

తెలుగు జాతిని నంబర్ వన్ గా నిలుపుదాం

- స్వల్ప మధ్య దీర్ఘకాలిక ప్రణాళికలతో రాష్ట్రాభివృద్ధి - గత 21 నెలల్లో 30,607 ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలిచ్చాం - ప్రైవేటు రంగంలో 6.28 లక్షల మందికి ఉపాధి - ఉగాది వేడుకల్లో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఉద్ఘాటన - 38 మందికి కళారత్న 122 మందికి ఉగాది పురస్కారాలు - సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: మన పండుగలు, ఆచార వ్యవహారాలనే సైన్సు ఉందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. వాస్తు శాస్త్రం, సూర్య నమస్కారాలు, యోగా, ధ్యానం, నేపథ్యం వైద్యం వంటివి మనకు ప్రకృతి నుంచి వచ్చినవేనని చెప్పారు. స్వల్ప, మధ్య, దీర్ఘకాలిక ప్రణాళికలతో రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధిలో అగ్రభాగాన నిలుపుతామని తెలిపారు. 2047 నాటికి తెలుగుజాతిని ప్రపంచంలోనే అగ్రస్థానంలో నిలబెట్టాలని సంకల్పించుకున్నట్లు తెలిపారు. గురువారం విజయవాడలోని తుమ్మలపల్లి క్షేత్రయ్య కళాక్షేత్రంలో భువనంగా నిర్వహించిన శ్రీ పరాభవతి మన సంవత్సర ఉగాది వేడుకల్లో ముఖ్యమంత్రి పాల్గొన్నారు. జ్యోతి ప్రజ్వలనం చేసి వేడుకలను ప్రారంభించిన ఆయన.. ఉగాది పచ్చడిని రుచి చూశారు. బ్రహ్మశ్రీ మాడుగుల నాగభణిశర్మ పంచాంగ శ్రవణాన్ని మంత్రులు ఆనం రామనారాయణరెడ్డి, కందుల దుర్గేశ్, ఇతర ప్రజాప్రతినిధులతో కలిసి సీఎం శ్రద్ధగా విన్నారు. సాహిత్యం, సంగీతం, కళలు, సామాజిక సేవా రంగాల్లో వివిధ రంగాల్లో విశిష్ట సేవలందించిన 38 మందికి కళారత్న అవార్డులు, మరో 122 మందికి ఉగాది పురస్కారాలను ఆయన అందజేశారు. వివిధ దేవాలయాల అర్చక పురోహితులను సత్కరించారు. తిరుమల



తిరుపతి దేవస్థాన పంచాంగం, వ్యవసాయ, ఉద్యానవన పంచాంగాలు, సాంస్కృతిక శాఖ వార్షిక ఈవెంట్స్ క్యాలెండర్, శిల్పారామం క్యాలెండర్ను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రసంగిస్తూ.. మొదట ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న తెలుగువారందరికీ ఉగాది శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. 'ఉగాది పచ్చడి మన జీవితాలను ప్రతిబింబిస్తుంది. షడ్రుచుల తరహాలోనే మనందరి జీవితాల్లో కష్టసుఖాలు ఉంటాయి. పండుగలు ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలిని నేర్పుతాయి. మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు నేర్చే విలువలను అందరూ గౌరవించి పాటించాలి. ఇక్కడ ఉన్న మనందరి కంటే విదేశాల్లో స్థిరపడిన తెలుగువారే మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాల విస్తృతికి బ్రాండ్ అంబాసిడర్లుగా మారారు.' అని పిలుపిచ్చారు.

నిరుద్యోగ యువతకు భరోసా

- 10,060 పోస్టులతో జాబ్ క్యాలెండర్ విడుదల చేసిన ప్రభుత్వం - నాలుగు విడతల్లో 41 నోటిఫికేషన్లతో ఉద్యోగాల భర్తీ - చారిత్రాత్మక విద్యలో అత్యధికంగా 3,004, హోంశాఖలో 2,778 పోస్టులు - నైపుణ్యం పోర్టల్లో వివరాల నమోదుతో అభ్యర్థులకు ప్రకటనల సందేశాలు - యువగళం పాదయాత్ర హామీని నెరవేర్చామన్న మంత్రి లోకేశ్



క్రాఫ్ట్, ఆర్ట్, డ్యాన్స్ టీచర్ ఖాళీలను భర్తీచేస్తారు. పాదయాత్ర హామీ నెరవేరింది: మంత్రి లోకేశ్ యువగళం పాదయాత్రలో జాబ్ క్యాలెండర్ విడుదల చేస్తామని తాను ఇచ్చిన హామీని ప్రజా ప్రభుత్వం నెరవేర్చడంతో చాలా సంతోషంగా ఉందని విద్య, బిటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ ఎక్స్ ప్రెస్ తెలిపారు. "ఏపీ యువతకు ఉగాది కానుకగా ఉద్యోగాల పండగ ప్రకటిస్తున్నాం. వివిధ ప్రభుత్వశాఖల్లో 10,060 ఉద్యోగాల భర్తీకి నోటిఫికేషన్లు ఏ తేదీన వస్తాయో.. ఎన్ని ఉద్యోగాలు భర్తీచేస్తామో ప్రకటిస్తూ జాబ్ క్యాలెండర్ విడుదల చేశాం. సిలబస్ సైతం ముందుగానే ప్రకటిస్తాం. ఇకనుంచి ప్రతి ఏటా ఉగాదికి ఉద్యోగాల ప్రకటన పండగ ఉంటుంది. నా మాట నేను నిలబెట్టుకున్నాను. ప్రజాప్రభుత్వం జాబ్ క్యాలెండర్ విడుదల చేసింది. అభ్యర్థులు పోటీ వర్కలకు సిద్ధమవాలి. ఉద్యోగార్థులందరికీ ఉగాది శుభాకాంక్షలు" అని తెలిపారు.

వచ్చే ఏడాది డిసెంబర్ నాటికి... అమరావతి ఐకానిక్ భవనాల సాకారం

- సీఆర్డీఏ కమిషనర్ కన్నబాబు వెల్లడి

దిల్లీ: నార్మన్ ఫోస్టర్ డిజైన్లను అనుసరించి రాజధాని అమరావతిలో నిర్మిస్తున్న ఐకానిక్ భవనాలైన సెక్టెరియల్ టవర్స్, హైకోర్టు, అసెంబ్లీ నిర్మాణం 2027 డిసెంబర్ నాటి కల్లా పూర్తవుతాయని సీఆర్డీఏ కమిషనర్ కె.కన్నబాబు వెల్లడించారు. 2028 మార్చి కల్లా వాటి నుంచి కార్యకలాపాలు ప్రారంభించేలా వసతులు అందుబాటులోకి తెస్తామని తెలిపారు. గురువారం దిల్లీలో ప్రముఖ ఆంగ్ల దినపత్రిక ఎకనమిక్ టైమ్స్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన గౌరవోత్సవంలో అమరావతి రాజధాని అమరావతికి ప్రకటించిన బంగారు పురస్కారాన్ని గోవా మంత్రి మోవిస్ గోడిన్హో నుంచి కన్నబాబు అందుకున్నారు. అనంతరం ఆయన విలేజ్ కలెక్షన్ మాట్లాడారు. దేశంలో ఏ నగరానికి లేనట్లుగా అమరావతిలో ప్రాజెక్టుల పర్యవేక్షణకు రూపొందించిన డిజిటల్ ట్వీన్ ను పరిశీలించి జ్యూరి ఈ అవార్డు ప్రకటించినది కన్నబాబు చెప్పారు. రాజధానిలో భారీ ప్రాజెక్టులన్నింటినీ సకాలంలో, నాణ్యంగా నిర్మించడానికి ఆధునిక సాంకేతికత ద్వారా పర్యవేక్షిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఇందుకోసం కన్సల్టెంట్ మేనేజ్మెంట్, కాంట్రాక్టర్ మేనేజ్మెంట్, బిల్డింగ్ ఇన్సూరెన్స్ మేనేజ్మెంట్, డ్రాఫ్ట్ మాన్యుయల్స్ అభివృద్ధి చేశామని చెప్పారు. వీటిద్వారా ప్రతి ప్రాజెక్టుకు సంబంధించి నిర్మాణంలోని అడ్డంకులు, అధిగమించే మార్గాలపై అవగాహన ఏర్పడుతుందన్నారు.



టెండర్లకే సమయం వచ్చింది... '2014-19 మధ్యలో చేపట్టిన ప్రాజెక్టుల పనులను కొత్త ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసే ధరలతో కొనసాగించేందుకు కాంట్రాక్టర్లు ముందుకు రాలేదు. దీంతో ఆ టెండర్లను న్యాయపరమైన చిక్కులు రాకుండా రద్దుచేశాం. మళ్లీ కొత్తగా టెండర్లు విలివి, ఖరారు చేసేందుకు ఏడాదిన్నర సమయం పట్టింది. ఈలోగా భారీ వర్షాలతో ఐదు నెలల కాలం కరిగిపోయింది. గత నవంబర్ నుంచే పనులు ఊపందుకున్నాయి. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్యేలు, మంత్రులు, న్యాయమూర్తుల క్వార్టర్లను ఏప్రిల్ నెలల్లో పూర్తవుతాయి. రైతులకు ఇన్సూరెన్స్ రిటర్నుబుల్ ప్లాట్ల అభివృద్ధి, ట్రాంక్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్, వరద నివారణ పనులు ఏడాదిన్నరలో పూర్తవుతాయి. ఐకానిక్ భవనాలు 2027 డిసెంబర్ కల్లా సాకారమవుతాయి' అని కన్నబాబు వివరించారు.

ప్రపంచంలోనే గొప్ప నగరంగా అమరావతి

- రాష్ట్ర ప్రగతికి ధోళా లేదు.. పాడి పంటలకు లోటు లేదు - కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సహకారంతో ప్రజాపాతం వైపు సాగుతాయి - పరాభవ నామ సంవత్సర ఫలితాల్ని వివరించిన నాగభణిశర్మ



అమరావతి: పరాభవ నామ సంవత్సరంలో ప్రజా రాజధాని అమరావతి... విశ్వనగరిగా, ప్రపంచంలోనే గొప్ప నగరంగా నిర్మితమవుతుందని ద్విసహస్రాధాని బ్రహ్మశ్రీ మాడుగుల నాగభణిశర్మ స్పష్టం చేశారు. తదుముకునే పరిస్థితి లేకుండా ఆర్థిక సహకారం కూడా లభిస్తుందని పేర్కొన్నారు. అమరేశ్వరుడి అనుగ్రహంతో ఆ ప్రాంతానికి దైవికత పరిపూర్ణంగా సిద్ధిస్తుందని వెల్లడించారు. ఈ ఏడాది రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, పాలకులు చేసే సంకల్పాలు కొన్ని వందల ఏళ్లు, కొన్ని శతాల పాటు నిలుస్తాయన్నారు. ఈ ఏడాది రాజు బృహస్పతి, మంత్రి కుజుడు కావడం.. ఇద్దరూ మిత్రులు కావడంతో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సహకారంతో ప్రజాపాతం దిశగా ముందుకు వెళ్తాయని తెలిపారు. తుమ్మలపల్లి కళాక్షేత్రంలో నిర్వహించిన ఉగాది వేడుకల్లో నాగభణిశర్మ పంచాంగ పఠనం చేశారు. గ్రహగతుల ఆధారంగా ఫలితాల్ని వివరించారు. "ఈసారి వర్షపాతం బాగుంటుంది. వంటలు బాగా పండుతాయి. రాష్ట్రప్రజలు అభివృద్ధి చెందుతారు. యువతకు అకాశసంకంగా ఉంది. మహిళలకు అభ్యుదయ హేతువు. భాషా, సాంస్కృతిక చైతన్యం పెరుగుతుంది" అని నాగభణిశర్మ వివరించారు. ముఖ్యమంత్రి చెబుతున్న

ఆర్థిక్సీయల్ ఇంటెలిజెన్స్ అధ్యయనం తోడైందని, చంద్రబాబు ఆలోచనా సరళిలో దైవభావన సంపూర్ణంగా అవిష్కృతమవుతుందని నాగభణిశర్మ వివరించారు. "రాష్ట్రం ఎంత బాగున్నా అంతర్జాతీయ పరిస్థితుల ప్రభావం ఇబ్బందికరంగా ఉంటుంది. ఆ దోషాలు పోవాలంటే అన్ని దేవాలయాల్లో యజ్ఞయాగాదులు చేయించాలి. ఇది ఆధ్యాత్మిక పర్యాటకానికి ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ప్రజల సంకల్పాలు ఈ ఏడాది పులిస్తాయి. పరాభవం అంటే అగౌరవమని అందరూ భయపడుతున్నారు. పైకి ఈ అర్థం ఉన్నా.. దీనికి తాత్వికమైన అంతరార్థం మరకటి ఉంది. అందుకే ఈ సంవత్సరం ఎక్కువ శుభాల్ జరుగుతాయి. రాష్ట్ర ప్రగతి విశేషంగా జరుగుతుంది. ప్రజలంతా ఆనందంగా ఉంటారు. అన్ని వైభవాలూ ఉన్న సంవత్సరం పరాభవ" అని నాగభణిశర్మ తెలిపారు.

