెషనల్ లైఫ్ కూడా బ్యాలెన్స్ తప్పిస్తుంది. ఫలితంగా మానసిక, శారీరక అనారోగ్యాలకు కారణం అవుతుంది. అందుకే రోజువారీగా మిమ్మల్ని ఒత్తిడికి గురిచేసే పరిస్థితులు ఏవి? సంతోషంగా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి? తదితర విషయాలు తెలుసుకుందాం. గంటల తరబడి పనిలో నిమగ్నం అవడం, జర్నీ చేయడం వంటివి మిమ్మల్ని ఒత్తిడికి గురిచేస్తుంటాయి. అయితే ఇలాంటి సందర్భాల్లో చాలామంది ఆన్ లైన్ లో బిజీ అవుతుంటారు. దీనివల్ల ఒత్తిడి మరింత పెరుగుతుంది. రిలాక్స్ అవ్వాలంటే మీ దిన చర్యను అందుకు భిన్నంగా మార్చండి. రోజూ కొంత సమయం మీ కుటుంబ సభ్యులు లేదా స్నేహితులు, కొలిగ్స్ తో మాట్లాడేందుకు కేటాయించండి. కలిసి బయటకు వెళ్లడం, కలిసి భోజనం చేయడం వంటివి చేయవచ్చు. మీకు ఇష్టమైన వ్యక్తితో చర్చించడం కూడా మేలు చేస్తుంది. మీరు మెంట్ లి యాక్టివ్ ఉండాలంటే ఫిజికల్ ఫిట్నెస్ కూడా అవసరం. అందుకని తరచూ వ్యాయామం, స్విమ్మింగ్ సైకింగ్, జాగింగ్, రన్నింగ్ వంటివి చేస్తూ ఉండండి. ఇవి రోజువారీ ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించడమే



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

# ఎండాకాలంలో స్విమ్మింగ్ చేస్తున్నారా..!

ఇది వేసవి కాలం.. ఈ సమయంలో ప్రజలు ఈ కాలనులో స్నానానికి ఎక్కువగా వెళతారు. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరూ కాలనులో స్నానం చేసేందుకు ఆసక్తిపరుస్తారు. కానీ ఈ మండే వేడి, ఎండలో స్నానం చేసేటప్పుడు, స్నానం చేసిన తర్వాత చాలా విషయాలు గుర్తుంచుకోవాలి. 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 వైద్యునిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే వారి ఆరోగ్యం పాడవుతుందంటున్నారు. స్విమ్మింగ్ ఫూల్ లో స్నానం చేసే ముందు శరీరాన్ని హైడ్రోజెన్ లో ఉంచుకోవడం ముఖ్యం. దీని కోసం ఖచ్చితంగా తగినంత నీరు తాగాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు ఫూల్ నీటిని మింగవద్దు. ఇలా చేయడం వల్ల కడుపు సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. ఎందుకంటే ఫూల్ నీటిలో క్లోరిన్ ఉంటుంది. దీన్ని తాగితే కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బయట సూర్యకాంతి లేదా వేడి వాతావరణం కారణంగా ఎప్పుడూ నేరుగా కొలనులోకి వెళ్లి స్నానం చేయవద్దు. ఎందుకంటే ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కొలనులో స్నానానికి ముందు కానీపు నడవడానికి ప్రయత్నించండి. కొలనులో మీ కాళ్ళతో కొంత సమయం పాటు కూర్చోండి. ఇది మీ శరీర ఉష్ణోగ్రతను ఫూల్ నీటి స్థాయికి తీసుకువస్తుంది. దీని వల్ల స్నానం చేసే



సమయంలో లేదా తర్వాత ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. కొంతమంది కొలనులో చాలా గంటలు స్నానం చేస్తుంటారు. ఇలా చేయడం ద్వారా ఈ కాలంలో శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. కానీ కొలను బహిరంగ ప్రదేశంలో సూర్యరశ్మి కూడా పైన పడుతుంటుంది. ఒక వ్యక్తి స్నానం చేసిన తర్వాత ఎక్కువసేపు ఎండలో నిలబడితే, అది ఉష్ణోగ్రతలో ఆకస్మిక పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది. ఇది డీహైడ్రేషన్ లేదా హీట్ స్ట్రోక్ కి కారణమవుతుంది. అందుకే ఇండోర్ ఈజ్ కొలనులకు వెళ్లడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు ఓపెన్ ఎయిర్ ఫూల్ కు వెళు తున్నట్లయితే, ఎక్కువసేపు స్నానం చేయకండి. స్నానం చేసిన తర్వాత వెంటనే నీడలోకి వెళ్లాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

# కొబ్బరికాయకు మూడు కళ్ళు ఎందుకు?

హిందూ మతంలో కొబ్బరి చాలా ముఖ్యమైనది, పవిత్రమైనదిగా పరిగణిస్తారు. కొబ్బరిని క్విన్ను అని కూడా అంటారు. అన్ని రకాల పూజలు, శుభకార్యాలలో కొబ్బరికాయను ఖచ్చితంగా ఉపయోగిస్తారు. ఏదైనా శుభకార్యం, కొత్త ఇల్లు, దుకాణం లేదా కొత్త వాహనం వచ్చిన తర్వాత కూడా కొబ్బరికాయను కొట్టే సంప్రదాయం ఉంది. కొబ్బరికాయలో బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరుడు అనే ముగ్గురు దేవుళ్లు నివసిస్తారు అని నమ్ముతారు. కొబ్బరి నీళ్లను ఇంట్లో చల్లడం వల్ల ప్రతికూల శక్తులన్నీ నశిస్తాయనే నమ్మకం ఉంది. అలాగే కొబ్బరికాయ పై ఉండే మూడు గుండ్రని గుర్తులు బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులకు సంబంధించినవిగా ప్రజలు భావిస్తారు. కొబ్బరికాయ లేదా క్విన్ను గురించి ఒక నమ్మకం కూడా ఉంది. ఒకసారి విష్ణు తల్లి లక్ష్మితో కలిసి భూమిపైకి వచ్చాడట. అప్పుడు తల్లి లక్ష్మి కూడా తనతో పాటు కామధేను అవు, కొబ్బరి చెట్టును భూమికి తీసుకువచ్చిందని చెబుతారు. మరొక కథనం ప్రకారం భూమిపై పురాతన కాలంలో మానవులను, జంతువులను బలి ఇచ్చే ఆచారం ఉండటం. ఈ బలిదానాన్ని ఆపడానికి కొబ్బరికాయను ఉపయోగించడం ప్రారంభించారని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. ఎందుకంటే కొబ్బరికాయను మానవులలా భావిస్తారు. కొబ్బరికాయ మనిషి పుర్రె లాంటిది, దాని జుట్టు మనిషి వెంట్రుకలా ఉంటుంది. ఈ కారణంగా, జంతువులను లేదా మానవులను బలి ఇవ్వడానికి బదులుగా కొబ్బరికాయను కొట్టడం ప్రారంభించారని చెబుతారు. పురాణాల ప్రకారం ప్రాచీన కాలంలో సత్యవ్రత అనే రాజు పరిపాలించేవాడు. మహర్షి విశ్వామిత్ర రాజు సత్యవ్రత రాజ్యంలో నివసించారు. ఒకసారి మహర్షి విశ్వామిత్రుడు తపస్సు చేయడానికి ఇంటికి దూరంగా వెళ్ళాడు. ఎంతసేపటికీ తిరిగి రాకపోవడంతో అతని కుటుంబం ఆకలితో, దాహంతో అడవిలో తిరగడం మొదలుపెట్టింది. రాజు సత్యవ్రత మహర్షి విశ్వామిత్ర కుటుంబాన్ని గమనించినప్పుడు, అతను తన కుటుంబాన్ని తనతో పాటు తన ఆస్థానానికి తీసుకువచ్చి వారికి బాగా సేవ చేశాడు. విశ్వామిత్రుడు తిరిగి వచ్చినప్పుడు, అతని కుటుంబ



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

# నిత్య జీవితంలో సైన్స్..

సూర్యుడు తూర్పునే ఎందుకు ఉదయిస్తాడు? చంద్రుడు ఎందుకని చల్లగా ఉంటాడు? అనే అనుమానం మీకెప్పుడైనా వచ్చిందా? పీరియడ్ టైమ్ లో స్త్రీలను ముట్టుకోవద్దని, వారు ఇంట్లోకి వస్తే దరిద్రం చుట్టకుంటుందనే మాటలు బాధించాయా? నిత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే ఇటువంటి నందోహాలకు, మూఢ నమ్మకాలకు చెంప పెట్టులాంటి చక్కటి సమాధానం చెప్పింది సైన్స్. మహిళల బెస్ట్ ఫ్రెండ్ అని కూడా 'సైన్స్'ను అభివర్ణిస్తుంటారు నిపుణులు. ఎందుకంటే సమాజంలో వారు ఎదుర్కొనే ఎన్నో ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడేసింది. లింగ వివక్షను తిప్పి కొట్టింది. ఆత్మ గౌరవాన్ని నిలబెట్టింది. సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ తెచ్చిన మార్పులతో నేడు మహిళల జీవితం సులభరమైంది. ఆడెలాగో 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 ఆస్ఫర్ ఇచ్చింది. ఆడ, మగ పిల్లలు పుట్టడానికి కారణం కేవలం మహిళే కారణమనే మూఢాన్ని తిప్పి కొట్టింది. స్త్రీ, పురుషుల కలయిక, పురుషుడి స్పెర్మ్ లోని క్రోమోజోములే పుట్టబోయే బిడ్డ ఆడ లేదా మగ అనేది నిర్ణయిస్తాయని విదమర్షి చెప్పింది. లింగ నిర్ధారణలో క్రోమోజోములే కీలకమని నిరూపించడంతో సమాజంలో మహిళలపై ఉన్న అపోహలు, అనుమానాలు తొలగేందుకు కారణమైంది సైన్స్. వివక్ష నుంచి విముక్తి సైన్స్ లేకపోతే సమాజంలో ఇప్పటికీ మహిళలపట్ల వివక్ష తీవ్రస్థాయిలో ఉండేది. అలా చేయడం తప్పు అని చెప్పడానికి ఎవరూ సాహసించేవారు కాదేమో. కానీ ఆ పనిలేకుండా చేసినది సైన్స్. సానైటిలో వివక్షను ఎదుర్కొంటున్న మహిళలకు జ్ఞానమనే గొప్ప ఆయుధాన్నిచ్చిందని సైన్స్. కట్టుబాట్లు, సంప్రదాయాల పేరుతో, పుక్కిటి పురాణాలు, మతపరమైన ఆచారాలు, మూఢాచారాలతో 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. బహిష్ట సమయంలో యువతులు ఇండ్లలోకి, గుళ్లలోకి రావని, చదువుకోవద్దని, ఎవరినీ ముట్టుకోవద్దని, రజస్సుల తర్వాత పురుషులు చెప్పింది వివేకవంతులని ఇలా.. రకరకాల పుక్కిటి పురాణాలు సంప్రదాయంలో వేళ్లూనుకుని ఉండేవి. మహిళలను వెలివేయడానికి, ఒంటరి చేయడానికి, మానసికంగా, శారీరకంగా ఇబ్బంది పెట్టడానికి ఈ మూఢ నమ్మకాలు తోడ్పడ్డాయి. కానీ సైన్స్ డెవలప్ అయ్యాక వాటిని వ్యతిరేకించింది. సంప్రదాయాల మాటున జరిగే అన్యాయాలను ప్రశ్నించింది. మహిళలకు అందగా నిలిచింది.  
**శ్రమలో సౌకర్యం**  
సైన్స్ వల్లే కాలక్రమంలో టెక్నాలజీ డెవలప్ అయింది. ఇది మహిళల శ్రమదోషిదీని లేదా శ్రమలో అసౌకర్యాన్ని అరికట్టింది. ముఖ్యంగా వాషింగ్ మెషిన్ అందుబాటులోకి రావడంవల్ల మహిళలకు గొప్ప ఉపశమనం లభించినట్లయింది. ఇది రాకముందు అన్ని ఇంటిపనులతో సహా బట్టలు ఉతకడం కూడా స్త్రీలే చేసేవారు. వాషింగ్ మెషిన్ వచ్చిన తర్వాత బట్టలు ఉతకడంలో సౌకర్యం పెరిగింది. కష్టం తగ్గింది. అందరికీ అందుబాటులో వాషింగ్ మెషిన్ ఉంటుందా? లేదా అనేది పక్కన పెడితే ఈ మార్పును ఉమెన్ ఫ్రెండ్లీనే చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే మహిళలపై పని భారం తగ్గించింది. ఒత్తిడిని దూరం చేసింది.

