

బెంగాల్ కు ఆరు గ్యారంటీలు

- ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ

హల్దియా: క్రూరత్వానికి మారుపేరైన తృణమూల్ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని గద్దె దించాలని పశ్చిమ బెంగాల్ ప్రజలకు ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ పిలుపునిచ్చారు. అభివృద్ధి వైఫల్యానికి కొత్త ప్రమాణాలను నిర్దేశిస్తోందని, రాష్ట్రాన్ని వెనక్కి లాగుతోందని ప్రభుత్వంపై మండిపడ్డారు. ప్రగతి కావాలంటే బీజేపీని గెలిపించాలని సూచించారు. బెంగాల్ లో తాము అధికారంలోకి వస్తే ఆరు గ్యారంటీలు అమలు చేస్తామని ప్రజలకు హామీ ఇచ్చారు. భయానక పాలన నుంచి బెంగాల్ ను రక్షిస్తామని, సర్వత్రా విశ్వాసం నెలకొనే వాతావరణాన్ని సృష్టించామని ప్రకటించారు. రేవు నగరం హల్దియా, అసన్సోల్ తోపాటు సూరి పట్టణంలో ఎన్నికల ప్రచార సభల్లో ప్రధానమంత్రి ప్రసంగించారు. భయానక వాతావరణం నెలకొని ఉంటే పెట్టుబడులను ఆకర్షించలేమని, విశ్వాసం ఉన్నప్పుడే అది సాధ్యమవుతుందని తేల్చిచెప్పారు. మమతా బెనర్జీ ప్రభుత్వాన్ని నిర్మూలించాలని (క్రూరమైన) సర్కార్ గా అభివర్ణించారు. దేశమంతా అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు సాగుతుంటే బెంగాల్ మాత్రం వెనుకంజలోనే ఉండిపోయిందని ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు. వికసిత బెంగాల్ స్వప్నం సాకారం కావాలంటే ఈ క్రూర ప్రభుత్వాన్ని చిత్తుచిత్తుగా



ఓడించాలని పేర్కొన్నారు. బెంగాల్ లో బీజేపీ గెలిస్తే చేపలు, మాంసం తిననివ్వరంటూ సీఎం మమతా బెనర్జీ చేసిన ఆరోపణలను మోదీ తిప్పికొట్టారు. డిమాండ్ కు సరిపడా చేపలను ఉత్పత్తి చేయడంలో గత 15 ఏళ్లుగా తృణమూల్ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విఫలమైందని ధ్వజమెత్తారు. బీజేపీ అధికారంలోకి రాగానే చేపల ఉత్పత్తిలో బెంగాల్ స్వయం సమృద్ధి సాధించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు.

ప్రజల జీవితాల్లో మార్పుతోనే అభివృద్ధి

- ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ - కోనసీమలో తాగునీటి పథకాలకు పర్చువల్ గా ప్రారంభం, శంకుస్థాపన

అంతర్వేది: 'ఏ ప్రాంతమైనా అభివృద్ధి చెందాలంటే అక్కడ నిర్మాణాలు చేపట్టడమే కాదు.. ప్రజల జీవితాల్లో మార్పు కూడా తీసుకురావాలి. ముఖ్యంగా మౌలిక వసతులు మెరుగుపరచాలి. ప్రజల జీవితాలకు పూర్తి భరోసా ఇవ్వాలి' అని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లా రాజ్ కేలు నియోజకవర్గంలోని అంతర్వేది దేవస్థానం గ్రామంలో నిర్మించిన సమగ్ర రక్షిత మంచినీటి ప్రాజెక్టును ఆయన పర్చువల్ గా ప్రారంభించారు. అనంతరం స్థానిక తీర గ్రామాల ప్రజలు, అధికారులను ఉద్దేశించి పవన్ ప్రసంగించారు. 'గతంలో అంతర్వేది లక్షీనరసింహస్వామి దర్గాహానికి వచ్చినప్పుడు తీర గ్రామాల ప్రజలు తమ తాగునీటి కష్టాలను చెప్పి వినబడలేకపోయారు. వారికిచ్చిన మాట ప్రకారం రూ.17.33 కోట్ల జలబీజీఎస్ మిషన్ నిధులతో సమగ్ర రక్షిత మంచినీటి ప్రాజెక్టును చేపట్టి, ఈ వేసవిలోనే ఉపయోగంలోకి తీసుకొచ్చామని అన్నారు. గొండి, అంతర్వేది, అంతర్వేదికర, పల్లిపాలెం గ్రామాల్లోని 13 నివాసిత ప్రాంతాలకు చెందిన సుమారు 30 వేల మంది దాహార్తి తీర్చామన్నారు. ఇదేరోజు ఆయన.. రూ.5 కోట్ల ఓఎన్ జీఎస్ నిధులతో గుడిమెక్కల సమగ్ర రక్షిత మంచినీటి ప్రాజెక్టుకు పర్చువల్ గా శంకుస్థాపన చేశారు. దీంతో 29 గ్రామాల్లోని 1.27 లక్షల కుటుంబాలకు శుద్ధజలం అందుతాయని పవన్ కల్యాణ్



చెప్పారు. శంకరగుప్తం మేజర్ డ్రెయిన్ పై అధ్యయనం చేసి.. 35 రోజుల్లోనే ముక్కోటి ఏకాదశి రోజున రూ.20.77 కోట్ల వ్యయంతో అధునికీకరణ పనులు చేపట్టామని గుర్తుచేశారు. అంతర్వేది అభ్యుత్థి కృషి తో పాటు రాజ్ కేలు నియోజకవర్గ పురోభివృద్ధి కృషి చేస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. జిల్లా ఇన్ ఛార్జి మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు మాట్లాడుతూ వైకాపా పాలనలో తాగునీటి వ్యవస్థ పూర్తిగా ఛిన్నాభిన్నమైందని, కేంద్ర ప్రభుత్వం నిధులిచ్చినా ఉపయోగించకపోవడంతో అస్తవ్యస్తంగా మారిందని విమర్శించారు. కూటమి ప్రభుత్వం ప్రతి ఇంటికి శుద్ధ జలాలను అందించే దిశగా పనిచేస్తోందని చెప్పారు. రాజ్ కేలు ఎమ్మెల్యే దేవవరప్రసాద్, కలెక్టర్ ఆర్.మహేశ్ కుమార్ తదితరులు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

మావిగన్ పై టిడిపి డైవర్షన్ రాజకీయాలు

విశాఖపట్నం: మచిలీపట్నం-విజయవాడ-గుంటూరుతో కూడిన 'మావిగన్' రాజధాని ప్రతిపాదనపై సమాధానం చెప్పలేక టిడిపి నాయకులు డైవర్షన్ రాజకీయాలకు దిగుతున్నారని మండలి విపక్షనేత బొత్తు సత్యనారాయణ తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శించారు. విశాఖపట్నంలోని క్యాంప్ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు చేసిన వ్యాఖ్యలను ఖండిస్తూ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి మరణం, జగన్ మోహన్ రెడ్డిపై చేసిన ఆరోపణలు పూర్తిగా అసత్యమని చెప్పారు. "ఆ రోజు జరిగిన ఘటనలకు నేను ప్రత్యక్ష సాక్షిని, జగన్ విదేశాల్లో ఉన్నారనడం పచ్చి అబద్ధం. స్వార్థ రాజకీయాల కోసం వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి పేరు లాగొద్దు" అని ఆయన గట్టిగా హెచ్చరించారు. వైఎస్ఆర్ మరణంపై అచ్చెన్నాయుడు చేసిన వ్యాఖ్యలను తలచుకొని భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. అచ్చెన్నాయుడు చేసిన వ్యాఖ్యలు నైతిక విలువలకు విరుద్ధమని పేర్కొంటూ, వెంటనే వాటిని వెనక్కి తీసుకుని ప్రజలకు క్షమాపణ చెప్పాలని బొత్తు డిమాండ్ చేశారు. "రాజకీయాల్లో విభేదాలు సహజం. కానీ వ్యక్తిగత దూషణలు, చరిత్ర పక్షికరణ అసహ్యకరం" అని అన్నారు. అమరావతి నిర్మాణానికి లక్షల కోట్ల వ్యయం అవసరమవుతుందని, దానికి ప్రత్యామ్నాయంగా తక్కువ



ఖర్చుతో, తక్షణమే అమలు చేయగల 'మావిగన్' నమూనాను జగన్ మోహన్ రెడ్డి సూచించాలని గుర్తుచేశారు. ప్రజలకు ఉపయోగపడే ప్రతిపాదనపై చర్చించాల్సింది పోయి దానిని పక్కదారి పట్టించడం సరికాదన్నారు. రైతుల సమస్యలను పట్టించుకోకుండా, బాధ్యతలను మరిచి రాజకీయ ఆరోపణలు చేయడం తగదని వ్యాఖ్యానించారు. ఈ సమావేశంలో అరకు ఎంపీ చెట్టి తనూజారాణి, శాసనమండలి సభ్యులు కుంభ రవిబాబు, నాయకులు మొల్లి అప్పారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డాక్టర్ మహిళలకు 3డి ప్రింటింగ్ పై శిక్షణ