వ్యక్తిత్వ నిర్మాణంతోనే దేశ నిర్మాణం

- భారతీయ సంస్కృతిలో ఉగాదికి ప్రత్యేక స్థానం - హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బొప్పూడి కృష్ణమోహన్



గుంటూరు: వ్యక్తిత్వ నిర్మాణంతోనే దేశ నిర్మాణం సాధ్యమని, ఆ దిశగా ప్రతి ఒక్కరూ క్రమశిక్షణ, నైతిక విలువలతో కూడిన జీవితాన్ని సాగించాలని హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బొప్పూడి కృష్ణమోహన్ అన్నారు. గుంటూరులోని శ్రీవేంకటేశ్వర విజ్ఞానమందిరంలో సాహితీ సమాఖ్య, టీఎంఐ (ట్రస్ట్ సంయుక్తంగా నిర్వహించిన ఉగాది వసంతోత్సవ సభకు ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. "రాజ్యోయే రోజులకు ఈ ఉగాది నుంచే కార్యాచరణ రూపొందించుకోవాలి. ఉగాది పచ్చడి ప్రత్యేకమైంది. దీనిలో వాడే వేపపువ్వును 40 రోజులు తీసుకుంటే ఆరోగ్యం బాగుంటుందని ఆయుర్వేదంలో ఉందని పండితులు చెబుతున్నారు. పరాభవ నామ సంవత్సరం అంటే ప్రతికూల అర్థంలో తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. బాహ్య, అంతర శత్రువులను జయించి.. వారిని పరాభవింపే అర్థంలో చూడొచ్చని పండితులు వివరిస్తున్నారు. తెలుగు భాష, సంస్కృతుల వ్యాప్తికి తల్లిదండ్రులు, గురువులు ప్రత్యేకశ్రద్ధ చూపాలి. పన్నెండేళ్ల చిన్నారు

అవల అసాధారణ ప్రతిభా పాటలు, అవధాన ప్రక్రియలో ఆరితేరడమే దీనికి నిదర్శనం" అని ఆయన తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా త్రిభాషాపదాని వద్దివర్తి పద్మాకర్కు ఉగాది పురస్కారం ఇచ్చి సత్కరించారు. కార్యక్రమాన్ని సాహితీ సమాఖ్య ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్వీఎస్ లక్ష్మీనారాయణ నిర్వహించారు. సమాఖ్య అధ్యక్షుడు డాక్టర్ డి.వి.ఎస్.బి.రామమూర్తి, టీఎంఐ కార్యదర్శి పి.ఆర్.రాజు పర్యవేక్షించారు. కార్యక్రమంలో పాటల రచయిత జొన్నవిత్తుల రామలింగేశ్వరరావు, కవి అచార్య మనస చెన్నప్ప, గజల్ రచయిత తలవర్తి రాజగోపాలం, హాస్య కథారచయిత డాక్టర్ కొచ్చర్లకోట జగదీష్, సంగీత విద్వాంసురాలు పులిజాల శాంతిశ్రీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీఎంఆర్ఐఎఫ్ నిధుల విడుదల ద్వారా సీఎంఆర్ఐఎఫ్ చంద్రబాబు తొలి సంతకం

- రూ.55.63 కోట్లు.. 6,787 మంది పేదలకు లబ్ధి



అమరావతి: పరాభవ నామ ఉగాది సందర్భంగా రూ.55.63 కోట్ల నిధుల విడుదలకు సంబంధించిన సీఎంఆర్ఐఎఫ్ దరప్రంపై సీఎం చంద్రబాబు తొలి సంతకం చేశారు. దీంతో 6,787 మంది పేదలకు లబ్ధి చేకూరుంది. కూలమి ప్రభుత్వం ఏర్పడినప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు పైన్నాన్ని అసైన్స్, వైద్య సహాయం, ఎలెక్షన్ల ద్వారా రూ.1,241 కోట్లకు పైగా ఆర్థిక సాయం అందించింది. దీని ద్వారా రూ.184 కోట్లు, 2025లో 1,03,568 మందికి రూ.889 కోట్లు, 2026లో ఇప్పటి వరకూ 17,466 మందికి రూ.169 కోట్లు సీఎంఆర్ఐఎఫ్ ద్వారా అందించారు. ఆర్థిక సహాయం ఉన్నా పేదల ఇబ్బందుల్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని వారి వైద్యపరమైన అవసరాల నిమిత్తం నిధులకు ఎలాంటి లోటు లేకుండా చంద్రబాబు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నారు. దీంతో పేదలకు మేలు జరుగుతోంది" అని సీఎం కార్యాలయం ఒక ప్రకటనలో పేర్కొంది.



జగన్ కు ఈ సంవత్సరం సామాన్య ఫలితాలు

- వైకాపా కార్యాలయంలో ఉగాది పంచాంగ పఠనంలో సిద్ధాంతి వెల్లడి



అమరావతి: రాశి ఫలాల ప్రకారం మాజీ సీఎం జగన్ కు ఈ ఏడాది సామాన్య ఫలితాలుంటాయని, వచ్చే ఏడాది కొంత మెరుగ్గా, ఆపై సంవత్సరంలో మరింత ఉన్నతంగా ఫలితాల్ చేస్తే అవకాశం ఉందని సిద్ధాంతి విడవర్తి సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రి వెల్లడించారు. ఉగాది సందర్భంగా వైకాపా కేంద్ర కార్యాలయంలో నిర్వహించిన వేడుకల్లో ఆయన పంచాంగ పఠనం చేశారు. తన సతీమణి భారతీతో కలిసి జగన్ వూజులో పాల్గొన్నారు. 'భారతి జాతకం బలంగా ఉన్నందున ఆ ప్రభావంతో జగన్ ఈ ఏడాది కూడా అనుకున్న వాటిలో ముందుకెళ్లే అవకాశముంది. మీరు చిన్నగా ప్రయత్నం ప్రారంభిస్తే అది పెద్దగానే పూర్తవుతుంది. ఈ సంవత్సరం మంచి పునాది పడుతుంది' అని సిద్ధాంతి వివరించారు. పూజ సందర్భంగా ఆత్మ ప్రదక్షిణ సమస్యలో చేయాలని పండితులు సూచించగా, ఎలా చేయాలో మాజీ మంత్రి వెలంపల్లి శ్రీనివాస్ చెప్పబోయారు. అందుకు జగన్ సమ్మతించలేదు. దీంతో పండితుడు చేసినది లేక, కేవలం సమస్యారం చేసుకోవాలని సూచించారు. తర్వాత జగన్ మాట్లాడుతూ వైకాపా శ్రేణులు, రాష్ట్ర ప్రజలకు ఉగాది శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. సిద్ధాంతి వెల్లడించిన అంశాల్లో కొన్ని.. ఈ ఏడాది పంటలతో రాష్ట్రం సుఖిగంగా ఉంటుంది. పాడి వృద్ధి

ఉంటుంది. ప్రజలు వారి ధర్మ కార్యాలపై ఆసక్తి కలిగి ఉంటారు. రాజులంతా సీమింతులమైన పరిపాలన అందిస్తారు. అహంకారం, గర్వం, స్వార్థం చూపేవాళ్లు పరాభవం పొందే అవకాశం ఉంది. మంత్రుల శాఖల్లో మార్పు, చేర్పుల సంకేతాలున్నాయి. రుణాలు కొద్దిగా తగ్గించుకునే అవకాశం ఉంది, గృహనిర్మాణ, ప్రాజెక్టుల పనులు నెమ్మదిస్తాయి. వర్షాలు చాలా ముందుగా వస్తాయి. కానీ వాటితో ఉపయోగం ఉంటుంది. జూలై 10 తర్వాత కురిసే వర్షాలు సాగుతో ఉపయోగం ఉంటాయి. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల మధ్య స్వీయ లాభాపేక్షతో పరస్పర విమర్శలు పెరిగి సూచనలున్నాయి. అక్టోబరు 31 నుంచి డిసెంబరు 10 వరకు జననష్టం, దుర్భిక్షం వల్ల రాజుల పతనానికి ఆస్కారముంది.

సంపాదకీయం

సహకార భావంతో ముందుకెళ్లాలి

ప్రజల బాగోగులకు తగినంత సొమ్ము వెచ్చించని రాజ్యాలు ఆర్థిక అసమానతలకు అలవాటమై కుప్పకూలిపోతాయి. గతం నేర్పుతున్న ఈ గుణపాఠాన్ని అర్థం చేసుకుని భవిష్యత్తును బంగారుమయం చేసుకోవాల్సిన దేశాలేమో ఆయుధ సంపత్తి సమీకరణకు ప్రాధాన్యమిస్తూ జనజీవితాలను ఛిద్రం చేస్తున్నాయి. 'సామాజిక అభ్యున్నతి కార్యక్రమాలకంటే సైనిక రక్షణ కోసం ఏటా ఎక్కువ డబ్బును ఖర్చు చేసే దేశం నైతికంగా మరణానికి చేరువవుతుంది' అన్న మార్టిన్ లూథర్ కింగ్ స్వదేశం అమెరికాయే మరణాయుధాల కోసం జనసంక్షేమాన్ని ఎక్కువగా బలిస్తోంది. ప్రస్తుతం 90వేలకోట్ల డాలర్లుగా ఉన్న తమ రక్షణ బడ్జెట్ను వచ్చే ఏడాదిలో లక్షన్నర కోట్ల డాలర్లకు పెంచాల్సి ఉంటుందని అగ్రరాజ్యాధిపతి ఇటీవల సెలవిచ్చారు. అమెరికాను పక్కకునెట్టి ప్రపంచంపై పెత్తనం చేయాలనుకుంటున్న చైనా తాజాగా తన సాయుధ బలగాలకు నిరుటికంటే ఏడుశాతం అధికంగా 27800కోట్ల డాలర్లను కేటాయించింది. పాకిస్థాన్, చైనా నుంచి నిరంతర ముప్పును ఎదుర్కొంటున్న ఇండియా అనివార్యంగా ఈసారి రక్షణకు 15శాతం ఎక్కువ నిధులను ప్రత్యేకించింది. యుద్ధాలు, భౌగోళిక రాజకీయ ఉద్రిక్తతలు, వాటితో ముమ్మరిస్తున్న ఆయుధ పోటీ కారణంగా వందకు పైగా దేశాలు తమ మిలిటరీ వ్యయాలను లోగడకంటే పెంచేశాయి. దాంతో 1988లో 1.74లక్షల కోట్ల డాలర్లుగా ఉన్న ప్రపంచ సైనిక ఖర్చులు 2024లో 2.71లక్షల కోట్ల డాలర్లకు చేరాయి. 2025లో అవి మరో 2.5శాతం ఎక్కువైతే అంచనా. విద్య, వైద్యం, గృహనిర్మాణం, మౌలిక సదుపాయాల కల్పనలకు నిధులు తెగ్గోసేస్తూ, పన్నుల మోత మోగిస్తూ, అప్పులు చేస్తూ ప్రభుత్వాలు పోగొట్టుకుంటున్న డబ్బు అంతిమంగా ఆయుధ కంపెనీల పరమవుతూ, నడుస్తున్న చరిత్రకు నెత్తుటి మరకలద్దుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆర్థిక, సామాజిక, పర్యావరణ సంక్షోభాలను ఎగడోస్తోంది. విశ్వవ్యాప్తంగా 67కోట్లమంది అభాగ్యులు తీవ్రస్థాయి ఆకలిదప్పులతో అలమటిస్తున్నారు. కనీసం 230కోట్లమంది నిత్యం ఆహార అభద్రతతో బిక్కుబిక్కుమంటూ బతుకుతున్నారు. ఏడాదికి 9300కోట్ల డాలర్ల చొప్పున 2030 వరకు ఖర్చు పెట్టగలిగితే క్షుద్ధాధి నుంచి ప్రపంచానికి విముక్తి కల్పించవచ్చునని బానాం పేర్కొంటోంది. 2024 విశ్వ మిలిటరీ వ్యయంలో కేవలం నాలుగు శాతం సొమ్ముతోనే ఇది సాధ్యపడుతుంది. అదే 14శాతం వెచ్చిస్తే అల్ప, దిగువ మధ్యదాయ దేశాల్లోని ప్రజలందరికీ ప్రాథమిక వైద్య వసతులు సమకూర్చవచ్చు. 11400కోట్ల డాలర్ల పెట్టుబడి పెడితే చాలు- 140 దేశాల ప్రజాసేవకు సురక్షిత మంచినీటిని అందించవచ్చు. ప్రపంచమంతా అందరూ కలిసి యుద్ధక్షేత్రాల్లో గుమ్మరిస్తున్న మొత్తంలో 15శాతం సొమ్మును పక్కనపెడితే- పర్యావరణ మార్పుల విషకౌగిలి నుంచి వర్షమాస రాజ్యాలు బయటపడగలుగుతాయి. ఇలాంటి సుస్థిరాభివృద్ధి లక్ష్యాల సాధనకు కాసులు విడిలించని దేశాలు- అవసరమౌతే అంతర్జాతీయ వేదికలను బలహీన పరుస్తూ, ప్రపంచాన్ని కత్తులబోసగా మార్చేస్తున్నాయి. ప్రాణాంతక ఆయుధాల తయారీకి దేశాలు డబ్బు ధారపోస్తున్నకొద్దీ వసుధ నలుచెరగులా హింస ప్రబలుతోంది. దానివల్ల ప్రపంచం ఏడాదికి 17.5లక్షల కోట్ల డాలర్ల సంపదను కోల్పోతోందని 2022లో వెల్లడైంది. రష్యా-ఉక్రెయిన్, పశ్చిమాసియా యుద్ధాలను కూడా కలిపి లెక్కేస్తే ఇప్పుడు ఆ నష్టం ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటుందన్నది వాస్తవం. సర్వసత్తాక సార్వభౌమాధికార రాజ్యాలు సమాహారమే ప్రపంచం. అన్ని దేశాలూ పరస్పర సౌభ్రామత్యాన్ని గౌరవించుకుంటూ సహకార భావంతో ముందుకెళ్తే విశ్వమానవ సౌభ్రామ్యాన్ని హరిస్తున్న మిలిటరీ వ్యయాల అవే దిగివస్తాయి. యుద్ధోన్మాదంతో ఊగిపోతున్న దేశాల్లో ఆ విజ్ఞత ఎప్పటికీ ఉదయస్తుందన్నదే బేతాళప్రత్య.

జర్నలిజం... సేవారంగంలో గంట్ల కు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఊగి పురస్కారం

-విజయవాడలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు చేతుల మీదుగా స్వీకరణ -తెలుగు తల్లి జాపిక... ప్రశంసా పత్రం.. నగదు.. సత్కారం - జాతీయ రాష్ట్ర జిల్లా స్థాయిలో 23 పురస్కారాలు - అవార్డులన్నీ జర్నలిస్టు మిత్రులకు అంకితం..