# మనిషికి సంపూర్ణ నిద్ర ఎన్నిగంటలు?

గొప్ప వ్యక్తులు జీవితంలో గొప్ప విషయాలను గురించి చెబుతుంటారు. వీటిలో మొదటిది ఆరోగ్యకరమైన శరీరం, రెండవది మంచి నిద్ర. కానీ నేటి కాలంలో మంచి నిద్ర పొందడం పెద్ద సమస్యగా మారింది. చెడు జీవనశైలి, ఫోన్ వాడకం, మాదకద్రవ్యాలు తీసుకోవడం మంచి నిద్రను రానివ్వవు. నిద్రలేమి కూడా అనేక వ్యాధులకు కారణమవుతోంది. దీనివల్ల ఊబకాయం, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, మానసిక ఆరోగ్యం క్షీణించి ప్రజలు బాధితులుగా మారుతున్నారు. సోపల్ 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. ఆమెరికన్ ఆకాడమీ ఆఫ్ స్లీప్ మెడిసిన్ ప్రకారం ఒక వ్యక్తి రోజుకు కనీసం 8 గంటలు నిద్రపోవాలి. చాలా మంది చాలా గంటలు నిద్రించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ ప్రతి ఒక్కరూ అంతగా నిద్రపోరు. చాలా మంది వ్యక్తులు కేవలం 4 గంటలు మాత్రమే నిద్రపోతారు. కేవలం ఈ కాస్త సమయంలోనే తమ నిద్రను పూర్తి చేస్తారు. అసలు అది ఏలా సాధ్యం, మరి 8 గంటలు నిద్రపోయే వారికి, 4 గంటలు నిద్రపోయేవారి మధ్య తేడా ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నిద్రపోయే గంటలు కాకుండా నిద్ర నాణ్యత ముఖ్యమని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా వరకు పరిశోధనలు ఏదేనిమిది గంటల నిద్ర ఉత్తమమని చెబుతున్నాయి. అయితే ఇది నిజంగా వ్యక్తి



పై ఆధారపడి ఉంటుంది. కొంతమంది వ్యక్తులు రాత్రుళ్లు 8 లేదా అంతకంటే తక్కువ గంటలు నిద్రపోతారు. కానీ వారు పూర్తిగా రిఫ్రెష్గా ఉంటారు. మరికొందరికి విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి 8 గంటల కంటే ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయినా వారి నిద్ర పూర్తికాక డ్రోసిగా 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.

# భర్తాకలా చేస్తే భార్యకు నార్మల్ డెలవరీ భాయం..

మాతృత్వం గొప్పతనం మాటల్లో చెప్పలేనిది. అమ్మ, నాన్నలము కాబోతున్నాం అనే ఆ ఫీలింగ్ గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. ఇక తమకు పుట్టబోయే బిడ్డ కోసం ఆ కప్పల్ని ఎన్నో కలలు కంటారు.అంతే కాకుండా తమ భార్య చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండి, ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డకు జన్మనిచ్చాలని ప్రతి భర్త కోరుకుంటాడు. అయితే ఇప్పుడున్న మహిళలు చాలా మంది సీజేరియన్ 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 అవుద్దీ? ఎన్నో నెల నుంచి నార్మల్ డెలవరీ కోసం చిట్టాల్లు 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 విషయాన్ని ఆమెతో షేర్ చేసుకుంటా.. తనను హాఫీగా ఉంచాలి. చాలా మంది ప్రెగ్నెంట్ గా ఉన్నప్పుడు అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడుతుంటారు. కొందరికి ఫుడ్ తినాలనిపించదు. కాళ్ళ వాపులు లాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అయితే ఆ సమయంలో భర్త పక్కనే ఉండి మసాజ్ చేయడం, ఇష్టమైన ఫుడ్ వండిపెట్టడం. సమయానికి మంచి మంచి ఫ్రూట్స్ అందించడం లాంటిది



చేయాలంటుంది. గర్భంతో ఉన్న సమయంలో ఆ మహిళ ఎక్కువగా ఇంట్లోనే గడుపుతుంది. దీంతో అది ఆమెకు ఇబ్బందికర వాతావరణాన్ని సృష్టించవచ్చు. అందువలన ఏదైనా మంచి ప్రదేశానికి తీసుకెళ్లడం చేయాలి. పచ్చటి గాలి, ప్రకృతి లాంటి దగ్గరకు తీసుకెళ్లడం ద్వారా ఆమె మైండ్ రిలీఫ్ అవుద్దీ. అలాగే మీరు మీ బిడ్డతో మాట్లాడటం, బేబీ బంప్స్ 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 తీసుకోకంటే 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. తర్బన్ 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 నెయ్యిని 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 మీ చేతుల్లో వనే. ఇది మీ పాపాయి కళ్లను కొంత వరకు కాపాడుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం సోంపు గింజలు తినడం కళ్లకు ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. సోంపు గింజలు నోటి దుర్వాసనను తొలగించడంలో కూడా ఉపయోగపడతాయి.

# ఆ సమస్య ఉన్నవారు దానిమ్మ పండు ప్రమాదమే!

చూడగానే ఎర్రగా నోరూరించే పండు దానిమ్మ. ఈ పండుని తినడానికి అందరూ 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 అల్లర్ల సమస్యలతో బాధపడేవారు తినకుండా ఉంటే మంచిదని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే అల్లర్లతో బాధపడేవారు దానిమ్మ పండ్లు తింటే శరీరంలో రక్తాన్ని పెంచడం వల్ల మరింత ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుంది. దీంతో ఎర్రటి దద్దుర్లు వచ్చే అవకాశం ఉందంటున్నారు.దానిమ్మ శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి రక్త ప్రసరణ మందగించే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లు తినకూడదని సలహా ఇస్తున్నారు. హై బీపీ ఉన్నవారికి దానిమ్మ పండ్లు తినడం మేలు చేస్తుంది కానీ, లో బీపీ ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లు తింటే హాని కలిగిస్తోందంటుంది.దానిమ్మ పండ్లు తినాలి అనుకునేవారు ఎసిడిటీ సమస్యతో బాధపడితే దానిమ్మ పండును తినకుండా



ఉంటేనే మంచిదని సూచిస్తున్నారు. దానిమ్మలో ఉండే ఆమ్లత్వ లక్షణాలు ఎసిడిటీని మరింత పెంచి అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది.మలబద్ధకంతో బాధ పడేవారు ఈ పండ్లు ప్రతిరోజూ తినడం మంచిది కాదు. తింటే వారి సమస్య మరింత తీవ్రతరమవుతుంది.ఇన్నుఎంజా సమస్యతో లేదా దగ్గుతో బాధపడేవారు వీటిని తినకూడదు. ఇది ఇన్ఫెక్షన్ మురింత 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 లేపనలు కూడా వాడాలని సూచిస్తున్నారు.చేతికి ఉన్న గోళ్లు పెరగాలంటే వాటిని ఎక్కువగా నీటిలో తడవనీయకూడదు. ఎప్పటికప్పుడు చేతిని పొడిగా ఉంచేకోవాలి. గోళ్లలో తేమ లేకుండా, మట్టి లేకుండా శుభ్రపరుచుకోవాలి. క్రమంగా ఒక షేప్ లో కత్తిరిస్తూ ఉండటం వల్ల సరిగా పెరుగుతాయి.అలాగే గోళ్లు పెరిగేందుకు మాయిశ్చరజర్ లాంటి లోషన్లు ప్రతి రోజూ పూస్తూ ఉండాలని చెబుతున్నారు డాక్టర్లు. అప్పుడే అవి మృదువుగా, బలంగా పెరుతాయని సూచిస్తున్నారు. అలాగే బాగా గోళ్లను పెంచిన వారు బిగుతుగా ఉన్న డబ్బుల



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

# వీరికి సంజీవని ఈ పండు..

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సహజంగా నియంత్రించడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఒకటి పండ్లు తినడం. కొన్ని పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల సహజంగా మీ శరీరానికి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి.అలాంటి వాటిలో అవకాడో ఒకటి. దీనిని బటర్ ఫ్రూట్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ పండు మన శరీరానికి చాలా పోషకాలను అందిస్తుంది. అవకాడోలో కూరగాయల 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, ట్రైగ్లిజెరైడ్ స్థాయిలను కూడా నియంత్రిణలో ఉంచుతుంది. అవకాడోను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ లేదా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది.అవకాడోలో ఉండే కొవ్వు అమ్లాలు, లైపిన్ ఎంజైమ్ శరీరంలోని కొవ్వును



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



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

# 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 ఇంజెక్షన్లు 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 వివక్షణరహితంగా ఉపయోగించారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక పేర్కొంది. కానీ చాలా మంది ఇప్పుడు యాంటిబయోటిక్స్ ప్రభావాన్ని చూడటం లేదు. దాదాపు 75 శాతం మంది రోగులు యాంటిబయోటిక్స్ తో చికిత్స పొందుతున్నారని %బెనా%