ఆనందపురం: మహిళలకు సాంకేతిక నైపుణ్యాలు అందించడం ద్వారా వారి ఆర్థిక స్థితి మెరుగుపడుతుందని డిఆర్ డిఎ ప్రాజెక్టు అధికారి లక్ష్మీవతి అన్నారు. ఆనందపురం వెలుగు కార్యాలయంలో మహిళలకు 3డి ప్రింటింగ్ ఫర్ క్రాఫ్ట్ పై నిర్వహిస్తున్న రెండు రోజుల శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. కొమ్మడి గాయత్రి విద్యా పరిషత్ ఇంజనీరింగ్ కాలేజ్, భారత ప్రభుత్వ శాస్త్ర సాంకేతిక శాఖ (డీఎన్ టి) ఆర్థిక సహాయంతో, జిల్లా గ్రామీణ అభివృద్ధి సంస్థ (డీఆర్ డి) సంయుక్త సహకారంతో కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ.. 3డి ప్రింటింగ్ ఉత్పత్తులకు మార్కెటింగ్ సహాయం అందిస్తామన్నారు. ఈ శిక్షణతో మహిళలు స్వయం ఉపాధి అవకాశాలు మెరుగుపడతాయని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఈ



కార్యక్రమంలో ఏపీఎం రాణి, కీర్తి ప్రియ, కళాశాల ప్రిన్సిపల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇంటికే పాస్ పుస్తకం

- ఎవరూ ట్యాంపర్ చేయలేరు - యజమాని అన్ లాక్ చేస్తే తప్ప ఆ భూమిని ఎవరూ తీసుకోలేరు - రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియలోనూ సంస్కరణలు తీసుకొస్తాం - ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

బాపట్ల: రైతుల భూముల రికార్డులు ఎవరూ ట్యాంపర్ చేయకుండా బ్లాక్ చెయిన్ టెక్నాలజీతో భద్రత కల్పిస్తున్నాం. క్యూఆర్ కోడ్ తో మీ భూమి వివరాలు తెలుసుకునేలా ప్రత్యేకంగా ముద్రించాం. ఇ-పట్టాదారు పాస్ పుస్తకాన్ని డిజిటల్ గా లాకింగ్ చేసుకునే సౌలభ్యాన్ని కూడా కల్పించాం. భూ యజమానులు పచ్చి ఇకివైసి, ఆధార్ తో అన్ లాక్ చేస్తే తప్ప ఆ భూమిని ఎవరూ తీసుకోలేరు' అని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు స్పష్టం చేశారు. రైతులు ఇక తహశీల్దార్ కార్యాలయాలకు రావాల్సిన అవసరం లేకుండా భూములు బదిలీ కాగానే, ఇంటికే పట్టాదారు పాస్ పుస్తకం వచ్చేలా చూస్తామన్నారు. రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియలోనూ సంస్కరణలను తీసుకురావాలని ఆలోచన చేస్తున్నామని, ఆలోమేటిక్ రిజిస్ట్రేషన్ జరిగేలా కార్యచరణ చేపట్టాలని నిర్ణయించామని తెలిపారు. బాపట్ల జిల్లా సూరేపల్లి గ్రామంలో 'మీ భూమి-మీ హక్కు' పట్టాదారు పాస్ పుస్తకాల పంపిణీ కార్యక్రమానికి గురువారం ఆయన హాజరయ్యారు. రైతు నాచారయ్యకు పట్టాదారు పాస్ పుస్తకాన్ని ముఖ్యమంత్రి అందించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజావేదిక సభలో చంద్రబాబు ప్రసంగిస్తూ, 2027 మార్చి నాటికి రీసర్వే 2.0 ప్రక్రియ పూర్తి చేసి 1.12 కోట్ల పట్టాదారు పాస్ పుస్తకాలు పంపిణీ పూర్తి చేయాలని నిర్ణయించుకున్నామని తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని 16,816 గ్రామాల్లో రీసర్వే చేయాల్సి ఉందని, ఇప్పటికే 6,976 గ్రామాల్లో ఈ ప్రక్రియ పూర్తయిందని వివరించారు. ఇప్పటి వరకు 21.23 లక్షల పాస్ పుస్తకాలు పంపిణీ చేశామని, జులై నాటికి మరో తొమ్మిది లక్షల పాస్ పుస్తకాలు పంపిణీ చేస్తామని తెలిపారు.



ఈ నెలలోనే 1,56,433 పాస్ పుస్తకాలు ఇచ్చామని, మరో 80 లక్షల పాస్ పుస్తకాలు జారీ చేయాల్సి ఉందన్నారు. అత్యంత కట్టుదిట్టమైన భద్రతా ఫీచర్ తో వీటిని జారీ చేస్తున్నామని, ఎవరూ తారుమారు చేసే అవకాశం లేకుండా రైతులకు భూ యజమాన్య హక్కు పత్రాలను ఇస్తున్నామని తెలిపారు. ఇకివైసి, ఆధార్ అనుసంధానంతో ఇ-రికార్డును పటిష్టంగా తయారు చేసి పాస్ పుస్తకాలను పంపిణీ చేస్తున్నామని ముఖ్యమంత్రి వివరించారు. రూ.10 లక్షలకోటి వ్యయం చేసిన వారసత్వ భూములను వంద రూపాయలకు, అంతకంటే ఎక్కువ విలువైన వారసత్వ భూములను వెయ్యి రూపాయలకు రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకోవచ్చని తెలిపారు. జాయింట్ ఎలెషిల విషయంలో వివాదాలు తెచ్చుకోవద్దని, అసవసరపు కేసులు లేకుండా చూసుకోవాలని రైతులకు సూచించారు. తల్లిని, చెల్లినీ ఆస్తి కోసం మోసం చేస్తోన్న వ్యక్తిని ఆదర్శంగా తీసుకోవద్దన్నారు.

రాష్ట్రంలో సోషల్ మీడియా చట్టం

-13 ఏళ్లలోపు పిల్లలను దూరంగా ఉంచడమే లక్ష్యం - మంత్రి నారా లోకేశ్

అమరావతి: రాష్ట్రంలోని 13 సంవత్సరాల లోపు పిల్లలను సోషల్ మీడియా నుండి దూరంగా ఉంచడమే లక్ష్యంగా మునాయుదా చట్టాన్ని రూపొందించాలని విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఉండవల్లిలోని ఆయన నివాసంలో జరిగిన ఒక కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ ఈ మేరకు మంత్రివర్గం ఉపసంఘం సమావేశంలో మలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకోనున్నట్లు తెలిపారు. 13 నుండి 16 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల పిల్లలకు వయస్సుకు అనుగుణమైన కంటెంట్ మాత్రమే అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. సోషల్ మీడియాలో మహిళలపై అవమానకర, విద్వేషపూరిత వ్యాఖ్యలు చేసే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. పిల్లల డిజిటల్ భద్రత, శ్రేయస్సు కోసం చట్టపరమైన వ్యవస్థను బలోపేతం చేయనున్నట్లు చెప్పారు. ఇతర దేశాల్లో అమలువుతున్న ఉత్తమ విధానాలను అధ్యయనం చేయాలని సూచిస్తూ ఆక్రేబిలియా, సింగపూర్, డెన్మార్క్ వంటి దేశాల విధానాలను పరిశీలించాలన్నారు. సోషల్ మీడియా దుప్రభావాలపై రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. పాఠశాలల్లో 'నో బ్యూగ్ డే', మెగా పిటిఎ సమావేశాల్లో విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులకు అవగాహన కల్పించనున్నట్లు వెల్లడించారు. వయస్సు నిర్ధారణ కోసం డిజిటల్ ఆధారిత ఏజ్ టోకెన్ వ్యవస్థపై కూడా పరిశీలన చేయాలని సూచించారు. అలాగే



బటి చట్టం సెక్షన్-46 కింద న్యాయ నిర్ణయాధికారిని నియమించేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులకు ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో మంత్రులు వంగలపూడి అనిత, నాదెండ్ల మనోహర్, సత్యకుమార్ యాదవ్, జిఎడి ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ శ్యామలరావు, ఐ అండ్ పిఆర్ డైరెక్టర్ కె.ఎన్ విశ్వనాథన్, బజి ఆకే రవికృష్ణ, సైబర్ ఎన్ఫోర్స్ అదిరాజ్ సింగ్ రానా, ఐ అండ్ పిఆర్ జెడి పి.కిరణ్ కుమార్ డిజిటల్ కార్పొరేషన్ నిజిఎం పి.జయరావు, ప్రాసిక్యూషన్ డైరెక్టర్ రామకృష్ణారావు, మెటా డైరెక్టర్ నటాషా జోగ్, యూట్యూబ్ పబ్లిక్ పాలసీ మేనేజర్ మీరా స్వామినాథన్, ఎక్స్ పబ్లిక్ పాలసీ ప్రొఫెషనల్ జస్రీత్ గ్రెవల్, షేర్ చాట్ పాలసీ హెడ్ తమిళా గోస్వామి, జోష్ ప్రాసెస్ మేనేజ్మెంట్ రామానుజన్ చక్రవర్తి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైఎస్సార్ ఆశయాలకు తిలోదకాలిచ్చారు