విజయవాడ, చైతన్యవారణి: ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ఉగాది వర్షదినము సందర్భంగా విశాఖపట్నం కి చెందిన సీనియర్ పాత్రికేయులు.. జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్సింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ నాయకులు గంట్ల శ్రీను బాబుకు ప్రతిష్ఠాత్మకమైన ఉగాది పురస్కారాన్ని ప్రధానం చేయడం జరిగింది.. ఈ మేరకు తుమ్మలపల్లి కళాక్షేత్రంలో నిర్వహించిన ప్రభుత్వ ఉగాది వేడుకల్లో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు రాష్ట్ర పర్యాటక సాంస్కృతిక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్ రాష్ట్ర దేవదాయ శాఖ మంత్రి ఇతర ప్రముఖుల చేతుల మీదుగా ఈ ఉగాది పురస్కారాన్ని గంట్ల శ్రీను బాబు స్వీకరించారు.. తెలుగు తల్లి జాపిక.. పదివేల నగదు.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రశంసా పత్రం అందజేసి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ఘనంగా శ్రీను బాబును సత్కరించారు.. ఈ సందర్భంగా మూడు దశాబ్దాలుగా తన జర్నలిజం కెరీర్ లో చంద్రబాబు పాదయాత్ర తో పాటు అనేక అంశాల కవర్ చేసిన విషయాన్ని శ్రీనుబాబు ముఖ్యమంత్రికి తెలియజేశారు.. జర్నలిజం సేవారంగంలో... గంట్ల శ్రీను బాబుకు 2026 రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉగాది పురస్కారం జర్నలిజం సేవారంగంలో ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అందజేశారు.. కోవిడ్ సమయంలో లక్షలాది రూపాయలు వెచ్చించి అనేకమంది జర్నలిస్టులతో పాటు వృద్ధులు అనాధలు, దివ్యాంగులకు గంట్ల శ్రీనుబాబు తన పరిధి మేరకు సహాయం అందించారు.. అలాగే నిరంతరం జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి అనేక సేవ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. పలు దేవాలయాలకు అనాధాశ్రమాలకు పుద్గాత్రమాలకు తన పరిధి మేరకు ఆర్థికంగా సహాయం అందిస్తున్నారు... ప్రతిష్ఠాత్మకమైన సింహాచలం దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండల సభ్యుడిగా ప్రత్యేక ఆహ్వానితుడిగా గంట్ల శ్రీనుబాబు సేవలు అందించారు.. ఇక అనేక దేవాలయాలకు గౌరవ అధ్యక్షుడిగా ..పలు సంస్థలకు అధ్యక్షుడిగా. గౌరవ అధ్యక్షుడిగా శ్రీనుబాబు నిరంతరం తన సేవలు

కొనసాగిస్తున్నారు.. మూడు దశాబ్దాలు 23 అవార్డులు.. గంట్ల శ్రీనుబాబు మూడు దశాబ్దాలుగా జర్నలిజం వృత్తిలో కొనసాగుతున్నారు.. ఈ సందర్భంగా జాతీయ, రాష్ట్ర జిల్లా స్థాయిలో 23 అవార్డులు ఆయనకు లభించాయి.. 2016, 2018... ఏపీ ప్రభుత్వం ఉగాది పురస్కారాలను చంద్రబాబు నాయుడు చేతుల మీదుగా అందజేశారు.. తాజాగా 2026లో ఏపీ ప్రభుత్వం మూడోసారి ఉగాది పురస్కారాన్ని అందజేసింది.. అలాగే 2019లో తెలంగాణ భాషా సాంస్కృతిక శాఖ అధ్యక్షులతో అక్కడ తెలంగాణ ప్రభుత్వం పురస్కారం అందజేయగా ఢిల్లీ తెలుగు అకాడమీ జాతీయ అవార్డును గంట్ల శ్రీనుబాబు నాలుగుసార్లు స్వీకరించారు.. 2025 మేలో ఆంధ్ర పత్రిక వ్యవస్థాపకులు అలాగే అమృతాంజన్ సృష్టికర్త కాశీనాధుని నాగేశ్వరరావు పంతులు పేరిట విశ్వదాత పురస్కారాన్ని స్వీకరించారు.. ఇక విశాఖ జిల్లా అధికార యంత్రాంగం ద్వారా 6 సార్లు ఉత్తమ పాత్రికేయుడిగా పురస్కారాలు స్వీకరించారు.. అయితే తనకు లభించిన అన్ని పురస్కారాలు నిరంతరం ప్రోత్సాహం అందించిన తన జర్నలిస్టు మిత్రులతో అంకితమిస్తున్నట్లు గంట్ల శ్రీనుబాబు పేర్కొన్నారు.. తనకు అందడందలగా నిలిచిన తన కుటుంబ సభ్యులకు అలాగే జర్నలిస్టు ఇతర మిత్రులకు ప్రత్యేకంగా ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు.. సింహాధినాథుడి ఆశీస్సులతో తాను ఈ ఉన్నత స్థాయికి రావడం జరిగిందని అలాగే సింహాచలం గ్రామంలో జన్మించడం తన పూర్వజన్మ సుకృతంగా భావిస్తున్నట్లు శ్రీనుబాబు చెప్పారు...

జిల్లా కలెక్టర్ కి జర్నలిస్టుల ఆత్మీయ సత్కారం

విశాఖపట్నం: తెలుగువారి తొలి పండుగ ఉగాది సందర్భంగా విశాఖ జిల్లా కలెక్టర్ ఎం ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ ను లోకల్ న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్(ఎల్ ఎన్ ఏ) ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా సత్కరించారు. నగరంలోని సిరిపురంలో గల వీఎమ్ఆర్పి చిల్డ్రన్స్ ఏరియాలో జరిగిన ఉగాది ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో ఆయనను కలిసి దుస్థాయి కప్పి పూల బొకే అందజేశారు. ఆయనకు ఉగాది శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా జర్నలిస్టుల మిత్రులందరికీ కలెక్టర్ ఉగాది పర్యవేక్షకులు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఏ శుభవేళ అందరికీ మేలు జరిగాలని ఆకాంక్షించారు. విశాఖ జిల్లా కలెక్టర్ గా ఆయన బాధ్యతలు స్వీకరించిన నాటినుండి జర్నలిస్టులకు అన్ని విధాలా సహకారం అందజేస్తున్నారు. ఆక్రిడేటెడ్ జర్నలిస్టులకు పిల్లలకు ప్రైవేటు పాఠశాలల్లో 50% స్కూలు ఫీజు రాయితీ, వర్సింగ్ జర్నలిస్ట్ హెల్త్ స్కీమ్ (డబ్బుజాబ్చెంట్ ఎన్) కింద జర్నలిస్టుల చెల్లించాల్సిన ప్రీమియంలను సిఎన్ఆర్ నిధుల నుండి చెల్లించి ఎంతో తోడ్పాటునిచ్చారు. జర్నలిస్టులకు ఉచితంగా ప్రైవేటు సంస్థలలో వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి సహకరించారు. ఈ నేపథ్యంలో కలెక్టర్ సేవలను జర్నలిస్టు సంఘాల ప్రతినిధులు కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో



సీనియర్ జర్నలిస్టు సూరంపూడి వీరభద్రరావు, లోకల్ న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్(ఎల్ఎన్ఎ) అధ్యక్షుడు పి .నత్యనారాయణ, అసోసియేషన్ ఆఫ్ స్కాలర్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ ఫర్ ఇండియా రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి మొల్లి కమల్ కుమార్, ఎల్ ఎన్ఎ ప్రతినిధులు కొయిలాడ పరశురాం,బొంతు నారాయణరావు, ఎన్.ఎన్.ఆర్ గుప్తా, శ్రీవారి, పృథ్వీరాజు, సూర్య ప్రకాష్, ఎన్ .ఎన్.నాయుడు, బోని ఆదిరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్రం సుభిక్షంగా ఉండాలి

-ప్రజలందరికీ ఉగాది శుభాకాంక్షలు - క్రొత్త సంవత్సరంలో ప్రజలందరికీ మంచిజరగాలి -జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ అనకాపల్లి: శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సర ఉగాధి వేడుకలు జిల్లాలో ఘనంగా నిర్వహించారు. అనకాపల్లి శ్రీ నూకాంబిక ఆలయంలో రాష్ట్ర దేవదాయ శాఖ కమిషనర్ ఆదేశాల మేరకు జిల్లా దేవదాయ శాఖ అధికారి కవిటప్ప లక్ష్మి సుధారాణి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన జిల్లా స్థాయి ఉగాధి వేడుకలలో ముఖ్య అతిథిగా అనకాపల్లి, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా కలెక్టర్లు పాల్గొన్నారు. పండితులు డాక్టర్ ఆర్ జి అప్పలాచార్యులు పంచాగ్ర ప్రవణం గావించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రజలందరికీ ఉగాది శుభాకాంక్షలు తెలియజేసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరంలో ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో జీవించాలని, రాష్ట్రం సుభిక్షంగా ఉండాలని దానికి నూకాంబిక అమ్మవారి ఆశీస్సులు కలుగజేయాలని కోరుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. శ్రీ నూకాంబిక అమ్మవారి పండుగను రాష్ట్ర పండుగగా ప్రకటించడం ఆనందకరమని, అమ్మవారి నన్నిధిలోనే ఉగాధి పండుగ కుటుంబ సమేతంగా జరుపుకోవడం సంతోషదాయకమని తెలిపారు. కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటుచేసిన జిల్లా యంత్రాంగానికి అభినందనలు తెలియజేశారు. అమ్మవారి పండుగ సందర్భంగా నెల రోజుల పాటు జరిగే జాతర లో భక్తులు ప్రశాంతంగా దర్శనం చేసుకొనుటకు కావలసిన అన్ని సౌకర్యాలు ఏర్పాటుచేయడం జరిగిందని, ప్రజలందరూ అమ్మవారిని దర్శనం చేసుకొని ఆశీస్సులు పొందాలని కలెక్టర్ కోరారు. అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే కోణతాల రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సర ఉగాధి సందర్భంగా జిల్లా ప్రజలందరికీ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఉగాది ఉత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొనడం చాలా సంతోషదాయకమన్నారు. సాంప్రదాయబద్ధంగా జరుపుకోనే పండుగ ప్రజలందరికీ సౌభ్రామ్యాలను కలిగించాలని కోరుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. మన సంస్కృతి సాంప్రదాయాలను కాపాడుకోవా లని, భవిష్యత్ తరాలకు వాటిని వారసత్వంగా అందించాలన్నారు. పండితులు డాక్టర్ ఆర్ జి అప్పలాచార్యులు పంచాగ్ర ప్రవణం గావించూ పంచాగ్ర ప్రవణం గావించడం,ఉగాది పచ్చడి తీసుకోవడం ఎంతోపుణ్యమని తెలిపారు. శ్రీ పరాభవ సంవత్సర సవనాయకుల సంచారాన్ని బట్టి సంవత్సరకాల ప్రభావాలను ఆయన వివరించారు. అనంతరం 12 రాశుల ఆదాయ,వ్యయాలను తెలియజేశారు. అనంతరం ఎన్ రాయవరం



మండలం కోరుప్రోలు శ్రీ సీతారామ స్వామి దేవాలయం అర్చకులు సుదర్శనం నారాయణ చార్యులు, చిడికాడ మండలం ఖండివరం గ్రామం రామలింగేశ్వర స్వామి దేవాలయం అర్చకులు అయ్యలూరి భాస్కరరావు, అనకాపల్లి వేల్పుల వీధి శ్రీ కాశీ విశ్వేశ్వర స్వామి దేవాలయం అర్చకులు దొంతు కుర్తి సూర్య ప్రకాశరావు, అనకాపల్లి గవరపాలెం శ్రీ నూకాలమ్మ వారి దేవాలయం అర్చకులు సింహంబట్ల కామేశ్వర శర్మ, నర్సీపట్నం శ్రీ దుర్గ మల్లేశ్వర స్వామి దేవాలయం అర్చకులు పెరి వెంకట నరసింహ మూర్తి, యలమంచిలి శ్రీ వేణుగోపాల స్వామి దేవాలయం అర్చకులు గొడవర్తి కృష్ణమా చార్యులకు అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా కు చెందిన అర్చకులు లంబాసింగి శ్రీ క్రిష్ణపాండవుల దేవాలయం అర్చకులు తరముల కొండలరావు, చింతపల్లి మండలం శ్రీ సీత రామాలయం దేవాలయం అర్చకులు గడుతూరి రాజారావు, చింతపల్లి మండలం కొండా వంచుల పాడి మోహన్ రావు లకు అనకాపల్లి, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా కలెక్టర్లు అర్చకులకు ప్రశంస పత్రాలు అందజేసి ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్లు శౌర్య మోన్ పటేల్, జిల్లా కోరుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. మన సంస్కృతి సాంప్రదాయాలను కాపాడుకోవా లని, భవిష్యత్ తరాలకు వాటిని వారసత్వంగా అందించాలన్నారు. పండితులు డాక్టర్ ఆర్ జి అప్పలాచార్యులు పంచాగ్ర ప్రవణం గావించూ పంచాగ్ర ప్రవణం గావించడం,ఉగాది పచ్చడి తీసుకోవడం ఎంతోపుణ్యమని తెలిపారు. శ్రీ పరాభవ సంవత్సర సవనాయకుల సంచారాన్ని బట్టి సంవత్సరకాల ప్రభావాలను ఆయన వివరించారు. అనంతరం 12 రాశుల ఆదాయ,వ్యయాలను తెలియజేశారు. అనంతరం ఎన్ రాయవరం

కార్మిక వర్గానికి వ్యతిరేకం కాదు

-సుప్రీంకోర్టుకు తెలియజేసిన కేంద్ర ప్రభుత్వం -'ఇండస్ట్రీ' పదానికి విస్తృత అర్థంపై తీర్పు రిజర్వ్ చేసిన ధర్మాసనం

న్యూఢిల్లీ: కార్మిక వర్గానికి తాము ఎంతమాత్రం వ్యతిరేకం కాదని కేంద్ర ప్రభుత్వం తేల్చిచెప్పింది. కార్మికుల ప్రయోజనాల పరిరక్షణ కోసం కృషి చేస్తున్నట్లు సుప్రీంకోర్టుకు తెలియజేసింది. వారి క్రేయస్సుకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నట్లు పేర్కొంది. పరిశ్రమ(ఇండస్ట్రీ) అనే పదానికి విస్తృత అర్థం ఇవ్వడంపై సుప్రీంకోర్టు రాజ్యాంగ ధర్మాసనం తమ తీర్పును రిజర్వ్ చేసింది. పారిశ్రామిక వివాదాల చట్టం-1947లోని ఇండస్ట్రీ అనే పదానికి అర్థం ఏమిటో చెప్పాలని కోరుతూ బెంగళూరు నీటి సరఫరా, మురుగునీటి పారుదల బోర్డు సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించింది. దీనిపై 1978 ఫిబ్రవరి 21న అప్పటి ఏడుగురు సభ్యుల ధర్మాసనం చరిత్రాత్మక తీర్పు వెలువరించింది. ఆసుపత్రులు, విద్యా సంస్థలు, క్లబ్బులు, ప్రభుత్వ సంక్షేమ విభాగాలను కూడా 'ఇండస్ట్రీ'గా పరిణించాలని వెల్లడించింది. దీంతో ఆయా సంస్థల్లో పనిచేసే ఉద్యోగులు, కార్మికులు పారిశ్రామిక వివాదాల చట్టం-1947 పరిధిలోకి వచ్చారు. తద్వారా వారికి లబ్ధి చేకూరుతోంది. 1978 నాటి తీర్పు స్పష్టమేనా? అని ప్రశ్నిస్తూ కొందరు వ్యక్తులు సుప్రీంకోర్టులో పిటిషన్లు దాఖలు చేశారు. వీటిపై సుప్రీంకోర్టు ప్రస్తుత ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ నేతృత్వంలోని తొమ్మిది మంది సభ్యులు రాజ్యాంగ ధర్మాసనం తాజాగా విచారణ చేపట్టింది.