నివేదిక కనుగొంది. కానీ అది పని చేయనప్పుడు, ఎక్కువ మోతాదులు అవసరం.. కానీ శరీరం కూడా దానికి ప్రతిస్పందించడం ఆపే సమయం వస్తుంది.. నివేదికలు తెలుపుతున్నాయి. జూఎఫ్ఎ-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటిబయోటిక్ వాడకం ప్రబలంగా ఉంది. తూర్పు మధ్యధరా, ఆఫ్రికన్ ప్రాంతంలో ఇది 83 శాతం పెరిగింది. అయితే పశ్చిమ పసిఫిక్ ప్రాంతంలో ఇది 33 శాతం పెరిగింది. తీవ్రమైన జూఎఫ్ఎ-19 ఉన్న వ్యక్తులకు అత్యధిక మోతాదులో యాంటిబయోటిక్స్ ఇచ్చినట్లు నివేదికలు తెలిపాయి. రోగికి యాంటిబయోటిక్స్ అవసరమైనప్పుడు, దుప్ప్రభావాలు కూడా ఉంటాయి. అసవసరంగా 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 స్రుబ్ 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 ను 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 ద్వ్యామేజ్ కాకుండా కాపాడుతాయి. ఇది వృద్ధాప్య ప్రారంభం నంకితాలను 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 క్షయం చేస్తుంది. సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది. చాలా మంది కాన్ లివర్ అయిల్ 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 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 దయనియంగా మారింది. ఈ సమయంలో గర్భిణీ స్త్రీలు వేడి వాతావరణం కారణంగా మరింత అలసిపోయి, బలహీనంగా ఉంటారు. కనుక శక్తిని, పోషణను అందించడమే కాకుండా శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడే ఆ ఆహారాలు ఏవో తెలుసుకుందాం. వేసవిలో గర్భిణీ స్త్రీలు తాము తినే ఆహారంలో పెరుగును చేర్చుకోవచ్చు. క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉండటమే కాకుండా.. పెరుగులో విటమిన్ డి, ప్రోటీన్ తో సహా అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇందులో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా మంచి పేగు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత చాలా తీవ్రమైన పరిస్థితికి దారితీస్తుంది. అందుకే శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉండటానికి, గర్భిణీ



స్త్రీలు తమ ఆహారంలో త్రాగునీటితో పాటు కొబ్బరి నీటిని కూడా చేర్చుకోవాలి. కొబ్బరి నీరు సహజ ఎలక్ట్రోలైట్ గా పనిచేసి శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో గర్భధారణ సమయంలో అలసట, బలహీనత నుంచి రక్షించబడతారు. వండల్ పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. గర్భధారణ సమయంలో వివిధ రకాల పండ్లను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ముఖ్యంగా వేసవిలో, నీరు అధికంగా ఉండే సీజన్ లో పండ్లను తినే ఆహారంలో చేర్చుకోండి. గర్భిణీలు వేసవిలో తమ ఆహారంలో సొరకాయ, పొట్లకాయ, బుటాటా, 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 విన్నవిగానే అనిపిస్తాయి. కానీ వాటిని భరించడం చాలా కష్టం. అలాంటి వాటిలో అరికాళ్లలో మంట ఒకటి. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాలామంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అయితే ఇదేదో స్వాల్ 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 డయాబెటిక్ న్యూరోపతితో బాధపడేవారిలో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ ఎక్కువ కాలంపాటు కంట్రోల్ లో 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 పుట్టడం 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 పుడుతుంది. మూత్ర పిండాలు సరిగ్గా పనిచేయలేని పరిస్థితికి ఇది నిదర్శనంగా చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే కిడ్నీల పనితీరు మందగించినప్పుడు రక్తంలో టాక్సిన్స్ పేరుకుపోతుంటాయి. దీనిక కారణంగా పెరిఫెరల్ న్యూరోపతి అనే సమస్య కూడా వస్తుంది. ఫలితంగా పాదాలు లేదా అరికాళ్లలో మంట పుడుతుంటాయి. కాబట్టి అరికాళ్లలో మంటను చిన్న సమస్యే కదా అని నిర్లక్ష్యం చేయవద్దని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఐదారు రోజులకు మించి డైలీ అరికాళ్లలో మంట పుడుతుంటే గనుక వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించాలి. ఎందుకంటే అది వివిధ రోగాలకు సంకేతం కావచ్చు.

# ఈ ఆలయానికి ఒక్కసారి వెళితే చాలు..

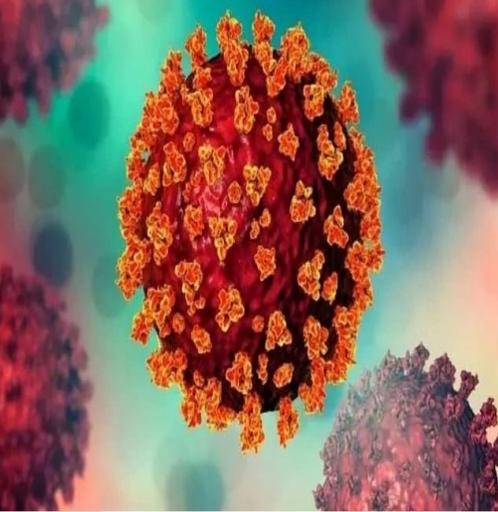
చాలా మందికి వారి జాతక చక్రంలో కాల సర్వ దోషం యోగం ఉంటుంది. ఇలాంటి దోషాలు వచ్చినప్పుడు జ్యోతిష్యం ప్రకారం కొన్ని పరిహారాలు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఎలాంటి పరిహారాలు లేకుండా కూడా కాల సర్వదోషాన్ని తొలగించవచ్చని చాలా మందికి తెలిసి ఉండదు. ఏంటి ఇది నిజమా అనుకుంటున్నారా కదా, ముమ్మారికి ఇది నిజం అంటున్నారు పండితులు. కాలసర్వ యోగం ఉన్నవారు ఈ ఆలయానికి వెళితే చాలు దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయని ప్రజలు నమ్ముతారు. మరి ఆ క్షేత్రం ఎక్కడ ఉంది. ఆలయ విశిష్టత ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్రతి నిత్యం ఈ ఆలయానికి భక్తులు వస్తుంటారు. ముఖ్యంగా నాగపంచమి రోజున భక్తుల తాకిడి అధికంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే అలాంటి జ్యోతిష్య పరిహారాలు లేకుండా ఈ ఆలయంలో కాలసర్వ దోషం తొలగిపోతుంది. కాలసర్వ దోషాన్ని తొలగించే ఆలయం ఉత్తరప్రదేశ్ లోని అలహాబాద్ లో వెలసింది. ఈ ఆలయం దర్బాగంజ్ ప్రాంతానికి ఉత్తరం వైపున ఉంది. ఈ ఆలయంలో నాగరాజు, వాసుకి దేవతలుగా కొలువై ఉన్నారు. ఆ దేవాలయం పేరు కూడా నాగరాజు వాసుకి దేవాలయం. ఇతర ఆలయాలతో పోలిస్తే ఈ ఆలయానికి చాలా ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉందని అక్కడి ప్రజలు చెబుతున్నారు. అందుకే నాగరాజు దర్బాగం 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 వెళ్లినది పురాణాలలో వర్ణించారు. పాతాళంలో ప్రవహిస్తూ నాగరాజు వాసుకి గుమ్మాన్ని తాకిందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అప్పటి నుంచి ఈ ప్రదేశంలో భోగవతి తీర్థం ఏర్పడిందని చెబుతున్నారు. దీని తరువాత నాగరాజు వాసుకి, మిగిలిన దేవతలు పాతాళాన్ని వదిలి వేణుమాధవుని దర్బాగం చేసుకోవడానికి ప్రయాగకు వెళ్లారు. 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 బోజ్ అయితే మూడు రోజుల్లో మనిషి మరణం తథ్యమని తాజా అధ్యయనం హెచ్చరిస్తుంది. సైన్స్ డైరెక్ట్ జనరల్ లో ప్రచురితమైన స్టడీ ప్రకారం.. ఎబోలా వైరస్ గురించి పూర్తిగా తెలుసుకునే ప్రయత్నంలో ఇదంతా జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. చైనాలోని హెబీ మెడికల్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు ఎబోలా వ్యాధి లక్షణాలు విశ్లేషించే క్రమంలో ఈ వైరస్ పార్ట్ ఉపయోగించి కొత్త వైరస్ రూపొందించారు. అయితే ఈ జెనెటిక్ వైరస్ వేరియంట్ కు బహిర్గతమైన ఆ ల్యాబ్ లోని చిట్టి ఎలుకలు మూడు రోజులకే చనిపోయాయని, ఇది కరోనా కంటే పవర్ ఫుల్ వైరస్ అని రిపోర్ట్ 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 నెన్ కు కారణం అవుతుంది. ముఖ్యంగా ల్యాబ్ లో చిట్టి ఎలుకల కనుగుడపై రక్తం గడ్డ కట్టినట్లు.. దృష్టి కోల్పోయినట్లు తెలుస్తుంది. లేబొరేటరీ యానిమల్ సెంటర్, చాంగ్ మన్ వెటర్నరీ రీసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్, చైనీస్



అకాడమీ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్లల్ 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.

# 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 ఉంటాయి 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 ఉండేటటువంటి వాటిని తినడం వల్ల మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడతాయి. ముఖ్యంగా క్యాలేజీ, కాలీఫ్లవర్, బ్రోకలీ వంటి వాటిని తినాలి. స్ట్రాబెర్రీ, బ్లూబెర్రీ ఇతరత్రా బెర్రీలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యాన్ని 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, డ్రాక్ష పండు వంటి వాటిలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది మూత్రపిండంలో రాళ్లు పడకుండా నిరోధించడానికి సహాయపడుతుంది. సిట్రిక్ పండ్లను తాజా పండ్లుగా తినడమే చాలా మంచిది.

