

సైనిక ఘర్షణల ద్వారా సమస్యలను పరిష్కరించలేం

-ప్రధాని మోదీ
 డెన్మార్క్ సైనిక ఘర్షణల ద్వారా ఏ సమస్యనూ పరిష్కరించలేమని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అన్నారు. పశ్చిమాసియా, ఉక్రెయిన్ లో యుద్ధాలకు త్వరగా ముగింపు వలకాలని పిలుపునిచ్చారు. భారత్ పర్యటనలో ఉన్న ఫిన్లాండ్ అధ్యక్షుడు అలెగ్జాండర్ స్టేబ్తో చర్చలు నిర్వహించిన అనంతరం ప్రధాని మోదీ మాట్లాడారు. ఇటీవల ఈ యూతో కుదుర్చుకున్న 'స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందం'.. భారత్, ఫిన్లాండ్ల మధ్య వాణిజ్య సంబంధాలను బలోపేతం చేస్తుందన్నారు. "భారత్, ఫిన్లాండ్లకు చట్టబద్ధ పాలన, చర్యలు, దౌత్యమార్గాలపై విశ్వాసం ఉంది. కేవలం సైనిక ఘర్షణల ద్వారా సమస్యలను పరిష్కరించలేం. అది ఉక్రెయిన్, లేదా పశ్చిమాసియా.. ఏదైనా కావచ్చు. వివాదాలను వీలైనంత త్వరగా ముగించేందుకు, శాంతిని నెలకొల్పేందుకు చేసే ప్రతి ప్రయత్నానికీ మద్దతు ఇస్తాననే ఉంటుంది" అని మోదీ తెలిపారు. ప్రస్తుతం పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్న వేళ ప్రధాని వ్యాఖ్యలు ప్రాధాన్యం సంతరించుకున్నాయి. ఇరాన్ పై దాడి కోసం భారత్ పోర్టులను అమెరికా వాడుతోందా ఫిన్లాండ్ అధ్యక్షుడితో చర్చల్లో భాగంగా ఇరుదేశాల మధ్య సంబంధాలను మరింత బలోపేతం చేసుకోవాలని నిర్ణయించినట్లు



ప్రధాని మోదీ తెలిపారు. "ఏమి నుంచి 6జీ వరకు, క్షీన్ ఎస్ డీ నుంచి క్వాంటం కంప్యూటింగ్ వరకు అనేక పైజెట్ రంగాల్లో పరస్పర సహకారానికి కట్టుబడి ఉన్నాం" అని చెప్పారు. ఫిన్లాండ్ అధ్యక్షుడు స్టేబ్ నాలుగు రోజుల పర్యటన నిమిత్తం భారత్ కు వచ్చారు. వాణిజ్యం, పెట్టుబడులు, సాంకేతిక రంగాల్లో ద్వైపాక్షిక సహకారాన్ని పెంపొందించడమే లక్ష్యంగా ఈ పర్యటన చేపట్టారు.

స్థానిక ఎన్నికలకు ముందే కొత్త జిల్లా పరిషత్లు

-పంచాయతీలకు సకాలంలో ఆర్థిక సంఘం నిధులు -నీటి ఎద్దడి తీవ్రంగా ఉన్న 3 వేల గ్రామాలపై ప్రత్యేక దృష్టి -శాసనసభలో ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్
 అమరావతి: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లోపు కొత్త జిల్లాల్లోనూ జిల్లా పరిషత్లు ఏర్పాటు చేస్తామని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ వెల్లడించారు. శాసనసభలో పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి, అటవీ, పర్యావరణ శాఖలకు సంబంధించిన డిమాండ్లపై ఉప ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడారు. "గ్రామాల్లో ప్రతి ఇంటికి కుకాయి ద్వారా రక్షిత నీటిని అందించేందుకు ఉద్దేశించిన జలజీవన్ మిషన్ లో కొత్తగా ఏడు బహుళ ప్రయోగార్థక తాగునీటి పథకాల ఏర్పాటుకు తాజాగా అనుమతులిచ్చాం. మరో ఐదు స్కీంల పనులు ప్రారంభించాం. గత ప్రభుత్వం మధ్యలో వదిలేసిన మూడు పథకాలు పూర్తిచేశాం. ప్రత్యేకించి తాగునీటి ఎద్దడి తీవ్రంగా ఉన్న 3 వేల గ్రామాలను గుర్తించి, సమస్య పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. ఆర్థిక సంఘం నిధులు పంచాయతీలు, జిల్లా, మండల పరిషత్లకు సకాలంలో విడుదల చేస్తున్నాం. పంచాయతీల పునర్విభజనపై కోర్ట్ లో కేసులేవీ పెండింగ్ లో లేవు" అని పవన్ కల్యాణ్ వివరించారు.



నిర్వహించి, రికార్డు సృష్టించారని ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ను పెండుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేశ్ బాబు అభినందించారు. తొలగించిన వృక్షాలు మళ్లీ నాటేలా విధానం 'రహదారుల విస్తరణలో తొలగించిన వందేళ్లకు మించిన భారీ వృక్షాలను మరోచోట తిరిగి నాటేలా ప్రత్యేక విధానం త్వరలో తీసుకొస్తాం. దీనిపై నెల రోజుల్లో మరింత స్పష్టత ఇస్తాం. భారీ వృక్షాలను క్యాలిబ్రేషన్ చేస్తూ పర్యావరణ ప్రేమికుడిగా వ్యతిరేకిస్తున్నా. వాటిని కాపాడటం ప్రభుత్వంతో పాటు సామాజిక బాధ్యత కూడా. అనకాపల్లి జిల్లాలో తొలగించిన భారీవృక్షాలను మరోచోట తిరిగి నాటించిన స్పీకర్ అయ్యన్నపాతుడు, ఆ ప్రాంత ఎమ్మెల్యేలకు అభినందనలు" అని పవన్ కల్యాణ్ చెప్పారు. "అటవీశాఖ అధ్యక్షులతో మొక్కలు నాటడం, నర్సరీల పెంపకంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నాం. నాటిన ప్రతి మొక్కకూ జియోట్యాగ్రింగ్ చేస్తున్నాం. బెంగళూరులో పాటిస్టున్న ఉత్తమ విధానాలను అనుసరిస్తున్నాం. రాజమహేంద్రవరంలో ప్రయోగాత్మకంగా నర్సరీ అభివృద్ధి చేస్తున్నాం. ఎర్రచందనానికి సరైన ధర లభించేలా సీఎం అదేశాలపై మంత్రుల కమిటీ వేకామ'ని ఉప ముఖ్యమంత్రి వివరించారు.

జులైలో వెలిగొండ ప్రాజెక్టు ప్రారంభిస్తా

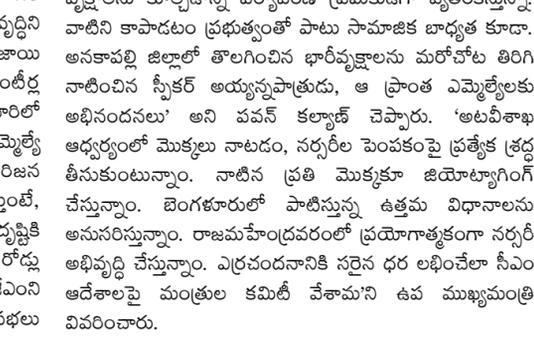
-'ఎక్స్'లో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రకటన -ఈటివీ కథనం ట్యాగ్
 అమరావతి: 'వెలిగొండ ప్రాజెక్టుకు 30 ఏళ్ల కిందట 1996 మార్చి 5న శంకుస్థాపన చేశా. ఇప్పుడు 2026 జులై నెలలో వెలిగొండ ప్రాజెక్టు నిర్మాణం పూర్తి చేసి నీళ్లు విడుదల చేయబోతున్నా' అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఎక్స్ వేదికగా ప్రకటించారు. 'వెలిగొండకు 30 ఏళ్లు' శీర్షికన ఈటివీ ప్రసారం చేసిన కథనాన్ని తన ప్రకటనకు ఆయన ట్యాగ్ చేశారు. '1996 మార్చి 5.. నాకు ఇంకా గుర్తుంది. అత్యంత వెనుకబడిన పశ్చిమ ప్రకాశంలో తీవ్రమైన తాగు, సాగునీటి ఎద్దడితో ప్రజలు అల్లాడుతుంటే వారి కష్టాల తీర్చేందుకు 30 ఏళ్ల కిందట తొలి అడుగు వేసింది ఆ రోజే. అప్పుడు ముఖ్యమంత్రిగా వెలిగొండ ప్రాజెక్టుకు భూమి పూజ చేశాను. అనేక కారణాలతో తర్వాత వచ్చిన ప్రభుత్వాల నిర్లక్ష్యానికి ఈ ప్రాజెక్టు బలయింది. 2014-19 మధ్య మళ్లీ పనులు వేగవంతం చేశాం. ఐదేళ్లలో రూ.1,414 కోట్లు ఖర్చు పెట్టాం. తర్వాత వచ్చిన ప్రభుత్వం ప్రాజెక్టు పూర్తి చేయకుండానే అరకొర పనులు చేసి, ప్రారంభోత్సవం అంటూ ప్రజలను మోసగించి నవ్వులపాలింది. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చిన తర్వాత రూ.140 కోట్ల పెండింగ్ బిల్లులు చెల్లించాం. ప్రాజెక్టు కోసం రూ.585 కోట్లు ఖర్చు చేశాం. ఫీడర్ కాలువ లైనింగ్, రిటెనింగ్ వాల్ పనులు జరుగుతున్నాయి. హెడ్ రెగ్యులేటర్ కు సంబంధించి



2,200 క్యూబిక్ మీటర్ల కాంక్రీటు పనులు పూర్తయ్యాయి. ఈ ఏడాది జులై నాటికి తొలి దశ పూర్తి చేసి వెలిగొండకు కృష్ణా నీరు తీసుకువస్తాం. 2027-28 నాటికి రెండో దశ నిర్మాణమూ పూర్తి చేస్తాం. ఈ ప్రాజెక్టు వల్ల ఉమ్మడి ప్రకాశం, నెల్లూరు, కడప జిల్లాల్లో 4.38 లక్షల ఎకరాల ఆయకట్టుకు, 15 లక్షల మందికి తాగునీరు అందుతుంది. కరవు ప్రాంతంలో ప్రతి ఎకరానికి నీళ్లు ఇస్తాం. రైతుల జీవితాలు మారుస్తాం. ఉద్యాన సాగుతో ప్రజల జీవన ప్రమాణాలు పెంచుతాం" అని సీఎం పేర్కొన్నారు.

బోధనలోనూ నైపుణ్యంతో కూడిన మార్కులు చేయాలి

-రాష్ట్ర ఉన్నత విద్యామండలి చైర్మన్ ఆచార్య మధుమూర్తి -ఏఎన్ యూలో ఘనంగా విద్య-పరిశ్రమల సమ్మేళనం-2026
 అమరావతి: 'విద్యార్థులు తరగతి గది నుంచి మంచి నైపుణ్యాలతో పారిశ్రామిక రంగంలోకి అడుగు పెట్టేలా విశ్వవిద్యాలయాలు కృషి చేయాలి. అలా చేయకపోవడం వల్ల అందుబాటులో ఉన్న అవకాశాలను అందుకోలేకపోతున్నారని' అని రాష్ట్ర ఉన్నత విద్యామండలి చైర్మన్ ఆచార్య మధుమూర్తి అభిప్రాయపడ్డారు. గుంటూరులోని ఆచార్య నాగార్జున విశ్వవిద్యాలయంలో విద్య-పరిశ్రమల సమ్మేళనం-2026ను ఆయన లాంఛనంగా ప్రారంభించి ప్రసంగించారు. రాష్ట్రంలోనే తొలిసారిగా ఏర్పాటు చేసిన ఈ సమ్మేళనంలో మొదటి రోజు వర్చువల్-పరిశ్రమల మధ్య 21 అవగాహన ఒప్పందాలు కుదిరాయి. ఇక్కడ 43 స్టాల్స్ ఏర్పాటుయ్యాయి. ఈ సందర్భంగా మధుమూర్తి మాట్లాడుతూ 'విద్యార్థులు తమ లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా పరిశోధనలో రాణిస్తూనే, పరిశ్రమల్లో ఇంటర్వ్యూవ్ ద్వారా సజ్జెక్టులపై పట్టు సాధించాలి. మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా బోధనలోనూ నైపుణ్యంతో కూడిన మార్కులు చేయాలి. లేకపోతే సమాజ అవసరాలకు అనుగుణంగా విద్యార్థులు ఉన్నత శిఖరాలకు చేరుకోలేరు. పరిశ్రమలు విద్యారంగానికి చోదకశక్తి వంటివి. మన పరిశోధన సమాజానికి ఉపయోగపడాలి. మన తరగతి గదులు ప్రయోగశాలలుగా మారాలి' అని అన్నారు. రాష్ట్ర ఉన్నత



విద్యామండలి చైర్మన్ చైర్మన్ ఆచార్య రత్నప్రీతి మాట్లాడుతూ పరిశ్రమల అవసరాలకు అనుగుణంగా సిలబస్ లో మార్పులు చేస్తే విద్యార్థులు తమ నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకుని మెరుగైన ఉపాధి అవకాశాలను అందించుకుంటారని చెప్పారు. అధ్యాపకులు కొత్త సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అందించుచుకోవాలని సూచించారు. ఏఎన్ యూ వీసీ గంగాధరరావు, రిజిస్ట్రార్ సింహాచలం, రెక్టర్ శివరామ్ ప్రసాద్ తదితరులు మాట్లాడారు.