మూడు రోజులుగా విచారణ కొనసాగిస్తోంది. కేంద్ర ప్రభుత్వం తరపున అటార్నీ జనరల్ ఆర్.వెంకటరమణి హాజరై వాదనలు వినిపించారు. అటవీ శాఖ ఇతర శాఖలను కూడా ఇండస్ట్రీగా ప్రకటించాలని కొందరు డిమాండ్ చేస్తున్నారని తెలిపారు. దీనివల్ల ప్రభుత్వ కార్యకలాపాలపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుందన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం కార్మిక వ్యతిరేక అంటూ పన్ను ఆరోపణల్లో నిజం లేదన్నారు. ధర్మాసనం స్పందిస్తూ.. తమ తీర్పును రిజర్వ్ చేస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. ఈ తీర్పు కోసం పారిశ్రామిక వర్గాలు ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నాయి.

అయోధ్య ఆలయంలో శ్రీరామ యంత్రాన్ని ప్రతిష్ఠించిన రాష్ట్రపతి ముర్ము

అయోధ్య: రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము అయోధ్య భవ్య రామ మందిరంలో బాలరామడిని దర్శించుకున్నారు. 'శ్రీరామ యంత్ర'ప్రతిష్ఠ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. బంగారు పూత కలిగిన 150 కిలోల చదరపు లోహపు యంత్రాన్ని ఆలయంలో ప్రతిష్ఠించారు. ఈ సందర్భంగా ముర్ము ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ప్రజలందరి సంతోషం, సౌభ్రామ్యం కోసం రాష్ట్రపతి ముర్ము ప్రార్థించారని రాష్ట్రపతి భవన్ 'ఎక్స్'లో పోస్టు చేసింది. 'శ్రీరామ యంత్ర'కు విశేషమైన ప్రాధాన్యం ఉందని ఆలయ ప్రస్తుత సభ్యుడు అనిల్ మిశ్రా చెప్పారు. స్వామి విజయేంద్ర సరస్వతి మార్గదర్శకత్వంలో యంత్రాన్ని రూపొందించారు. తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం నుంచి రెండేళ్ల క్రితమే అయోధ్యకు తెప్పించారు. అప్పటి నుంచి నిత్యం పూజలు చేస్తున్నారు. అభిజిత్ ముహూర్తం, చైత్ర నవరాత్రి కావడంతో శ్రరసాక్షింగా ఆలయం రెండో అంతస్తులో ప్రతిష్ఠించారు. ముర్ము మధురలో పలు ఆలయాలను సైతం దర్శించుకున్నారు. వివిధ కార్యక్రమాలకు హాజరయ్యారు. దావన్లోని ఇస్కాన్ ఆలయంలో దర్శనం చేసుకొని, ఆరతి కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. స్వామి



ప్రభుపాద సమాధి వద్ద శ్రద్ధాంజలి ఘటించారు. అనంతరం గౌర నితాయ్, బలరామ్, శ్యామ్సుందర్ ఆలయంలో పూజలు చేశారు.

ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీతో లైఫ్ బిందాస్ !

లవ్ అండ్ రిలేషన్షిప్ ప్రారంభించడం మాత్రమే కాదు, దానిని లైఫ్ లాంగ్ నిలబెట్టుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతారు. ఎందుకంటే మారుతున్న కాలంతోపాటు మానవ సంబంధాల్లోనూ పలు మార్పులు వస్తున్నాయి. ఒకప్పటిలాగా పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నా సర్దుకుపోవడం లేదా భాగస్వాముల్లో ఒకరు ఆధిపత్య ధోరణి ప్రదర్శించడం, ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ లేకపోవడం నేడు ఎవరికీ సచ్చదం లేదు. ఈ జనరేషన్ లో ఎవరైనా అలా ఉంటున్నారంటే వారి సంబంధం ఎక్కువకాలం నిలబడే అవకాశం తక్కువ. అందుకే హెల్త్ అండ్ స్ట్రాంగ్ రిలేషన్షిప్ ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ లేదా సెక్యూరిటీ చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు అంటున్నారు. అదెలాగో చూద్దాం. ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ అంటే పరస్పర గౌరవం, ప్రేమ మాత్రమే కాదు, ఆపద సమయాల్లో, బలహీన పరిస్థితుల్లో కూడా భాగస్వాములు ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవడం. భావాలు, భావోద్వేగాలు, అనుభవాలను వంచుకోవడం. అలాగే మూల్యమవల్ల రెస్పెక్ట్ ఇచ్చి పుచ్చుకోవడం.. ఇవన్నీ ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీని పెంపొందిస్తాయి. పార్ట్నర్స్ లో ఎవరో ఒకరికి ఇబ్బందికర పరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు లేదా ఏమీ తోచక తడబడుతున్నప్పుడు, ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ ఉన్నప్పుడు 'నువ్వెప్పుడూ అంతే.. ఏదీ సక్రమంగా చేయవు.. ఏదీ రాదు' అనే మాటలు కొందరు ఉపయోగిస్తుంటారు. కానీ దీనివల్ల నష్టం జరుగుతుంది. అలా కాకుండా "ఏం జరిగినా నీకు నేనున్నాను. నిన్ను నమ్ముతున్నాను. నీ ఫీలింగ్స్ అర్థం చేసుకోగలను. సమస్యలు, సవాళ్లు అందరికీ ఎదురవుతాయి. భయపడక" వంటి మాటలు ఎదుటి వ్యక్తిలో ఒక భరోసాను కలిగిస్తాయి. అవతలి వ్యక్తికి భావోద్వేగ మద్దతు లభిస్తుంది. ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీగా ఫీలవడంతోపాటు మీపై మరింత 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 రీసెప్ట్ చేసుకుంటారో, ఏమనుకుంటారోనని వెనుకబాగు చేస్తుంటారు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో మీరే అర్థం చేసుకోవడంవల్ల రిలేషన్షిప్ మరింత స్ట్రాంగ్ గా మారుతుంది. అవతలి వ్యక్తి చెప్పడానికి ఇబ్బంది పడినా.. మీరు అర్థం చేసుకొని 'పర్లేదు. నాపై నమ్మకం ఉంచి చెప్పు అని ప్రోత్సహించడం' అనేది ఎమోషనల్ 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 బ్యాటెన్స్ తప్పవు. 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, కొలీగ్స్ తో మాట్లాడేందుకు కేటాయించండి. కలిసి బయటకు వెళ్లడం, కలిసి భోజించడం వంటివి చేయవచ్చు. మీకు ఇష్టమైన వ్యక్తితో చర్చించడం కూడా మేలు చేస్తుంది. మీరు వెంటల్లో యాక్టివ్ ఉండాలంటే ఫిజికల్ ఫిట్నెస్ కూడా అవసరం. అందుకని తరచూ వ్యాయామం, స్విమ్మింగ్ సైకింగ్, జాగింగ్, రన్నింగ్ వంటివి చేస్తూ ఉండండి. ఇవి రోజువారీ ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించడమే



కాకుండా చురుకుదాన్ని, శారీరక 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 ఈత కొలనులో స్నానానికి ఎక్కువగా వెళతారు. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరూ కొలనులో స్నానం చేసేందుకు ఆసందిస్తారు. కానీ ఈ మండే వేడి, ఎండలో స్నానం చేసేటప్పుడు, స్నానం చేసిన తర్వాత చాలా విషయాలు గుర్తుంచుకోవాలి. 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 వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే వారి ఆరోగ్యం పాదపతనం దుస్తులు. 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 కోరిన్ ఉంటుంది. దీన్ని తాగితే కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బయట సూర్యకాంతి లేదా వేడి వాతావరణం కారణంగా ఎప్పుడూ నేరుగా కొలనులోకి వెళ్లి స్నానం చేయవద్దు. ఎందుకంటే ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కొలనులో స్నానానికి ముందు 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 అకస్మిక పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది. ఇది డీహైడ్రేషన్ లేదా హీట్ స్ట్రోక్ కి కారణమవుతుంది. అందుకే ఇండోర్ ఈత కొలనులకు వెళ్లడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు ఓపెన్ ఎయిర్ ఫూల్ కు వెళుతున్నట్లయితే, 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 పుత్ర 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 పుత్రును పోలి ఉంటుందని చెబుతారు.

నిత్య జీవితంలో సైన్స్..

సూర్యుడు తూర్పునే ఎందుకు ఉదయిస్తాడు? చంద్రుడు ఎందుకని చల్లగా ఉంటాడు? అనే అనుమానం మీకెప్పుడైనా వచ్చిందా? పీరియడ్ టైమ్ లో స్త్రీలను ముట్టుకోవద్దని, వారు ఇంట్లోకి వస్తే దరిద్రం చుట్టుకుంటుందనే మాటలు బాధించాయా? నిత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే ఇటువంటి 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 నేడు మహిళల జీవితం సులభరమైంది. అదెలాగో తెలుసుకుందాం.



మహిళలు - సంతానం
నేటి ఆధునిక సమాజం అనేక మూఢ నమ్మకాలను అనుభవిస్తూ, దాటుకుంటూ వచ్చింది. ముఖ్యంగా సంతానం కలిగినప్పుడు ఆడ పిల్ల లేదా మగ పిల్లలు పుట్టడానికి స్త్రీలు మాత్రమే కారణం అనే మూఢనమ్మకం ఉండేది ఒకప్పుడు. ఇప్పటికీ కొందరు ఆడశిశువు పుట్టిందని మహిళలను వేధించే సంఘటనలు అక్కడక్కడా జరుగుతున్నాయి. కానీ ఈ విషయంలో సైన్స్ తిరుగులని ఆస్పర్ ఇచ్చింది. ఆడ, మగ పిల్లలు పుట్టడానికి కారణం కేవలం మహిళే కారణమనే మూఢాన్నాన్ని 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, మూఢాన్నాలతో కొనసాగే వివక్ష, అణిచివేతలను కూడా ప్రశ్నించేలా చేసింది సైన్స్ మాత్రమే. సమాజంలో తప్పులు, అన్యాయాలను మహిళలకు ఆపాదించే అనేక అంశాలను వ్యతిరేకించింది. పురుషులతో సమానంగా అన్ని విషయాల్లోనూ స్త్రీలకు స్వేచ్ఛ ఉందని, ఇవానిని

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 వివాలని ఇలా.. రకరకాల పుక్కిటి పురాణాలు సంప్రదాయంలో వేళ్ళానుకుని ఉండేవి. మహిళలను వెలివేయడానికి, ఒంటరి చేయడానికి, మానసికంగా, శారీరకంగా ఇబ్బంది పెట్టడానికి ఈ మూఢ నమ్మకాలు తోడ్పడ్డాయి. కానీ సైన్స్ దెవలవే అత్యుత్తమ 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 డ్రెస్సింగ్ చేస్తున్నప్పుడు, ఎందుకంటే మహిళలపై పని భారం తగ్గించింది. ఒత్తిడిని దూరం చేసింది.

మనిషికి సంపూర్ణ నిద్ర ఎన్నిగంటలు?

గొప్ప వ్యక్తులు జీవితంలో గొప్ప విషయాలను గురించి చెబుతుంటారు. వీటిలో మొదటిది ఆరోగ్యకరమైన శరీరం, రెండవది మంచి నిద్ర. కానీ నేటి కాలంలో మంచి నిద్ర పొందడం పెద్ద సమస్యగా మారింది. చెడు జీవనశైలి, ఫోన్ వాడకం, మాదకద్రవ్యాలు తీసుకోవడం మంచి నిద్రను రానివ్వవు. నిద్రలేమి కూడా అనేక వ్యాధులకు కారణమవుతోంది. దీనివల్ల ఊబకాయం, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, మానసిక ఆరోగ్యం క్షీణించి ప్రజలు బాధితులుగా మారుతున్నారు. సోషల్ మీడియా యుగంలో నిద్రలేమి ఒక వ్యాధిగా మారుతోంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడేందుకు ప్రజలు మందులు వేసుకుంటున్నారు. మరికొంతమంది సంవత్సరాలుగా చికిత్స తీసుకుంటారు. అయితే మంచి నిద్ర అంటే ఏమిటి, ఎన్ని గంటలు ఉండాలి, మంచి నిద్ర ఎలా పొందవచ్చు. ఇలాంటి అనేక ప్రశ్నలు చాలా మందికి వస్తుంటాయి. మరి ఆ సందేహాలకు సమాధానాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ స్లీప్ మెడిసిన్ ప్రకారం ఒక వ్యక్తి రోజుకు కనీసం 8 గంటలు నిద్రపోవాలి. చాలా మంది చాలా గంటలు నిద్రించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ ప్రతి ఒక్కరు అంతగా నిద్రపోవాలి. 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 డ్రాస్సిగా 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 సరిపోతుంటున్నారు 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.

భర్తాచిలా 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 కప్పల్లో 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 అవుతుంది? 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 విషయానికీ 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 అవుతుంది. అలాగే మీరు మీ బిడ్డతో మాట్లాడటం, జేబీ 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 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. తర్బున్ 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 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 అలర్జి సమస్యలతో బాధపడేవారు తినకుండా ఉంటే మంచిదని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే అలర్జిలతో 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. ఇన్ఫుఎంజా సమస్యతో లేదా దగ్గుతో బాధపడేవారు వీటిని తినకూడదు. ఇది ఇన్ఫెక్షన్ ను మరింత పెంచుతుంది. కాబట్టి పైన పేర్కొన్న అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లు తినకుండా ఉండాలని సలహా ఇవ్వబడింది. ఈ కథనం వైద్య నిపుణుల 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 స్ట్రీలకు 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 పేషే లో కత్తిరిస్తూ ఉండటం వల్ల సరిగా పెరుగుతాయి. అలాగే గోళ్లు పెరిగేందుకు మాయిశ్చరైజర్ లాంటి లోషన్లు ప్రతి రోజూ పూస్తూ ఉండాలని చెబుతున్నారు డాక్టర్లు. అప్పుడే అవి మృదువుగా, బలంగా పెరుతాయని సూచిస్తున్నారు. అలాగే బాగా గోళ్లను పెంచిన వారు బిగుతుగా ఉన్న 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 బర్ట్ ఫ్రూట్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ పండు మన శరీరానికి చాలా పోషకాలను అందిస్తుంది. అవకాడోలో కూరగాయల మాదిరిగానే ఆరోగ్యకరమైన పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇందులో కొవ్వు అధికంగా ఉన్నప్పటికీ, ఇది మీ శరీరాన్ని అడనపు 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 అమ్లాలు, లైపేస్ ఎంజైమ్ శరీరంలోని కొవ్వును



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

జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారా?