# నిద్ర పట్టకపోతే కంటి ఆరోగ్యం షెడ్యూల్..?

మనం సరిగ్గా నిద్రపోతున్నారో లేదో ముందుగా చెక్ చేసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కంటి ఆరోగ్యానికి సరైన నిద్ర అవసరం. మనం రోజంతా ఎన్ని పనులు చేసినా, ఎంత బిజీగా ఉన్నా రాత్రిపూట బాగా నిద్రపోవాలి. తగినంత నిద్ర లేనప్పుడు శరీరంలో అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి. నిద్ర మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. నిద్ర కంటి ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం చూపుతుందని చాలా మందికి తెలియదు. శరీరంలోని మిగిలిన భాగాల మాదిరిగానే, కళ్ళకు విశ్రాంతి మరియు పునరుజ్జీవనానికి సమయం కావాలి. నిద్రపోతున్నప్పుడు కళ్లు తాజాగా ఉంటాయి. ఇది మంచి దృష్టి మరియు కంటి పనితీరులో సహాయపడుతుంది. ఈ రాత్రి ప్రక్రియలో రోజంతా పేరుకుపోయిన దుమ్ము, అలెర్జిక్ కారకాలు మరియు వికాకులను బయటకు పంపడానికి కళ్లను లాబ్రికేట్ చేయడం ఉంటుంది. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కంటి సమస్యలు వస్తాయి. వాటిలో ఒకటి డ్రై ఐ సిండ్రోమ్. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కళ్లు డ్రై అవుతాయి. ఇది చికాకు, కళ్లు ఎర్రబడటం, పొడిబారడం వంటి బాధించే సమస్యలను కలిగిస్తాయి. వీటితో పాటు దృష్టి లోపం కూడా రావచ్చు. నిద్ర లేకపోవడం వల్ల తలతేలి 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 కార్నియల్ రాపిడికి దారితీస్తుంది. నిద్ర నాణ్యత, కంటి చూపు మధ్య ముఖ్య ప్రత్యక్ష లింక్ ఏమిటంటే, నిద్ర లేకపోవడం కంటి లెన్సును కేంద్రీకరించడానికి బాధ్యత వహించే కండరాలను బలహీనపరుస్తుంది. ఇది ట్రాన్స్మియంట్ మయోపియా, షార్ట్ టర్బు 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 వాల్ రోజూ తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే ఖచ్చితంగా జుట్టును రూట్ నుంచి దృఢపరుస్తుంది. ఈ నివారణకు ఈరోజు ఒక చెంచా సబ్బా గింజలను ఒక గ్లాసు నీటిలో వేసి కనీసం 30 నిమిషాలు నాననివ్వండి, ఆపై ఆ నీటిలో ఒక చెంచా నెయ్యి మరియు సగం నిమ్మరసం వేసి తాగాలి. ఈ తరహా డ్రింక్ ను రెగ్యులర్ గా తాగడం వల్ల జుట్టు సమస్యలే కాకుండా గుండెల్లో మంట, అజీర్ణం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. పోషక విలువలున్న సబ్బా గింజలు కాస్త గట్టిగానే ఉంటాయి..కానీ ఈ గింజల్లో పీచు, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి..ప్రత్యేకంగా ఇవి బరువు తగ్గడంలో సహాయపడతాయి. ఈ సబ్బా గింజల పానీయం కేవలం చలవ చేయడం మాత్రమే కాదు మన ఒంటికి ఎంతో మెరుగైన ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. అధిక



బరువు, మలబద్ధకం, మధుమేహం, 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, కుదుళ్లు దృఢంగా మారేలా చేస్తాయి. అలాగే ఇవి కురులకు పోషణను అందించి పట్టు, మృదువుగా ఉండేలా చేస్తాయి. సబ్బా గింజలను రోజూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే జుట్టు రాలే సమస్య నుంచి కూడా విముక్తి పొందవచ్చుంటున్నారని నిపుణులు.

# షుగర్ ఉన్నవారు.. చెరుకు రసం తాగొచ్చా..

ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు అందరికీ తిప్పలు మొదలవుతూ ఉంటాయి. ఎందుకంటే ఎండ వేడి నుంచి తట్టుకునేందుకు ఎంతో మంది ఎన్నో రకాల ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. ఇక మండే ఎండలకు ఇంటి నుంచి కాలు బయటపెట్టాలంటేనే భయపడిపోతూ ఉంటారు. కానీ ఏం చేస్తాం తప్పని పరిస్థితుల్లో ఉద్యోగమో.. లేదంటే ఇతర పనులను మీద బయటకు 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. వాళ్లే ఇక మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారు. సాధారణంగా చెరుకు రసంలో తీపి ఎక్కువగా ఉంటుంది అన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమం లోనే అటు షుగర్ తో బాధ పడుతున్న వారు చెరుకు



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

# ఖాళీ కడుపుతో ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం మంచిది..

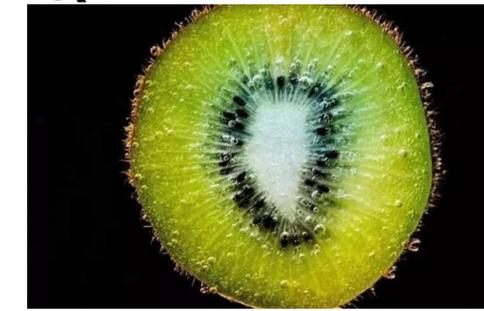
ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను అలవర్చుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లలో ఒకటి ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగడం. ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ ప్రక్రియ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో శరీరంలో పేరుకుపోయిన మురికి సులభంగా తొలగిపోతుంది. ఇది మాత్రమే కాదు, ఇతర వ్యక్తులతో పోలిస్తే ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీరు తాగే వారిలో కిడ్నీ రాళ్ల సమస్యలు తక్కువగా కనిపిస్తాయి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, మనం ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగాలి. అయితే ఖాళీ కడుపుతో ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుందనే ప్రశ్న తరచుగా చాలామంది ప్రజల మదిలో మెదులుతుంది. చాలామంది ఉదయం నీళ్లు తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను గురించి చెబుతుంటారు. అయితే ఇప్పుడు మనం ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలో తెలుసుకుందాం. మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే మొదట చేయవలసిన పని మీ పళ్ళు తోముకోవడం, మీకు లీ తాగే అలవాటు ఉంటే, దానికి బదులుగా నీరు 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 గోరువెచ్చుగా చేయండి. ఇది మీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిని తాగడం వల్ల మీ జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటమే కాకుండా రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తుంది. వేడి నీటిని తాగడం వల్ల మీ జీర్ణ వ్యవస్థ చురుగ్గా ఉంటుంది. అయితే నీళ్లు తాగిన తర్వాత కనీసం అరగంట వరకు ఏమీ తినకూడదు లేదా తాగకూడదు అని గుర్తుంచుకోండి.

# రోజూ కివి తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

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



రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు రోజూ ఒక కివీని తినాలంటున్నారు నిపుణులు. కివిలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. 3. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం.. మలబద్ధకం, అజీర్ణం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్లుంటే ప్రతిరోజూ కివీని తినడం మర్చిపోవద్దు. రోజూ 2-3 కివీస్ తింటే మలబద్ధకం సమస్య నుండి బయటపడవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. 4. పూర్ణయాన్ని 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 వునాదిగా 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, డైయాబిటీస్, 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 నివారిస్తుంది.

# కరుణాకర్ రెడ్డి తిరుమలపై అసత్య ప్రచారాలు మానుకోవాలి

- కిరణ్ రాయల్

తిరుపతి: భూమన కరుణాకర్ రెడ్డి తిరుమల కేంద్రంగా కుట్రలు చేస్తున్నారని జనసేన తిరుపతి నియోజకవర్గం ఇన్‌ఛార్జి కిరణ్ రాయల్ ఆరోపించారు. ఆయన తిరిగి చైర్మన్ గా ఉన్నప్పుడు వేల మందిని ఔట్ సోర్సింగ్ వర్క తిలో నియమించుకున్నారని చెప్పారు. లడ్డా కౌంటర్, పరకామణి, చెప్పల కౌంటర్ తదితర పాటిల్ భూమన మనుషులు ఉన్నారని తెలిపారు. వాళ్లంతా ప్రస్తుతం చేతిపాటం ప్రదర్శిస్తున్నారని ఆరోపించారు. తిరుపతి ప్రెస్ క్లబ్ లో నిర్వహించిన సమావేశంలో కిరణ్ రాయల్ మాట్లాడారు. “పరకామణిలో చోరికి పాల్పడిన పెంచలయ్యను చట్టప్రకారం జైలుకు పంపించాం. కానీ రవికుమార్ విషయంలో కనీసం



కానిస్టేబుల్ ను కూడా పంపించాం.. వైశాపా హయాంలో చెట్టు కింద పంచాయతీ చేశారు. పుణె నుంచి వచ్చే నెయ్యి టాంకర్ కడప జిల్లాలో బోల్తా పడటంపై పలు అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. కరుణాకర్ రెడ్డి తిరుమలను వేదికగా చేసుకుని అసత్య ప్రచారాలు చేయడం మానుకోవాలి” అని కిరణ్ రాయల్ అన్నారు.

# వైజాగ్ -చెన్నై ఇండిస్ట్రీయల్ కారిడార్ నిర్వాసితులకు పరిహారం చెల్లించాలి

- ప్యాకేజీ లేకుండా మిట్టల్ కు భూమిపూజ నిర్వహించాడు - సింకు సిపిఎం లేఖ

అమరావతి: వైజాగ్-చెన్నై ఇండిస్ట్రీయల్ కారిడార్ పరిధిలో భూసేకరణ నిర్వాసితులకు భూ సేకరణ చట్టం-2013 ప్రకారం పూర్తి పరిహారం, ఆర్ అండ్ ఆర్ ప్యాకేజీ అమలు చేయకుండా ఆర్గెల్ మిట్టల్ నిప్పన్ స్టీల్ ఫ్యాంట్ భూమి పూజ నిర్వహించ వద్దని సిపిఎం రాష్ట్రకమిటీ ప్రభుత్వాన్ని కోరింది. ఈ మేరకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడుకు ఆ పార్టీ రాష్ట్రకార్యదర్శి వి శ్రీనివాసరావు గురువారం లేఖ రాశారు. ఈ నెల 23వ తేదిన ఆర్గెల్ మిట్టల్ స్టీల్ ఫ్యాంట్ కు భూమిపూజ జరపనున్నట్లుగా ప్రకటించిన విషయాన్ని లేఖలో ప్రస్తావించారు. కానీ ఆ ప్రాంతంలో నిర్వాసితుల సమస్యలు ఇంకా పెండింగ్ లో ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. వైజాగ్-చెన్నై ఇండిస్ట్రీయల్ కారిడార్ ప్రాజెక్టులో భాగంగా అనకాపల్లి జిల్లా నక్కపల్లి మండలంలో రాజయ్యపేట, బుచ్చిరాజుపేట, చందనూడ, అమలాపురం, డిఎల్ పురం ఐదు పంచాయతీల పరిధిలో 11 గ్రామాల నుంచి 5,500 ఎకరాల భూమి రైతుల నుంచి బలవంతంగా ప్రభుత్వం సేకరించినది వివరించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వాసితులకు భూ సేకరణ-2013 చట్టం(భూమి స్వాధీనం, పునరావాసం, పునర్యవస్థీకరణలో న్యాయమైన పరిహారం, పారదర్శకత హక్కు చట్టం-2013) ప్రకారం ఇవ్వాలని పరిహారం, ఆర్ అండ్ ఆర్ ప్యాకేజీలు ఇప్పటివరకు పూర్తిగా అమలు చేయలేదని పేర్కొన్నారు. 2,100 ఎకరాల భూమిని స్టీల్ ఫ్యాంట్ కోసం ఆర్గెల్ మిట్టల్ కు



ఇచ్చారని పేర్కొన్నారు.. సర్వం కోల్పోయిన నిర్వాసితులకు ఇల్లు నిర్మించుకోవడానికి సమయం ఇవ్వకుండా, ఎలాంటి సౌకర్యాలు కల్పించకుండా ఆగమేపూల మీద ఇళ్లు నేలమట్టం చేసి నిర్వాసితులను నడిరోడ్డుపై నెట్టివేయడం సరైనదే? అని ప్రశ్నించారు. మానవతా దృక్పథంతో ఆలోచించాలని కోరారు. స్పీడ్ ఆఫ్ దయాంగ్ బిజినెస్ లో భాగంగా ముందుగా భూములు కోల్పోయిన నిర్వాసితుల సమస్యలను అత్యవసరంగా పరిష్కరించాలని కోరారు.