- మావిగన్ జోకర్ గా జగన్ మాలిపోయారు - పీసీసీ అధ్యక్షురాలు షర్మిల

అమరావతి: వైకాపా అధినేత జగన్ ను మావిగన్ జోకర్ అని కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు షర్మిల అభివర్ణించారు. మూడు రాజధానుల పేరుతో రుషికొండను మింగి, సాంతానికి ప్యాటిన్ కట్టుకున్నారని మండిపడ్డారు. వైఎస్సార్ వారసులమని చెప్పుకుని ఆయన పేరు వాడుకున్నారు తప్పితే.. ఆయన ఆశయాలకు వారసులు కాలేదన్నారు. వైఎస్సార్ పాదయాత్రను కీర్తిస్తూ జగన్ విరుద్ధం చేసిన ప్రకటనలోని అంశాలను ఎక్స్ వేదికగా షర్మిల ఖండించారు. 'కాంగ్రెస్ నేత, నాన్న రాజశేఖరరెడ్డి 1,457 కి.మీ. చేసిన పాదయాత్రకు గురువారానికి 23 ఏళ్లు పూర్తయ్యాయి. ప్రతిపక్ష నేతగా ఆయన చేసిన పాదయాత్ర నేటి అభివృద్ధికి నిర్వచనం. వైకాపాలో నిజంగా వైఎస్సార్ భావజాలం ఉంటే.. జగన్ సీఎం అయ్యాక జలయజ్ఞాన్ని ఎందుకు పూర్తి చేయలేదు. మాట తప్పం, మదమ తిప్పం అనే లైన్ వాడుకోవడం తప్ప చేసినదేమీ లేదు. వైఎస్సార్ పార్టీ పేరుతో చేర్చి ఆయన ఆశయానికి విరుద్ధంగా ఫాసిస్టు శక్తులకు తలపడి క్యాపిటలిస్టు పోకడలకు దాసోహం కాలేదా కేసులకు భయపడి, రాజకీయ భవిష్యత్ కోసం భాజపా వద్ద మోకరించడం ఎంతవరకు ధర్మం దళితులు, మైనారిటీలకు వ్యతిరేకంగా భాజపా చేసిన చట్టాలపై గట్టి మోసం వహించి, దిల్లీలో బేషరతుగా మద్దతు ప్రకటించిన మీరా వైఎస్సార్ కు నివాళులు అర్పించేది. ఇది ఆయన ఆదర్శాలకు, అభిమతానికి పూర్తి వ్యతిరేకం కాదా' అని జగన్ ను షర్మిల నిలదీశారు.



సభ్య సమాజం సిగ్గుపడేలా జగన్ బద్దేళ్ల పాలన 'బద్దేళ్ల మీ పాలనలో సభ్య సమాజం సిగ్గుపడేలా దళితులు, మహిళలు, మైనారిటీలపై రాడులు చేయడం రాజశేఖరరెడ్డి ఆత్మ క్షోభించే పనులు కాదంటారా? ఆయన పాలనకు, ఆలోచనలకు భిన్నంగా వ్యవహరిస్తూ.. పాదయాత్రను తలుచుకుని మీరు నివాళులు అర్పించడం హాస్యాస్పదం. మొన్న ప్రకటించినట్లు మీరు చేయాలి అని పాదయాత్ర కాదు. ఆత్మ విమర్శ యాత్ర' అని జగన్ కు షర్మిల హితవు పలికారు. 'పూర్తి మద్దతు సాధించిన మాట ఇచ్చి కల్పి మద్దతు అమ్మి 'ఓన్లీ క్యాష్' ఎందుకు పెట్టారు? అది క్యాష్ మాఫియా కాదా వైఎస్సార్ ఆశయాల సాధన కాంగ్రెస్ తోనే మళ్లీ సాధ్యం. అనాటి సంక్షేమ పాలనను మళ్లీ తీసుకొద్దాం' అని ఆమె పిలుపునిచ్చారు.

సంపాదకీయం

వీలైనంత త్వరగా సంస్కరణలను ప్రారంభించాలి

స్వాతంత్ర్యానికి ముందు బ్రిటిష్ హయాంలో ఉన్నతస్థాయి ఉద్యోగుల నియామకానికి ఇండియన్ సివిల్ సర్వీస్(ఐసీఎస్) పరీక్ష ద్వారా అభ్యర్థులను ఎంపిక చేసేవారు. స్వాతంత్ర్యం వచ్చాక ఐసీఎస్ను ఐఏఎస్గా మార్చి, యూపీఎస్సీ పరీక్షల ద్వారా అర్హులను నియమిస్తున్నారు. ఐఏఎస్ ప్రధానంగా రెండు సూత్రాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. "పరిపాలన ఎక్కడైనా పరిపాలన" అనేది మొదటి సూత్రం. ప్రభుత్వంలో అగ్రస్థానానికి చేరేకొద్దీ సాంకేతిక నైపుణ్యాల కంటే ప్రణాళిక, నిర్వహణ, సిబ్బంది నియామకం, మార్గదర్శకత్వం, సమన్వయం, నివేదికల సమర్పణ, బడ్జెట్ వంటి పాలనా నైపుణ్యాలే కీలకమన్నది రెండో సూత్రం. ప్రవేశ ప్రక్రియ ద్వారా సర్వీసుకు ఎంపికైన తరువాత పూర్తిస్థాయి శిక్షణ పొంది, జిల్లాస్థాయిలో క్షేత్రస్థాయి అనుభవం, సచివాలయంలో మధ్యస్థాయి పదవులు చేపట్టడం ద్వారా ఒక ఐఏఎస్ అధికారి ప్రభుత్వ యంత్రాంగాన్ని నడవడంలో నిపుణుడిగా పరిగణన పొందుతారు. తద్వారా ఏ శాఖలోనైనా అత్యున్నత పదవిని చేపట్టడానికి అర్హత లభిస్తుంది. స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తొలినాళ్లలో ఇదే పద్ధతి కొనసాగింది. కానీ, 1960 దశకంలో ఒక ప్రభుత్వ శాఖను నడవడానికి అవసరమైన విద్యార్హతలు, ముందస్తు అనుభవం లేకపోయినా ఒక వ్యక్తిని సదరు విభాగాధిపతిగా నియమించడం ఎంతవరకు సబబు అనే ప్రశ్న తలెత్తింది. ఆ క్రమంలో పాలనా సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి తీసుకోవాల్సిన చర్యలను సిఫార్సు చేయడానికి కేంద్రం 1966లో మొరార్జీ దేశాయ్ అధ్యక్షతన వి.శంకర్(ఐసీఎస్) సభ్య కార్యదర్శిగా మొదటి పరిపాలనా సంస్కరణలకమిషన్ను నియమించింది. సాధారణ అవసరాల కోసం పనిచేసే ఐఏఎస్లతో పనికాదనీ, వివిధ రంగాల్లో రాజీనామాలు చేసిన ఐఏఎస్ అధికారులు అవసరమనీ, ఆ కమిషన్ పేర్కొంది. ఆర్థిక నిర్వహణ, సిబ్బందిని ముందుకు నడిపించడం, ప్రణాళిక వంటి ఎనిమిది ప్రత్యేక విభాగాలను ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు వాటి కోసం నిపుణులనూ తయారు చేసుకోవాలని సూచించింది. కానీ, ఆ కమిటీ నివేదికను అసలు కేంద్ర మంత్రివర్గ పరిశీలనకు సమర్పించనే లేదు! ఆ తరువాత ఏర్పాటైన ఎల్.కె.రూపా కమిటీ(1984), సురేంద్రనాథ్ కమిటీ(2003), హోటా కమిటీ(2004) వంటివి ఇలాంటి అభిప్రాయాలనే వ్యక్తం చేశాయి. వీరప్ప మొయిలీ నేతృత్వంలోని కొలువుతీరిన రెండో పరిపాలనా సంస్కరణల కమిషన్(2008) కూడా అధికారులు ప్రత్యేక నైపుణ్యాల సాధించాల్సిన 12 రంగాలను గుర్తించింది. పాలనాపరిధి అంతకంతకు విస్తరిస్తుండటంతో కొత్త కొత్త విభాగాలు పుట్టుకొస్తున్నాయి. అయితే, వాటిని నడవడానికి ప్రత్యేక నైపుణ్యాల, అనుభవం కలిగిన అధికారులు అవసరం. మన దేశంలో మంత్రులు తమ శాఖలకు సంబంధించిన విధాన రూపకల్పన కోసం కార్యదర్శులపైనే ఆధారపడుతుంటారు. కాబట్టి, వారికి ప్రత్యేక పరిజ్ఞానం ఉండాలి. ప్రస్తుత పాలనా వ్యవస్థలో రాత్రికి రాత్రే భారీ మార్పులేవీ సాధ్యం కాదు. అలా చేయడం యావత్ వ్యవస్థను అస్థిరపరుస్తుంది. దీన్ని నివారించడానికి పాలనా వ్యవస్థను రెండుగా - ఆర్థిక, సామాజిక నిర్వహణ విభాగాలుగా విభజించి, వివిధ మంత్రిత్వ శాఖలను వీటి కిందకు తీసుకురావాలి. ప్రస్తుత రిక్రూట్మెంట్ పద్ధతినే కొనసాగించి, అత్యంత ప్రతిభావంతులను ఐఏఎస్కు ఎంపిక చేస్తూనే ఉండవచ్చు. శిక్షణ పూర్తిచేసిన తరువాత అనుభవం కోసం వారితో కనీసం పదేళ్లపాటు క్షేత్రస్థాయిలో, లేదంటే సచివాలయంలో ఎగ్జిక్యూటివ్ పదవుల్లో పని చేయించాలి. ఆ పై సదరు అధికారి ఆర్థిక లేదా సామాజిక పరిపాలన విభాగాల్లో ఏదో ఒకదాన్ని ఎంచుకోవాలి. ఎంపిక, సర్వీస్ రికార్డు, ప్రారంభ ర్యాంక్ వంటి అంశాల ప్రాతిపదికన యూపీఎస్సీ ద్వారా వారికి ఆ రంగాన్ని కేటాయించాలి. ఒకసారి కేటాయింపు జరిగిన తరువాత ఇక వారిని ఉద్యోగ జీవితమంతా సదరు రంగానికి చెందిన విభాగాల్లోనే నియమించాలి. అందులో ఉన్నత డిగ్రీలను పొందేలా ప్రోత్సహించడంతో పాటు పోస్టింగ్లను ఆ విద్యార్హతతో అనుసంధానించవచ్చు. ఈ విధంగా పరిపాలనా నైపుణ్యాలను ప్రత్యేక నైపుణ్యాలతో జతకలపవచ్చు. రిజర్వ్ బ్యాంక్ మాజీ గవర్నర్ డి.సుబ్బారావును ఇక్కడ ఆదర్శంగా తీసుకోవచ్చు. కాన్పూర్ ఐఐఐఐటీలో భౌతికశాస్త్రంలో ఎమ్మెస్సీ పూర్తిచేసిన ఆయన - సివిల్ సర్వీస్ పరీక్షలో మొదటి ర్యాంక్ సాధించి, ఏపీలోని పార్వతీపురంలో సబ్ కలెక్టర్గా ఉద్యోగ జీవితం ప్రారంభించారు. తరువాత రాష్ట్ర పారిశ్రామికాభివృద్ధి సంస్థల కార్యనిర్వాహక సంచాలకుడిగా, స్టేట్ పైనాన్స్ కార్పొరేషన్ ఎండిగా, కేంద్ర ఆర్థికశాఖ సంయుక్త కార్యదర్శిగా, ఏపీ ప్రభుత్వ ఆర్థిక కార్యదర్శిగా వివిధ ఆర్థిక రంగ పదవుల్లో పనిచేశారు. 1998లో ఎకనామిక్స్లో డాక్టరేట్ సాధించి, కేంద్ర ప్రభుత్వ ఆర్థిక కార్యదర్శి అయ్యారు సుబ్బారావు. 2008లో ఆయన విద్యార్హతలు, అనుభవం, సామర్థ్యం ఆధారంగా ఆర్బీఐ గవర్నర్గా నియమితులయ్యారు. 2013లో పదవీ విరమణ చేశారు. ఆయన కేరళ ప్రారంభంలో హోక్లంగా, తరువాతి కాలంలో ప్రత్యక్షంగా ఆర్థిక రంగంలోనే సాగింది. దేశ భవిష్యత్తుకు దిశనిర్దేశం చేసేవారికి ఆయన మాదిరిగా ప్రత్యేక నైపుణ్యం చాలా అవసరం. కాబట్టి, వీలైనంత త్వరగా సంస్కరణలను ప్రారంభించాలి. ఐఏఎస్ పాత్రను పునర్నిర్వచించకుండా, ఆ సర్వీసును పునర్ వ్యవస్థీకరించకుండా ప్రభుత్వ పాలనా వ్యవస్థలో భారీ సంస్కరణలను ఆశించలేమని గుర్తించాలి.