కుందుపై ఎత్తిపోతల నిర్మాణాన్ని పరిశీలిస్తాం

అమరావతి: కుందు నదిపై ఎత్తిపోతల పథకం నిర్మాణానికి ఉన్న సాధ్యసాధ్యాలను పరిశీలించి చర్యలు తీసుకుంటామని జలవనరులశాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు తెలిపారు. శాసనసభలో ఎత్తిపోతల పథకంపై ఆక్షగడ్డ ఎమ్మెల్యే భూమా అఖిలప్రియ అడిగిన ప్రశ్నకు మంత్రి సమాధానం ఇచ్చారు. గతంలో ఉయ్యాలవాడ, కాకరవాడ ఎత్తిపోతల పథకాల నిర్మాణ ప్రతిపాదనను గత ప్రభుత్వం 2023లో తిరస్కరించినందున తెలిపారు. హరివరం వద్ద ఎత్తిపోతల పథకంపై ఆయకట్టు, రైతులు తదితరాలపై సర్వేచేసి పరిశీలిస్తామని మంత్రి పేర్కొన్నారు. శిల్పా వెంచర్స్ కెనాల్ ను ఆక్రమించి, లేఅవుట్ వేసినా.. అధికారులు చర్యలు తీసుకోవడం లేదని, దీనిపై కోర్టును ఆశ్రయిస్తానని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. మంత్రి రామానాయుడు స్పందిస్తూ.. శిల్పా వెంచర్స్ ఎన్ఎస్ఐ రద్దు చేశామని, వారు హైకోర్టుకు వెళ్లి స్టే పొందారని, స్టే రద్దయ్యాక తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు.



తర్వాత సీఎంత్లో చర్చించి నిధులు సమకూర్చుకోవడంపై నిర్ణయం తీసుకుంటామని చెప్పారు. శాసనసభలో 'డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ కోసినీమ జిల్లాలో సెంట్రల్ డెల్టా డ్రెయిన్ విధానం'పై చర్చలో మంత్రి మాట్లాడారు.

23న గ్రీన్ ఫీల్డ్ స్ట్రీట్ ప్లాంట్ కు భూమిపూజ

-రూ.1.50 లక్షల కోట్లతో ఏర్పాటు
 భీమవరం: రాష్ట్ర పారిశ్రామిక రూపురేఖలు మార్చేలా అనకాపల్లి జిల్లా నక్కపల్లి మండలం రాజయ్యపేటలో ఇంటిగ్రేటెడ్ గ్రీన్ ఫీల్డ్ స్ట్రీట్ ప్లాంట్ ఏర్పాటుకు శుభారంభం నిర్వహించిన కేంద్ర ఉక్కు భారీ పరిశ్రమల శాఖ సహాయ మంత్రి భూపతిరాజు శ్రీనివాసవర్మ వెల్లడించారు. పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా భీమవరంలో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ఈ నెల 23న సాయంత్రం 4 గంటలకు ఆల్సార్ మిత్తల్ అండ్ నిఫ్ట్ స్ట్రీట్ సంస్థల అధ్యక్షులతో రూ.1.50 లక్షల కోట్ల అంచనాతో భారీ ప్లాంటు నిర్మాణానికి భూమిపూజ చేస్తామని ప్రకటించారు. రాష్ట్ర పారిశ్రామిక చరిత్రలోనే ఇది అతి పెద్ద ప్లాంటు అని, తొలిదశలో రూ.80 వేల కోట్లతో పనులు ప్రారంభించనున్నట్లు చెప్పారు. 2029 నాటికి మొదటి దశ పూర్తి చేసి, ఏటా 8.2 మిలియన్ టన్నుల ఉక్కు ఉత్పత్తి లక్ష్యాన్ని పెట్టుకున్నట్లు



పేర్కొన్నారు. మొదటి దశలోనే సుమారు 30 వేల మందికి ప్రత్యక్ష పరోక్షంగా ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయని మంత్రి వెల్లడించారు.

రహదారి భద్రత పనులకే సెన్ వినియోగం

-రవాణా మంత్రి మండివల్లి రాంప్రసాద్ రెడ్డి
 అమరావతి: వాహనాల జీవిత పన్నుపై విధించిన 10 శాతం సెన్ లో.. రహదారి భద్రత పనులు చేపడతామని, రోడ్డు ప్రమాదాలు తగ్గించేందుకు ఇది దోహదపడుతుందని రవాణాశాఖ మంత్రి మండివల్లి రాంప్రసాద్ రెడ్డి తెలిపారు. వాహనాల జీవిత పన్నుపై 10 శాతం సెన్ విధిస్తూ వాహన పన్ను సవరణ బిల్లును మంత్రి శాసనసభలో ప్రవేశపెట్టారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ వాహనాలపై కేంద్రప్రభుత్వం జీఎస్ టీ 28 నుంచి 18 శాతానికి తగ్గించడంతో 10 శాతం ధరలు తగ్గయ్యి చెప్పారు. అయితే రహదారి భద్రతను దృష్టిలో పెట్టుకొని, జీవిత పన్నుపై మాత్రమే 10 శాతం సెన్ విధించామని వెల్లడించారు. దీనివల్ల ఏడాదికి రూ.270 కోట్లు వస్తుందని చెప్పారు. వీటితో ప్రమాదాలు ఎక్కువగా జరిగే ఖాక్ స్పాట్స్ ను సరిచేయడం లాంటి పనులు చేసేందుకు అవకాశం కలుగుతుందన్నారు. ఆదోని ఎమ్మెల్యే పార్లమెంటు మాట్లాడుతూ నామమాత్రపు సెన్ విధించు మంచి ఆలోచన అని, ఈ బిల్లుకు మద్దతు ఇస్తున్నట్లు తెలిపారు. విజయవాడ తూర్పు ఎమ్మెల్యే గద్దె రామ్మోహన్ మాట్లాడుతూ కౌంటర్ సిగ్నిఫికెన్స్ ఏవీ, తెలంగాణ రవాణా మంత్రులు చర్చించి నిర్ణయం తీసుకోవాలని, దీనివల్ల లారీలు నడిపేవారికి కొంత



ఊరట కలుగుతుందన్నారు. అనంతరం వాహన పన్ను సవరణ బిల్లుకు సభ ఆమోదం తెలిపింది.

ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీతో లైఫ్ బిందాస్ !

లవ్ అండ్ రిలేషన్ షిప్ ప్రారంభించడం మాత్రమే కాదు, దానిని లైఫ్ లాంగ్ నిలబెట్టుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే మారుతున్న కాలంతోపాటు మానవ సంబంధాల్లోనూ పలు మార్పులు వస్తున్నాయి. ఒకప్పటిలాగా పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నా సర్దుకుపోవడం లేదా భాగస్వాముల్లో ఒకరు ఆధిపత్య ధోరణి ప్రదర్శించడం, ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ లేకపోవడం నేడు ఎవరికీ నచ్చడం లేదు. ఈ జనరేషన్ లో ఎవరైనా అలా ఉంటున్నారంటే వారి సంబంధం ఎక్కువకాలం నిలబడే అవకాశం తక్కువ. అందుకే హెల్త్ అండ్ సైన్స్ రిలేషన్ షిప్ ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు అంటున్నారు. అదెలాగో చూద్దాం. ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ అంటే పరస్పర గౌరవం, ప్రేమ మాత్రమే కాదు, ఆపద సమయాల్లో, బలహీన పరిస్థితుల్లో కూడా భాగస్వాములు ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవడం, భావాలు, భావోద్వేగాలు, అనుభవాలను పంచుకోవడం. అలాగే మ్యూచువల్ రెస్పెక్ట్ ఇచ్చి పుచ్చుకోవడం.. ఇవన్నీ ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీని పెంపొందిస్తాయి. పార్ట్ నర్స్ 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. భయపడకు" వంటి మాటలు ఎదుటి వ్యక్తిలో ఒక భరోసాను కలిగిస్తాయి. అవతలి వ్యక్తి భావోద్వేగ మద్దతు లభిస్తుంది. ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీగా ఫీలవడంతోపాటు మీపై మరింత ప్రేమను పెంచుకుంటారు. రహస్యాలు దాచాలి: తమ పర్సనల్ రిలేషన్ లో ఏం జరిగినా ఆ విషయాలను మాడో వ్యక్తితో షేర్ చేసుకుంటూ ఉంటారు కొందరు. కానీ ఇది మంచిది కాదు. భాగస్వాముల్లో ఒకరికి ఇలాంటి ప్రవర్తన నచ్చకపోతే బంధం తెగిపోయే చాన్స్



ఎక్కువ. సీక్రెట్స్ దాచలేని వ్యక్తితో కలిసి ఉండటం కంటే విడిపోవడమే బెటర్ అనుకుంటారు. అందుకే దంపతులు లేదా ప్రేమికులు తమకుంటూ కొన్ని సరిహద్దులు, రహస్యాలు ఉంటాయని గుర్తించాలి. వాటిని తమ వరకే ఉంచుకోవాలి. ఇతరులతో షేర్ చేసుకోవద్దు. రహస్యాలను దాచగలిగే వ్యక్తిని ఎవరూ వదులుకోరు. పైగా అటువంటి వ్యక్తి తమ జీవిత భాగస్వామిగా ఉండాలని చాలా మంది కోరుకుంటారు. చెప్పడానికి వెనుకాడే విషయాల్లో.. ప్రేమించిన వ్యక్తి అయినా, భర్త లేదా భార్య అయినా అన్ని విషయాలు ఓపెన్ గా చెప్పలేని సందర్భాలు కూడా కొన్ని ఉంటాయి. అవతలి వ్యక్తి ఎలా రిస్క్ చేసుకుంటారో, ఏమనుకుంటారోనీ వెనుకకు గు చేస్తుంటారు. ఇలాంటి సందర్భాన్ని మీరే అర్థం చేసుకోవడంవల్ల రిలేషన్ షిప్ మరింత స్ట్రెంగ్ 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. సైన్స్, యాంప్లీడీన్ 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, కొలీగ్స్ తో మాట్లాడేందుకు కేటాయించండి. కలిసి బయటకు వెళ్లడం, కలిసి భోజనం వంటివి చేయవచ్చు. మీకు ఇష్టమైన వ్యక్తితో చర్చించడం కూడా మేలు చేస్తుంది. మీరు మెంటల్ యాక్టివ్ ఉండాలంటే ఫిజికల్ ఫిట్ నెస్ కూడా అవసరం. అందుకని తరచూ వ్యాయామం, స్విమ్మింగ్ సైకింగ్, జాగింగ్, రన్నింగ్ వంటివి చేస్తూ ఉండండి. ఇవి రోజువారీ ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించడమే



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

ఎండాకాలంలో స్విమ్మింగ్ చేస్తున్నారా..!