# విశాఖలో డెవలప్ మెంట్ సెంటర్ ఏర్పాటు చేయండి

- క్యాష్ జెమిని సిఇబి ఐమాన్ ఇజ్మిల్ మంత్రి లోకేష్

విశాఖపట్నం: అన్ని విధాలా అనుకూలతలు కలిగిన విశాఖలో 20 వేల ఉద్యోగాలు కల్పించే సామర్థ్యం గల ఐటీ డెవలప్ మెంట్ సెంటర్, జిసిసి, క్లౌడ్ సర్వీసెస్, బిపిఎం వర్కల్యాబ్ సేవల కేంద్రాలని ఏర్పాటు చేయాలని క్యాష్ జెమిని సిఇబి ఐమాన్ ఇజ్మిల్ మంత్రి విద్య, ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్ శాఖల మంత్రి నారా లోకేష్ కోరారు. క్యాష్ జెమిని ప్రతినిధులతో విశాఖపట్నంలో మంత్రి లోకేష్ గురువారం భేటీ అయ్యారు. రాష్ట్రంలోని పెట్టుబడులపై కీలక చర్చ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా లోకేష్ మాట్లాడుతూ ఐటీ, డేటా సెంటర్ హబ్ గా విశాఖపట్నం శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోందన్నారు. దేశంలోనే అతిపెద్దదైన గూగుల్ డేటా సెంటర్ పనులు త్వరలోనే ప్రారంభం కాబోతున్నాయని తెలిపారు. ఇప్పటికే కాగ్నిజెంట్, టీసీఎస్ లాంటి సంస్థలు విశాఖలో ల్యాండ్ అయ్యాయన్నారు. మరో మూడు నెలల్లో భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం ప్రారంభం కాబోతోందని తెలిపారు. దేశంలో మరో ప్రాంతంలో లేని ఐటీ ఎకో సిస్టమ్ విశాఖకు మాత్రమే సొంతమని పేర్కొన్నారు. ఎపిలో ఎమర్జింగ్ టెక్నాలజీ ల్యాబ్స్ ఏర్పాటు కోసం రాష్ట్రంలోని విశ్వవిద్యాలయాలతో కలిసి కోడెవలప్ మెంట్ పార్కర్ నర్గా వ్యవహారాలను క్యాష్ జెమిని సిఇబి మంత్రి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో క్యాంపం వ్యాపి అభివృద్ధికి సహకారం అందించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. క్యాష్ జెమిని సిఇబి ఐమాన్ ఇజ్మిల్ స్పందిస్తూ... 1967లో పారిన కేంద్రంగా ఏర్పాటైన తమ సంస్థలో



ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 3.4 లక్షల మంది ఉద్యోగాలు పనిచేస్తుండగా, అందులో రెండు లక్షల మంది ఒక్క భారత్ లోనే ఉన్నారని తెలిపారు. స్ట్రాటజీ అండ్ ట్రాన్స్ ఫర్మేషన్, క్లౌడ్, డేటా అండ్ ఎబి, డిజిటల్ ఇంజనీరింగ్, ఎంటర్ ప్రైజ్ ఫ్యాట్ ఫ్యామ్స్, మేనేజ్మెంట్ సర్వీసెస్, సైబర్ సెక్యూరిటీలో కోర్ వర్కల్యాబ్ సేవలు అందిస్తున్నట్లు చెప్పారు. హైదరాబాద్, చెన్నై, ముంబయి, పూనే, నోయిడా, కొల్కతా, గురుగ్రామ్, భువనేశ్వర్ సహా 13 నగరాల నుంచి తమ సంస్థ కార్యకలాపాలు కొనసాగుతున్నాయని చెప్పారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ ప్రతిపాదనలను పరిశీలిస్తామని చెప్పారు. సమావేశంలో క్యాష్ జెమిని ఇండియా సిఇబి సంజయ్ చాకే, డబ్ల్యుఎన్ఎస్ గ్లోబల్ సిఇబి కేశవ్ మురుగేశ్ పాల్గొన్నారు.

# పీపుల్ ఫ్రెండ్లీగా మారాలి

- అటవీశాఖపై చంద్రబాబు ఆగ్రహం

అమరావతి: గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా అటవీశాఖ విషయంలో చాలా ఫిర్యాదులు వస్తున్నాయని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కలెక్టర్ల సదస్సు రెండో రోజైన ఆయన ఈ విషయాన్ని ప్రస్తావించారు. ఫిర్యాదులపై ఇప్పటికే ఉపముఖ్యమంత్రితో మాట్లాడానని, మళ్లీ మరోసారి మాట్లాడతానని చెప్పారు. పోలీస్ శాఖ పీపుల్ ఫ్రెండ్లీగా మారిపోయిందని, కానీ అటవీశాఖ లేదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. పీపుల్ ఫ్రెండ్లీగా మారాలని అవసరం ఉందని చెప్పారు. అభివృద్ధికి, మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు అటవీశాఖ సహకరించాలని పేర్కొన్నారు. గ్రీన్ కవర్ పెంచే అంశంపై దృష్టి పెట్టి ఐటోడైవర్సిటీకి వెళ్లాలని సూచించారు. ప్రజలు ఆహ్లాదంగా పర్యటించేందుకు ఉపయోగంగా పరిస్థితులు మారాలని చెప్పారు. అటవీశాఖ అధికారులు జిల్లా కలెక్టర్ కింద పనిచేయాలనే అంశాన్ని గుర్తుంచుకోవాలని వ్యాఖ్యానించారు. అధికారులు పట్టించుకోవడం లేదని ఫిర్యాదులు వస్తున్నాయని, నిబంధనలకు అనుగుణంగానే పర్యావరణహిత ప్రాజెక్టులకు సహకరించాలని తెలిపారు. సర్వే చేస్తున్న సమయంలో ప్రైవేట్, అటవీ, దేవదాయ తదితర క్లాసిఫికేషన్ల ప్రకారం రిజర్వుల్యాండ్ గుర్తించాలని చెప్పారు. కొంతమంది అధికారుల ఇంప్రొజెక్ట్ థింకింగ్ వల్ల ఇబ్బందులు వస్తున్నాయన్నారు. గిరిజన ప్రాంతాల్లో కూడా మౌలిక



సదుపాయాలు కల్పించకపోతే ఎలా అని ప్రశ్నించారు. నడకదారిని శ్రీశైలంకు వస్తున్న భక్తులను అధికారులు అడ్డుకున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఆ తర్వాత రోజే తొక్కినలాట అయ్యే పరిస్థితి వచ్చిందని, బద్వేలులోనూ అటవీశాఖ ఇదే తరహాలో వ్యవహరించిందని వ్యాఖ్యానించారు. ఇబ్బందులుంటే ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకురావాలని, ప్రజలను ఇబ్బంది పెట్టేలా, కార్యక్రమాలకు ఆటంకం కలిగేలా వ్యవహరించకూడదని తెలిపారు. రతన్ టాటా ఇన్స్టిట్యూట్ హబ్(ఆర్టిఐహెచ్) ద్వారా మిరంటిక్ యాక్టివ్ చేయాలని చెప్పారు. ఆర్టిఐహెచ్ఎస్ మిరంటిక్ యాక్టివ్ చేయాలని అవసరం ఉందన్నారు. దీని ద్వారా మిరంటిక్ ఆవిష్కరణల్ని చేసి ప్రజారోగ్యం కోసం వినియోగిద్దామని సూచించారు. రూల్, రోడ్ ఆప్టిమైజేషన్ కూడా చేసుకుని 108 అంబులెన్సులు త్వరితగతిన చేరుకునేలా చూడాలని పేర్కొన్నారు.

# వార్డులలో పారిశుధ్యం మెరుగుపరచండి

- వ్యర్థాలు రోడ్డుపై వేసే జరిమానా విధించండి - జీవీఎస్ కమిషనర్ కేతన్ గార్

విశాఖపట్నం: వార్డులలో పారిశుధ్యం నిర్వహణ సక్రమంగా జరిగే విధంగా అధికారులు పర్యవేక్షణ ఉండాలని, వ్యర్థాలను రోడ్డుపై వాణిజ్య సముదాయాలు వద్ద బహిరంగంగా పడవేసినట్లుంటే జరి మన విధించాలని జీవీఎస్ కమిషనర్ కేతన్ గార్ జీవీఎస్ ప్రజా ఆరోగ్యపు అధికారులను ఆదేశించారు. గురువారం ఆయన శ్రీశైలస్థాయి చర్చలలో భాగంగా తూర్పు జోన్ పరిధిలోని 20 వ వార్డు పెదవల్లెరు విశాఖ ఐ హాస్పిటల్ , సమీప ప్రాంతాల్లో పారిశుధ్య పనులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ వార్డులో పారిశుధ్యం మెరుగు పరచేందుకు చర్యలు చేపట్టి వ్యర్థాలు ఎప్పటికప్పుడు తొలగించాలని , వ్యర్థాలను వ్యాపారస్తులు రోడ్డుపై, బహిరంగ ప్రదేశాల్లో , కాలువలలో పడవేస్తున్నారని వారికి వెంటనే జరి మన విధించాలని కమిషనర్ ప్రజారోగ్యపాధికారులను ఆదేశించారు. వ్యర్థాలు తరలించే కమ్యూనిటీ వాహనాలు ప్రతి దుకాణం వద్ద వ్యర్థాలు సేకరించే విధంగా చర్యలు చేపట్టాలని, విశాఖ ఐ హాస్పిటల్ వద్ద ఉన్న బింక్షిట్ ఔట్ లెట్, సమీప దుకాణం వద్ద వ్యర్థాల తోపాటు పలు రకాల ప్లాస్టిక్ కేట్లు అస్తవ్యస్తంగా ఉండడం గమనించి, బింక్షిట్ ఔట్ లెట్ కు 10 వేల రూపాయలు జరిమానా , అలాగే ఎదురుగా