పోషణ పక్వాడ ద్వారా పిల్లలకు ఆరోగ్యకర భవిష్యత్తు

- సంబంధిత పోషర్లు ఆవిష్కరించిన జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్

విశాఖపట్నం: మహిళా అభివృద్ధి, శిశు సంక్షేమ శాఖ అధ్యక్షుర్యంలో ఈ నెల 9 నుంచి 23 వరకు నిర్వహించనున్న "8వ పోషణ పక్వాడ" కార్యక్రమం పోషర్లను జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ సంబంధిత అధికారులతో కలిసి తన ఛాంబర్లో ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ పిల్లల మొదటి 6 సంవత్సరాల జీవన విధానంలో సానుకూల మార్పు తీసుకురావడమే ఈ కార్యక్రమం ప్రధాన లక్ష్యమని తెలిపారు. ముఖ్యంగా గర్భధారణ నుంచి 2 సంవత్సరాల వరకు ఉండే తొలి 1000 రోజులు శిశువుల శారీరక, మానసిక అభివృద్ధికి అత్యంత కీలకమని, ఈ దశలో సరైన పోషకాహారం, సంరక్షణ అందించడం ద్వారా పిల్లల భవిష్యత్తును మెరుగుపరచవచ్చని పేర్కొన్నారు. కుటుంబాలు, సమాజంలో ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లపై అవగాహన పెంపు, చిన్నపిల్లల మెదడు అభివృద్ధికి అవసరమైన చర్యలపై దృష్టి సారించడం, అలాగే "జన్ ఆందోళన్" రూపంలో ప్రజల భాగస్వామ్యాన్ని పెంచడం ఈ కార్యక్రమం ముఖ్య ఉద్దేశాలుని ఆయన వివరించారు. ముఖ్యంగా ఈ ఏడాది పురుషుల భాగస్వామ్యానికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం ద్వారా తల్లిదండ్రులద్దూ కలిసి పిల్లల సంరక్షణలో భాగస్వాములు కావాల్సిన అవసరాన్ని గుర్తుచేశారు. పోషణ పక్వాడలో భాగంగా అంగన్వాడీ కేంద్రాలు, కమ్యూనిటీ స్థాయిలో వివిధ కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. "సుపోషిత జనని-స్వస్థ శిశు" అనే అంశంపై తల్లి, శిశు పోషణపై అవగాహన కార్యక్రమాలు, తండ్రుల కోసం ప్రత్యేక వర్కషాపులు, "సూపర్ డాడ్" రెసిపీ పోటీలు నిర్వహించనున్నట్లు చెప్పారు. అదేవిధంగా "జంక్ ఫుడ్ ఫ్రీ



కమ్యూనిటీ" లక్ష్యంగా సుక్కడే నాటకాల ద్వారా ప్యాకెట్ ఆహారాల దుష్ప్రభావాలపై అవగాహన కల్పించడం, "స్వాస్ డి స్నాక్" వంటి కార్యక్రమాల ద్వారా ఆరోగ్యకర ఆహారపు అలవాట్లను కూడా ప్రోత్సహించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. 3 నుంచి 6 సంవత్సరాల పిల్లల కోసం "అటల ద్వారా నేర్చుకోవడం" కార్యక్రమాలు, "టాయ్-అ-థాన్" వంటి పోటీలు, "స్టోరీ టైమ్ విత్ పాపా" వంటి కార్యక్రమాలు పిల్లల మానసిక ఉత్తేజాన్ని పెంచేందుకు దోహదపడతాయని అన్నారు. పిల్లలలో స్ట్రీమ్ టైమ్ తగ్గించడం, అంగన్వాడీ కేంద్రాలను మరింత ప్రభావవంతంగా తీర్చిదిద్దడం కోసం సమాజం నుంచి సహకారం అవసరమని కలెక్టర్ పిలుపునిచ్చారు. ప్రత్యేక కార్యచరణతో సంబంధిత అధికారులు కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో పువన్ & చైల్డ్ వెల్ఫేర్ డిపార్ట్మెంట్ షీడీ రామలక్ష్మి, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

పన్నుల వసూళ్లలో జిల్లా ప్రథమ స్థానం

పాడేరు: పన్నులు, పన్నుయేతర వసూళ్లలో రాష్ట్రస్థాయిలో జిల్లా ప్రథమ స్థానంలో నిలిచిందని జిల్లా గ్రామ పంచాయతీ అధికారి కె.పూర్ణచంద్రశేఖర్ తెలిపారు. ఆయన తన కార్యాలయంలో విలేజ్ కలెక్టర్లతో మాట్లాడుతూ జిల్లాలో 244 గ్రామ పంచాయతీలు, 3,461 పంచాయతీలకు ఉన్నాయన్నారు. చరిత్రలో తొలిసారిగా 244 పంచాయతీలకు గాను 240 గ్రామ పంచాయతీల్లో 100 శాతం పన్నులు వసూలు చేయడం జిల్లా పరిపాలనకు గర్వకారణంగా ఉందన్నారు. డిప్యూటీ ఎంపీడీవోలు, డిఎల్ఓలు, డి.డి.వోలు, పంచాయతీ అభివృద్ధి అధికారులు(పీడీవో)లు సమష్టిగా కృషి చేయడం వల్లే ఈ విజయాన్ని సాధించగలిగిమన్నారు. ఈ సందర్భంగా పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ కమిషనర్ ఉత్తమంగా పనిచేసిన పంచాయతీ అభివృద్ధి అధికారులకు ప్రశంసా పత్రాలు అందజేశారు. ఈ క్రమంలో జిల్లా పంచాయతీ



అధికారి పూర్ణచంద్రశేఖర్ను అధికారులు, సిబ్బంది సత్కరించారు.