ఇది వేసవి కాలం.. ఈ సమయంలో ప్రజలు ఈ కాలనులో స్నానానికి ఎక్కువగా వెళతారు. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరూ కొలనులో స్నానం చేసేందుకు ఆసందిస్తారు. కానీ ఈ మండే వేడి, ఎండలో స్నానం చేసేటప్పుడు స్నానం చేసిన తర్వాత చాలా విషయాలు గుర్తుచుకోవాలి. శుభ్రమైన కొలనులోనే 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 వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే వారి ఆరోగ్యం పాడవుతుందంటున్నారు. స్విమ్మింగ్ ఫూల్ లో స్నానం చేసే ముందు శరీరాన్ని హైడ్రేషన్ లో ఉంచుకోవడం ముఖ్యం. దీని కోసం ఖచ్చితంగా తగినంత నీరు తాగాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు ఫూల్ నీటిని మింగవద్దు. ఇలా చేయడం వల్ల కడుపు సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. ఎందుకంటే ఫూల్ నీటిలో కోర్సిన్ 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 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 మానవులలా భావిస్తారు. కొబ్బరికాయ మనిషి పుర్రె లాంటిది, దాని జుట్టు మనిషి వెంట్రుకలా ఉంటుంది. ఈ కారణంగా, అతువులను 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 బ్రేమ్ 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 ఆన్సర్ 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. సాసైటీలో వివక్షను ఎదుర్కొంటున్న మహిళలకు జ్ఞానమనే గొప్ప ఆయుధాన్నిచ్చిందని సైన్స్. కట్టుబాట్లు, సంప్రదాయాల పేరుతో, పుక్కిటి పురాణాలు, మతపరమైన ఆచారాలు, మూఢాశ్వాసలతో 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 దెయ్యాలిలాగా, అపవిత్రులుగా చూసేవారు. బహిష్ట సమయంలో యువతులు ఇంట్లోకి, గుళ్లలోకి రావని, చదువుకోవద్దని, ఎవరినీ ముట్టుకోవద్దని, రజస్సుల తర్వాత పురుషులు చెప్పింది వివాదాని ఇలా.. రకరకాల పుక్కిటి పురాణాలు సంప్రదాయంలో వేళ్ళానుకుని ఉండేవి. మహిళలను వెలివేయడానికి, ఒంటరి చేయడానికి, మానసికంగా, శారీరకంగా ఇబ్బంది పెట్టడానికి ఈ మూఢ నమ్మకాలు తోడ్పడ్డాయి. కానీ సైన్స్ దెవలవ్ అత్యుక్త వాటిని వ్యతిరేకించింది. సంప్రదాయాల మాటను జరిగే అన్యాయాలను ప్రశ్నించింది. మహిళలకు అండగా నిలిచింది.
శ్రమలో సౌకర్యం
సైన్స్ వల్లే కాలక్రమంలో టెక్నాలజీ డెవలప్ అయింది. ఇది మహిళల శ్రమదోపిడిని లేదా శ్రమలో అసౌకర్యాన్ని అరికట్టింది. ముఖ్యంగా వాషింగ్ మెషిన్ అందుబాటులోకి రావడంవల్ల మహిళలకు గొప్ప ఉపశమనం లభించినట్లయింది. ఇది రాకముందు అన్ని ఇంటిపనులతో సహా బట్టలు ఉతకడం కూడా స్త్రీలే చేసేవారు. వాషింగ్ మెషిన్ వచ్చిన తర్వాత బట్టలు ఉతకడంలో సౌకర్యం ఏర్పడింది. కష్టం తప్పింది. అందరికీ అందుబాటులో వాషింగ్ మెషిన్ ఉంటుందా? లేదా అనేది పక్కన పెడితే ఈ మార్పును ఉమెన్ ఫ్రెండ్లీగానే చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే మహిళలపై పని భారం తగ్గించింది. ఒత్తిడిని దూరం చేసింది.

మనిషికి సంపూర్ణ నిద్ర ఎన్నిగంటలు?

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



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

భర్త ఇలా చేస్తే భార్యకు నార్మల్ డెలవరీ భాయం..

మాతృత్వం గొప్పతనం మాటల్లో చెప్పలేనిది. అమ్మ, నాన్నలము కాబోతున్నాం అనే ఆ ఫీలింగ్ గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. ఇక తమకు పుట్టబోయే బిడ్డ కోసం ఆ కప్పల్ని ఎన్నో కలలు కంటారు. అంతే కాకుండా తమ భార్య చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండి, ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డకు జన్మనివ్వాలని ప్రతి భర్త కోరుకుంటాడు. అయితే ఇప్పుడున్న మహిళలు చాలా మంది సీజెరియన్ అంటే భయపడుతున్నారు. ఆ తర్వాత వచ్చే గర్భాశయ ప్రాబ్లమ్స్, ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని సీ సెక్షన్ కు నో చెబుతున్నారు. నార్మల్ డెలవరీ కోసం చాలా ట్రై చేస్తున్నారు. అంతే కాకుండా చెక్ప్ టైమ్ లో కూడా డాక్టర్స్ ను నార్మల్ డెలవరీ టీప్స్ చెప్పని అడుగుతుంటారు. ఎలాంటి టీప్స్ పాటిస్తే నార్మల్ డెలవరీ అవుద్దీ? ఎన్నో నెల నుంచి నార్మల్ డెలవరీ కోసం చిట్కాలు పాటించాలి. ఎలాంటి ఫుడ్ తీసుకోవాలి. ఇలా చాలా రకాలుగా వారికి వారే ప్రశ్నలు వేసుకుంటారు. అయితే తన భార్యకు నార్మల్ డెలవరీ కావాలంటే భర్త పక్కన ఉండి తప్పకుండా ఇలాంటి టీప్స్ ఫాలో కావాలి అంటుంది. అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. భర్త తన పేరెంట్స్ ఉన్నారనిగా అని లైట్ తీసుకోకుండా తన భార్యకు ఎప్పుడూ దగ్గరిగా ఉండాలంటుంది. ప్రతి విషయాన్ని ఆమెతో షేర్ చేసుకుంటాడు.. 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 బంప్ పై చేయి పెట్టి తన కదలికలు గమనిస్తూ ఉండటం కూడా చేయాలంటుంది. దీని ద్వారా బాండింగ్ పెరుగుతుంది.

బుజ్జాయి కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..

మన శరీరంలోని ముఖ్యమైన అవయవాలలో కన్ను ఒకటి. చూపు లేని లోకం అంధకారం అని పెద్దలు అందుకే అంటారు. కాబట్టి కంటి సంరక్షణ చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా నేటి డిజిటల్ యుగంలో పిల్లలు చిన్నప్పటి నుంచే ఫోన్ స్క్రీన్ కు అలవాటు పడుతున్నారు. దీంతో పిల్లల కళ్లు బాల్యం దశలోనే ప్రమాదంలో పడుతున్నాయి. కాబట్టి చిన్న వయసు నుంచే పిల్లల కళ్లకు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వయసు పెరిగే కొద్దీ సమస్యలు మరింత తీవ్రతరం అవుతాయి. మీ కంటిపాప చూపును జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇందుకోసం ఆయుర్వేదాన్ని ఆశ్రయించవచ్చు. మంచి కంటి చూపుకు, కంటి సంరక్షణకు ఆయుర్వేద నివారణలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. తర్చన్ అనేది ఒక రకమైన ఆయుర్వేద చికిత్స. ఇది కళ్ళను తేమగా ఉంచడానికి, దృష్టిని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది కంటి దురదను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. దీనిని ఎలా వినయోగించాలంటే.. 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 యుబి కిరణాలు నేరుగా పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సూర్యుడి నుండి కళ్లను రక్షించడం కూడా అవసరమే. నేటి యుగంలో పిల్లల ముందు టీవీ, ల్యాప్ టాప్, మొబైల్ స్క్రీన్ లు కనిపిస్తున్నాయి. వాటిని నివారించలేం. అయితే పిల్లలను స్క్రీన్ కు దూరం ఉంచడం మీ చేతుల్లో వసే. ఇది మీ పాపాయి కళ్లను కొంత వరకు కాపాడుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం సోంపు గింజలు తినడం కళ్లకు ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. సోంపు గింజలు నోటి దుర్వాసనను తొలగించడంలో కూడా ఉపయోగపడతాయి.

ఆ సమస్య ఉన్నవారు దానిమ్మ పండు ప్రమాదమే!

చూడగానే ఎర్రగా 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 అల్పస్థి సమస్యలతో బాధపడేవారు తినకుండా ఉంటే మంచిదని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే అల్పస్థి తో 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. ఇన్స్యులెంజా 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 స్త్రీలకు సమానంగా గోళ్లు పెంచుతున్నారు. అయితే గోళ్లకు కూడా మసాజ్ చేయడం అవసరం అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. గోళ్లు పెంచే క్రమంలో కొన్ని పనులకు దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. పైగా గోళ్లు పెరిగేందుకు కొన్ని ప్రత్యేకమైన లేపనాలు కూడా వాడాలని సూచిస్తున్నారు. చేతికి ఉన్న గోళ్లు పెరగాంటే వాటిని ఎక్కువగా నీటిలో తడవనీయకూడదు. ఎప్పుడీకప్పుడు చేతిని పొడిగా ఉంచేకోవాలి. గోళ్లలో తేమ లేకుండా, మట్టి లేకుండా శుభ్రపరచుకోవాలి. క్రమంగా ఒక షేప్ లో కత్తిరిస్తూ ఉండటం వల్ల సరిగా పెరుగుతాయి. అలాగే గోళ్లు పెరిగేందుకు మాయిశ్చరజిల్ లాంటి లోషన్లు ప్రతి రోజూ పూస్తూ ఉండాలని చెబుతున్నారు డాక్టర్లు. అప్పుడే అవి వుండుపుగా, బలంగా పెరుతాయని సూచిస్తున్నారు. అలాగే బాగా గోళ్లను పెంచిన వారు బిగుతుగా ఉన్న డబ్బాలు



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

వీరికి సంజీవని ఈ పండు..

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



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

జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారా?

ఏదాది పొడవునా మార్కెట్ లో లభించే పండ్లలో ఖర్జూరం ఒకటి. వివిధ రకాల ఖర్జూరాలు మార్కెట్లో లభిస్తుంటాయి. అన్ని రకాల ఖర్జూరాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అందుకే వీటిని 'సూపర్ ఫుడ్' అని కూడా పిలుస్తారు. ప్రతిరోజూ ఖర్జూరం తినడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. రోజూ ఖర్జూరం తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఖర్జూరంలో 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 వున్నట్లుగా ఉండటం వల్ల మలబద్ధకం నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఖర్జూరం గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వున్నట్లుగా ఉండే ఖర్జూరాలు హృదయనాళ వ్యవస్థకు చాలా మేలు చేస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర



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



నివేదిక కనుగొంది. కానీ అది పని చేయనప్పుడు, ఎక్కువ మోతాదులు అవసరం.. కానీ శరీరం కూడా దానికి ప్రతిస్పందించడం ఆపే సమయం వస్తుందని.. నివేదికలు తెలుపుతున్నాయి. జూఎ×ఐ-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయోటిక్ వాడకం ప్రబలంగా ఉంది. తూర్పు మధ్యధరా, ఆఫ్రికన్ ప్రాంతంలో ఇది 83 శాతం పెరిగింది. అయితే పశ్చిమ పసిఫిక్ ప్రాంతంలో ఇది 33 శాతం పెరిగింది. తీవ్రమైన జూఎ×ఐ-19 ఉన్న వ్యక్తులకు అత్యధిక మోతాదులో యాంటీబయోటిక్ ఇచ్చినట్లు నివేదికలు తెలిపాయి. రోగికి యాంటీబయోటిక్ అవసరమైనప్పుడు, దుష్ప్రభావాలు కూడా ఉంటాయి. అనవసరంగా ఉపయోగించినప్పుడు, అవి ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తాయి. జనవరి 2020- మార్చి 2023 మధ్య 65 దేశాల్లోని అనుపత్రులలో చేరిన 4,50,000 మంది రోగుల డేటా ఆధారంగా ఈ ఫలితాలు కనుగొన్నట్లు సెంటర్ ఫర్ సైన్స్ అండ్ ఎన్విరాన్మెంట్ (సిఎఇ)లోని లేబొరేటరీ పరిశోధన తెలిపింది.

యవ్వనంగా కనిపించాలనుకుంటున్నారా..?