ఏదాది పొడవునా మార్కెట్ లో లభించే పండ్లలో ఖర్జూరం ఒకటి. వివిధ రకాల ఖర్జూరాలు మార్కెట్లో లభిస్తుంటాయి. అన్ని రకాల ఖర్జూరాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అందుకే వీటిని 'సూపర్ ఫుడ్' అని కూడా పిలుస్తారు. ప్రతిరోజూ ఖర్జూరం తినడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. రోజూ ఖర్జూరం తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఖర్జూరంలో పైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇందులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం, కాపర్, మాంగనీస్, విటమిన్ బి6, కె అధికంగా ఉంటాయి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉండే ఖర్జూరంలో పోషక విలువలు చాలా ఎక్కువ. ఖర్జూరం తినడం వల్ల ప్రక్కజ్, 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 పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల మలబద్ధకం నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఖర్జూరం గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండే ఖర్జూరాలు హృదయనాళ వ్యవస్థకు చాలా మేలు చేస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర



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

చికెన్ ను ఇష్టంగా తింటున్నారా..?

మంసాహార ప్రియుల్లో చికెన్ అంటే ఇష్టపడని వారంటూ ఉండరు.. కోడి మాంసంతో ఎన్నో రకాల రుచికరమైన వంటలను తయారు చేస్తారు.. అయితే, చికెన్ తినడం మంచిదే.. కానీ.. ప్రస్తుతం కోళ్లు ఉత్పత్తి అవుతున్న తీరు ఆందోళన కలిగిస్తోంది.. మీరు కొని తినే చికెన్ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకంటే.. హానికర విషయాలే ఎక్కువ అంటూ నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. సెంటర్ ఫర్ సైన్స్ అండ్ ఎన్విరాన్మెంట్ (సిఎఇ)లోని 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 సమయంలో 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, దుప్ప్రభావాలూ 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 నమస్కరణ 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 ద్వారా దృశ్య కాకుండా కాపాడుతాయి. ఇది వృద్ధాప్య ప్రారంభం నంకెతాలను 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 ఆయిల్ ఫేస్ ప్యాక్ వాడుతుంటారు. కడ్డీ పిండిలో కాస్త నెయ్యి కలిపి ముఖానికి రాసుకోవచ్చు. తేనెలో నెయ్యి కలిపి ముఖానికి రాసుకుంటే చర్మం మృదువుగా, తేమగా మారుతుంది.

గర్భిణిలు వేసవిలో తినే ఆహారం లో వీటిని చేర్చుకోండి..

గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు తమ ఆరోగ్యంపై రెట్టింపు శ్రద్ధ వహించాలి. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో గర్భిణి 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 సహాయపడుతుంది. వేడి, ఉష్ణోగ్రతలతో అందరి పరిస్థితి దయనీయంగా మారింది. ఈ సమయంలో గర్భిణి స్త్రీలు వేడి వాతావరణం కారణంగా మరింత అలసిపోయి, బలహీనంగా ఉంటారు. కనుక శక్తిని, పోషణను అందించడమే కాకుండా శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడే ఆ ఆహారాలు ఏవో తెలుసుకుందాం. వేసవిలో గర్భిణి 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, గర్భిణి



స్త్రీలు తమ ఆహారంలో త్రాగునీటితో పాటు కొబ్బరి నీటిని కూడా చేర్చుకోవాలి. కొబ్బరి నీరు సహజ ఎలక్ట్రోలైట్ గా పనిచేసే 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. గర్భిణిలు 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 చిన్నవిగానే 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 అనారోగ్యాలూ కూడా కారణం అవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా డయాబెటిక్ 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 వాస్తవం 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 సమస్య 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..

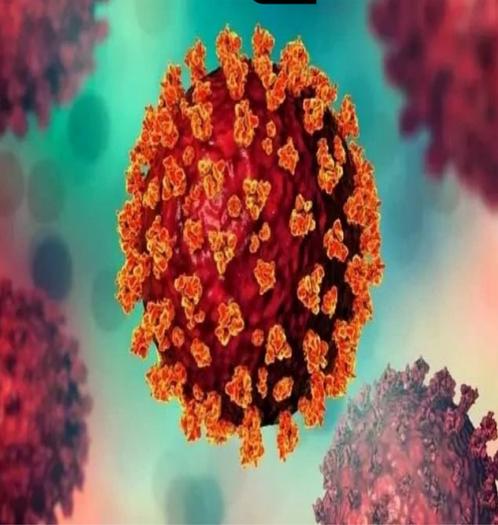
చాలా మందికి వారి జాతక చక్రంలో కాల సర్వ దోషం యోగం ఉంటుంది. ఇలాంటి దోషాలు వచ్చినప్పుడు జ్యోతిష్యం ప్రకారం కొన్ని పరిహారాలు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఎలాంటి పరిహారాలు లేకుండా కూడా కాల సర్వదోషాన్ని తొలగించవచ్చని చాలా మందికి తెలిసి ఉండదు. ఏంటి ఇది నిజమా అనుకుంటున్నారా కదా, ముమ్మారికి ఇది నిజం అంటున్నారు 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 దర్భాంగ్ ప్రాంతానికి ఉత్తరం వైపున ఉంది. ఈ ఆలయంలో నాగరాజు, వాసుకి దేవతలుగా కొలువై ఉన్నారు. ఆ దేవాలయం పేరు కూడా నాగరాజు వాసుకి దేవాలయం. ఇతర ఆలయాలతో పోలిస్తే ఈ ఆలయానికి చాలా ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉందని అక్కడి ప్రజలు చెబుతున్నారు. అందుకే నాగరాజు 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 నగరంలో 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 దేవతల పాతాళాన్ని పదిలి వేణుమాధవుని దర్శనం 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 పోజ్ అయితే మూడు రోజుల్లో మనిషి మరణం తథ్యమని తాజా అధ్యయనం హెచ్చరిస్తుంది. సైన్స్ డైరెక్ట్ జనరల్ లో ప్రచురితమైన స్టడీ ప్రకారం.. ఎబోలా వైరస్ గురించి పూర్తిగా తెలుసుకునే ప్రయత్నంలో ఇదంతా జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. చైనాలోని హెబీ మెడికల్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు ఎబోలా వ్యాధి లక్షణాలు విశ్లేషించే క్రమంలో ఈ వైరస్ పార్ట్ ఉపయోగించి కొత్త వైరస్ రూపొందించారు. అయితే ఈ జెనెటిక్ వైరస్ వేరియంట్ కు బహిర్గతమైన ఆ ల్యాబ్ లోని చిట్టి ఎలుకలు మూడు రోజులకే చనిపోయాయని, ఇది కరోనా కంటే పవర్ ఫుల్ వైరస్ అని రిపోర్ట్ చెప్పింది. చైనా పరిశోధకులు ఎబోలా వైరస్ లో కనిపించే గైకోప్రోటీన్ ను ఉపయోగించారని వెల్లడించింది అధ్యయనం. ఇది వైరస్ కణాలకు సోకడానికి, మానవ శరీరం అంతటా వ్యాపించేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. తర్వాత మల్టీ 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 ఇన్ స్టిట్యూట్, 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, పొద్దులు వాయడం, దురద చర్మం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తక్కువ మూత్ర విసర్జన వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి అలాగే పసుపు మూత్రం కూడా వచ్చినట్లుగా అనిపిస్తుంది. మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అంటే మనం డైట్ లో మూత్రపిండాలను శుభ్రపరిచే ఆహారాలను సైతం తీసుకోవాలి 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 మూత్రపిండాల సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడతాయి. ముఖ్యంగా క్యాబేజీ, కాలిఫ్లవర్, 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 బచ్చలకూర, 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 వంపడానికి కళ్లను లూట్రికేట్ చేయడం ఉంటుంది. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కంటి సమస్యలు వస్తాయి. వాటిలో ఒకటి డ్రై బ సిండ్రోమ్. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కళ్లు పైఎండ్రైట్ గా ఉండే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. ఇది చికాకు, కళ్ళు ఎర్రబడటం, పొడిబారడం వంటి బాధించే సమస్యలను కలిగిస్తాయి. వీటితో పాటు దృష్టి లోపం కూడా రావచ్చు. నిద్ర లేకపోవడం వల్ల తలత్రే 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 రాబిడికి దారి తీస్తుంది. నిద్ర నాణ్యత, కంటి చూపు మధ్య మరొక ప్రత్యక్ష లింక్ ఏమిటంటే, నిద్ర లేకపోవడం కంటి లెన్స్ ను కేంద్రీకరించడానికి బాధ్యత వహించే కండరాలను బలహీనపరుస్తుంది. ఇది ట్రాన్సియెంట్ మయోపియా, షార్ట్ టర్మ్ దగ్గరి చూపు వంటి దృష్టి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. సుదూర వస్తువులను స్పష్టంగా చూసే సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

జుట్టు సమస్యలతో విసుగెత్తిపోతున్నారా..?

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



బరువు, మలబద్దకం, 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 చర్మానికి కాదు జుట్టుకు కూడా మేలు చేస్తాయి. దీనిలో విటమిన్ 'క', బీటా కెరోటీన్, ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి వెంట్రుకలు, కురుళ్లు దృఢంగా మారేలా చేస్తాయి. అలాగే ఇవి కురులకు పోషణను అందించి పట్టులా, మృదువుగా మారేలా చేస్తాయి. సబ్బా గింజలను రోజూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే జుట్టు రాల్లే 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 ద్రవ్యాలు చేస్తూ ఉంటారు. ఇక మండే ఎండలకు ఇంటి నుంచి కాలు బయటపెట్టాలంటేనే భయపడిపోతూ ఉంటారు. కానీ ఏం చేస్తాం తప్పని పరిస్థితుల్లో ఉద్యోగమే.. లేదంటే ఇతర పనులను మీద బయటకు వెళ్లాలి. దీంతో ఎండా కాలంలో బయటికి వెళ్ళినప్పుడు ఉపశమనం కోసం ఎదో 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 డయాబెటిస్ బాధపడుతున్న వారు మాత్రం దానికి దూరంగా ఉండటమే మంచిది అని సూచిస్తున్నారు.

భాల్ కడుపుతో ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం మంచిది..

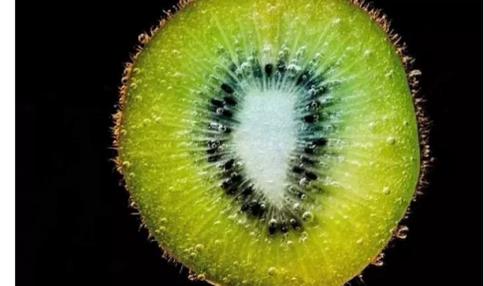
ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను అలవర్చుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లలో ఒకటి ప్రతిరోజూ ఉదయం భాల్ కడుపుతో నీళ్లు తాగడం. భాల్ కడుపుతో నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ ప్రక్రియ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో శరీరంలో పేరుకుపోయిన మురికి సులభంగా తొలగిపోతుంది. ఇది మాత్రమే కాదు, ఇతర వ్యక్తులతో పోలిస్తే ప్రతిరోజూ ఉదయం భాల్ కడుపుతో నీరు తాగే వారిలో కిడ్నీ, రాళ్ల సమస్యలు తక్కువగా కనిపిస్తాయి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, మనం ప్రతిరోజూ ఉదయం భాల్ కడుపుతో నీళ్లు తాగాలి. అయితే భాల్ 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 లేవగానే కనీసం 2-3 గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలి. మీరు ఒకేసారి ఎక్కువ నీళ్లు తాగలేకపోతే, ఒక



గ్లాసు నీటితో ప్రారంభించండి. క్రమంగా కొన్ని రోజుల్లో 2 - 3 గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం ప్రారంభించండి. మీరు ఉదయాన్నే తాగు నీటిని గోరువెచ్చగా చేయండి. ఇది మీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిని తాగడం వల్ల మీ జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటమే కాకుండా రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తుంది. వేడి నీటిని తాగడం వల్ల మీ జీర్ణ వ్యవస్థ చురుగ్గా ఉంటుంది. అయితే నీళ్లు తాగిన తర్వాత కనీసం అరగంట వరకు ఏమీ తినకూడదు లేదా తాగకూడదు అని గుర్తుంచుకోండి.

రోజూ కివి తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

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



రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు రోజూ ఒక కివీని తినాలంటున్నారు నిపుణులు. కివీలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. 3. మలబద్దకం నుండి ఉపశమనం.. మలబద్దకం, అజీర్ణం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్లయితే ప్రతిరోజూ కివీని తినడం మర్చిపోవద్దు. రోజూకు 2-3 కివీని తింటే మలబద్దకం 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 ఎదుర్కోవాలని 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 ఎదుర్కోవాలని 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.

ఉగాది కానుకగా విద్యాదానం.. సేవలను విస్తరించనున్నట్లు చిరంజీవి ప్రకటన

టాలీవుడ్ మోస్టర్ చిరంజీవి మరోసారి తన సేవా గుణాన్ని చాటుకున్నారు. ఇప్పటికే బ్లడ్ బ్యాంక్, ఐ బ్యాంక్ వంటి సేవా కార్యక్రమాలతో వేలాది మందికి అండగా నిలుస్తున్న ఆయన, ఈ ఉగాది వరదినాన్ని పురస్కరించుకొని విద్యార్థులకు గుడ్ న్యూస్ చెప్పారు. భవిష్యత్తులో విద్యాదానంపై దృష్టి సారించనున్నట్లు ప్రకటించారు. ఉగాది సందర్భంగా నిర్వహించిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న చిరంజీవి తన సేవా ప్రయాణాన్ని గుర్తు చేసుకున్నారు. రక్తం కొరత వల్ల ప్రాణాలు కోల్పోతున్న సందర్భాలు తనను కదిలించాయని, అందుకే 1998లో బ్లడ్ బ్యాంక్ ను స్థాపించి అభిమానులను రక్తదానానికి ప్రేరేపించానని తెలిపారు. అదే సమయంలో ఐ బ్యాంక్ సేవలను కూడా ప్రారంభించి అత్యవసర సమయంలో ప్రాణదాతగా నిలిచేలా వ్యవస్థను తీర్చిదిద్దినట్లు చెప్పారు. అయితే తన సేవలను అక్కడితో ఆపాలని ఎప్పుడూ అనుకోలేదని, ఇప్పుడు విద్యారంగంలో సేవలు అందించే దిశగా అడుగులు వేయాలని భావిస్తున్నానని వెల్లడించారు. ప్రముఖ నటుడు సూర్య స్థాపించిన అగరం ఫౌండేషన్ స్కూర్లూ తీసుకొని, పేదలకు ఉచిత విద్య అందించే కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించాలనుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. కేవలం తెలుగు రాష్ట్రాలకే పరిమితం కాకుండా, ఎక్కడైతే విద్య అవసరం ఉంటుందో అక్కడ సహాయం అందించేలా కృషి చేస్తాను అని చిరంజీవి స్పష్టం చేశారు. త్వరలోనే ఈ విద్యా పథకానికి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలను ప్రకటిస్తామని తెలిపారు. ఇప్పటికే చిరంజీవి చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ద్వారా బ్లడ్ బ్యాంక్, ఐ బ్యాంక్ సేవలతో పాటు పేదలకు వైద్య సహాయం, ఆర్థిక సాయం



అందిస్తున్నారు. కరోనా సమయంలో అక్కిజన్ సినిండర్ల పంపిణీ, వైద్య సహాయంతో కూడా ఎంతోమందికి అండగా నిలిచారు. ఈ సేవా కార్యక్రమాలను ప్రస్తుతం ఆయన కుమారుడు రామ్ చరణ్ పర్యవేక్షిస్తున్నారు. ట్రస్ట్ కార్యకలాపాలను మరింత విస్తరించేందుకు ప్రత్యేక వెబ్సైట్ ను కూడా ప్రారంభించారు. మొత్తానికి, సినిమాలతో పాటు సేవా కార్యక్రమాల్లోనూ ముందుండే చిరంజీవి మరోసారి తన గొప్ప మనసును చాటుకోవడంతో అభిమానులు, నెటిజన్లు ప్రశంసల వర్షం కురిపిస్తున్నారు.