ఉన్న పాన్ షాపు యొక్క వ్యర్థాలు ప్లాస్టిక్ గ్లాసులు, సీసాలు ఉండడం గమనించి ఆ దుకాణానికి 5 వేల రూపాయలు జరిమానా ను విధించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. వార్డులలో పారిశుధ్య కార్యకలాపాలు, క్లాస్ వాహనాలు నిర్ణీత సమయానికి తేటయించిన ప్రాంతాల్లో ఉండాలని, పీస్ పాయింట్ వారిగా పారిశుధ్య కార్యకలాపాలు, క్లాస్ వాహనాలను సర్దుబాటు చేసి వార్డులలో వ్యర్థాలు లేకుండా చూడాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కార్యకలాపాలు హాజరు పట్టిన పరిశీలించి ఎంత మంది కార్యకలాపాల విధుల్లో పనిచేస్తున్నారని ఆరా తీశారు. ఈ పర్యటనలో 20వ వార్డు శానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్, వార్డు శానిటేషన్ కార్యదర్శులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# సేవా కార్యక్రమాలతోనే జనసేన ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు

- జనసేన పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని ఒక పండగల నిర్వహణ - పెండుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు

పెండుర్తి, చైతన్యవారం: ప్రజల కోసమే ఏర్పడిన జనసేన పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు అయినా అధినేత పవన్ కళ్యాణ్ జన్మదినోత్సవ వేడుకలు అయినా కేవలం సేవా కార్యక్రమాలతోనే జరుపుకుంటామని ఆ పార్టీ విశాఖ ఉమ్మడి రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షులు, పెండుర్తి శాసనసభ్యులు పంచకర్ల రమేష్ బాబు స్పష్టం చేశారు. పెండుర్తి నియోజకవర్గం సుజాతనగర్ ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు వీర మహిళలతో పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు సందర్భంగా ముందస్తు సన్నద్ధత కార్యక్రమం నిర్వహించారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడుతూ జనసేన ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకల్లో పార్టీ పతాక ఆవిష్కరణ మరియు సేవా కార్యక్రమాల్లో భాగంగా నియోజకవర్గం లో అన్ని గ్రామాల్లోని, వార్డుల్లోని, మండల కేంద్రాలలో పార్టీ పతాక ఆవిష్కరణలు, సేవా కార్యక్రమాలలో భాగంగా రక్తదాన శిబిరాలు, అన్నదాన సహకారాలను, రోగులకు పండ్లు రాజ్ కెలు పంపిణీ, విద్యార్థులకు పుస్తకాలు పంపిణీ వంటి సేవా కార్యక్రమాలతో మాత్రమే జనసేనకు వీర మహిళలు జరుపుకుంటారని వెల్లడించారు. అలాగే అధినేత పవన్ కళ్యాణ్ జన్మదినోత్సవ వేడుకలూ కూడా నిరాంబరంగా ప్రజలకు ఉపయోగపడే విధంగా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తామన్నారు. జనసేన అధ్యక్షులు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రిపర్యలు పవన్ కళ్యాణ్ పాదేరు గిరిజన ప్రాంతాల్లో పర్యటించి అక్కడి వారితో కలిసి వేడుకలు జరుపుకుంటారని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో జన సేనకులు ఉత్సాహంగా పాల్గొనాలని, అలాగే ప్రజలందరూ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకల్లో భాగస్వాములు కావాలని ఎమ్మెల్యే రమేష్ బాబు పిలుపునిచ్చారు. జనసేన సభ్యత్వంలో పెండుర్తి నియోజకవర్గం పితాపురం తర్వాత



ప్రస్తుతం రెండో స్థానంలో ఉందని పేర్కొన్నారు. పచ్చే ఐదు రోజుల్లో ఆ సంఖ్యను మరింత పెంచుతామని తెలిపారు. పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు జనసేన సభ్యత్వం లో ఉత్సాహంగా పాల్గొంటున్నారని, అయితే కొందరు మాత్రం కాసినీ నిర్లక్ష్యం ప్రదర్శిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. పదవి ఆశించే వారు, పార్టీలో ఉన్నంతగా ఎదగాలనుకునేవారు ఇలాంటి కార్యక్రమాల్లో మరింత చురుకుగా పాల్గొనాలని ఉద్బోధించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పెండుర్తి పిఎస్ఎస్ చైర్మన్ అయితే సింహచలం, రాష్ట్ర కనీస వేతనాలు డైరెక్టర్ బిరెడ్డి అప్పారావు, జిల్లా జనసేన పార్టీ కార్యవర్గ సభ్యులు ఇందల రమణ, బిగిడి రామ గోవింద, సీనియర్ నాయకులు సాలాపు వెంకటేశ్వరరావు, మండల పార్టీ అధ్యక్షులు కల్లె కనకరాజు, కొరుపోలు రామనాయుడు, పెండుర్తి ఏఎస్ఐ రైరెడ్డి హైమావతి, లక్ష్మి గోవింద, ఆర్ఎస్ఐ నాయుడు , సంతోష్, వార్డు అధ్యక్షులు సేనాపతి సోము శేఖర్, పిన్నిండ్ల సుప్రతి, కంచిపాటి మధు, ఆది బాబు, డి బి ఎల్ నాయుడు, కాకి బాబు, పిల్లా శివ కృష్ణ, పెండుర్తి సిహెచ్ సి నెంబర్ పరూధిని, సర్పంచులు మోటార్ సన్యాసి నాయుడు, మామిడి శంకరావు, బోకం స్వామి నాయుడు, మండల నాయకులు వేగి దివాకర్, బంతిగిల్ల పద్మ, వల్లె పరదేశి నాయుడు, కరణం నరసింహారావు, పావని , జ్యోతి, జయలక్ష్మి , మొదలగు పెండుర్తి నియోజకవర్గం జనసేన పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు వీర మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

# చిరుధాన్యాల సాగుకు పెద్దపీట

- సేంద్రీయ పద్ధతిలో రాగి ఉత్పత్తికి రైతులు ముందుకు రావాలి - అందుబాటులోకి రానున్న మేలిరకం వంగడాలు - ఆర్ఎఫ్ఎస్ ఏడీఆర్ డాక్టర్ ఆళ్ల అప్పలస్వామి

చింతపల్లి: గిరిజన ప్రాంతంలో చిరుధాన్యాల ఉత్పత్తికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేస్తున్నదని ఆచార్య ఎన్జీఆర్ ప్రాంతీయ వ్యవసాయ పరిశోధన స్థానం ఏడీఆర్ డాక్టర్ ఆళ్ల అప్పలస్వామి తెలిపారు. వ్యవసాయశాఖ మార్కెట్ యార్డులో మేగా రాగి మేళాను నిర్వహించారు. ఏడీఏ బీవీ తిరుమలరావు అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ సదస్సులో ఆళ్ల అప్పలస్వామి మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో చిరుధాన్యాల ఉత్పత్తికి కేవలం గిరిజన ప్రాంతం మాత్రమే అత్యంత అనుకూలమన్నారు. దీంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గిరిజన ప్రాంతంలో చిరుధాన్యాల ఉత్పత్తిని పెంచేందుకు ప్రత్యేక కార్యచరణ ప్రారంభించిందన్నారు. రానున్న రోజుల్లో రాష్ట్రానికి అవసరమైన చిరుధాన్యాల గిరిజన ప్రాంతంలోనే ఉత్పత్తి అవుతాయని చెప్పారు. గతంలో ఆదివాసీలు రాగి, కొర్ర, సామ, జొన్నలను సాగు చేసేవారన్నారు. చిరాకమేణా చిరుధాన్యాల సాగు విస్తీర్ణం తగ్గిందన్నారు. చిరుధాన్యాలకు పూర్వవైభవం తీసుకొచ్చేందుకు వ్యవసాయశాఖ కృషి చేస్తున్నదన్నారు. ఆర్ఎన్కె పద్ధతిలో రాగి సాగును ప్రోత్సహిస్తుందని చెప్పారు. గతంలో పోల్చుకుంటే రాగిలో దిగుబడి శాతం రెండేళ్లకా గణనీయంగా పెరిగిందన్నారు. గిరిజన రైతులకు మేలిరకం రాగి పండగాలను అందించేందుకు పరిశోధనలు చేస్తున్నామన్నారు. ఇప్పటికే ఇండ్రావతి, చంపావతి, భారతి, శ్రీచైతన్య, తెల్లూగులు(పీఠం) సువర్ణముఖి రకాలను అందుబాటులోకి తీసుకు వచ్చామన్నారు. గిరిజన రైతులు దీర్ఘకాలిక రకాలను విడిచిపెట్టి స్వల్పకాల రకాలను సాగు చేసుకోవాలని సూచించారు. రైతులు ఆధునిక యాజమాన్య పద్ధతులను పాటించాలన్నారు. గులి, జమున పద్ధతిలో సాగు చేసుకోవాలన్నారు. రైతులు రసాయనిక ఎరువులు, క్రిమినోహారక మందులను పూర్తిగా విడిచిపెట్టాలన్నారు. రైతులకు సేంద్రీయ ఎరువులను ప్రభుత్వం అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చిందన్నారు. ఏడీఏ బీవీ తిరుమలరావు మాట్లాడుతూ



గిరిజన ప్రాంత రైతులకు ప్రభుత్వం రాయితీపై విత్తనాలు, ఎరువులు పంపిణీ చేస్తుందన్నారు. రాజ్ మా విత్తనాలను 90 శాతం రాయితీపై అందిస్తుందని చెప్పారు. ఈ ఏడాది రాజ్ మా సాగు విస్తీర్ణం గణనీయంగా పెరిగిందన్నారు. దీంతో రైతుల ఆదాయం రెట్టింపు అయిందన్నారు. అన్నదాత సుఖీభవ, పీఎం సుఖీభవ ద్వారా ఆర్థిక సహాయం అందిస్తుందన్నారు. రాయితీపై యంత్రపరికరాలు అందజేసేందుకు ప్రభుత్వం కార్యచరణ ప్రారంభించిందని చెప్పారు. రైతులు ఆన్లైన్లో దరఖాస్తు చేసుకుంటే రాయితీపై వ్యవసాయ యంత్రాలు అందజేస్తారన్నారు. అనంతరం రాయితీ యంత్రాలు, వినియోగంపై వ్యవసాయ అధికారులు, శాస్త్రవేత్తలకు వివరించారు. మేళాలో ఏర్పాటు చేసిన చిరుధాన్యాల, సేంద్రీయ ఎరువులు, యంత్రాల స్టాళ్లను గిరిజన రైతులు ఆసక్తిగా తిలకించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ అధికారి టి.మ?ధునూడనరావు, ఎంపీపీ కోరాబు అనుషదేవి, ఏఎస్ఐ చైరెన్సర్ కిల్లె ఊర్వళ, వైస్ చైర్మన్ హశ్యంత్, పీఎస్ఎస్ వర్సన్ ఇన్చార్జి గెమ్మెలి అబ్బాయి నాయుడు, టీడీపీ మండలాధ్యక్షుడు కిల్లె పూర్ణచంద్రరావు, గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షుడు రేణు అనందరావు, ఏఎస్ఐ డైరెక్టర్ పెదిరెడ్ల బేతాకుడు, చెన్నకేశవరాయుడు, ఈశ్వరరావు, పీఎస్ఐఎస్ కార్యదర్శి జగన్మోహన్ రావు, శాస్త్రవేత్తలు సందిప్ నాయక్, జోగారావు , కూలమి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