నెయ్యి తింటే ఎముకల దృఢత్వం పెరుగుతుంది. దృష్టి సమస్యలు దూరమవుతాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జీవక్రియ ప్రక్రియ పెరుగుతుంది. నెయ్యిలో బ్యూటీక్ యాసిడ్ కూడా ఉంటుంది.ఇది శరీరంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. నెయ్యి జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పేగు మంటను తగ్గిస్తుంది. అయితే ఈ సమయంలో నెయ్యి తింటేనే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. నెయ్యిని కొన్ని పదార్థాలతో కలిపి ఎప్పుడూ తినకూడదని కూడా అంటారు. కాబట్టి అలాంటి పదార్థాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆయుర్వేదం ప్రకారం నెయ్యి తీసుకోవడం చాలా మంచిది. ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీటిలో కాస్త అవు నెయ్యి కలిపి తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అయితే నెయ్యి ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా చర్మానికి కూడా అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుందని మీకు తెలుసా? చర్మం పొడిబారినప్పుడు నెయ్యి రాయాలి. ఇది చర్మానికి సహజమైన మెరుపును తెస్తుంది. నెయ్యిలో విటమిన్ ఇ, ఎ, 3 వంటి అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీంతో చర్మం కాంతివంతంగా ఉంటుంది. పగలిన పెదవులపై గోరువెచ్చని నెయ్యిని పూయడం వల్ల పెదవుల చర్మానికి మంచి పోషణను అందుతుంది. అలాగే పొడి బారి పొరలు పొరలుగా కనిపించే పెదవుల చర్మాన్ని నెయ్యితో సున్నితంగా ప్రబోధ చేస్తే మృదువైన, చక్కటి పెదవులను మీ సొంతం చేసుకోవచ్చు. అలాగే, డార్క్ సర్కిల్స్, కళ్ల కింద ఉండే నల్లటి వలయాలుతో ఇబ్బంది పడేవారు నెయ్యిని తమ కళ్ల చుట్టూ తరచుగా రాసుకోవడం వల్ల డార్క్ సర్కిల్స్ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. కంటి కింద చర్మాన్ని ఒత్తిడి నుంచి దూరం చూసి మెరిసేలా చేయడంలో నెయ్యి బాగా



ఉపయోగపడుతుంది. కొద్దిగా నెయ్యితో ముఖం, మెడపై మర్దన చేయడం వల్ల చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల చర్మాన్ని డ్యామేజ్ కాకుండా కాపాడుతాయి. ఇది వృద్ధాప్య ప్రారంభ సంకేతాలను కూడా నివారిస్తుంది. మీరు చర్మంపై ఉపయోగించే కొన్ని ఇంటి నివారణలకు నెయ్యిని వాడుకోవచ్చు. అర చెంచా నెయ్యిలో చిటికెడు పసుపు కలిపి ముఖానికి బాగా పట్టించాలి. 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచి, నీళ్లతో ముఖం కడుక్కోవాలి. ఇది చర్మాన్ని క్లియర్ చేస్తుంది. సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది. చాలా మంది కాన్ లివర్ ఆయిల్ ఫేస్ ప్యాక్ వాడుతుంటారు. కడ్డీ పిండిలో కాస్త నెయ్యి కలిపి ముఖానికి రాసుకోవచ్చు. తేనెలో నెయ్యి కలిపి ముఖానికి రాసుకుంటే చర్మం మృదువుగా, తేమగా మారుతుంది.

గర్భిణీలు వేసవిలో తినే ఆహారంలో టిటిని చేర్చుకోండి..

గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు తమ ఆరోగ్యంపై రెట్టింపు శ్రద్ధ వహించాలి. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో గర్భిణీ స్త్రీల మంచి, చెడు ఆరోగ్యం కూడా కడుపులోని శిశువు ఆరోగ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. గర్భధారణ సమయంలో ఆహారం విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని కోరారు. వాస్తవానికి ఈ సమయంలో స్త్రీ తన కోసం మాత్రమే కాదు బిడ్డకు పోషకాహారాన్ని అందించడానికి తగిన ఆహారాన్ని తినాల్సి ఉంది. ప్రస్తుతం వేసవిలో గర్భధారణ దశలో ఉన్న మహిళలు తమ ఆహారంలో పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని చేర్చుకోవాలి. ఈ ఆహారం శరీరాన్ని తేమగా, చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. వేడి, ఉష్ణోగ్రతలతో అందరి పరిస్థితి దయనీయంగా మారింది. ఈ సమయంలో గర్భిణీ స్త్రీలు వేడి వాతావరణం కారణంగా మరింత అలసిపోయి, బలహీనంగా ఉంటారు. కనుక శక్తిని, పోషణను అందించడమే కాకుండా శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడే ఆ ఆహారాలు ఏవో తెలుసుకుందాం. వేసవిలో గర్భిణీ స్త్రీలు తాము తినే ఆహారంలో పెరుగును చేర్చుకోవచ్చు. క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉండటమే కాకుండా.. పెరుగులో విటమిన్ డి, ప్రోటీన్తో సహా అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇందులో ఉండే మంచి బ్యూటీరియా మంచి పేగు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. వేసవిలో శరీరంలో నీటి కారత చాలా తీవ్రమైన పరిస్థితికి దారి తీస్తుంది. అందుకే శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉండటానికి, గర్భిణీ



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

అరికాళ్లలో మంట ఎందుకు వస్తుంది?

కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వినడానికి చిన్నవిగానే అనిపిస్తాయి. కానీ వాటిని భరించడం చాలా కష్టం. అలాంటి వాటిలో అరికాళ్లలో మంట ఒకటి. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాలామంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అయితే ఇదేదో స్కాల్ ఇష్యూ అనే ధోరణితో నిర్లక్ష్యం చేయడంవల్ల చివరి దశలో మరింత రిస్క్ పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాస్తవానికి ఈ ప్రాబ్లం ఎందుకు వస్తుంది? ఏదైనా రోగాలకు సంకేతమా? తదితర విషయాలను చర్చిద్దాం. నిపుణులు ప్రకారం.. అరికాళ్లలో మంట రావడానికి ఇతర అనారోగ్యాలు కూడా కారణం అవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా డయాబెటిక్ స్యూరోపతితో బాధపడేవారిలో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ ఎక్కువ కాలంపాటు కంట్రోల్లో లేకపోవడం వల్ల కూడా అరికాళ్లలో మంట వస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ పరిస్థితిలో మధుమేహ బాధితుల్లోని రక్తనాళాలు బలహీన పడతాయి. దీనివల్ల అవి తన పనితీరును మెరుగు పరుచుకునే క్రమంలో అరికాళ్లలో జలదరింపు, మంట వంటివి వస్తుంటాయి. శరీరంలో అవసరమైన పోషకాలు, విటమిన్ లోపం ఏర్పడినప్పుడు కూడా అరికాళ్లు లేదా పాదాల్లో మంట వస్తుంది. ఇటీవల చాలామంది విటమిన్ బి 12, బి 6, బి 9 వంటి ఫోలేట్ లోపాలతో బాధపడుతున్నారని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనివల్ల అరికాళ్లలో మంట, చికాకు వంటివే కాకుండా ఇతర అనారోగ్యాలకు దారితీయవచ్చు. పాదాలు, కండరాల మధ్య బ్యాల్స్ తప్పే చాస్సెస్ ఉంటాయి. రక్త హీనతవల్ల కూడా అరికాళ్లు తిమ్మిరి వట్టడం, మంట వుట్టడం సంభవిస్తుంది. అయితే రక్త హీనత పురుషులకంటే స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుందని నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. వాస్తవానికి శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య తగ్గడం, విటమిన్ బి లోపం ఏర్పడటం కారణంగా మహిళల్లో రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. దీంతో శారీరక బలహీనత, శ్వాసకోశ



ఇబ్బందులు వస్తాయి. అలాగే హైపోథైరాయిడ్, వివిధ హార్మోన్ల ఇంబ్యాలెన్స్ వల్ల కూడా సరాలు దెబ్బతింటుంటాయి. దీని కారణంగా క్రీమి అరికాళ్లలో మంట సమస్యను ఎక్కువగా ఎదుర్కొనే చాస్సెస్ ఉంటాయి. 2016 అధ్యయనం ప్రకారం థైరాయిడ్ గ్రంథి యాక్టివ్ గా లేకపోవడం వల్ల కూడా అరికాళ్లలో మంట వస్తుంది. కిడ్నీల్లో సమస్యలు ఉంటే కూడా అరికాళ్లలో మంట వుడుతుంది. మూత్ర పిండాలు సరిగ్గా పనిచేయలేని పరిస్థితికి ఇది నిదర్శనంగా చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే కిడ్నీల పనితీరు మందగించినప్పుడు రక్తంలో టాక్సిన్స్ పేరుకుపోతుంటాయి. దీనిక కారణంగా పెరిఫెరల్ న్యూరోపతి అనే సమస్య కూడా వస్తుంది. ఫలితంగా పాదాలు లేదా అరికాళ్లలో మంట వుడుతుంటాయి. కాబట్టి అరికాళ్లలో మంటను చిన్న సమస్య కదా అని నిర్లక్ష్యం చేయవద్దని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఐదారు రోజులకు మించి గైలీ అరికాళ్లలో మంట వుడుతుంటే గుసక వెంటనే డాక్టర్లను సంప్రదించాలి. ఎందుకంటే అది వివిధ రోగాలకు సంకేతం కావచ్చు.

ఈ ఆలయానికి ఒక్కసారి వెళితే చాలు..

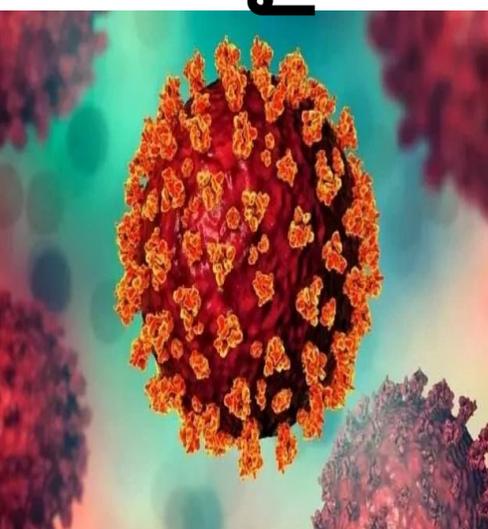
చాలా మందికి వారి జాతక చక్రంలో కాల సర్వ దోషం యోగం ఉంటుంది. ఇలాంటి దోషాలు వచ్చినప్పుడు జ్యోతిష్యం ప్రకారం కొన్ని పరిహారాలు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఎలాంటి పరిహారాలు లేకుండా కూడా కాల సర్వదోషాన్ని తొలగించవచ్చని చాలా మందికి తెలిసి ఉండదు. ఏంటి ఇది నిజమా అనుకుంటున్నారు కదా, ముమ్మారికి ఇది నిజం అంటున్నారు 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 నాగవంశమి రోజున భక్తుల తాకిడి అధికంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఎలాంటి జ్యోతిష్య పరిహారాలు లేకుండా ఈ ఆలయంలో కాలసర్వ దోషం తొలగిపోతుంది. కాలసర్వ దోషాన్ని తొలగించే ఆలయం ఉత్తరప్రదేశ్ లోని అలహాబాద్ లో వెలసింది. ఈ ఆలయం దర్బాగంజ్ ప్రాంతానికి ఉత్తరం వైపున ఉంది. ఈ ఆలయంలో నాగరాజు, వాసుకి దేవతలుగా కొలువై ఉన్నారు. ఆ దేవాలయం పేరు కూడా నాగరాజు వాసుకి దేవాలయం. ఇతర ఆలయాలతో పోలిస్తే ఈ ఆలయానికి చాలా ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉందని అక్కడి ప్రజలు చెబుతున్నారు. అందుకే నాగరాజు దర్బారు కోసం సుదూర ప్రాంతాల నుంచి సందర్శకులు ఈ ఆలయానికి వస్తుంటారు. పూజా సామాగ్రిని నాగరాజు వాసుకి ఆలయానికి తీసుకెళ్లినంతనే కాలసర్వ దోషం నుండి విముక్తి పొందవచ్చని ఆలయ పూజారులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఇక్కడ పూజ చేసే విధానాన్ని కూడా వివరించారు. ముందుగా ప్రయాగ సంగమంలో స్నానం



చేయాలి. తర్వాత శనగలు, పువ్వుల దండ, పాలతో వాసుకి నాగ ఆలయానికి వెళ్ళాలి. దీని తరువాత, వాసుకి నాగని సందర్శించి పూజా సామాగ్రిని నాగదేవునికి సమర్పించి కాలసర్వ దోషాన్ని తొలగించమని ప్రార్థిస్తే దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయని చెబుతారు. గంగాదేవి స్వర్గం నుండి పాతాళానికి వెళ్లినప్పుడు పురాణాలలో వర్ణించారు. పాతాళంలో ప్రవహిస్తూ నాగరాజు వాసుకి గుమ్మాన్ని తాకిందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అప్పటి నుంచి ఈ ప్రదేశంలో భోగవతి తీర్థం ఏర్పడిందని చెబుతున్నారు. దీని తరువాత నాగరాజు వాసుకి, మిగిలిన దేవతలు పాతాళాన్ని వదిలి వేణుమాధవుని దర్శనం చేసుకోవడానికి ప్రయాగకు వెళ్ళారు. నాగరాజు వాసుకి ప్రయాగకు వెళ్లినప్పుడు భోగవతి తీర్థం కూడా ప్రయాగకు వచ్చినట్లు పురాణాలు చెబుతున్నాయి.

కరోనాను మించిన వైరస్..