రైతు డిస్కం ఏర్పాటుకు కేంద్రం ఆమోదం

- లైసెన్స్ కోసం ఈఆర్సీకి దరఖాస్తు
హైదరాబాద్: 'తెలంగాణ రైతు విద్యుత్ పంపిణీ సంస్థ' (ఆర్డీసీఎల్) ఏర్పాటుకు కేంద్రం నుంచి కీలక అనుమతి లభించింది. రాష్ట్రంలో వ్యవసాయ, తాగు, సాగునీటి పథకాల కనిష్ట కేసం ప్రత్యేకంగా డిస్కం స్థాపనకు రాష్ట్రం పంపిన ప్రతిపాదనకు ఈ నెల 18న కేంద్ర ప్రభుత్వ కార్పొరేట్ వ్యవహారాల మంత్రిత్వశాఖ ఆమోదం తెలిపింది. తర్వాత చట్టపరంగా కీలకమైన డిస్కం లైసెన్స్ కోసం తెలంగాణ రాష్ట్ర విద్యుత్ నియంత్రణ మండలి (ఈఆర్సీ) గురువారం దరఖాస్తు చేశారు. రాష్ట్రంలో ఇప్పటికే ఉన్న రెండు డిస్కంల నుంచి కొత్త సంస్థకు డివ్యూటీషన్ పై 51 మంది ఉద్యోగులను తాజాగా బదిలీ చేశారు. డిస్కం ఏర్పాటుకు సంబంధించిన ఇతర సాంకేతిక పనులు వేగంగా కొనసాగుతున్నాయి. ఈ సంస్థకు సీఎండ్సీగా సీనియర్ ఐఎస్ఎస్ అధికారి ముషారఫ్ ఐనీ, ఇతర డిస్కంల నుంచి నలుగురిని డైరెక్టర్లుగా ప్రభుత్వం బదిలీ చేసింది. రైతులకు ప్రత్యేకంగా, నిరంతరం నాణ్యమైన విద్యుత్ సరఫరా చేయాలనే



లక్ష్యంతో కొత్త డిస్కం ఏర్పాటు చేసినట్లు ఈ సందర్భంగా సీఎండ్సీ ముషారఫ్ తెలిపారు. వచ్చే నెల ఒకటో తేదీ నుంచి అధికారికంగా ఈ సంస్థ కార్యకలాపాలను ప్రారంభించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇటీవల జారీ చేసిన ఉత్తర్వులో ఆదేశించింది. దాంతో కొత్త ఆర్థిక సంవత్సరం (2026-27) ప్రారంభ రోజు నుంచే తెలంగాణలో మూడు డిస్కంలు అధికారికంగా ఉండనున్నాయి.

తిరుమలలో సౌకర్యాల అభివృద్ధికి సూచనలివ్వండి

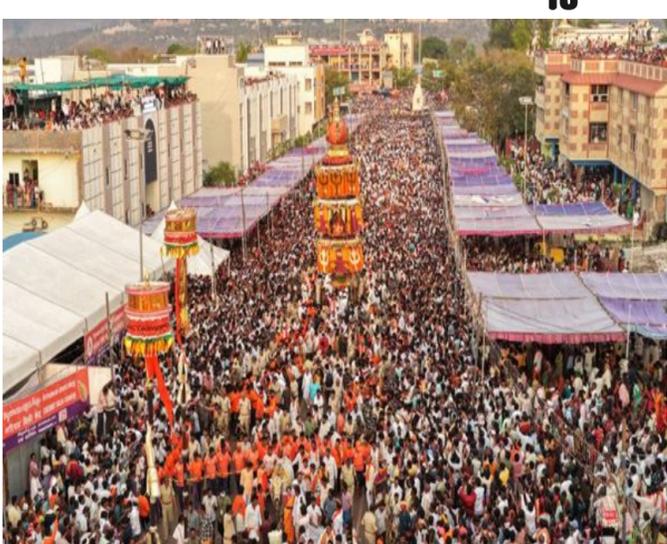
- శ్రీవారి సేవకులకు తితిడి ఈవో పిలుపు
తిరుమల: తిరుమలలో భక్తుల సౌకర్యాలను మరింత మెరుగుపరిచేందుకు పలు సూచనలు ఇవ్వాలని తితిడి ఈవో ముద్దాడ రవిచంద్ర శ్రీవారి సేవకులకు సూచించారు. తిరుమలలోని శ్రీవారి సేవా సడన్-2ను తొలిసారిగా సందర్శించిన ఈవో.. సేవకులకు ముందుగా ఉగాది శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం వారితో సమావేశమై అన్నప్రసాదం, పరిశుభ్రత, క్యూలైన్ నిర్వహణ తదితర అంశాలపై వారి అభిప్రాయాలను తెలుసుకున్నారు. భక్తులకు ప్రత్యేకంగా సేవలందించే సేవకులు వారి సమస్యలను బాగా అర్థం చేసుకోగలరని, అందుకే వారు అందించే సూచనలు ఎంతో విలువైనవని ఈవో పేర్కొన్నారు. సేవకులు అందించే ఫీడ్ బ్యాక్ భక్తుల సౌకర్యాల అభివృద్ధికి, వ్యవస్థను మరింత సమర్థవంతంగా తీర్చిదిద్దడానికి కీలకంగా ఉపయోగపడుతుందన్నారు. అంతకముందు ఈవో సేవా సడన్-2లోని రిసెప్షన్, వెరిఫికేషన్, రిజిస్ట్రేషన్ కౌంటర్లను సందర్శించి,



సేవకులకు అందిస్తున్న సౌకర్యాలను పరిశీలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తితిడి సీఐఆర్సీ డాక్టర్ డి.రవి, శ్రీవారి సేవా విభాగం సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

శ్రీశైలంలో కనులపండువగా రథోత్సవం

శ్రీశైలం: శ్రీశైల మహాక్షేత్రంలో ఉగాది మహోత్సవాలు జరిగాయి. ఉగాదిని పురస్కరించుకుని శ్రీ భ్రమరాంబ మల్లికార్జున స్వామి అమృతాద్రక్ష రథోత్సవం నిర్వహించారు. క్షేత్ర వీధుల్లో సాగిన రథోత్సవాన్ని తిలకించేందుకు తెలుగు రాష్ట్రాల నుండే కాక, పొరుగు రాష్ట్రాల నుంచి కూడా యాత్రికులు వేల సంఖ్యలో తరలివచ్చారు. రాజరాజేశ్వరి దేవి అలంకారంలో భ్రమరాంబికా దేవికి ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. సాయంత్రం 5:30 గంటలకు స్వామి అమృతాద్రక్ష రథోత్సవం ప్రారంభమైంది. అనంతరం పుష్పాలతో అలంకరించిన రథంపై స్వామి అమృతాద్రక్షను ఉరేగించారు. కళారూపాల కోలాహలం : రథోత్సవం ముందు సాగిన వివిధ రాష్ట్రాల జానపద కళారూపాలు యాత్రికులను విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి. నాదస్వరం, కోలాటం, చెక్కజన, కేరళ చండీమేళం, ముంబై దోలీ థేప్ ప్రదర్శనలు ఉత్సాహాన్ని నింపాయి. కర్ణాటకకు చెందిన వీరభద్ర డోలు



కుడిత, బీరప్ప డోలు, గౌరవ నృత్యం, నందికోలు సేవలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. తప్పట చిందు, కాళికా నృత్యం, పగటి వేషాలు గ్రామోత్సవంలో ఆధ్యాత్మిక సందడిని రెట్టింపు చేశాయి.

పరాభవ నామ సంవత్సరంలో మరింత అభివృద్ధి దిశగా విశాఖ జిల్లా..!

-కార్మిక, కర్షక వర్గాలకు లాభాలు కలగడంతో పాటు వ్యవసాయ, సాంకేతిక రంగాల్లో ప్రగతి కనిపిస్తుంది - పంచాంగ శ్రవణంలో పేర్కొన్న పంచాంగకర్తలు బ్రహ్మశ్రీ అకాడమీస్టుల రమేశ్ శర్మ, గిరి శ్రీనివాస శర్మ -వీఎంఆర్డీఐ చిల్లన్ ఎరీనాలో అట్టహాసంగా శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం ఉగాది వేడుకలు -భాగస్వామ్యమైన భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా, జిల్లా కలెక్టర్, జేసీ, వీఎంఆర్డీఐ కమిషనర్ తదితరులు



విశాఖపట్నం: పరాభవ నామ సంవత్సరంలో విశాఖపట్టణం జిల్లా మరింత ప్రగతి సాధిస్తుందని, అభివృద్ధి దిశగా దూసుకెళ్తుందని పంచాంగ కర్తలు జోషం చెప్పారు. జిల్లా యంత్రాంగం ఆధ్వర్యంలో వీఎంఆర్డీఐ చిల్లన్ ఎరీనాలో జరిగిన ఉగాది వేడుకల్లో పరాభవ నామ సంవత్సరం ఫలితాలను పంచాంగ కర్తలు బ్రహ్మశ్రీ అకాడమీస్టుల రమేశ్, గిరి శ్రీనివాస శర్మ వెల్లడించారు. దేశ, రాష్ట్రాల వృద్ధి రేటు పెరిగే అవకాశాలు ఉన్నాయని, నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు తగ్గుముఖం పట్టవచ్చని అంచనా వేశారు. భూముల ధరలు పెరగడం, పెద్ద సంస్థల కార్యకలాపాలు మరుకుగా సాగడం వంటి పరిణామాలు చోటుచేసు కుంటాయన్నారు. రాష్ట్రంలో, జిల్లాలో ప్రజా రంజక పరిపాలన కొనసాగుతుందని, ప్రజలకు చేరువగా ఉంటుందన్నారు. కార్మిక, కర్షక వర్గాలకు లాభాలు కలగడంతో పాటు వ్యవసాయ, సాంకేతిక రంగాల్లో అభివృద్ధి కనిపిస్తుందని చెప్పారు. ప్రభుత్వాలు విద్య, వైద్య, సంక్షేమ, రక్షణ రంగాలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తాయని, దీర్ఘకాలిక వాణిజ్య ఒప్పందాలు కుదిరే అవకాశం ఉందని వెల్లడించారు. విద్యా, వైద్య, సాంకేతిక రంగాల్లో కొత్త పరిశోధనలు వెలుగులోకి వస్తాయన్నారు. దేశంతో పాటు జిల్లాల ప్రపంచ దేశాల్లో భారత ఖ్యాతి మరింత పెరుగుతుందని చెప్పారు. గురుడు ప్రభావంతో ధర్మ పరిపాలన బలపడుతుందని, సనాతన, హైందవ ధర్మాలకు ప్రాధాన్యత పెరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. తుఫాను, భూకంపాలు, రోడ్డు ప్రమాదాలు సంభవించే అవకాశాలు ఉన్నప్పటికీ, పరిపాలనా దక్షత వల్ల నష్ట పరిమాణం తగ్గుతుందని ఉపాసించారు. రైతులకు ఈ సంవత్సరం అనుకూలంగా ఉండి, పంటలు బాగా పండే అవకాశాలు ఉన్నాయని, వర్షాలు సహకరిస్తాయని చెప్పారు. వింత రోగాలు సంభవించే అవకాశం ఉందని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. స్థానిక వీఎంఆర్డీఐ చిల్లన్ ఎరీనాలో నిర్వహించిన ఉగాది వేడుకలు శాస్త్రోక్త పూజలు, వేదపారాయణ మంత్రోచ్ఛరణల నడుమ అత్యంత వైభవంగా జరిగాయి. పంచాంగ పఠన వేదిక వద్ద ఉత్సవూర్తులు, వివిధ ఆలయాల ప్రధాన అర్చకులు ఆశీర్వాదమిచ్చారు. ముఖ్య అతిథులుగా భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు, జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్, జాయింట్ కలెక్టర్ గొట్టిళ్ళ విద్యాధర్, వీఎంఆర్డీఐ కమిషనర్ తేజ్ భరత్, ఇతర ప్రముఖులు హాజరయ్యారు. అతిథులను అర్చకులు, వేదపండితులు పూర్ణ కుంభంతో స్వాగతం పలికి సంప్రదాయ రీతిలో వేదిక వద్దకు తీసుకొన్నారు. పంచాంగకర్తలు పంచాంగ శ్రవణం చేయగా అతిథులంతా విశేష అంశాలను వేదికపై నుంచి ఆసాంతం వినారు. అహంకారం విడిచి ఆనందంగా జీవించాలి: గంటా శ్రీనివాసరావు భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ ఉగాది తెలుగు ప్రజలందరికీ నూతన ఆరంభానికి ప్రతీక అని, ప్రతి ఒక్కరూ కొత్త ఆశలు, సంకల్పాలతో ముందుకు సాగాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ఆధునిక జీవనశైలిలో ఇతర భాషల ప్రభావం పెరుగుతున్నప్పటికీ, మన తెలుగు సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను కాపాడుకోవడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. సనాతన ధర్మంలో మనిషి జీవన విధానానికి సంబంధించిన గొప్ప విలువలు ఉన్నాయని, వాటిని ఆచరణలో పెట్టడం ద్వారా సమాజంలో శాంతి, సౌభ్రాతృత్వం పెరుగుతాయని