రహదారి భద్రతపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలి



- ప్రమాదాల నివారణకు తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలి - జిల్లా కలెక్టరు విజయ కృష్ణన్

అసకాపల్లి: రహదారి భద్రతపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తూ, జిల్లాలో రోడ్డు ప్రమాదాలను నివారించుటకు గుర్తించిన ప్రదేశాలలో అవసరమైన చర్యలు తక్షణమే తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టరు విజయ కృష్ణన్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టర్లతో సమావేశ మందిరంలో కలెక్టర్ అధ్యక్షతన జిల్లా స్థాయి "జిల్లా రహదారి భద్రతా సమన్వయ కమిటీ" సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా గత సమావేశంలో చర్చించిన విషయాలపై తీసుకున్న చర్యలు, ప్రమాదాల నివారణకు తీసుకోవలసిన చర్యలపై జిల్లా ఎస్పీ తుహినీ సిన్హా, జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యా మన్ పటేల్ తో కలిసి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్, జంక్షన్లు దగ్గర లైటింగు ఏర్పాటు చేయాలని, స్పీడ్ బ్రేకర్లు దగ్గర రేడియం కలర్ పెయింటింగ్ వెయ్యాలని ఆదేశించారు. జిల్లాలో ఇప్పటివరకు రాష్ట్ర జాతీయ రహదారులలో జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదాలు, ప్రమాదం వలన చనిపోయిన వారి సమగ్ర వివరాలను తెలుసుకొని కారణాలను విశ్లేషించారు. రోడ్డు ప్రమాదాలు ఏ కారణం వలన జరుగుతున్నాయో ప్రమాద స్థలానికి వెళ్లి పరిశీలించాలన్నారు. ప్రమాదాల వలన చనిపోయిన వారికి పరిహారం త్వరగా తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. రహదారి ప్రమాదాలు జరిగిన వెంటనే ప్రజలు స్పందించి క్షతగాత్రులను తక్షణమే దగ్గరలోని ఆసుపత్రిలో చేర్చి చికిత్సగాత్రుల వివరాలు రహదారి శాఖ అధికారులకు ఇవ్వాలని జిల్లా వైద్య శాఖ అధికారికి ఆదేశించారు. కూడకల్లోను, తరచు ప్రమాదాలు జరిగే ప్రదేశాల



పద్ద సి.సి. టి వి కెమెరాలను ఏర్పాటు చేయాలని తెలిపారు. ఐసీ స్టాప్ లు వద్ద బస్సు ఆగే విధంగా చూడాలని మరియు ఐసీ స్టాప్ లు వద్ద సి సి టి వి కెమెరాలు ఏర్పాటు చేయాలని జిల్లా ప్రజా రవాణా అధికారి ప్రవీణ్ అదేశించారు. జిల్లా ఎస్పీ తుహినీ సిన్హా మాట్లాడుతూ, ప్రమాదకర రహదారులు, మలుపులు, ట్రాఫిక్ జంక్షన్ల వద్ద సరిపడా లైట్లు ఏర్పాటు చేయాలని జాతీయ రహదారి అధికారులకు ఆదేశించారు. జిల్లాలో రహదారి ప్రమాదాలను పూర్తిగా నివారించాలని, ఇందుకు పటిష్టమైన భద్రతా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ప్రమాదాల నివారణకు ప్రజల్లో చైతన్యం రావాలని, ఇందుకు అవసరమైన ర్యాలీలును, ప్రత్యేక అవగాహనా కార్యక్రమాలను చేపట్టి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలన్నారు. జిల్లా రవాణా శాఖ అధికారి జి.మనోహర్ మాట్లాడుతూ ప్రమాదాలను పూర్తిగా నివారించేందుకు జిల్లా యంత్రాంగంతో సమన్వయం చేసుకొని కృషి చేస్తామన్నారు. ఇప్పటికే హెల్మెట్ ధారణ చేయనివారిని, స్పీడ్ గా వాహనాలు నడిపే వారిని, రాంగ్ రూల్ లలో నడిపే వారిని, లైసెన్స్ లేకుండా వాహనాలు నడిపేవారిని గుర్తించి అవరాధ రుసుమును విధించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. రహదారి భద్రతపై ప్రజలను చైతన్య పరచడం జరుగుతుందని, లాఠీ, ఆటో డ్రైవర్లు, ఆర్టిసి డ్రైవర్లకు అవగాహన కల్పిస్తున్నట్లు తెలిపారు. పోలీస్ యంత్రాంగం తో సమన్వయం చేసుకుంటూ అవగాహనా కార్యక్రమాలను చేపడుతున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. సమావేశంలో జిల్లా రవాణా, ప్రజా రవాణా అధికారి, ప్రవీణ్, సర్పంచ్లు ఆర్.డి.బి. వివి రమణ, డిఎంహెచ్.ఎ. డాక్టర్ హైదరాబాద్, రోడ్డు భవనాలశాఖ ఇ.ఎన్.సి.సాంబశివరావు, డిజిజి విద్యాసాగరరావు, డి.ఎస్పీ.లు, మోటార్ వెహికల్ ఇన్స్పెక్టర్లు, పోలీసు ఇన్స్పెక్టర్లు, ఎన్ హెచ్ ఎ ఐ, మైనింగు, పరిశ్రమలు, డిఆర్డిఎ శాఖల అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆర్టిసి కాంప్లెక్స్ పరిసరాల్లో బస్సులు నిలిపితే కేసులు నమోదు

- రవాణా శాఖకు కలెక్టర్ ఆదేశం - తక్షణంలో రంగంలోకి దిగిన అధికారులు

విశాఖపట్నం: ఆర్టిసి కాంప్లెక్స్ పరిసరాల్లో ప్రైవేటు ట్రావెల్స్ బస్సులు నిలిపితే కేసులు నమోదు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్తి కిశోర్ రవాణా శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. దీంతో అధికారులు గురువారం సాయంత్రం నుంచే రంగంలోకి దిగి ఆర్టిసి కాంప్లెక్స్ పరిసరాల్లో ప్రైవేటు ట్రావెల్స్ బస్సులను నిలవకుండా చర్యలు తీసుకున్నారు. కాంప్లెక్స్ పరిసరాలు, తెలుగుతల్లి ఫైవ్ వర్ కింద ట్రావెల్స్ బస్సులు నిలుపుతుండడంతో ట్రాఫిక్ సమస్య తలెత్తుతోంది. వాహన చౌదకులతో పాటు ఆర్టిసి కాంప్లెక్స్కు వచ్చే ప్రయాణికులు తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు. ఈ విషయాన్ని కొందరు జిల్లా కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకువెళ్లడంతో ఆయన సీరియస్గా తీసుకున్నారు. కాంప్లెక్స్ సమీపంలో ట్రావెల్స్ బస్సులు నిలవకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా రవాణా శాఖ ఉపకమిషనర్ ఆర్.సి.హెచ్ శ్రీనివాసరావును ఆదేశించారు. ఈ మేరకు రవాణా శాఖ అధికారులు సాయంత్రం



ప్రత్యేక బృందాలు ఏర్పడి ఆర్టిసి కాంప్లెక్స్ పరిసరాల్లో ప్రైవేటు ట్రావెల్స్ నిలవకుండా చేరకపోతే తరలించే ఏర్పాట్లు చేశారు.

హామీలు అమలు చేశాకే పనులు

- 'గూగుల్' నిర్వాహకులు డిమాండ్ - పనులు అడ్డగించే

ఆనందపురం(విశాఖపట్నం): హామీలు అమలు చేశాకే గూగుల్ డేటా సెంటర్ పనులు చేపట్టాలని నిర్వాహకులు డిమాండ్ చేశారు. సప్లయ్ హామీలు అమలు చేయకుండా పనులు చేయడానికి వీలేదని తేల్చి చెప్పారు. విశాఖపట్నం జిల్లా ఆనందపురం మండలం తర్కవడ గ్రామంలో గూగుల్ డేటా సెంటర్ శంకుస్థాపన కోసం నిర్వహిస్తున్న పనులను నిర్వాహక రైతులు అడ్డుకున్నారు. బంజరు భూముల వధకం కింద గ్రామానికి చెందిన సుమారు 580 మందికి ప్రభుత్వం పాస్ పుస్తకాలు మంజూరు చేసినదని, ఆ భూముల్లో జీడి, మామిడి తోటలు సాగు చేస్తూ జీవనోపాధి పొందుతున్నామని తెలిపారు. ఇప్పుడు ఈ భూములను గూగుల్ డేటా సెంటర్ నిర్మాణం కోసం స్వాధీనం చేసుకుంటున్నా ఇప్పటివరకు సప్లయ్ హామీల చెల్లించలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సప్లయ్ హామీల ఇస్తామని స్థానిక నాయకులు, ఎమ్మెల్యే హామీ ఇచ్చారని, ఉదా తేలపుల్ ద్వారా ప్రతి రైతుకూ మూడు సెంట్ల చొప్పున ఇళ్ల స్థలం ఇస్తామని ప్రభుత్వం హామీ ఇచ్చిందని, ఇప్పటివరకు ఏవీవీ అమలు కాలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పూర్తి పరిహారం చెల్లించిన తర్వాతే పనులు కొనసాగించాలని డిమాండ్ చేశారు. లేనిపక్షంలో డేటా సెంటర్ శంకుస్థాపన జరగనివ్వబోమని హెచ్చరించారు. రైతుల ఆందోళనతో కాంక్షనీవు



ఆ ప్రాంతంలో ఉద్రిక్తత నెలకొంది. సమాచారం అందుకున్న తహశీల్దార్ శ్రీనివాసులు, సిఐ వాసునాయుడు పోలీసు సిబ్బందితో కలిసి అక్కడికి చేరుకున్నారు. రైతులతో చర్చలు జరిపారు. వారి సమస్యలను ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. పనులు రెండు రోజులు ఆపుతామని ప్రకటించడంతో రైతులు ఆందోళన విరమించారు. గూగుల్ డేటా సెంటర్కు ఈ నెల 28న శంకుస్థాపన చేయనున్నట్లు ప్రభుత్వం ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో ఇందుకు సంబంధించిన పనులను అధికారులు అక్కడ చేపట్టారు.