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



అకాడమీ ఆఫ్ అగ్రికల్చరల్ సైన్స్ జంతు ప్రయోగాత్మక కమిటీ ఆమోదించిన తర్వాత జంతు ప్రయోగాలు జరిగాయని అధ్యయనం పేర్కొంది. అయితే ఈ అధ్యయనంలో, నియంత్రిత ప్రయోగశాల వాతావరణంలో ఎబోలా లక్షణాలను సృష్టించడం తమ లక్ష్యమని చైనీస్ పరిశోధకులు హైలైట్ చేశారు. దాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకుని, నివారణ పద్ధతులను సులభతరం చేయాలని అనుకున్నారు. కానీ ఇది కాస్త డేంజరస్ వైరస్ వేరియంట్ కు దారితీసింది.

మూత్రం పసుపు రంగులో వస్తే..?

మానవ శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీలు కూడా ఒకటి. ఇది మన శరీరంలోని రక్తం నుండి మురికిని అదనపు ద్రవాలను సైతం ఫిల్టర్ చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే రక్తపోటు ఎర్ర రక్త కణాలను నియంత్రించే హార్మోన్లను కూడా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అందుకే మన శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైనవిగా చెబుతూ ఉంటారు. మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్నవారు ఆకలి లేకపోవడం, పాదాలు వాయడం, దురద చర్మం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తక్కువ మూత్ర విసర్జన వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి అలాగే పసుపు మూత్రం కూడా వచ్చినట్లుగా అనిపిస్తుంది. మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అంటే మనం డైట్ లో మూత్రపిండాలను శుభ్రపరిచే ఆహారాలను సైతం తీసుకోవాలని ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. దీనివల్ల మన శరీరంలో ఉండే విష వదారాలు కూడా బయటటి రావడానికి సహాయపడుతుంది. అలాంటి వాటిలో కూరగాయలు మూత్రపిండాలలోని విషయాన్ని సైతం తొలగించడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండేటటువంటి వాటిని తినడం వల్ల మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడతాయి. ముఖ్యంగా క్యాబేజీ, కాలిఫ్లవర్, బ్రోకలీ వంటి వాటిని తినాలి. ప్రాబెలిక్ బ్యూటెరిక్ ఇతరత్రా బెక్టీరియా లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. అలాగే కిడ్నీ కణజాలానికి హాని కలిగించే ఆక్సికరణ నుంచి బయటపడేలా చేస్తుంది. ఆకుకూరలలో బచ్చలాకుకూర, మెంతికూర ఇతరత్రా



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

నిద్ర పట్టకపోతే కంటి ఆరోగ్యం షెడ్యూల్..?

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



అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. సహజ రక్షణ విధానాలకు భంగం కలిగించడం, చికాకు మరియు కార్నియల్ రాబిడికి దారి తీస్తుంది. నిద్ర నాణ్యత, కంటి చూపు 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.. నల్లని జుట్టును పొందవచ్చు. వికారంగా, వాంతి వచ్చే విధంగా ఉంటే సబ్బా గింజల పానీయం తాగడం ఉత్తమం. గొంతు మంట, దగ్గు, ఆస్తమా, తలనొప్పి, జ్వరం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఈ మధ్యకాలంలో అందరినీ వేధిస్తున్న సమస్య జుట్టు రాలడం.. ఈ సమస్య ఉన్నవారు రోజూ ఉదయాన్నే సబ్బా వాటర్ తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే



ఖచ్చితంగా జుట్టును రూట్ నుంచి దృఢపరుస్తుంది. ఈ నివారణకు ఈరోజు ఒక చెంచా సబ్బా గింజలను ఒక గ్లాసు నీటిలో వేసి కనీసం 30 నిమిషాలు నాననివ్వండి, ఆపై ఆ నీటిలో ఒక చెంచా నెయ్యి మరియు సగం నిమ్మరసం వేసి తాగాలి. ఈ తరహా డ్రింక్ ను రెగ్యులర్ గా తాగడం వల్ల జుట్టు సమస్యలే కాకుండా గుండెలో 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

షుగర్ ఉన్నవారు.. చెరుకు రసం తాగితే..

ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు అందరికీ తిప్పలు మొదలవుతూ ఉంటాయి. ఎందుకంటే ఎండ వేడి నుంచి తట్టుకునేందుకు ఎంతో మంది ఎన్నో రకాల ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. ఇక మండే ఎండలకు ఇంటి నుంచి కాలు బయటపెట్టాలంటేనే భయపడిపోతూ ఉంటారు. కానీ ఏం చేస్తాం తప్పని పరిస్థితుల్లో ఉద్యోగమో.. లేదంటే ఇతర పనులను మీద బయటకు వెళ్లాల్సిందే. దీంతో ఎండా కాలంలో బయటికి వెళ్ళినప్పుడు ఉపశమనం కోసం ఏదో ఒకటి తాగడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. ఇలా ఎండాకాలం లో ఎక్కడికి వెళ్ళున్నా అందుబాటులో ఉండే పానీయం ఏదైనా ఉంది అంటే అది చెరుకు రసం అని చెప్పాలి. రోడ్డు వెంట వెళ్తుంటే ప్రతిచోట ఇలా చెరుకు రసం బండ్లు కనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఈ క్రమం లోనే ఇలా ఎండ వేడిని తట్టుకునేందుకు కాస్త ఉపశమనాన్ని పొందేందుకు ఎంతో మంది చెరుకు రసం తాగడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు అన్న విషయం తెలిసిందే. అయితే కొంతమంది మాత్రం చెరుకు రసం తాగడానికి భయపడిపోతూ ఉంటారు. వాళ్ళే ఇక మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారు. సాధారణంగా చెరుకు రసంలో తీపి ఎక్కువగా ఉంటుంది అన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమం లోనే అటు షుగర్ తో బాధ పడుతున్న వారు చెరుకు



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

ఖాళీ కడుపుతో ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం మంచిది..

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను అలవర్చుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లలో ఒకటి ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగడం. ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ ప్రక్రియ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో శరీరంలో పేరుకుపోయిన మురికి నులభంగా తొలగిపోతుంది. ఇది మాత్రమే కాదు, ఇతర వ్యక్తులతో పోలిస్తే ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీరు తాగే వారిలో కిడ్నీ, రాళ్ల సమస్యలు తక్కువగా కనిపిస్తాయి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, మనం ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగాలి. అయితే ఖాళీ కడుపుతో ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుందనే ప్రశ్న తరచుగా చాలామంది ప్రజల మదిలో మెదులుతుంది. చాలామంది ఉదయం నీళ్లు తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను గురించి చెబుతుంటారు. అయితే ఇప్పుడు మనం ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలో తెలుసుకుందాం. మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే మొదట చేయవలసిన పని మీ పళ్ళు తోమకోవడం, మీకు 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.. కివిలో పొటాషియం, ఫైబర్, విటమిన్ సి, ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ ఇ, పాలీఫెనాల్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. అలాగే కివిలో చాలా తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. అందుకే బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఈ పండు అమృతం లాంటిది. అంతే కాదు అనేక వ్యాధులను నివారించడంలో ఈ పండు 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. కివిలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. 3. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం.. మలబద్ధకం, అజీర్ణం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్లయితే ప్రతిరోజూ కివీని తినడం మర్చిపోవద్దు. రోజూ 2-3 కివీ తింటే మలబద్ధకం సమస్య నుండి బయటపడవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. 4. హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.. కివీని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల మీ గుండె చాలా కాలం పాటు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే పీచు, పొటాషియం చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను నియంత్రించి ధమనులను బలోపేతం చేస్తాయి.

మడమల పగుళ్లకు కొబ్బరి నూనె..

పాదాలను శరీరానికి పునాదిగా పరిగణిస్తారు. మొత్తం శరీరం బరువు పాదాలపైనే ఉంటుంది. మన శరీరాన్ని కదిలించేది పాదాలు. అందుకే పాదాల సంరక్షణ చాలా ముఖ్యం. పొడి వాతావరణంలో మడమల పగుళ్ల సమస్య సాధారణం. మహిళలు ఎక్కువగా ఈ సమస్యతో బాధపడతారు. తేమ లేకపోవడం, విటమిన్ లోపం, మధుమేహం, ధైరాయిడ్, ఊబకాయం, 60 ఏళ్ల 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 సర్దుబాట్ మోషన్ తో తేలికగా మసాజ్ చేయండి. ఇది మీ పాదాలను మృదువుగా ఉంచుతుంది. మడమల పగుళ్ల సమస్యను నివారిస్తుంది.

జనగణన-2027పై అధికారులకు మార్చి 7 నుంచి 9 వరకు శిక్షణ

-జిల్లా కలెక్టర్, ప్రిన్సిపల్ సెన్సస్ అధికారి ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్

విశాఖపట్నం: దేశవ్యాప్తంగా నిర్వహించనున్న జనగణన-2027 కార్యక్రమం విజయవంతంగా అమలు కావడానికి జిల్లా స్థాయిలో సన్నాహాలు ప్రారంభమైంది. జిల్లా కలెక్టర్, ప్రిన్సిపల్ సెన్సస్ అధికారి ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. జనగణన-2027లో తొలి దశగా నిర్వహించనున్న హౌస్ లిస్టింగ్, హౌసింగ్ సెన్సస్ కార్యక్రమానికి సంబంధించి జిల్లా, కార్పొరేషన్, ఛార్జ్ స్టాయి అధికారులకు ప్రత్యేక శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ శిక్షణ కార్యక్రమం మార్చి 7 నుంచి 9వ తేదీ వరకు మూడు రోజుల పాటు ఉదయం 9.30 నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో నిర్వహించనున్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ శిక్షణలో జిల్లా, మండల స్థాయి సెన్సస్ అధికారులకు జనగణన నిర్వహణకు సంబంధించిన విధివిధానాలు, బాధ్యతలు, హౌస్ లిస్టింగ్ ప్రక్రియ, డేటా సేకరణ విధానం తదితర అంశాలపై సమగ్ర అవగాహన కల్పించనున్నట్లు తెలిపారు. శిక్షణ కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి, చీఫ్ ఫ్లానింగ్ ఆఫీసర్, జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి, జిల్లా పంచాయతీ



అధికారి, జిల్లా అటవీ అధికారి, జడ్పీ సీకేటె, సర్వే డ ల్యాండ్ రికార్డ్ విభాగాధికారి తదితర జిల్లా స్థాయి అధికారులు, భీమిలి, ఆనందపురం, పద్మావతి, పెందుర్తి మండలాలకు చెందిన తహసీల్దార్లు, ఎంపీడీఓలు, సంబంధిత సిబ్బంది శిక్షణలో పాల్గొంటారన్నారు.

మహిళలే సమాజ ప్రగతికి శక్తి.. మహిళా సాధికారతను కార్యరూపంలో నిలపాలి..



-మహిళా క్రీడా పోటీల ప్రారంభంలో పిలుపునిచ్చిన జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ -మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా కలెక్టరేట్లో ఉత్సాహంగా సాగిన మహిళా క్రీడా పోటీలు

విశాఖపట్నం: మహిళా సాధికారత దానిని పరిమితం కాకుండా కార్యరూపం దాల్చినప్పుడే దానికి నిజమైన సాధకత చేకూరుతుందని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ పేర్కొన్నారు. మహిళలు అన్ని రంగాల్లో ప్రతిభను చాటుతూ సమాజ అభివృద్ధిలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని, ఒక వైపు కుటుంబ బాధ్యతలను నిర్వహిస్తూ మరోవైపు కార్యాలయ బాధ్యతలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించడం అభినందనీయమని అన్నారు. అలాంటి వారికి అన్ని విధాలుగా అండగా నిలవటంతో పాటు, మహిళా సాధికారత సాధనకు దోహదపడాలని పిలుపునిచ్చారు. మార్చి 08న జరగనున్న అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా కలెక్టరేట్లో మహిళా అధికారులు, సిబ్బందికి ప్రత్యేకంగా క్రీడా పోటీలను నిర్వహించారు. ఈ పోటీలను శుక్రవారం ఉదయం జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్, జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధిర బెల్లాప్రసాద్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ పరిపాలనా వ్యవహారాల్లో మహిళా అధికారులు, సిబ్బంది చురుకైన



పాత్ర పోషిస్తూ ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల అమలులో కీలకంగా నిలుస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. మహిళలు వివిధ రంగాల్లో అద్భుత విజయాలు సాధిస్తున్నారని పేర్కొంటూ సునీతా విలియమ్స్, కల్పనా చావ్లా, పీవీ సింధు వంటి ప్రముఖులు ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్లాది మందికి స్ఫూర్తిగా నిలుస్తున్నారని చెప్పారు. వారిలాగా ప్రతి మహిళ తన లక్ష్యాలను సాధించి ఉన్నత స్థానాలకు ఎదగాలని, సమాజానికి ఆదర్శంగా నిలవాలని కలెక్టర్ ఆకాంక్షించారు. క్రీడలు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటమే కాకుండా వ్యక్తిత్వ వికాసానికి కూడా దోహదం చేస్తాయని పేర్కొన్నారు. క్రీడల ద్వారా జట్టు భావన, క్రమశిక్షణ, పోటీ స్ఫూర్తి వంటి విలువలు పెంపొందుతాయని, ఇవి వృత్తి జీవితంలో కూడా ఎంతో ఉపయోగపడతాయని తెలిపారు. ఈ రోజు క్రీడా పోటీల్లో కనిపించిన ఉత్సాహం, క్రీడా స్ఫూర్తిని ప్రతి ఒక్కరూ దీర్ఘకాలం కొనసాగించాలని సూచించారు. కలెక్టరేట్ ప్రాంగణంలో నిర్వహించిన ఈ క్రీడా పోటీల్లో జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధిర, పలువురు డిప్యూటీ కలెక్టర్లు శేషలెజ, అనిత, రామలక్ష్మి, మాధవి, ఇతర మహిళా అధికారులు, కలెక్టరేట్ ఏవో బీవీ రాణి, ఇతర విభాగాల సూపరింటెండెంట్లు, సిబ్బంది ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమం ఆద్యంతం ఆనందోత్సవాల మధ్య కొనసాగింది.