తెలిపారు. పురాణాల్లోని గణేంద్ర మోక్షం, ద్రౌపది వస్త్రాపహరణం వంటి సంఘటనలు అహంకారం వల్ల కలిగే నష్టాలను, వినయంతో ఉండడం వల్ల కలిగే ఫలితాలను స్పష్టంగా తెలియజేస్తాయని గుర్తు చేశారు. అహంకారం విడిచి వినయంతో జీవించే వ్యక్తిగతంగా మాత్రమే కాక సమాజ పరంగా కూడా ఐక్యత పెరుగుతుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ పరస్పర గౌరవంతో, సహకారంతో ముందుకు సాగితే సమాజం మరింత అభివృద్ధి చెందుతుందన్నారు. మన రాష్ట్రం అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చెందాలని, ముఖ్యంగా బారిజం, బలీ వంటి రంగాల్లో మరింత పురోగతి సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. అభివృద్ధితో పాటు సాంస్కృతిక విలువలను కాపాడుకోవడం కూడా సమాజంగా అవసరమని సూచించారు. పర్యావరణ పరిరక్షణలో అధికారులతో కలిసి ప్రజలు పని చేయాలి: జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ తెలుగు సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా నిలిచే ఉగాది పండుగను ప్రతి ఒక్కరూ ఆనందంగా, ఐక్యంగా జరుపుకోవాలన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాలలో ఉగాది పండుగకు విశేష ప్రాధాన్యం ఉందని, గ్రామీణ ప్రాంతాల నుంచి పట్టణాల వరకు ప్రజలు ఎంతో ఉత్సాహంగా ఈ పండుగను జరుపుకుంటారని గుర్తు చేశారు. ఉగాది వచ్చుంటేనే ఆరు రుచులు మన జీవితంలోని సుఖదుఃఖాలను సూచిస్తాయని, మంచి-చెడులను సమాజంగా స్వీకరించి ముందుకు సాగాలని ఈ పండుగ మనకు సందేశం ఇస్తుందని పేర్కొన్నారు. సనాతన సంవత్సరాన్ని సానుకూల ఆలోచనలు, మంచి సంకల్పాలతో ఆరంభించాలని సూచించారు. పండుగల సందర్భంగా ఆనందంతో పాటు బాధ్యతను కూడా గుర్తుంచుకోవాలని, నగర శుభ్రత, పర్యావరణ పరిరక్షణలో ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు పాత్ర పోషించాలని కోరారు. ప్రభుత్వం చేపట్టే శుభ్రత కార్యక్రమాలకు ప్రజలు సహకరించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ప్రభుత్వం-ప్రజలు కలిసికట్టుగా పనిచేస్తేనే విశాఖపట్నం నగరాన్ని మరింత పరిశుభ్రంగా, అభివృద్ధి దిశగా ముందుకు తీసుకెళ్లగలమన్నారు. నగర అభివృద్ధితో పాటు సాంస్కృతిక విలువలను కాపాడుకోవడం కూడా సమాజంగా ముఖ్యమని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా యువతను, కవులను అభినందిస్తూ, కవితలు, ప్రసంగాల ద్వారా సమాజానికి మంచి సందేశాలు అందిస్తున్నారని ప్రశంసించారు. రానున్న రోజుల్లో విశాఖ సరికొత్త ఆధ్యాత్మికాన్ని లిఖిస్తుంది: వి.ఎం.ఆర్.డి.ఎ. కమిషనర్ సంక్షేమం, అభివృద్ధి విషయాల్లో విశాఖపట్టణం జిల్లా భవిష్యత్తులో సరికొత్త ఆధ్యాత్మికాన్ని లిఖిస్తుందని వి.ఎం.ఆర్.డి.ఎ. కమిషనర్ తేజ్ భరత్ జోషం చెప్పారు. ఇప్పటికే ఎన్నో కార్యక్రమాలను విశాఖలో విజయవంతంగా నిర్వహించామని, దానిలో యోగాడే, ఇతర కార్యక్రమాలు ఉన్నాయని గుర్తు చేశారు. యోగా డే విజయవంతంగా నిర్వహించినందుకు ప్రధాన మంత్రి కార్యాలయం నుంచి లేఖ వచ్చిందని చెప్పారు.

వీధిలో పాన్ ఉమ్మినందుకు రూ.3.5 లక్షల జరిమానా

లండన్: బహిరంగ ప్రాంతాల్లో పాన్ ఉమ్మినందుకు లండన్లో ఇద్దరు భారతీయులకు దాదాపు రూ. 3.48 లక్షల(2,800 డాలర్ల) జరిమానా విధించారు. మొదట విధించిన 100 పౌండ్ల జరిమానాను చెల్లించకపోవడం, కోర్టుకు గైర్జూరవడంతో ఆగ్రహించిన బ్రిటన్ సిటీ అధికారులు పెద్ద మొత్తంలో జరిమానా విధించారు. లండన్ శివార్లలో ఉన్న ప్రాంతం బ్రిటన్. ఇది లండన్లోని అత్యంత వైతన్యవంతమైన ప్రాంతం. పాన్ ఉమ్మడం వల్ల నగరం రోడ్లు పాడవుతున్నాయి. ఈ మరకలను శుభ్రపరచడానికి నగర కౌన్సిల్కు భారమైంది. పాన్ మరకలను శుభ్రపరచడానికి కౌన్సిల్ ఏడాదికి 30,000 పౌండ్లు ఖర్చు చేస్తోంది. ఇది పౌరులపై వన్ను భారం మోపుతుండటంతో నగర కౌన్సిల్ దీనికి వ్యతిరేకంగా జీరో-టాలరెన్స్ ప్రచారాన్ని ప్రారంభించింది. అయితే ఎడ్వేవర్ పట్టణ నివాసి అయిన ఆక్సీట్ భద్ర్ పటేల్ 2025 జూన్లో స్టానిక్ మెట్రో స్టేషన్ సమీపంలోని కింగ్స్బరీ రోడ్డుపై పాన్ ఉమ్మినందుకు నార్త్ వెస్ట్ లండన్ మేజిస్ట్రేట్ కోర్టు జరిమానా విధించింది. పటేల్ కోర్టు విచారణకు హాజరు కాలేదు. తనకు విధించిన జరిమానా 100 పౌండ్లు చెల్లించలేదు. రూయిస్ బిష్ ప్రాంత నివాసి అయిన హితేష్ పటేల్ వెంట్రి హిల్ రోడ్డుపై పాన్ ఉమ్మినందుకు జరిమానా విధించింది. మొదటి కేసు తరహాలోనే ఈయన కోర్టుకు హాజరుకాలేదు. జరిమానా చెల్లించలేదు. దీంతో జరిమానా పది రెట్లు పెరిగింది. లండన్లోని బ్రిటన్, దాని పొరుగునే ఉన్న హాథ్ సహా పలు ప్రాంతాల్లో పాన్ ఉమ్మివేయడంపై ఆందోళనల నేపథ్యంలో కౌన్సిల్ ఈ కఠిన చర్యలు చేపట్టింది. 'మా వీధులను పాడుచేసే వారిని మేం అస్సలు సహించబోం.' మేం విధించే ప్రతి జరిమానా ఒక స్పష్టమైన సందేశం. మీరు మా వీధులను పాడు చేస్తే మేం మిమ్మల్ని పట్టుకుంటాం. దానికి మీరు మూల్యం చెల్లించాల్సిందే' అని కౌన్సిల్ కృపా షెట్ అన్నారు.



పట్టణాభివృద్ధిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపిస్తా

పార్వతీపురం: పార్వతీపురం పట్టణాభివృద్ధిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపించనున్నట్లు కలెక్టర్ ఎన్.ప్రభాకర్ రెడ్డి తెలిపారు. పార్వతీపురం మునిసిపాలిటీ ప్రత్యేకాధికారిగా ఆయన బాధ్యతలు చేపట్టారు. అనంతరం వివిధ విభాగాల అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. అనంతరం విలేకరులతో మాట్లాడుతూ.. పట్టణ ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక సదుపాయాలను కల్పించడమే తన ప్రాథమిక లక్ష్యమన్నారు. తాగునీటి సరఫరాకు సంబంధించి పక్కా ప్రణాళికతో ముందుకు వెళ్తున్నారని. వేసవిని దృష్టిలో ఉంచుకొని పట్టణ ప్రజలకు తాగునీటి ఎద్దడి కలగకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపడతామన్నారు. పట్టణంలో పారిశుధ్య నిర్వహణ పక్కాగా ఉండాలని, చెత్త సేకరణ ప్రక్రియలో ఎటువంటి జాప్యం జరగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని సంబంధిత అధికారులకు



ఆదేశించినట్లు తెలిపారు. ప్రత్యేకాధికారిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన కలెక్టర్ కు ఇన్చార్జ్ కమిషనర్ శ్రీనివాసరావు, మెప్పా పీడి నాగభూషణరావు తదితరులు అభినందనలు తెలిపారు.

పర్యాటకుల కోసం 'విస్తా'

విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నం వచ్చే పర్యాటకులకు ఉపయోగపడేలా వీఎంఆర్డీఏ కొత్తగా ఒక యాప్‌ను అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చింది. దీని పేరు విశాఖ ఇంటిగ్రేటెడ్ సార్వ్ టికెటింగ్ యాప్ (విస్తా). వీఎంఆర్డీఏకు చెందిన మ్యూజియాలు (కురుసుర, టీయా-142, యుహెచ్-3 హెచ్, సీ హ్యారియర్, తెలుగు మ్యూజియం), కైలాసగిరి, బీచ్ రోడ్డులో వున్న పార్కు, సీటీ సెంట్రల్ పార్క్, తెన్నేటి పార్క్, తొట్లకొండ... ఇలా అన్నింటికీ ఉపయోగపడేలా దీనిని రూపొందించారు. ఆయా మ్యూజియాలకు వెళ్లి, క్యూలో నిల్చిపోకుండా టికెట్ తీసుకోవలసిన అవసరం లేకుండా యాప్‌లోనే ఏ రోజు ఏ సమయానికీ ప్రవేశం కావాలనుకుంటే ఆ టైమ్ స్లాట్‌లో ఎక్కడి నుంచైనా టికెట్ తీసుకోవచ్చు. ఇది పర్యాటకులతో పాటు సంస్థకూ ఉపయోగంగా ఉండనుంది. టికెట్ల విక్రయాలు, ఆదాయంలో పాదదర్శకతను పెంచుతుంది. ఈ యాప్ ఉగాది సందర్భంగా వీఎంఆర్డీఏ కార్యాలయంలో చైర్మన్ ప్రణబ్ గోపాల్, కమిషనర్ శేఖర్, ఇతర అధికారులతో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వారిద్దరూ మాట్లాడుతూ మొత్తంలోనే ఈ యాప్ ద్వారా టికెట్ల తీసుకోవచ్చున్నారని, అంతే కుండా వీఎంఆర్డీఏకు నగరంలో ఉన్న కల్యాణ మండపాలు, వేదికలను కూడా ఇదే యాప్ ద్వారా బుక్ చేసుకోవచ్చున్నారని, త్వరలో దీనిని విదేశీ పర్యాటకులకు కూడా అందుబాటులోకి తీసుకువస్తామన్నారు.



తపాల్స్ కోసం ఎన్టీఎంఎస్ యాప్... వీఎంఆర్డీఏకు పనులపై వచ్చేవారు చాలామంది లేఖలు తపాల్స్లో సమర్పిస్తారు. ఒక్కోసారి అవి కనిపించకుండా పోతున్నాయని ఫిర్యాదులు రావడంతో తపాల్స్ అన్నీ ఆన్లైన్ చేసి, ట్రాకింగ్కు అనుకూలంగా ఉండేలా 'సార్వ్ తపాల్స్ మేనేజ్‌మెంట్ సిస్టమ్' పేరుతో మరొక యాప్‌ను రూపొందించారు. దానిని కూడా ఇదే కార్యక్రమంలో ప్రారంభించారు. దీని వల్ల సిబ్బందిలో జవాబుదారీతనం పెరుగుతుందని చైర్మన్, కమిషనర్లు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో యాప్‌ను రూపొందించిన అమరావతి సాఫ్ట్‌వేర్ సొల్యూషన్స్ ప్రతినిధులు, వీఎంఆర్డీఏ సెక్రటరీ మురళి, సీఈ వివయకుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏటా జాబ్ క్యాలెండర్

విశాఖపట్నం: పాదయాత్రలో యువ నేత నారా లోకేశ్ ఇచ్చిన హామీ మేరకు ప్రభుత్వం జాబ్ క్యాలెండర్ విడుదల చేసింది. ఉత్తరాంధ్ర పట్టణం ఎమ్మెల్యే వేపాడ చిరంజీవిరావు పేర్కొన్నారు. పార్టీ కార్యాలయంలో విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ వైసీపీ ప్రభుత్వంలో నిరుద్యోగుల బాధలు వర్షనాతీతమని, వారి సమస్యలను పాదయాత్రలో లోకేశ్ తెలుసుకున్నారని, క్రమం తప్పకుండా ఏటా జాబ్ క్యాలెండర్ విడుదల చేస్తామని భరోసా ఇచ్చారన్నారు. ఆ మేరకు ఉగాది రోజున 10,060 ఉద్యోగాలతో జాబ్ క్యాలెండర్ విడుదల చేసి పేర్కొన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం మరో మూడు జాబ్ క్యాలెండర్లు విడుదల చేస్తోందన్నారు. ఈ ఏడాది తొలుత విశ్వవిద్యాలయాల్లో సహాయ అచార్యుల పోస్టుల భర్తీకి నోటిఫికేషన్ విడుదలవుతుందన్నారు. జాబ్ క్యాలెండర్ విడుదల చేసినందుకు నిరుద్యోగ యువత తరపున ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్, ఐటీ, మానవ వనరుల అభివృద్ధి శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ కు ఆయన ధన్యవాదాలు తెలిపారు. క్యాలెండర్లో పేర్కొన్న షెడ్యూల్ మేరకు



ఉద్యోగాలకు నోటిఫికేషన్లు రానున్న నేపథ్యంలో నిరుద్యోగులు ఇప్పటి నుంచే పోటీ పరీక్షలకు సన్నద్ధం కావాలని ఆయన విలుపునిచ్చారు. విలేకరుల సమావేశంలో విశాఖ తూర్పు నియోజకవర్గ శాసనసభ్యుడు వెలగపూడి రామకృష్ణబాబు, పార్టీ విశాఖ పార్లమెంటరీ నియోజకవర్గ అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు చోడేపంకం పట్టాభి, లాడగల కృష్ణ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నూకాంబికను దర్శించుకున్న కలెక్టర్ దంపతులు

అనకాపల్లి: స్థానిక నూకాంబిక అమ్మవారిని అనకాపల్లి, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాల కలెక్టర్లు విజయకృష్ణ, దినేశకుమార్ దంపతులు, ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ, జాయింట్ కలెక్టర్ శార్వమాన్ బేబీ దర్శించుకున్నారు. కలెక్టర్ దంపతులు పట్టు వస్త్రాలను అమ్మవారికి సమర్పించి, ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. అర్చకులు ఆశీర్వాదం చేసి అమ్మవారి చిత్రపటాలు, తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో దేవదాయ శాఖ ఉప కమిషనర్ సుజాత, అసిస్టెంట్ కమిషనర్ సుధారాణి, ఆలయ ఈవో శ్రీ చైర్మన్, ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ పీలా నాగశ్రీను, ఆర్డీవో షేక్ అయూషా, ఆలయ ధర్మకర్తలు, కూటమి నాయకులు పాల్గొన్నారు.