జాతీయ క్రీడా పోటీల్లో విజేతలకు అభినందన

పాడేరు: ఫేలో ఇండియా జాతీయ స్థాయి క్రీడా పోటీల్లో విజేతలుగా నిలిచిన విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయుడిని ఇన్చార్జి జాయింట్ కలెక్టర్, ఐటీడీఏ పీవీ తిరుమాని శ్రీపూజ అభినందించారు. గత నెల 28వ తేదీ నుంచి ఈ నెల 4వ తేదీ వరకు ఛత్తీస్ గఢ్ రాష్ట్రం రాయ్ పూర్ లో జరిగిన ఫేలో ఇండియా జాతీయ స్థాయి క్రీడా పోటీల్లో ఆర్పర్ క్రీడా విభాగంలో ప్రభుత్వ గిరిజన సంక్షేమ ఆశ్రమ బాలుర పాఠశాల (తలారిసింగి) ఉపాధ్యాయుడు జి.బిర్తాగిరాయుడు రజిత పతకం సాధించారు. అదే విధంగా 2025-25 విద్యా సంవత్సరంలో గిరిజన సంక్షేమ ఆశ్రమ పాఠశాల బాలబాలికల రాష్ట్ర జాతీయ స్థాయి పోటీల్లో పాల్గొని అనేక పతకాలను సాధించారు. వీరిని గురువారం ఐటీడీఏ కార్యాలయంలో పీవీ శ్రీపూజ, టీడబ్ల్యూ డి.పీ.పీ పరమళ



అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల హెచ్.ఎం. టి.నాగేశ్వరరావు, స్పోర్ట్స్ కో-ఆర్డినేటర్ ఎన్.సింహాచలం, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

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 స్ట్రాంగ్ 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 నెర్స్ 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 మధ్య లభిస్తుంది. ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీగా ఫీలవడంతోపాటు మీపై మరింత ప్రేమను పెంచుకుంటారు. రహస్యాలు దాచాలి: తమ పర్సనల్ రిలేషన్ లో ఏం జరిగినా ఆ విషయాలను మూడో 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 రీసెప్ట్ చేసుకుంటారో, ఏమనుకుంటారోనని వెనుకకు గు వేస్తుంటారు. ఇలాంటి సందర్భాన్ని మీరే అర్థం చేసుకోవడంవల్ల రిలేషన్ షిప్ మరింత స్ట్రాంగ్ గా మారుతుంది. అవతలి వ్యక్తి చెప్పడానికి ఇబ్బంది పడినా.. మీరు అర్థం చేసుకొని 'పర్లేదు. నాపై నమ్మకం ఉంచి చెప్పు' అని ప్రోత్సహించడం అనేది ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీని పెంచుతుంది. మీ బంధాన్ని బలంగా మారుస్తుంది.

నిత్యం ఒత్తిడికి గురవుతున్నారా?

బిజీ లైఫ్ షెడ్యూల్, వర్క్ అండ్ ఫ్యామిలీ బెన్ఫిట్స్ వల్ల ఈరోజుల్లో చాలామంది ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ఈ పరిస్థితి దీర్ఘకాలంపాటు కొనసాగితే ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. స్ట్రెస్, యాంజియోటిన్ ఆధికం 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, కౌలీగ్స్ తో మాట్లాడేందుకు కేటాయించండి. కలిసి బయటకు వెళ్లడం, కలిసి భోజనం చేయడం 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 స్ట్రెస్ ఫీలవుతుంటే గమనించండి దైవర్షి 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 కాలంలో 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 ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ వహించాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే వారి ఆరోగ్యం పాడవుతుందంటున్నారు. స్విమ్మింగ్ ఫూల్ లో స్నానం చేసే ముందు శరీరాన్ని హైడ్రేషన్ లో ఉంచుకోవడం ముఖ్యం. దీని కోసం ఖచ్చితంగా తగినంత నీరు తాగాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు ఫూల్ నీటిని మింగవద్దు. ఇలా చేయడం వల్ల కడుపు సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. ఎందుకంటే ఫూల్ నీటిలో క్లోరిన్ ఉంటుంది. దీన్ని తాగితే కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బయట సూర్యకాంతి లేదా వేడి వాతావరణం కారణంగా ఎప్పుడూ నేరుగా కొలనులోకి వెళ్లి స్నానం చేయవద్దు. కొలనుకంటే ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కొలనులో స్నానానికి ముందు కానీపు నడవడానికి శ్రమింపించండి. కొలనులో మీ కళ్ళతో 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 డిహైడ్రేషన్ 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 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 విశ్వమిత్ర రాజు సత్యవ్రత రాజ్యంలో నివసించారు. ఒకసారి మహర్షి విశ్వమిత్రుడు తపస్సు చేయడానికి ఇంటికి దూరంగా వెళ్ళాడు. ఎంతసేపటికీ తిరిగి రాకపోవడంతో అతని కుటుంబం ఆకలితో, దాహంతో అడవిలో తిరగడం మొదలుపెట్టింది. రాజు సత్యవ్రత మహర్షి విశ్వమిత్ర కుటుంబాన్ని గమనించినప్పుడు, అతను తన కుటుంబాన్ని తనతో పాటు తన ఆస్థానానికి తీసుకువచ్చి వారికి బాగా సేవ చేశాడు. విశ్వమిత్రుడు తిరిగి వచ్చినప్పుడు, అతని కుటుంబ

సభ్యులు రాజు చేసిన సేవ గురించి చెప్పారు. అప్పుడు మహర్షి విశ్వమిత్రుడు రాజు ఆస్థానానికి చేరుకుని రాజుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపాడు. అప్పుడు రాజు కృతజ్ఞత స్థానంలో తనకు ఒక వరం ఇవ్వమని అభ్యర్థించాడు. మహర్షి విశ్వమిత్రుడు రాజుకు అనుమతి ఇచ్చాడు. అప్పుడు రాజు తాను జీవించి ఉండగానే స్వర్గానికి వెళ్లాలనుకుంటున్నానని మహర్షితో చెప్పాడు. దీని పై విశ్వమిత్ర 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 విశ్వమిత్ర మహర్షికి ఈ సంఘటన మొత్తాన్ని చెప్పాడు. అది విన్న విశ్వమిత్ర మహర్షికి కోపం వచ్చింది. అప్పుడు మహర్షి విశ్వమిత్రుని 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 అండ్ టెక్నాలజీ తెచ్చిన మార్పులతో నేడు మహిళల జీవితం నులభరమైంది. 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 పుట్టినది 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 విదమర్షి చెప్పింది. లింగ నిర్ధారణలో క్రోమోజోములే కీలకమని నిరూపించడంతో సమాజంలో మహిళలపై ఉన్న అపోహలు, అనుమానాలు తొలగేందుకు కారణమైంది సైన్స్. వివక్ష నుంచి విముక్తి సైన్స్ లేకపోతే సమాజంలో ఇప్పటికీ మహిళలపట్ల వివక్ష తీవ్రస్థాయిలో ఉండేది. అలా చేయడం తప్పు అని చెప్పడానికి ఎవరూ సాహసించేవారు కాదేమో. కానీ ఆ పనిలేకుండా చేసేసింది సైన్స్. సాస్టెటిలో 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, 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. బహిష్టు సమయంలో యువతులు ఇంట్లోకి, గుళ్ళలోకి రావని, చదువుకోవద్దని, ఎవరినీ ముట్టుకోవద్దని, రజస్సుల 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 అత్యుక్త వాటిని వ్యతిరేకించింది. సంప్రదాయాల మాటను జరిగే అన్యాయాలను ప్రశ్నించింది. మహిళలకు అండగా నిలిచింది.
శ్రమలో సౌకర్యం
సైన్స్ వల్లే కాలక్రమంలో టెక్నాలజీ దెవలవే 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 డ్రెస్సింగ్ గానే 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 డ్రాస్టిగా 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 టైమ్లో 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 అంట. అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. భర్త తన పేరెంట్స్ ఉన్నారగా అని లైట్ తీసుకోకుండా తన భార్యకు ఎప్పుడూ దగ్గరిగా ఉండాలంట. ప్రతి విషయాన్ని ఆమెతో షేర్ చేసుకుంటా.. తనను హాఫీగా ఉంచాలి. చాలా మంది ప్రెగ్నెంట్ గా ఉన్నప్పుడు అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడుతుంటారు. కొందరికి ఫుడ్ తినిపించడం, కాళ్ల వాపులు లాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అయితే ఆ సమయంలో భర్త పక్కనే ఉండి మసాజ్ చేయడం, ఇష్టమైన ఫుడ్ వండిపెట్టడం. సమయానికి మంచి మంచి ట్రూట్స్ అందించడం లాంటిది



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

బుజ్జాయి కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..