# అభిమానులకు ఇచ్చిన మాటే వైకాపా సాధనకు కారణం

- నల్లకాలువలో ఇచ్చిన మాట నుంచే పార్టీ ఘట్టింది - వైకాపా ఆవిర్భావ వేడుకల్లో అధినేత జగన్

అమరావతి: తండ్రి రాజశేఖరరెడ్డి మరణానంతరం నల్ల కాలువలో జరిగిన సంస్కరణ సభలో తాను అభిమానులకు ఇచ్చిన మాటే వైకాపా సాధనకు కారణమైందని, తన కుటుంబ పరిస్థితులను మార్చిందని ఆ పార్టీ అధ్యక్షుడు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి తెలిపారు. ఇప్పుడు దేశ రాజకీయాల్లో వైకాపా మార్కెట్ ప్రబలంగా కనిపిస్తోందన్నారు. వైకాపా ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా ఆ పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయంలో నిర్వహించిన వేడుకల్లో జగన్ ప్రసంగించారు. 'విలువలు, విశ్వసనీయత అన్న పదాలకు అర్థం చెబుతూ వైకాపా పుట్టుక, ఎదుగుదల సాగింది. ఆ రోజుల్లో రాష్ట్రంలో, కేంద్రంలో కాంగ్రెస్ అధికారంలో ఉండేది. కాంగ్రెస్, తెదేపా కలిసి కుట్రలు వన్నినా నేను భయపడలేదు. వైకాపా ఎప్పటికీ విలువలు, విశ్వసనీయతకు



కట్టుబడి ఉంటుంది. నాతోపాటు నడిచే ప్రతి కుటుంబ సభ్యుడూ కాలర్ ఎగరేసి అదిగో అతనే మా నాయకుడు, అదిగో అదే మా పార్టీ వైకాపా అని గర్వంగా చెప్పుకొనేలా పార్టీ అడుగులు వేస్తుంది' అని వెల్లడించారు.

# పరిశోధనలతో నూతన ఆవిష్కరణలు

- జెఎన్టీయూ విసి హెచ్.సుదర్శనరావు

అనంతపురం: నూతన పరిశోధనలు సరికొత్త ఆవిష్కరణలకు నాంది పలుకుతాయని, ఆ దిశగా యువ పరిశోధకులు ప్రయత్నం చేయాలని జెఎన్టీయూ వైస్ ఛాన్సలర్ హెచ్.సుదర్శనరావు పిలుపునిచ్చారు. అనంతపురం జెఎన్టీయూ, ఎన్ఐఐటీ హైదరాబాద్ సంయుక్త అధ్యక్షులలో 'కమ్యూనికేషన్ రీసెర్చ్ అండ్ కెరీర్ రీడీసెన్స్' అనే అంశంపై జెఎన్టీయూలో రెండు రోజుల పాటు జరగనున్న సదస్సు ప్రారంభమైంది. ఆకాడమిక్ ఫ్రాంకింగ్ డైరెక్టర్ ఎన్.వి.సత్యనారాయణ అధ్యక్షతన ఆర్యభట్ట ఆడిటోరియంలో నిర్వహించిన సదస్సును వైస్ ఛాన్సలర్, రిజిస్ట్రార్ ఎన్.కృష్ణయ్య ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఉపకులపతి మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం వస్తున్న సాంకేతికత పరిజ్ఞానం ఎవను ఉపయోగించి పరిశోధనా పత్రాలను మరింత మెరుగుగా విపులంగా రాయవచ్చన్నారు. ఎఐ డ్వారా అధ్యాపకులూ నైపుణ్యాలపై అవగాహన పెంచుకోవాలని సూచించారు. కృష్ణయ్య మాట్లాడుతూ అధ్యాపకులు ప్రస్తుతం సాంకేతికతను అందిస్తున్న దానిని విద్యార్థులకు బోధిస్తే మంచి ఫలితాలు వస్తాయన్నారు. కన్వీనర్



సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం నిర్వహిస్తున్న సదస్సు పరిశోధన విద్యార్థులు, అధ్యాపకులకు ఎంతో ఉపయోగకరమన్నారు. దీనిని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రీసెర్చ్ పర్సన్ డాక్టర్ కృష్ణరాఘవ్ చతుర్వేది, కో కన్వీనర్ సి.శోభా బిందు, డాక్టర్ బి.ఓం ప్రకాష్, యూనివర్సిటీ డైరెక్టర్లు సురేష్ బాబు, నాగ ప్రసాద్ నాయుడు సెంట్రల్ యూనివర్సిటీ నుంచి డాక్టర్ జి.బాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# రంజాన్ తోఫా అమలు ఎప్పుడు? వైఎస్ షర్మిల

అమరావతి: అధికారం ఇచ్చిన వెంటనే చంద్రన్న తోఫా ఇస్తామన్న హామీని ఎప్పుడు అమలు చేస్తారని కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు వైఎస్ షర్మిల ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు. ఈ మేరకు ఆమె ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. రూ.3.32 లక్షల కోట్ల బడ్జెట్లో రంజాన్ తోఫాకు రూ.65 కోట్లు కేటాయించలేకపోయామా? అని నిలదీశారు. 'తోఫా ఇవ్వనుండుకు గత ముఖ్యమంత్రి జగన్ కు ముస్లింలు బుద్ధి చెప్పారు. రేపు మీ పరిస్థితి కూడా అంతే' అని టిడిపి కూటమి ప్రభుత్వాన్ని ఉద్దేశించి ఆమె పేర్కొన్నారు. ప్రధాని మోడీ పేరు చెబితే ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు వణుకుతున్నారని, బిజెపికి గులాం గిరి చేస్తున్నారని తీవ్రంగా విమర్శలు గుప్పించారు. ఆర్ఎన్ఎస్ భావజాలానికి అలవాటు పడుతున్నారని, అందుకే మైనార్టీ సంక్షేమానికి నిధులిస్తే 'తమ సంక్షేమం' కట్ అవుతుందని బాబు భయపడుతున్నారని ఆమె



ఆరోపించారు. మైనార్టీల అభివృద్ధిపై చిత్తశుద్ధి ఉంటే వెంటనే పేద ముస్లిం కుటుంబాలకు వెంటనే రంజాన్ తోఫాను పంపిణీ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.

# రక్షణ రంగంలో ఎపిని అగ్రగామిగా చేస్తాం

- జువ్వలదినెలో సాగర్ డిఫెన్స్ ప్రాజెక్టు శంకుస్థాపనలో మంత్రి లోకేశ్

నెల్లూరు: రక్షణ, సముద్ర సాంకేతిక రంగాల్లో దేశంలోనే ప్రముఖ కేంద్రంగా రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి చేయాలనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని రాష్ట్ర ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్, విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ అన్నారు. నెల్లూరు జిల్లా బోగోలు మండలం జువ్వలదినె ఫిషింగ్ హార్బర్ సమీపంలో ఏర్పాటు చేయనున్న సాగర్ డిఫెన్స్ ఇంజనీరింగ్ సంస్థకు మంత్రి గురువారం శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన సభలో లోకేశ్ మాట్లాడుతూ తన యువగళం పాదయాత్ర సమయంలో ఈ ప్రాంత మత్స్యకారులకు, వారి పిల్లల భవిష్యత్తుకు అందగా ఉంటామని హామీ ఇచ్చానన్నారు. దేశ రక్షణ రంగానికి అవసరమైన అత్యాధునిక సాంకేతిక పరికరాల తయారీలో ఈ సంస్థ కీలక పాత్ర పోషించనుందని పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా అటానమస్ మారిటైమ్ సిస్టమ్స్, అన్ మ్యాన్డ్ సర్వీస్ వెసెల్స్, ఆధునిక సముద్ర సాంకేతిక పరిజ్ఞానాల అభివృద్ధి జరగనుందని తెలిపారు. రాష్ట్రానికి వచ్చిన ఈ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్టు, భారత స్వదేశీ రక్షణ తయారీ సామర్థ్యాన్ని ప్రపంచస్థాయికి తీసుకెళ్లడమే కాకుండా, సముద్ర సాంకేతికతలో వినూత్న ఆవిష్కరణలకు నాంది పలకనుందన్నారు. ఈ ప్రాజెక్టు వల్ల ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా



సుమారు వెయ్యి మందికి పైగా యువతకు ఉపాధి దొరుకుతుందని తెలిపారు. భారతదేశం సువిశాలమైన సముద్ర తీర ప్రాంతాన్ని కలిగి ఉందని, అందులో ఆంధ్రప్రదేశ్ మూడో స్థానంలో ఉందని చెప్పారు. జువ్వలదినె ఫిషింగ్ హార్బర్ ఏర్పాటుతో 25 వేల మత్స్యకారు కుటుంబాలకు ఉపాధి లభిస్తుందని, 1,250 మేకలైట్ బోట్లు నిలుపుకునేలా, 41 వేల టన్నుల చేపల నిల్వ సామర్థ్యంతో ఈ ఫిషింగ్ హార్బర్ను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా రాష్ట్రంలో బ్లూ ఎకానమీ, సముద్ర పరిశ్రమలు, ఆధునిక సాంకేతిక రంగాలు మరింత బలోపేతం అవుతాయని తెలిపారు. ఈ సభలో ఎంపి వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి, ఎమ్మెల్యే బీద రవిచంద్ర కావలి శాసనసభ్యులు దగ్గుమాటి వెంకటకృష్ణారెడ్డి, కంపెనీ చైర్మన్ నికుంజ్, సిజిఐ ఆర్ కె బి సింగ్, సారబ్ పాటిల్, దయానంద్, సునీల్, ఎపి మ్యారిటైమ్ బోర్డు చైర్మన్ దామచర్ల సత్యనారాయణ, సిజిఐ అభిషేక్ కుమార్ పాల్గొన్నారు.