దిగొస్తున్న బంగారం.. రూ 7 వేలు తగ్గిన తులం ధర

న్యూఢిల్లీ: బంగారం కొండ దిగుతున్నది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో అతి విలువైన లోహాలకు డిమాండ్ పడిపోవడం, పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న ఉద్రిక్త పరిస్థితులు మరింత ముదురుతుండటం, అమెరికా ఫెడరల్ రిజర్వు ఈసారి వడ్డీరేట్లను యథాతథంగా ఉంచుతూ తీసుకున్న నిర్ణయంతో ధరలు భారీగా పడిపోయాయి. బంగారం ధర అయితే ఏకంగా రూ.7 వేలు తగ్గింది. న్యూఢిల్లీ బులియన్ మార్కెట్లో 99.9 శాతం స్వచ్ఛత కలిగిన పదిగ్రాముల గోల్డ్ ధర రూ.7,000 లేదా 4.37 శాతం తగ్గి రూ.1,53,300కి దిగిపోయింది. అంతకుముందు ఇది రూ.1,60,300గా ఉన్నది. ఈ ఏడాది మొదట్లో చారిత్రక గరిష్ఠ స్థాయి రూ.1.83 లక్షలకు చేరుకున్న పుత్రడి ధర ప్రస్తుతానికి రూ.29,700 లేదా 16.23 శాతం తగ్గినట్లు అయిందని ఆల్ ఇండియా సరఫా అసోసియేషన్ వెల్లడించింది. ప్రవ్యోల్కణ భయాలు చుట్టుముట్టనుండటంతో అమెరికా ఫెడ్, బ్యాంక్ ఆఫ్ జపాన్ వంటి సెంట్రల్ బ్యాంకులు వడ్డీరేట్లు యథాతథ స్థితికి మొగ్గుచూపడం కారణమని హెచ్డీఎఫ్సీ సెక్యూరిటీ సీనియర్ రీసర్చ్ డివిజన్ పార్ట్ తెలిపారు. 18 వేలు దిగిన కిలో వెండి...పారిశ్రామిక పర్గాలు, నాణ్యత తయారీదారుల నుంచి డిమాండ్ అంతంత మాత్రంగానే ఉండటంతోపాటు గ్లోబల్ నిల్వ ధరలు భారీగా పడిపోవడంతో దేశీయంగా ధరలు దిగొస్తున్నాయి. కిలో వెండి రూ.17,800 లేదా 7 శాతం తగ్గి రూ.2,38,700కి చేరుకున్నది. జనవరి 29న



రికార్డు స్థాయి రూ.4.04 లక్షలకు చేరుకున్న కిలో వెండి ప్రస్తుతం రూ.2.38 లక్షలకు పడిపోయింది. నికరంగా రూ.1,65,800 లేదా 41 శాతం తగ్గినట్లు అయింది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో జిన్సె గోల్డ్ ధర 100 డాలర్లకు పైగా పడిపోయి 4,700 డాలర్ల దిగువకు జారుకున్నది. గత రెండు రోజుల్లో గోల్డ్ ధర 300 డాలర్లు తగ్గినట్లు అయింది. అలాగే వెండి కూడా 4.88 డాలర్లు లేదా 6.48 శాతం వరకు చెంది 70.49 డాలర్లకు చేరుకున్నది.

ఆ తప్పు నాది కాదు.. 'సర్కే చునార్' పాట వివాదంపై నోరా ఫతేహి కామెంట్స్

బాలీవుడ్ డ్యాన్సింగ్ క్వీన్ నోరా ఫతేహి, సంజయ్ దత్ జంటగా నటించిన 'కే.డి. డి డెవిల్' సినిమాలోని 'సర్కే చునార్' పాటపై గత కొన్ని రోజులుగా దేశవ్యాప్తంగా పెద్ద ఎత్తున వివాదం రేగుతున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ పాటలోని అశ్లీల సాహిత్యంపై నెటిజన్లు, సినీ ప్రముఖులతో పాటు రాజకీయ నేతలు కూడా తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో నోరా ఫతేహి స్పందిస్తూ.. తన సోషల్ మీడియా ద్వారా క్లారిటీ ఇచ్చారు. అసలు ఈ పాటను తాను మూడేళ్ల క్రితమే కన్నడ భాషలో ఘాట్ చేశానని, అప్పట్లో మేకర్స్ చేప్పిన అర్థం తనకు అభ్యంతరకరంగా ఏమీ అనిపించలేదని ఆమె వెల్లడించారు. అయితే, ఈ పాటను హిందీలోకి డబ్బింగ్ చేసే సమయంలో సాహిత్యాన్ని మార్చేకారని, ఆ మార్పుల గురించి తనకు కనీస సమాచారం కూడా ఇవ్వలేదని నోరా ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కన్నడ భాష రాకపోవడం వల్ల ఘాటింగ్ సమయంలో దర్శకుడు చెప్పిందే నమ్మానని, కానీ హిందీ వెర్షన్ వినే తర్వాత అందులోని అసభ్యకర పదాలను చూసి తాను షాక్ అయ్యానని పేర్కొన్నారు. వెంటనే దీనిపై దర్శకుడికి ఫిర్యాదు చేయడమే కాకుండా, మహిళలను కించపరిచేలా ఉన్న ఆ పాట నుంచి తాను పూర్తిగా తప్పుకున్నానని, అందుకే ఎక్కడా ప్రమోట్ చేయలేదని స్పష్టం చేశారు. అంతేకాకుండా, తన అనుమతి లేకుండా తనపై, సంజయ్ దత్పై AI ద్వారా రూపొందించిన ఫోటోలను వాడటంపై



ఆమె మండిపడ్డారు. ఈ అసభ్యకర పాటను వ్యతిరేకించిన ప్రేక్షకులకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ, ఇలాంటి తప్పులకు నటీనటులను కాకుండా బాధ్యతారాహిత్యంగా వ్యవహరించే దర్శకులు, నిర్మాతలను ప్రశ్నించాలని ఆమె కోరారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ పాటను యూట్యూబ్ నుంచి తొలగించాలని ఆదేశించిన సంగతి తెలిసిందే.

అనుష్క పెళ్లి వార్తలు ఫేక్.. వయసుపై కామెంట్లు చేయడం ఆపండి: 'టీమ్ అనుష్క' ఆగ్రహం

బాలీవుడ్ జేజిమ్మగా అభిమానుల మన్ననలు పొందిన స్టార్ హీరోయిన్ అనుష్క శెట్టి వివాహం గురించి సోషల్ మీడియాలో జరుగుతున్న ప్రచారంపై ఆమె వ్యక్తిగత బృందం 'టీమ్ అనుష్క' తీవ్ర అసహనం వ్యక్తం చేసింది. గత కొద్ది రోజులుగా ఆమె ఒక వ్యాపారవేత్తను పెళ్లి చేసుకోబోతున్నారంటూ వస్తున్న వార్తలను ఖండిస్తూ అధికారిక ప్రకటన విడుదల చేసింది. కేవలం వ్యూస్, క్లిప్స్ కోసం ఒకరి వ్యక్తిగత జీవితాన్ని సెన్సేషనల్‌గా మార్చడం సరైనది కాదని టీమ్ అనుష్క మీడియా సంస్థలకు హితవు పలికింది. తాజాగా విడుదల చేసిన ప్రకటనలో ముఖ్యంగా అనుష్క వయసుపై జరుగుతున్న చర్చను టీమ్ తప్పుబట్టింది. ప్రతి వార్తలోనూ '44' అనే వయసును ప్రత్యేకంగా హైలైట్ చేస్తూ చర్చించడం సరైనది కాదని పేర్కొంది. వయసు నిజంగా సమస్య అయితే, ఇదే ఉత్సాహం సీనియర్ హీరోల వయసు విషయంలో ఎందుకు కనిపించదు? అని ప్రశ్నించింది. కేవలం మహిళా నటీమణుల వయసు, వారి వ్యక్తిగత నిర్ణయాలను టార్గెట్ చేయడం వివక్షతో కూడిన చర్య అని పేర్కొంది. అనుష్క తన సినీ కెరీర్ను కేవలం ప్రతిభ, కష్టంతోనే నిర్మించుకున్నారని టీమ్ గుర్తు చేసింది. ఆమె ఎప్పుడూ చీఫ్ పబ్లిసిటీ లేదా షీల్డ్ స్టాఫ్పై ఆధారపడలేదని స్పష్టం చేసింది. అలాగే తన వ్యక్తిగత జీవితాన్ని గోప్యంగా ఉంచుకోవాలని కోరుకునే ఆమె హక్కును గౌరవించాలని మీడియాకు విజ్ఞప్తి చేసింది. వివాహం అనేది ఒక వ్యక్తిగత విషయం. అది బ్రేకింగ్ న్యూస్ కాదు, సోషల్ మీడియా ట్రెండ్ కూడా కాదు. ఏ వార్తను ప్రచురించే ముందు నిజాన్ని నిర్ధారించుకోవడం మీడియా కనీస బాధ్యత అని టీమ్ అనుష్క స్పష్టం చేసింది. సినీమా ఇండస్ట్రీలో హీరోలకు ఇప్పే గౌరవాన్ని హీరోయిన్లకు కూడా ఇవ్వాలని టీమ్ అనుష్క డిమాండ్ చేసింది.



ఒక నటిగా ఆమె సాధించిన విజయాలను పక్కన పెట్టి, కేవలం పెళ్లి, వయసు వంటి అంశాలనే హైలైట్ చేయడం అన్యాయమని పేర్కొంది. ఇక్కడైన హద్దులను గౌరవించి నిరాధారమైన వార్తలకు స్పష్టి పలకాలని మీడియా సంస్థలకు, సోషల్ మీడియా హ్యాండిల్స్‌కు విజ్ఞప్తి చేసింది. ప్రస్తుతం అనుష్క శెట్టి తన తరువరి సినీమా ప్రాజెక్టులతో బిజీగా ఉన్నారు. ఆమె వివాహానికి సంబంధించిన ఏదైనా విషయం ఉంటే అధికారికంగా తామే ప్రకటిస్తామని, అప్పటివరకు వస్తున్న ఊహాగానాలను సమ్యక్ దృష్టి అభిమానులకు సూచించింది.

నెగెటివ్ ప్రచారం చేస్తే చర్యలు తప్పవు.. 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్'పై బెంగళూరు కోర్టు సంచలన తీర్పు!

పవన్ కల్యాణ్ కథానాయకుడిగా హరీష్ శంకర్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' చిత్రంపై సోషల్ మీడియాలో జరుగుతున్న దుష్ప్రచారానికి అడ్డుకట్ట వేస్తూ బెంగళూరు సీటీ సివిల్ అండ్ సెషన్స్ కోర్టు సంచలన తీర్పును వెల్లడించింది. ఈ సినీమా గురించి అభ్యంతరకరమైన, కించపరిచే లేదా తప్పుడు సమాచారాన్ని వ్యాప్తి చేయకుండా ఉండేందుకు 'జాన్ డో' ఇంజక్షన్ ఉత్తర్వులను జారీ చేస్తూ న్యాయమూర్తి జీవనరావు వసంతరావు కులకర్ణి ఆదేశాలు జారీ చేశారు. సినీమా విడుదలకు ముందు కొంతమంది వ్యక్తులు కావాలని నెగెటివ్ ప్రచారం చేస్తూ బాకాఫీస్ కలెక్టర్లను దెబ్బతీసే ప్రయత్నం చేస్తున్నారంటూ చిత్ర నిర్మాణ సంస్థ మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌ను విచారించిన కోర్టు ఈ మేరకు స్పందించింది. ఈ కోర్టు ఉత్తర్వుల ప్రకారం ఎన్టీ, యూట్యూబ్, ఫేస్‌బుక్, మెటా వంటి సామాజిక మాధ్యమాలతో పాటు బుక్‌మైజ్, ఐఎండీబీ వంటి ఫ్లాట్‌ఫారమ్‌లలో సినీమా ప్రతిష్టను దిగజార్చే కంటెంట్‌ను ప్రసారం చేయడంపై నిషేధం ఉంటుంది. సాధారణంగా వ్యక్తుల పేర్లు తెలియని పక్షంలో అజ్ఞాత యూజర్లందరినీ ఉద్దేశించి జారీ చేసే ఈ 'జాన్ డో' ఆర్డర్ వల్ల అభ్యంతరకర పోస్టులను ఆయా సంస్థలు వెంటనే తొలగించాల్సి ఉంటుంది. ఈ స్టే ఆర్డర్ తరువరి విచారణ జరిగే ఏప్రిల్ 27 వరకు అమలులో ఉంటుందని కోర్టు స్పష్టం చేసింది. ఉగాది కానుకగా నేడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదలైన ఈ చిత్రంలో శ్రీలీల, రాశి ఖన్నా కథానాయికలుగా నటించగా, దేవి శ్రీ ప్రసాద్ మరియు ధమన్ సంగీతాన్ని అందించారు.



ఏమిటీ 'జాన్ డో' ఇంజక్షన్... సాధారణంగా ఎవరైనా తప్పు చేస్తే వారి పేరు మీద కేసు వేస్తారు. కానీ, ఇంటర్నెట్‌లో వేల సంఖ్యలో అజ్ఞాత వ్యక్తులు తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నప్పుడు వారి పేర్లు తెలియవు. అటువంటి సందర్భాల్లో, గుర్తుతెలియని వ్యక్తులందరినీ ఉద్దేశించి జారీ చేసే ముందస్తు నిషేధాజ్ఞలనే 'జాన్ డో' ఆర్డర్ అంటారు. దీనివల్ల సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫారమ్‌లు అటువంటి అభ్యంతరకర పోస్టులను వెంటనే తొలగించాల్సి ఉంటుంది.