మన శరీరంలోని ముఖ్యమైన అవయవాలలో కన్ను ఒకటి. చూపు లేని లోకం అంధకారం అని పెద్దలు అందుకే అంటారు. కాబట్టి కంటి సంరక్షణ చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా నేటి డిజిటల్ యుగంలో పిల్లలు చిన్నప్పటి నుంచే ఫోన్ 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. 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 నెయ్యన కళ్లకు ఎప్పుడూ పూయకూడదు. అలాగే కళ్లపై ప్రత్యక్ష



సూర్యకాంతి పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పిల్లల కళ్లలోకి యువి కిరణాలు నేరుగా పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సూర్యుడి నుండి కళ్ళను రక్షించడం కూడా అవసరమే. నేటి యుగంలో పిల్లల ముందు టివీ, ల్యాప్ టాప్, మొబైల్ స్క్రీన్లు 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 నలహా ఇస్తున్నారు. హై బీపీ ఉన్నవారికి దానిమ్మ పండ్లు తినడం మేలు చేస్తుంది కానీ, లో బీపీ ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లు తింటే హాని కలిగిపోవడం. 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 నలహా ఇవ్వబడింది. ఈ కథనం వైద్య నిపుణుల సూచనలు మరియు ఇంటర్నెట్ లో అందుబాటులో ఉన్న అంశాల ఆధారంగా రూపొందించబడింది. దీనిని 'ది' 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. ఎప్పటికప్పుడు చేతిని పొడిగా ఉంచేకోవాలి. గోళ్లలో తేమ లేకుండా, మట్టి లేకుండా శుభ్రపరచుకోవాలి. క్రమంగా ఒక షేప్ లో కత్తిరిస్తూ ఉండటం వల్ల సరిగా పెరుగుతాయి. అలాగే గోళ్లు పెరిగేందుకు మాయిశ్చరజర్ లాంటి లోషన్లు ప్రతి రోజూ పూస్తూ ఉండాలని చెబుతున్నారు డాక్టర్లు. అప్పుడే అవి వురుపుగా, 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, ట్రిగ్లిజరైడ్ స్థాయిలను కూడా నియంత్రిణలో ఉంచుతుంది. అవకాడోను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ లేదా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అవకాడోలో ఉండే కొవ్వు అమ్లాలు, లైపేస్ ఎంజైము 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 వుప్పలంగా ఉండటం వల్ల మలబద్ధకం నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఖర్జూరం గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వుప్పలంగా ఉండే ఖర్జూరాలు హృదయనాళ వ్యవస్థకు చాలా మేలు చేస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర



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

చికెన్ ను ఇష్టంగా తింటున్నారా..?

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



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

యవ్వనంగా కనిపించాలనుకుంటున్నారా..?

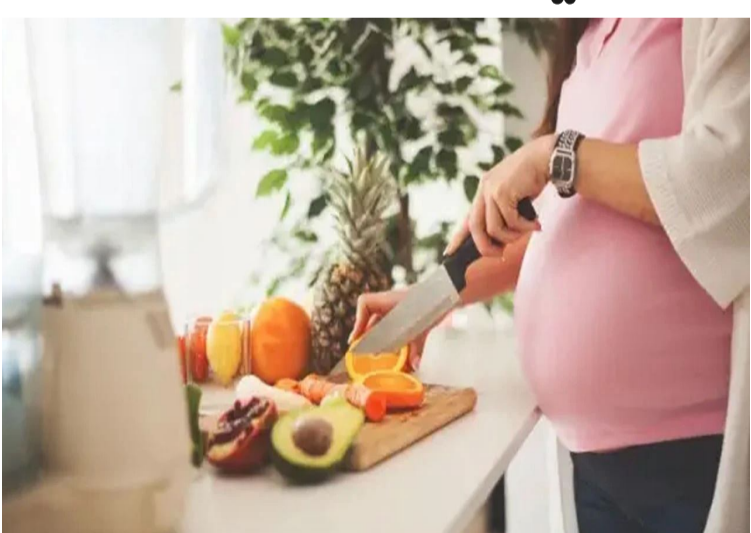
నెయ్యి తింటే ఎముకల దృఢత్వం పెరుగుతుంది. దృష్టి సమస్యలు దూరమవుతాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జీవక్రియ ప్రక్రియ పెరుగుతుంది. నెయ్యిలో బ్యూటీక్ యాసిడ్ కూడా ఉంటుంది.ఇది శరీరంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. నెయ్యి జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పేగు మంటను తగ్గిస్తుంది. అయితే ఈ సమయంలో నెయ్యి తింటేనే ఆరోగ్య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



ఉపయోగపడుతుంది. కొద్దిగా నెయ్యితో ముఖం, మెడపై మర్దన చేయడం వల్ల చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల చర్మాన్ని డ్యామేజ్ కాకుండా కాపాడుతాయి. ఇది వృద్ధాప్య ప్రారంభ సంకేతాలను కూడా నివారిస్తుంది. మీరు చర్మంపై ఉపయోగించే కొన్ని ఇంటి నివారణలకు నెయ్యిని వాడుకోవచ్చు. అర చెంచా నెయ్యిలో చిటికెడు వసుపు కలిపి ముఖానికి బాగా పట్టించాలి. ఇది 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, ప్రోటీన్ తో సహా అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇందులో ఉండే మంచి బ్యూటీరియా మంచి పేగు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత చాలా తీవ్రమైన పరిస్థితికి దారి తీస్తుంది. అందుకే శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉండటానికి, గర్భిణీ



స్త్రీలు తమ ఆహారంలో త్రాగునీటితో పాటు కొబ్బరి నీటిని కూడా చేర్చుకోవాలి. కొబ్బరి నీరు సహజ ఎలక్ట్రోలైట్ గా పనిచేసి శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో గర్భధారణ సమయంలో అలసట, బలహీనత నుంచి రక్షించబడతారు. పండ్లలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. గర్భధారణ సమయంలో వివిధ రకాల పండ్లను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ముఖ్యంగా వేసవిలో, నీరు అధికంగా ఉండే సీజన్ లో 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 స్ట్రాల్ ఇష్యూ అనే ధోరణితో నిర్లక్ష్యం చేయడంవల్ల చివరి దశలో మరింత రిస్క్ పెరుగుతుందని నిపుణులు చెప్తున్నారు. వాస్తవానికి ఈ ప్రాబ్లం ఎందుకు వస్తుంది? ఏదైనా రోగాలకు సంకేతమా? తదితర విషయాలను చర్చిద్దాం. నిపుణులు ప్రకారం.. అరికాళ్లలో మంట రావడానికి ఇతర అనారోగ్యాలు 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 పరుచుకోవే క్రమంలో అరికాళ్లలో జలదర్శం, 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 చెప్తున్నారు. దీనివల్ల అరికాళ్లలో మంట, చికాకు వంటివే కాకుండా ఇతర అనారోగ్యాలకు దారితీయవచ్చు. పాదాలు, కండరాల మధ్య బ్యాలెన్స్ తప్పే చానెస్ ఉంటాయి. రక్త హీనతవల్ల కూడా అరికాళ్లు తిమ్మిరి వట్టడం, 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 శారీరక బలహీనత, శ్వాసకోశ



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

ఈ ఆలయానికి ఒక్కసారి వెళితే చాలు..