# కీరవాణి కొడుకుతో పీకల్లోతు ప్రేమ... బలగం హీరోయిన్ పెళ్లి వార్తలు వైరల్

తెలుగు సినీ పరిశ్రమలో చైల్డ్ ఆర్టిస్ట్ గా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న కావ్య కళ్యాణ్ రామ్ ఆ తర్వాత హీరోయిన్ గా మారి తనకంటూ ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించుకుంది. చిన్నప్పటి నుంచి సినిమాల్లో నటించి ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్న ఆమె, పెద్దయ్యాక హీరోయిన్ గా కూడా వరుస అవకాశాలు అందుకుంటోంది. హీరోయిన్ గా ఆమె చేసిన మసూద, బలగం, ఉస్తాద్ వంటి సినిమాలు మంచి గుర్తింపు తెచ్చి పెట్టాయి. ముఖ్యంగా 'బలగం' సినిమా భారీ విజయాన్ని సాధించడంతో కావ్యకు మరింత క్రేజ్ వచ్చింది. ప్రస్తుతం కూడా ఆమె పలు కొత్త ప్రాజెక్టులతో బిజీగా ఉంది. సినిమాలతో పాటు సోషల్ మీడియాలో కూడా కావ్య చాలా యాక్టివ్ గా ఉంటుంది. తరచూ తన ఫోటోలు, వీడియోలు పంచుకుంటూ అభిమానులతో టచ్ లో ఉంటోంది. ఆమె పోస్ట్ చేసే ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతుంటాయి. ఇదిలా ఉంటే ప్రస్తుతం కావ్య కళ్యాణ్ రామ్ పెళ్లి గురించి టాలీవుడ్ లో ఆసక్తికరమైన చర్చ జరుగుతోంది. ప్రముఖ సంగీత దర్శకుడు ఎంఎం కీరవాణి పెద్ద కుమారుడు, గాయకుడు, సంగీత దర్శకుడు కాళ భైరవతో కావ్య ప్రేమలో ఉన్నారని వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. కాల భైరవ మొదట గాయకుడిగా తన కెరీర్ ను ప్రారంభించి మంచి గుర్తింపు సంపాదించాడు. తర్వాత సంగీత దర్శకుడిగా కూడా తన ప్రతిభను చూపిస్తూ వరుసగా సినిమాలకు సంగీతం అందిస్తున్నాడు. తన ప్రత్యేక శైలితో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటూ టాలీవుడ్ లో మంచి స్థానం సంపాదించుకుంటున్నాడు. ఇక గత కొన్నేళ్లుగా కాల భైరవ మరియు కావ్య కళ్యాణ్ రామ్ మధ్య స్నేహం ప్రేమగా మారిందని టాలీవుడ్ వర్గాల్లో టాక్ వినిపిస్తోంది. వీరిద్దరూ చాలా కాలంగా డేటింగ్ చేస్తున్నారని, ఇప్పటికే ఇరు కుటుంబాలు కూడా వారి



ప్రేమను అంగీకరించాయని వార్తలు వస్తున్నాయి. ఇక ఈ ఏడాదిలోనే వీరి పెళ్లి జరిగే అవకాశం ఉందని కూడా సినీ వర్గాల్లో ప్రచారం జరుగుతోంది. ఇప్పటికే కీరవాణి కుటుంబంలో మరో పెళ్లి కూడా జరిగింది. ఆయన చిన్న కుమారుడు సింహా కోడూరి ప్రముఖ నటుడు మురళి మోహన్ మనవరాలిని వివాహం చేసుకున్న సంగతి తెలిసింది. ఇప్పుడు పెద్ద కుమారుడు కాల భైరవ పెళ్లి కూడా జరగబోతుందన్న వార్తలు వినిపిస్తుండటంతో ఈ విషయం సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. అయితే ఇప్పటివరకు ఈ వార్తలపై కావ్య కళ్యాణ్ రామ్ లేదా కాల భైరవ ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన చేయలేదు. దీంతో వీరి ప్రేమ, పెళ్లి వార్తలు నిజమా కాదా అన్నది తెలియాలంటే అధికారిక ప్రకటన వచ్చే వరకు వేచి చూడాలి.

# స్టార్ హీరోల టికెట్ రేట్లపై రాధికా శర్మ కుమార్ సెటైర్ .. 150 రూపాయలతోనే 60 కోట్లు

సినిమా టికెట్ రేట్లు ఇటీవల భారీగా పెరుగుతుండడం మనం చూస్తూనే ఉన్నాం. ముఖ్యంగా స్టార్ హీరోల సినిమాలకు థియేటర్లలో భారీ ధరలు వసూలు చేస్తున్నారు. ప్రేక్షకులు సినిమాను చూడాలంటే 1000 నుంచి 2000 రూపాయల వరకు టికెట్ ధరలు చెల్లించాల్సి పరిస్థితి ఏర్పడింది. కలెక్షన్లు పెంచుకోవాలనే ఉద్దేశంతో నిర్మాతలు, డిస్ట్రిబ్యూటర్లు ఇలా టికెట్ రేట్లు పెంచుతున్నారని చాలామంది విమర్శిస్తున్నారు. సినిమా హిట్ అయినా, ఫ్లాప్ అయినా కూడా మొదటి వీకెండ్ ముగిసే వరకు టికెట్ ధరలను తగ్గించకుండా కొనసాగించడం ఇటీవల సాధారణంగా మారింది. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా సీనియర్ నటి రాధికా శర్మ కుమార్ చేసిన వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు సినీ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారాయి. తమిళంలో ఆమె ప్రధాన పాత్రలో నటించిన తాయి కిశోర్ సినిమా ఇటీవల విడుదలై మంచి విజయాన్ని అందుకుంది. వయసు మీద పడిన మహిళా పాత్రలో రాధికా అద్భుతంగా నటించడంతో ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి స్పందన వచ్చింది. కంటెంట్ ఆధారంగా వచ్చిన ఈ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి కలెక్షన్లు సాధిస్తూ థియేటర్లలో విజయవంతంగా ప్రదర్శితమవుతోంది. ఈ చిత్రం ఇప్పటికే దాదాపు 60 కోట్లకు పైగా వసూళ్లు సాధించిందని చిత్ర బృందం తెలిపింది. ఈ విజయాన్ని పురస్కరించుకుని తాజాగా మామీ టీమ్ సక్సెస్ మీట్ నిర్వహించింది. ఈ సందర్భంగా రాధికా శర్మ కుమార్ మాట్లాడుతూ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఆమె మాట్లాడుతూ.. మా సినిమా 150 రూపాయల టికెట్ ధరతోనే దాదాపు 60 కోట్ల వసూలు చేసింది. అయితే కొంతమంది స్టార్ హీరోల సినిమాలకు టికెట్ ధరలు 1500 నుంచి 2000 రూపాయల వరకు ఉంటున్నాయి. మీరు సరిగ్గా లెక్కలు చేసుకుంటే, మేమే వారికంటే పెద్ద విజయం సాధించినట్టే



అవుతుంది. అదే నిజమైన సక్సెస్ అంటూ వ్యాఖ్యానించారు. ఆమె చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలను చాలా మంది స్టార్ హీరోల సినిమాలపై ఇన్ డైరెక్ట్ కౌంటర్ గా భావిస్తున్నారు. ఇటీవల భారీ బడ్జెట్ సినిమాలు వస్తున్నప్పటికీ టికెట్ ధరలు ఎక్కువగా ఉండటంపై ప్రేక్షకులు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్న సందర్భంలో రాధికా మాటలు మరింత వైరల్ అయ్యాయి. సోషల్ మీడియాలో కూడా ఆమె వ్యాఖ్యలపై పెద్ద చర్చ జరుగుతోంది. మంచి కథ, కంటెంట్ ఉంటే ప్రేక్షకులు తప్పకుండా సినిమాను ఆదరిస్తారని, అధిక టికెట్ రేట్లు లేకుండానే పెద్ద విజయాలు సాధించవచ్చని నెటిజన్లు కామెంట్లు చేస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా స్టార్ హీరోలు, నిర్మాతలు ప్రేక్షకుల గురించి ఆలోచించాలి అంటూ అభిప్రాయపడుతున్నారు.

# అనుక్షణం ఉత్కంఠగా 'వదలా'

జగపతిబాబు, లయ, హృతిక శ్రీనివాస్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్ 'వదలా'. ఆకెళ్ల వి కృష్ణ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రాన్ని కిషోర్ నాయుడు, తమ్మారెడ్డి భరద్వాజ నిర్మించారు. గ్లింప్స్ ను విడుదల చేశారు. ఆద్యంతం ఉత్కంఠభరిత సస్పెన్స్ తో గ్లింప్స్ ఆకట్టుకుంది. ఈ సందర్భంగా జగపతిబాబు మాట్లాడుతూ.. లయతో కలిసి తాను మనోహరం, హనుమాన్ జంక్షన్ సినిమాలు చేశానని, ఇందులో కూడా లయ అద్భుతమైన పాత్రను పోషించిందని, ప్రతి ఒక్కరూ రిలేట్ అయ్యే కథ ఇదని అన్నారు. సినిమా తీసి పడేశ్యయిందని, కథపై నమ్మకంతో ఈ ప్రాజెక్టును మొదలుపెట్టామని, జగపతిబాబు ఈ సినిమా కోసం చాలా కష్టపడ్డారని నిర్మాత తమ్మారెడ్డి భరద్వాజ తెలిపారు. ఇలాంటి కథను తానుప్పుడూ చాలా కష్టపడినా తెలిపారు.



లయ చెప్పింది. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: కార్తీక్ కొడకండ్ల, రచన: లక్ష్మీభూపాల, దర్శకత్వం: ఆకెళ్ల వి కృష్ణ.

# సందేశాత్మకంగా గోల్డ్

సుడిగాలి సుధీర్ హీరోగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'గోల్డ్'. 'గ్రేట్స్ట్ ఆఫ్ ఆల్ టైమ్స్' ఉపశీర్షిక వేదవ్యాస దర్శకుడు. దివ్యభారతి కథానాయికగా నటిస్తున్నది. ఈ నెల 26న ప్రేక్షకుల ముందుకొస్తుంది. నేటి యువతను ఆలోచింపజేసే మంచి పాాయింట్ తో ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించామని, సుడిగాలి సుధీర్ కెరీర్ లో మైలురాయిలా నిలుస్తుందని నిర్మాత తెలిపారు. ఇప్పటివరకు విడుదలైన ప్రమోషన్ కంటెంట్ కు మంచి స్పందన లభించిందని, సందేశంతో పాటు వినోదప్రధానంగా అలరించే కథ ఇదని దర్శకుడు అన్నారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: లియోన్ జేమ్స్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ మ్యూజిక్: మణిశర్మ, నిర్మాత: చంద్రశేఖర్ మొగళ్ల, దర్శకత్వం: వేదవ్యాస.