మాకు న్యాయం చేయండి

శ్రీహరిపురం: 'శ్రీహరిపురం జీవీఎంసీ వాణిజ్య సముదాయంలో ఉన్న దుకాణదారులు ఆందోళన చేపట్టారు. ఎన్నో ఏళ్ల నుంచి జీవీఎంసీకి అద్దెలు చెల్లినా దుకాణాలు నిర్వహిస్తున్నామని.. పార్కింగ్ లేకుండా కొంతమంది కారుగూరల దుకాణాలు, పండ్ల బండ్లు ఇబ్బంది కలిగిస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. 60 దుకాణాల్లో 30 దుకాణాలు ఖాళీగా ఉన్నాయని జీవీఎంసీ సంవత్సరానికి రూ.40 లక్షలు నష్టపోతున్నా అధికారులు పట్టించుకోవడం లేదన్నారు.



రెడ్ బుక్ రాజకీయానికి భయపడేదే లేదు !

-లోకేష్ పై విరుచుపడ్డ మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు -గాజువాకలో వైఎస్ఆర్పి కాపు నేతల కీలక భేటీ, రాజకీయాల్లో చర్చనీయాంశం

గాజువాక, చైతన్యవారణి: ఆంధ్రప్రదేశ్ లో కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుంచి ప్రతిపక్ష నేతలను లక్ష్యంగా చేసుకుని దాడులు చేయడం పరిపాటిగా మారుతుందని మాజీ మంత్రి, వైకాపా నేత అంబటి రాంబాబు ధ్వజమెత్తారు. ముఖ్యంగా నారా లోకేష్ ప్రస్తావిస్తున్న రెడ్ బుక్ రాజకీయాలపై ఆయన తీవ్రస్థాయిలో మండిపడ్డారు. "లోకేష్ చూపిస్తున్న రెడ్ బుక్కు నా ఇంటి కుక్క కూడా భయపడదు" అంటూ ఎద్దేవా చేశారు.. గాజువాకలో మాజీ ఎమ్మెల్యే కరణం ధర్మశ్రీ నివాసానికి విచ్చేసిన ఆయన, అక్కడ ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడుతూ వైఎస్ఆర్పి కాపు నేతల లక్ష్యమా?... తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు కాపు నాయకులను హింసించడం కొత్తేమీ కాదని అంబటి విమర్శించారు. గతంలో వంగవీటి మోహన్ రంగా నుంచి నేటి ముద్రగడ పద్మావతి వరకు అనేకమంది కాపు నేతలను టీడీపీ ఇబ్బందులకు గురిచేసిందని ఆరోపించారు. "పవన్ కల్యాణ్ ను, కాపు సామాజికవర్గాన్ని అడ్డం పెట్టుకుని అధికారంలోకి వచ్చి.. ఇప్పుడు వారినే టార్గెట్ చేయడం ఎంతవరకు సమంజసం?" అని ప్రశ్నించారు. వందసార్లు జైలుకెనే నీడమే.... ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా పరిపాలన సాగించాలని, కక్ష సాధింపు చర్యలు మానుకోవాలని అంబటి సూచించారు. వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి ఆడిశిన్స్ ప్రజల కోసం పోరాడటానికి, వందసార్లు జైలుకు వెళ్లడానికైనా నేను సిద్ధం" అని



స్పష్టం అని అన్నారు. అక్రమ కేసులు, బెదిరింపులకు భయపడే ప్రసక్తి లేదని ఆయన తేల్చి చెప్పారు. ధర్మశ్రీ నివాసంలో కాపు నేతల భేటీ రాజకీయాలు.... అంబటి రాంబాబు పర్యటన సందర్భంగా గాజువాకలోని మాజీ ఎమ్మెల్యే కరణం ధర్మశ్రీ నివాసం రాజకీయ కోలాహలంగా మారింది. అంబటి రాంబాబుతో పాటు మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్, మాజీ ఎమ్మెల్యే చింతలపూడి వెంకటరామయ్య తదితరులు ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. ముఖ్య చర్చ.... కాపు సామాజికవర్గానికి చెందిన కీలక నేతలందరూ ఒకేచోట చేర అల్పాహార విందులో పాల్గొనడం స్థానికంగా చర్చనీయాంశమైంది. ప్రస్తుత రాజకీయ పరిస్థితులు, భవిష్యత్ కార్యచరణపై వీరి మధ్య లోతైన చర్చ జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు కాపు సంఘం నాయకులు, వైకాపా కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

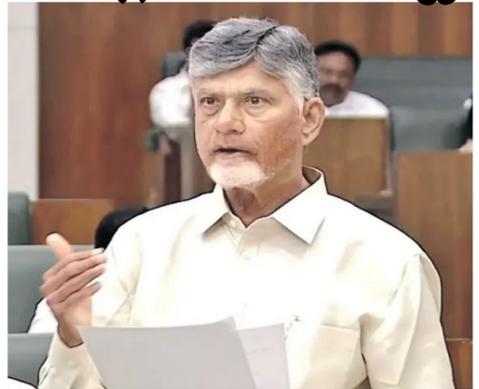
డిప్యూటీ కలెక్టర్ గా టెన్నిస్ క్రీడాకారుడు సాకేత్

ఎన్టీఆర్: అర్జున్ అవార్డు గ్రహీత, టెన్నిస్ క్రీడాకారుడు మైనేని సాకేత్ క్రీడల కోటా కింద ఎన్టీఆర్ జిల్లాలో డిప్యూటీ కలెక్టర్ గా నియమిస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. నగరంలోని కలెక్టరేట్లో కలెక్టర్ జి.లక్ష్మీకామ చలిసి, జాయింట్ రిపోర్టు అందించారు. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. ఏపీయస్ గేమ్స్ సహా ప్రఖ్యాత అంతర్జాతీయ క్రీడా పోటీల్లో సాకేత్ పతకాలు సాధించారని, ఇదే విధంగా ముందడుగు వేసేందుకు ప్రభుత్వం చేయూత ఇస్తున్నట్లు తెలిపారు. భవిష్యత్తు క్రీడా పోటీల్లో మరిన్ని విజయాలు సొంతం చేసుకుని దేశానికి పేరు ప్రఖ్యాతులు తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. జిల్లా యంత్రాంగం అవసరమైన సహకారాలు అందిస్తుందని కలెక్టర్ వివరించారు. వచ్చే వారంలో ఏటీసీ ఛాలెంజర్ టూర్ కు సంబంధించి ఐరోపా పర్యటనకు వెళు తున్నట్లు సాకేత్ తెలియజేయగా, లక్షీక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.



ఒక్కరు కాదు..ముగ్గురు ముద్దు

-ఇద్దరు, అంతకు మించి పిల్లల్ని కంటే.. రెండో బిడ్డ నుంచి ఒక్కొక్కరికి రూ.25 వేలు -18 ఏళ్ల వరకు ఉచిత విద్య -పరింటింగ్ కు ఒక్కో బిడ్డకు అదనంగా నెల సెలవులు -పిల్లలు పుట్టని పేద దంపతులకు ప్రభుత్వానుపత్రుల్లోనే బివీఎఫ్ సేవలు -జనాభా నిర్వహణ విధానంపై ముసాయిదా విడుదల చేసిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు -నెలపాటు రాష్ట్రమంతా చర్చ.. ఏప్రిల్ 1 నుంచి అమలు

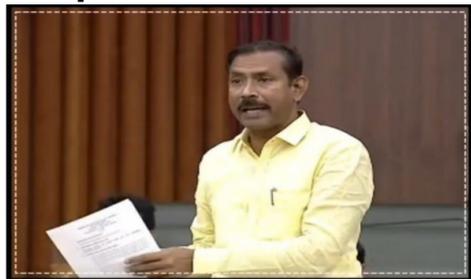


అమరావతి: రెండో బిడ్డ, అంతకంటే ఎక్కువ మంది పిల్లల్ని కంటే ప్రసవం సమయంలోనే ఒక్కో బిడ్డకు రూ.25 వేల చొప్పున తల్లిదండ్రులకు ప్రోత్సాహకం అందిస్తామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రకటించారు. ఆ పిల్లలకు 18 ఏళ్ల వరకు ఉచిత విద్య అందిస్తామని వెల్లడించారు. ఇద్దర్ని మించి కనే ప్రభుత్వోద్యోగులకు ప్రత్యేక సెలవులు ఇస్తామని వెల్లడించారు. 'జనాభా నిర్వహణ విధానంపై' సీఎం చంద్రబాబు శాసనసభలో ముసాయిదా ప్రకటన విడుదల చేశారు. 'ఒక్కప్పుడు ఒకరు ముద్దు, ఇద్దరు హద్దు, ముగ్గురు వద్దు అన్నాం. ఇప్పుడు ఒకరు వద్దు, ఇద్దరు ఓకే, ముగ్గురు ముద్దు అని అంతా మాట్లాడాలి. రాష్ట్రంలో 1.5 ఉన్న సంతానోత్పత్తి రేటును 2.1కి చేర్చాలని అవసరం ఉంది. దేశంలోనే తొలిసారిగా మన రాష్ట్రంలోనే జనాభా నిర్వహణ విధానం తెస్తున్నాం. ఆన్లైన్లోనూ పెడుతున్నాం. ఈ ముసాయిదా పాటేసి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అన్ని ప్రాంతాల్లో నెల రోజులపాటు చర్చిస్తాం. అందరి అభిప్రాయాలు తీసుకుంటాం. ఏప్రిల్ 1 నుంచి అమలు ప్రారంభిస్తాం. ప్రజాప్రతినిధులు కూడా ప్రతి చోటా డిస్ట్రిబ్యూట్ చేస్తూ చర్చ జరిగితే చూడాలి' అని సూచించారు.

జనాభా నిర్వహణపై ప్రతి నెలా నాలుగో శనివారం ప్రత్యేక కార్యక్రమాల నిర్వహిస్తామన్నారు. ఇలాగే కొనసాగితే దేశాలు, రాష్ట్రాల మనుగడే కష్టం '1997లో కుటుంబ నియంత్రణకు ప్రాధాన్యమిచ్చాం. మారుతున్న పరిస్థితుల్లో జనాభా సంరక్షణకు ప్రోత్సాహకాలు ఇస్తున్నాం. కుటుంబ నియంత్రణ కంటే జనాభా సంరక్షణ చాలా కష్టం. ఇదే పరిస్థితి కొనసాగితే దేశాలు, రాష్ట్రాల మనుగడే కష్టం. జనాభా నిర్వహణతోనే ఆరోగ్యకర, సంపన్న, సంతోషకర సమాజం సాధ్యం' అని చంద్రబాబు అన్నారు. ఇద్దరు కంటే తక్కువ పిల్లలు ఉంటే ఎన్నికల్లో పోటీకి అర్హత లేదనే పరిస్థితి త్వరలో రాబోతోందని పేర్కొన్నారు. జనాభా నిర్వహణపై చర్చించిన తొలి శాసనసభగా ఏపీ అసెంబ్లీ నిలుస్తుందని పేర్కొన్నారు.

గాజువాకలో పారిశుధ్యం నిర్మూలన అత్యవసరం - రాష్ట్ర టీడిపి అధ్యక్షులు, స్థానిక ఎమ్మెల్యే పల్లా

గాజువాక, చైతన్యవారణి: గాజువాక వంటి రద్దీ ప్రాంతాల్లో దంపింగ్ యార్డుల సమస్య ప్రజలకు తీవ్ర ఇబ్బందులు కలిగిస్తోందని, పారిశుధ్యం ఒక అత్యవసర సేవ కాబట్టి పండుగలు, సెలవులు అయినా కూడా చెత్త పేరుకుపోకుండా 24 గంటల పారిశుధ్య వ్యవస్థ అవసరం ఉందని టీడిపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు వివరించి తెలియజేశారు. సి సి ఎస్ CCS (క్లీన్ కంపార్ట్ సిస్టం) యార్డులను శాస్త్రీయ పద్ధతుల్లో నిర్వహించి, దుర్వాసన, అనారోగ్య సమస్యలు లేకుండా చూడాలి చెప్పారు.



పరిహారం చెల్లించి పనులు చేయండి

-రెన్యూ సోలార్ ఫ్లాంట్ పనులను అడ్డుకున్న రైతులు

గుత్తి : తమ వ్యవసాయ పొలాలు మీదుగా వెళ్తున్న విద్యుత్ హై టెన్షన్ తీగలకు సంబంధించి పరిహారం చెల్లించి పనులు చేపట్టాలని, తమకు అన్యాయం జరిగితే ఊరుకోబోమని రెన్యూ సోలార్ ఫ్లాంట్ పనులను రైతులు అడ్డుకున్నారు. గుత్తి మండల పరిధిలోని ఊటకల్లు గ్రామంలో నూతనంగా రెన్యూ సోలార్ ఫ్లాంట్ కోసం విద్యుత్ బవర్లు, హై టెన్షన్ తీగలను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. అయితే తమ వ్యవసాయ తోటలలో ఏర్పాటు చేస్తున్న బవర్లు, విద్యుత్ తీగలకు సంబంధించి పరిహారం చెల్లించిన తరువాతనే పనులు చేపట్టాలని ఫ్లాంట్ నిర్వాహకులను అడ్డుకున్నారు. ఈ సమాచారం తెలుసుకున్న పోలీసులు ఘటనాస్థలికి చేరుకుని రైతులు, సోలార్ ఫ్లాంట్ అధికారులతో మాట్లాడారు. సోలార్ ఫ్లాంట్ నిర్మాణాలను అక్రమంగా రైతులను మోసంగా చేస్తున్నారని కర్నూలు జిల్లా యల్మగ్గుబట్ల తండా గ్రామానికి చెందిన రైతు బాబు నాయక్ సోలార్ విద్యుత్ బవర్ పైకి ఎక్కి నిరసన తెలిపారు. రైతులకు న్యాయం చేసే వరకు బవర్ దిగి లేదని పైనే



ఉండిపోయారు. దీంతో రెవెన్యూ అధికారులు, పోలీసులు సర్ది చెప్పి ఆయనను కిందకు దింపారు. అనంతరం తహశీల్దార్ పుణ్యవతి గ్రామానికి చేరుకొని ఇరు వర్గాల వారితో చర్చలు జరిపారు. ఈ పనులు ప్రభుత్వ ఆడిశిల్ దని హెచ్చరించారు. పనులు యధావిధిగా జరిగితే చూడాలని పోలీసులకు సూచించారు. తమకు న్యాయం జరిగే వరకు పనులు చేయరాదని రైతులు తెగిన చెప్పారు. దీంతో నిర్వాహకులు పనులను నిలిపివేశారు.

పరిశ్రమల అవసరాలకు అనుగుణంగా నైపుణ్యాలు

గుంటూరు: పరిశ్రమల అవసరాలకు అనుగుణంగా విద్యార్థులు నైపుణ్యాలను కలిగి ఉండాలని ఎపీ ఉన్నత విద్యామండలి చైర్మన్ ప్రొఫెసర్ కె.మధుమూర్తి పిలుపునిచ్చారు. ఆచార్య నాగార్జున యూనివర్సిటీలో మూడురోజుల పాటు నిర్వహించే విద్య, పరిశ్రమల సమ్మేళనం-2026ను ఆయన ప్రారంభించారు. ప్రారంభ సభకు వైస్ చాన్సలర్ కె.గంగాధరరావు అధ్యక్షత వహించగా మధుమూర్తి మాట్లాడుతూ పరిశోధనా రంగంలో రాణించడంతో పాటు పరిశ్రమల్లో ఇంటెలిక్విట్ ద్వారా సజ్జెక్టు అంశాలపై పట్టు సాధించడానికి, ఉద్యోగావకాశాలు పొందడానికి ఈ సమ్మేళనం ఎంతో దోహదపడుతుందన్నారు. ఉపాధి అవకాశాలున్నా వాటికి తగ్గ నైపుణ్యాలేవని పల్ల విద్యార్థులు అందుకోలేకపోతున్నారని, ఈ నేపథ్యంలో వర్సిటీలు విద్యార్థుల్లో నైపుణ్యాలు పెంచే దిశగా కృషి చేయాలని అన్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆటోమేషన్, ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ వృద్ధి



చెందుతున్న తరుణంలో విద్యార్థులు నాలెడ్జ్ తో పాటు నైపుణ్యాలను పెంచుకోవాలని సూచించారు. విద్యార్థులకు పరిశ్రమలు శోధక శక్తి అని, ఈ సమ్మేళనాలు మొక్కుబడిగా కాకుండా నిరంతరం నిర్వహిస్తూ పరిశ్రమలు, విద్యాసంస్థలను ఒకచోటికి చేర్చితే నిరుద్యోగం సమస్య ఉండదన్నారు.

మెర్సిడెస్ వి-క్లాస్ వేరియంట్లు

-పరిచయ ధర రూ. 1.4 కోట్లు

వెన్నె: స్థానికంగా ఉత్పత్తి చేసిన వి-క్లాస్ ఎక్స్ట్రా లాంగ్ వీల్ బేస్ (ఎల్డబ్ల్యూబీ)తో మెర్సిడెస్ బెంజ్ కంపెనీ ప్రీమియం లగ్జరీ విభాగంలోకి ప్రవేశించింది. 'ప్రెవేట్ సూట్ ఆన్ వీల్స్'గా తీసుకొచ్చిన వి-క్లాస్ డీజిల్ వి300డి, పెట్రోల్ వి300 వేరియంట్లను రూ. 1.4 కోట్లు (ఎక్స్ షోరూమ్, ఇండియా) పరిచయ ధరకు అందిస్తోంది. ముందుగా ఈ వాహనాలను రూ. 1.82 కోట్లకు విక్రయించాలనుకున్నా, స్థానిక అసెంబ్లీతో ధర తగ్గించుకోవడానికి వీలు కలిగిందని మెర్సిడెస్ బెంజ్ ఇండియా ఎం.డి, సీ.ఈ.ఎం. నంతోష్ అయ్యర్ వెల్లడించారు. పరిచయ ధరకే వి-క్లాస్ లను బుక్ చేసుకునే వినియోగదారు, భవిష్యత్తులో ధరల పెరుగుదల నుంచి తప్పించుకుంటారని నంతోష్ తెలిపారు.



ప్రస్తుత క్యాలెండర్ ఏడాదిలో మరో 11 కొత్త మోడళ్లను విడుదల చేయాలనుకుంటున్నట్లు వివరించారు.

యాపిల్ నుంచి మ్యాక్ బుక్ నియో

-599 డాలర్ల నుంచి లభిస్తుంది

అమెరికా దిగ్గజ సంస్థ యాపిల్, అత్యంత అందుబాటు ధర ల్యాప్ టాప్ మ్యాక్ బుక్ నియోను ఆవిష్కరించింది. గూగుల్ క్రోమ్ బుక్ థ్రో ఇది పోటీపడుతుందని భావిస్తున్నారు. మ్యాక్ బుక్ ఎయిర్, మ్యాక్ బుక్ ప్రో మోడళ్లకు భిన్నంగా మ్యాక్ బుక్ నియో ల్యాప్ టాప్ ఐఫోన్ లో వినియోగించే క్లాస్ ఎ సిరీస్ చిప్ ఆధారితంగా పనిచేస్తుంది. ఇప్పటివరకు యాపిల్ మ్యాక్ బుక్ లు 999 డాలర్ల నుంచి ప్రారంభమవుతుండగా, నియో 599 డాలర్ల నుంచే లభిస్తుంది. ఫుల్ మ్యాక్ ఓఎస్ ఆపరేటింగ్ సిస్టమ్, 13 అంగుళాల డిస్ ప్లే, 256 గిగాబైట్ల కనీస స్టోరేజీ, 16 గంటల బ్యాటరీ లైఫ్ తో లభించే నియో ల్యాప్ టాప్, ఈనెల 11 నుంచి డెలివరీ అవుతుంది.



సంక్షోభంలోకి సిటీ గ్యాస్ రంగం

-ఖతార్ ఎల్ఎన్జీ ఉత్పత్తి నిలిపివేత నేపథ్యం

తమ షాంట్లు దాడికి గురైన కారణంగా, ద్రవీకృత సహజ వాయువు (ఎల్ఎన్జీ) ఉత్పత్తిని ఖతార్ నిలిపివేసింది. ఇందువల్ల మన దేశానికి వచ్చే గ్యాస్ సరఫరాలపై ప్రభావం పడుతోంది. ఫలితంగా భారత సిటీ గ్యాస్ రంగం సంక్షోభంలో పడే అవకాశం కనిపిస్తోంది. పారిశ్రామిక వినియోగదారులు, సిటీ గ్యాస్ పంపిణీ (సీజీడి) కంపెనీలకు అందే గ్యాస్ లో ఖతార్ నుంచే 40% వరకు ఉంటోంది. అక్కడి నుంచి కార్గోల రవాణా రద్దు కావడంతో సమస్య మొదలవుతోంది.



హర్యాణ్ జలసంధి వద్ద పెరుగుతున్న ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో.. చైనా, భారత్ కు చమురు పంపడానికి రష్యా సంసిద్ధత వ్యక్తం చేసింది. భారత్, చైనాకు చమురు సరఫరాలను పెంచేందుకు సిద్ధమవుతున్నామని ఆ దేశ ఉప ప్రధాని అలెగ్జాండర్ నోవాక్ ప్రకటించారు. ఫిబ్రవరిలో మనదేశానికి సౌదీ అరేబియా, రష్యా నుంచి భారీగా చమురు సరఫరా అయ్యింది. కెప్టర్ గణాంకాల ప్రకారం ఫిబ్రవరిలో రష్యా, సౌదీ అరేబియాల నుంచి రోజుకు 1 మిలియన్ బ్యారెళ్లకు పైగా చమురు వచ్చింది. హర్యాణ్ ద్వారా వెళ్లే చమురు ట్యాంకర్లకు రక్షణ ఇచ్చేందుకు యూఎస్ నావికాదళం సిద్ధంగా ఉందని అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ ప్రకటించాక తాజా పరిణామాలు చోటు చేసుకున్నాయి. భారత్ కు సమీపంలోనే రష్యాకు చెందిన 9.5 మిలియన్ బ్యారెళ్ల చమురు ఉందని అంచనా.

అమెజాన్ లో మరోసారి లేఆఫ్ లు.. రోబోటిక్స్ టీమ్ పై వేటు

డెన్మార్క్: ప్రముఖ ఇ-కామర్స్ దిగ్గజం అమెజాన్ లో లేఆఫ్ లు కొనసాగుతున్నాయి. ఈసారి రోబోటిక్స్ విభాగంలోని ఉద్యోగులపై వేటు పడింది. సుమారు 100 మంది వైట్ కాలర్ ఉద్యోగులపై ప్రభావం పడినట్లు ఈ వ్యవహారంతో సంబంధం ఉన్న వ్యక్తులను ఉటంకిస్తూ 'రాయిబర్న్' తన కథనంలో పేర్కొంది. ఈ ఏడాది జనవరిలో 16 వేల మంది ఉద్యోగులను అమెజాన్ తొలగించింది. మరిన్ని తొలగింపులు ఉంటాయని అప్పట్లోనే సంకేతాలు ఇచ్చింది. అందులో భాగంగానే ఇప్పుడు తాజా లేఆఫ్ లు చేపట్టింది. ఇందులో భాగంగా అమెజాన్ గోడౌనుల్లో పనిని ఆటోమేషన్ చేసేందుకు రోబోట్లను డిజైన్ చేసే టీమ్ పై వేటు పడింది. కస్టమర్లకు మెరుగైన సేవలందించేందుకు తమ టీమ్ ను ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షించుకుంటామని అమెజాన్ ఓ ప్రకటనలో పేర్కొంది. అయితే ఎంతవరకు తొలగించింది 'పేర్కొనకుండా లేఆఫ్ లు చేపట్టింది. వేరీహాస్ లో కార్మికులకు సాయపడేందుకు రోబోటిక్ విభాగమైన బ్లూ జే.. గతేడాది అక్టోబర్ లో రోబోట్లను ప్రదర్శించింది. అయితే, ఇది ఖర్చుతో కూడుకున్న వ్యవహారం



కావడంతో ఈ ఏడాది జనవరిలో వీటి తయారీని నిలిపివేసింది. ఈ నేపథ్యంలోనే ఉద్యోగుల కోతలను ప్రకటించింది. ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ రంగ ప్రవేశం, ఖర్చుల తగ్గింపులో భాగంగా గతేడాది అక్టోబర్ లో 14వేల మందిని, ఈ ఏడాది జనవరిలో 16 వేల మంది కలిపి ఇప్పటికే 30 వేల మంది ఉద్యోగులను అమెజాన్ పక్కనపెట్టింది.

రోజువారీ ATM క్యాష్ విత్ డ్రాపై పీఎన్ బి పరిమితి

డెన్మార్క్: పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంకు రోజువారీ ఏటీఎం నగదు విత్ డ్రా పరిమితులను సవరించింది. ఎంపిక చేసిన డెబిట్ కార్డులపై నగదు విత్ డ్రా పరిమితిని 50 శాతం మేర తగ్గించింది. ఈ మార్పులు ఏప్రిల్ 1 నుంచి అమల్లోకి వస్తాయని పీఎన్ బి ఓ ప్రకటనలో పేర్కొంది. "కొన్ని వేరియంట్లకు చెందిన డెబిట్ కార్డుల ఏటీఎం నగదు ఉపసంహరణను బ్యాంకు కుదించింది. రిస్కును తగ్గించడం, వినియోగదారుల భద్రత పెంచడం, సురక్షిత డిజిటల్ లావాదేవీలను ప్రాప్తపించడంలో భాగంగా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నాం" అని పీఎన్ బి పేర్కొంది. రూపే ఎన్ఎస్ఐసీ ఫ్లాటింగ్ డౌమెన్టిక్, రూపే ఎన్ఎస్ఐసీ ఫ్లాటింగ్ ఇంటర్నేషనల్, రూపే డిజిటల్ పవర్ ఫ్లాటింగ్, రూపే పీఎన్ బి పలాష్, రూపే బిజినెస్



ఫ్లాటింగ్, మాస్టర్ కార్డ్ ఫ్లాటింగ్, వీసా గోల్డ్, పీఎన్ బి మాస్టర్ కార్డ్ ఫ్లాటింగ్ డెబిట్ కార్డులపై ఏటీఎం నగదు విత్ డ్రా పరిమితిని రూ.లక్ష నుంచి రూ.50 వేలకు తగ్గించింది.

'మా ఇంటి బంగారం' సెట్స్ లో హోలీ సందడి...

- చిన్నపిల్లల మాలి భర్తపై రంగులు పోసిన సమంత

టాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ సమంత రూత్ ప్రభు ప్రస్తుతం తన కెరీర్ లో కొత్త ఉత్సాహంతో ముందుకు సాగుతోంది. ముఖ్యంగా ఆమె నటిస్తున్న తాజా చిత్రం మా ఇంటి బంగారం సెట్స్ లో హోలీ వండుగను ఘనంగా జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా సమంత తన చిత్ర బృందంతో కలిసి రంగుల పండుగను ఎంతో ఉత్సాహంగా సెలబ్రేట్ చేసిన వీడియోను సోషల్ మీడియాలో పంచుకుంది. ప్రస్తుతం ఆ వీడియో నెట్టింట్ల వైరల్ గా మారింది. హోలీ వేడుకల సందర్భంగా సమంత ఒక చిన్నపిల్లల మారిపోయి సెట్స్ లో రచ్చ చేసింది. చేతిలో పిచ్చాల్ వట్టుకుని సహనబులపై నీళ్లు చల్లుతూ సరదాగా ఆటపట్టించింది. దీనికి ప్రతిగా చిత్ర బృందం సభ్యులు కూడా వాటర్ బెల్టాన్లతో సమంతపై రంగుల వర్షం కురిపించారు. దీంతో ఘాటింగ్ స్పాట్ మొత్తం రంగుల పండుగతో కళకళలాడిపోయింది. ఈ వీడియోను షేర్ చేస్తూ సమంత "డిష్టియూ... హ్యాపీ హోలీ బంగారాలు" అంటూ అభిమానులకు ప్రత్యేకంగా శుభాకాంక్షలు తెలిపింది. ఆమె ఉత్సాహాన్ని చూసి అభిమానులు కూడా కామెంట్లతో అభినందిస్తున్నారు. ఈ హోలీ వేడుకల్లో నటీనటులతో సామెల చిత్ర బృందం బి.వి. నందిని రెడ్డి మధ్య ఉన్న మంచి స్నేహం గురించి ఇప్పటికే తెలిసింది. వీరిద్దరి కాంటాక్ట్ లో తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమా పై ప్రేక్షకుల్లో మంచి ఆసక్తి నెలకొంది. సెట్స్ పై కనిపిస్తున్న ఈ సరదా వాతావరణం సినిమా అవుట్ పుట్ పై కూడా



సానుకూల ప్రభావం చూపుతుందని చిత్ర యూనిట్ భావిస్తోంది. ఇక సినిమా విషయానికి వస్తే, మా ఇంటి బంగారం చిత్రాన్ని మే 15న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేయనున్నట్లు మేకర్స్ ఇప్పటికే ప్రకటించారు. ఈ వేసవిలో థియేటర్లలో కలుద్దాం బంగారాలు అంటూ సమంత కూడా విడుదల తేదీని ధృవీకరించింది. ఈ సినిమా ఒక ఎమోషనల్ ఫ్యామిలీ డ్రామాగా తెరకెక్కుతోంది. మనుషుల మధ్య ఉన్న సంబంధాలను సున్నితంగా చూపించే కథతో ఈ చిత్రం రూపొందుతోంది. జనవరిలో విడుదలైన ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ కు ఇప్పటికే ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి స్పందన లభించింది.

హీరోయిన్ల డ్రెస్సింగ్ పై వివాదం...

హీరోయిన్ల డ్రెస్సింగ్ పై ఇటీవల నటుడు శివాజీ చేసిన వ్యాఖ్యలు పెద్ద వివాదానికి దారితీసిన విషయం తెలిసిందే. సోషల్ మీడియాలో కూడా ఈ అంశంపై తీవ్ర చర్చలు జరిగాయి. ఈ నేపథ్యంలో ప్రముఖ నటి వరలక్ష్మి శరత్ కుమార్ తాజాగా స్పందిస్తూ కీకల వ్యాఖ్యలు చేశారు. మహిళల వ్యక్తిగత స్వేచ్ఛను గౌరవించాల్సిందేనని ఆమె స్పష్టం చేశారు. వరలక్ష్మి శరత్ కుమార్ దర్శకత్వం వహించిన సరస్వతి సినిమా విడుదలకు సిద్ధమవుతోంది. ఫిబ్రవరి 6న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్న ఈ చిత్ర ప్రమోషన్ లో భాగంగా ఇచ్చిన ఒక ఇంటర్వ్యూలో ఆమె ఈ విషయాలపై మాట్లాడారు. నటీగా ఉన్నప్పుడు తన పాత్రపై మాత్రమే దృష్టి పెట్టాల్సి ఉంటుందని, కానీ దర్శకురాలిగా మొత్తం సినిమాను చూసుకోవాల్సి రావడం చాలా పెద్ద బాధ్యత అని తెలిపారు. నటనతో పోలిస్తే దర్శకత్వం వూర్తిగా భిన్నమైన అనుభవమని ఆమె చెప్పుకొచ్చారు. ఈ సందర్భంగా నటీమణుల డ్రెస్సింగ్ పై వస్తున్న విమర్శల గురించి కూడా ఆమె తన అభిప్రాయాన్ని వెల్లడించారు. ఒక వ్యక్తి ఏ దుస్తులు వేసుకోవాలనేది వూర్తిగా వారి వ్యక్తిగత నిర్ణయమని, దానిపై ఇతరులు తీర్పు ఇవ్వడం సరైనది కాదని ఆమె అన్నారు. మీకొక చెల్లి ఉంటే ఆమె షార్ట్ వేసుకుని బయటకు వెళ్తే రేవ్ చేయాలని మీకు అనిపిస్తే మహిళల డ్రెస్సింగ్ ను ఎందుకు తప్పుబడతారు. ఒక అమ్మాయి బ్రా స్ట్రాప్ అనుకోకుండా బయటకు కనిపిస్తే అది పెద్ద తప్పు చేసినట్లుగా లేదా ప్రపంచమే అంతమైపోయినట్లుగా ఎందుకు చూస్తారని ఆమె ప్రశ్నించారు. బ్రా అనేది కేవలం ఒక ఇన్ ఫర్ వేర్ మాత్రమేనని, అది మహిళలకు సాధారణమైన మరియు అవసరమైన వస్త్రమని ఆమె స్పష్టం చేశారు. వరలక్ష్మి శరత్ కుమార్, మగవారి దుస్తులతో పోల్చుతూ కూడా వరలక్ష్మి ఒక ఉదాహరణ ఇచ్చారు. మగవారు జీన్స్ ప్యాంట్ వేసుకుని వంగినప్పుడు వారి లోదుస్తులు కనిపించడం



సాధారణమేనని, కానీ దాన్ని చూసి ఎలాంటి మహిళా వారిపై అపూయత్యాలకు పాల్పడకుండా కదా అని ఆమె అన్నారు. మరి మగవారి విషయంలో అభ్యంతరం లేకపోతే, మహిళల విషయంలో మాత్రమే ఎందుకు విమర్శలు వస్తున్నాయో అర్థం కావడం లేదని పేర్కొన్నారు. ఈ విధమైన ద్వంద్వ వైఖరి సమాజంలో మారాల్సిన అవసరం ఉందని వరలక్ష్మి స్పష్టం చేశారు. మహిళల దుస్తులను విమర్శించడం కంటే, మనుషుల ఆలోచనలను మార్చుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని ఆమె సూచించారు. సమాజంలో మహిళలకు గౌరవం ఇవ్వడం అత్యంత ముఖ్యమని, వారి వ్యక్తిగత స్వేచ్ఛను అందరూ గౌరవించాలని ఆమె అన్నారు. ప్రస్తుతం వరలక్ష్మి శరత్ కుమార్ చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతూ విస్తృత చర్చకు దారితీస్తున్నాయి. కొందరు ఆమె అభిప్రాయాలను సమర్థిస్తుండగా, మరికొందరు భిన్నంగా స్పందిస్తున్నారు. అయితే మహిళల హక్కులు, స్వేచ్ఛలపై ఈ చర్చ మళ్లీ ప్రధాన అంశంగా మారింది.

ముంబైలో ఘనంగా అర్జున్ టెండూల్కర్ పెళ్లి.. స్పెషల్ అట్రాక్షన్ గా నిలిచిన షారుఖ్ ఫ్యామిలీ

టాలీవుడ్ బాద్ షా షారుఖ్ ఖాన్ తన కుటుంబంతో కలిసి క్రికెట్ దిగ్గజం సచిన్ టెండూల్కర్ కుమారుడు అర్జున్ టెండూల్కర్ వివాహ వేడుకలో సందడి చేశారు. ముంబైలో అత్యంత వైభవంగా జరిగిన ఈ వేడుకకు షారుఖ్, తన భార్య గౌరీ ఖాన్ మరియు కుమార్తె సుహానా ఖాన్ లతో కలిసి హాజరయ్యారు. షారుఖ్ ఖాన్ సంప్రదాయబద్ధమైన తెలుగు-క్రీమ్ కలర్ దుస్తుల్లో, సన్ గ్లాస్ లతో ఎంతో స్టైలిష్ గా కనిపించాడు. ఆయన భార్య గౌరీ ఖాన్ మస్టర్డ్ కలర్ ఎంట్రాబుడర్లీ చీరలో మెరిసిపోయింది. ఇక కుమార్తె సుహానా ఖాన్ గోల్డ్ కలర్ ఎంట్రాబుడర్లీ లెహంగా, నెక్లెస్ తో పెళ్లి వేడుకకు నిండుదనాన్ని తీసుకువచ్చింది. ఈ స్టార్ ఫ్యామిలీ వేదిక వద్దకు చేరుకోగానే కెమెరా కళ్లు వారిపైనే నిలిచాయి. షారుఖ్ తనదైన శైలిలో అతిథులను పలకరిస్తూ వేడుకలో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచారు. సచిన్ టెండూల్కర్ కుటుంబంతో షారుఖ్ కు ఉన్న దశాబ్దాల అనుబంధం నేపథ్యంలో, ఈ వివాహానికి ఆయన హాజరుకావడం సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. మరోవైపు ఈ వేడుకకు, బిగ్ బి అమితాబ్ బచ్చన్ దంపతులు అభిషేక్ బచ్చన్ దంపతులు, క్రికెటర్ ధోని దంపతులు హాజరయ్యారు.