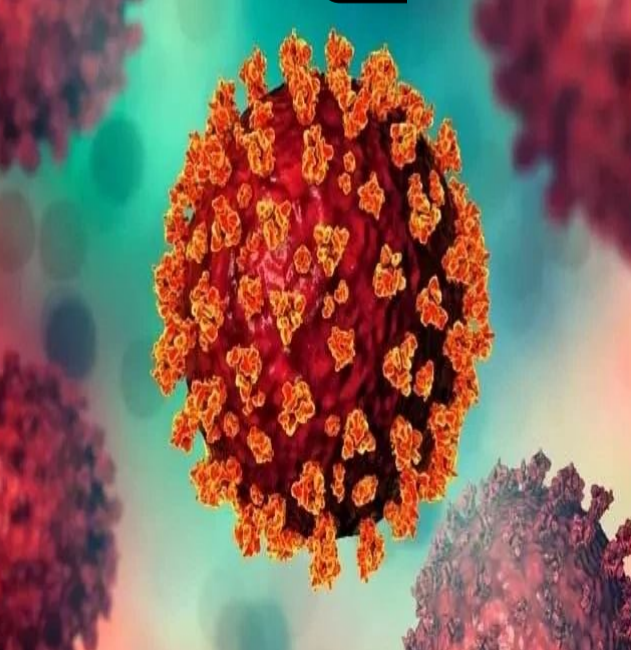
చాలా మందికి వారి జాతక చక్రంలో కాల సర్వ దోషం యోగం ఉంటుంది. ఇలాంటి దోషాలు వచ్చినప్పుడు జ్యోతిష్యం ప్రకారం కొన్ని పరిహారాలు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఎలాంటి పరిహారాలు లేకుండా కూడా కాల సర్వదోషాన్ని తొలగించవచ్చని చాలా మందికి తెలిసి ఉండదు. ఏంటి ఇది నిజమా అనుకుంటున్నారు కదా, ముమ్మాటికి ఇది నిజం అంటున్నారు పండితులు. కాలసర్వ యోగం ఉన్నవారు ఈ ఆలయానికి వెళితే చాలు దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయని ప్రజలు నమ్ముతారు. మరి ఆ క్షేత్రం ఎక్కడ ఉంది. ఆలయ విశిష్టత ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్రతి నిత్యం ఈ ఆలయానికి భక్తులు వస్తుంటారు. ముఖ్యంగా 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 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 దర్భాంగ్ కోసం సుదూర ప్రాంతాల నుంచి సందర్శకులు ఈ ఆలయానికి వస్తుంటారు. పూజా సామాగ్రిని నాగరాజు వాసుకి ఆలయానికి తీసుకెళ్లినంతనే కాలసర్వ దోషం నుండి విముక్తి పొందవచ్చని ఆలయ పూజారులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఇక్కడ పూజ చేసే విధానాన్ని కూడా వివరించారు. ముందుగా ప్రయాగ సంగమంలో స్నానం



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

కరోనాను మించిన వైరస్..

ఇప్పటికే చైనా ల్యాబ్ నుంచి కరోనా వైరస్ లోకం అయిందని, మిలియన్ల మంది చావుకు కారణమైందని ప్రపంచ దేశాలు అనుమానిస్తున్నాయి. అయితే ఇప్పుడు మరో వైరస్ కూడా ఇలాగే చైనా ల్యాబ్ నుంచి బయటకొచ్చిందని.. దానికి ఎక్స్ పోజ్ అయితే మూడు రోజుల్లో మనిషి మరణం తథ్యమని తాజా అధ్యయనం హెచ్చరిస్తుంది. సైన్స్ డైరెక్ట్ జనరల్ లో ప్రచురితమైన స్టడీ ప్రకారం.. ఎబోలా వైరస్ గురించి పూర్తిగా తెలుసుకునే ప్రయత్నంలో ఇదంతా జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. చైనాలోని హెబీ మెడికల్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు ఎబోలా వ్యాధి లక్షణాలు విశ్లేషించే క్రమంలో ఈ వైరస్ ప్యాప్స్ 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 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 కనుగుడై రక్తం గడ్డ కట్టినట్లు.. దృష్టి కోల్పోయినట్లు తెలుస్తుంది. లేబొరేటరీ యూనిమల్ సెంటర్, చాంగ్ మన్ వెటర్నరీ రీసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్, చైనీస్



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

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 మూత్రపిండాలును శుభ్రపరిచే ఆహారాలను సైతం తీసుకోవాలి ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాలు పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. దీనివల్ల మన శరీరంలో ఉండే విష పదార్థాలు కూడా బయటటి రావడానికి సహాయపడుతుంది. అలాంటి వాటిలో కూరగాయలు మూత్రపిండాల్లోని విషయాన్ని సైతం తొలగించడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. పైబర్ పుష్కలంగా ఉండేటటువంటి వాటిని తినడం వల్ల మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడతాయి. ముఖ్యంగా క్యాబేజీ, కాలిఫ్లవర్, బ్రోకలీ వంటి వాటిని తినాలి. ప్రాబెయ్, బ్యూబెర్లీ ఇతర ప్రోబయోటిక్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. అలాగే కిడ్నీ కణజాలానికి హాని కలిగించే ఆక్సికరణ నుంచి బయటపడేలా చేస్తుంది. ఆకుకూరలలో బచ్చలాకుకూర, మెంతికూర ఇతర ప్రో



ఆకుకూరలలో విటమిన్లు ఖనిజాలు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. నారింజ, నిమ్మ, డ్రాక్ష వంటి వాటిలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది మూత్రపిండాల్లో 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 లూట్రీజేట్ చేయడం ఉంటుంది. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కంటి సమస్యలు వస్తాయి. వాటిలో ఒకటి డ్రై ఐ సిండ్రోమ్. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కళ్ళు డ్రైగా ఉండి అవకాశాలు తగ్గుతాయి. ఇది చికాకు, కళ్ళు ఎర్రబడటం, పొడిబారడం వంటి బాధించే సమస్యలకు కలిగిస్తాయి. వీటితో పాటు దృష్టి లోపం కూడా రావచ్చు. నిద్ర లేకపోవడం వల్ల తలతే మరో సమస్య ఫ్లాపీ బలిడ్ సిండ్రోమ్. కళ్ళకు తగినంత విశ్రాంతి లభించనప్పుడు వచ్చే సమస్య ఫ్లాపీ బలిడ్ సిండ్రోమ్. ఈ రుగ్మత నిద్రపోతున్నప్పుడు కనురెప్పలలో



అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. సహజ రక్షణ విధానాలకు భంగం కలిగించడం, చికాకు మరియు కార్నియల్ రాపిడికి దారి తీస్తుంది. నిద్ర నాణ్యత, కంటి చూపు మధ్య మరొక ప్రత్యక్ష లింక్ ఏమిటంటే, నిద్ర లేకపోవడం కంటి లెన్స్ ను కేంద్రీకరించడానికి బాధ్యత వహించే కండరాలను బలహీనపరుస్తుంది. ఇది ట్రాన్సియెంట్ మయోపియా, షార్ట్ టర్మ్ దగ్గరి చూపు వంటి దృష్టి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. సుదూర వస్తువులను స్పష్టంగా చూసే సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

జుట్టు సమస్యలతో విసుగెత్తిపోతున్నారా..?

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



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

షుగర్ ఉన్నవారు.. చెరుకు రసం తాగొచ్చా..

ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు అందరికీ తిప్పలు మొదలవుతూ ఉంటాయి. ఎందుకంటే ఎండ వేడి నుంచి తట్టుకునేందుకు ఎంతో మంది ఎన్నో రకాల ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. ఇక మండే ఎండలకు ఇంటి నుంచి కాలు బయటపెట్టాలంటేనే భయపడిపోతూ ఉంటారు. కానీ ఏం చేస్తాం తప్పని 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. 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 దయాబెటిస్ బాధపడుతున్న వారు మాత్రం దానికి దూరంగా ఉండటమే మంచిది అని సూచిస్తున్నారు.

ఖాళీ కడుపుతో ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం మంచిది..

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను అలవర్చుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లలో ఒకటి ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగడం. ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ ప్రక్రియ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో శరీరంలో పేరుకుపోయిన మురికి సులభంగా తొలగిపోతుంది. ఇది మాత్రమే కాదు, ఇతర వ్యక్తులతో పోలిస్తే ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీరు తాగే కిడ్నీ, రాళ్ల సమస్యలు తక్కువగా కనిపిస్తాయి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, మనం ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగాలి. అయితే ఖాళీ కడుపుతో ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుందనే ప్రశ్న తరచుగా చాలామంది ప్రజల మదిలో మెదులుతుంది. చాలామంది ఉదయం నీళ్లు తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను గురించి చెబుతుంటారు. అయితే ఇప్పుడు మనం ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలో తెలుసుకుందాం. మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే మొదట చేయవలసిన పని మీ పళ్ళు తోముకోవడం, మీకు లీ తాగే అలవాటు ఉంటే, దానికి బదులుగా నీరు తాగటం అలవాటు చేసుకోండి. ఉదయం నిద్ర లేచానే 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.. కివితో పొటాషియం, పైబర్, విటమిన్ సి, ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ ఇ, పాలిఫెనాల్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. అలాగే కివితో చాలా తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. అందుకే బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఈ పండు అమృతం లాంటిది. అంతే కాదు అనేక వ్యాధులను నివారించడంలో ఈ పండు సంజీవనీలా పనిచేస్తుంది. 1. కంటి చూపు.. కంటి చూపును మెరుగుపరచడానికి కివి ఎంతగానో ఉపయోగ పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. రోజూవారి డైట్ లో కివీని చేర్చుకుంటే చూపు మందగించే సమస్య నుంచి బయటపడతారు. 2. రోగనిరోధక శక్తి..



రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు రోజూ ఒక కివీని తినాలంటున్నారు నిపుణులు. కివితో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. 3. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం.. మలబద్ధకం, అజీర్ణం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్లయితే ప్రతిరోజూ కివీని తినడం మర్చిపోవద్దు. రోజూకు 2-3 కివీని 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, డైరైయిడ్, ఊబకాయం, 60 ఏళ్లు పైబడిన వారు మడమల పగుళ్ల సమస్యను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. మీరు కూడా పగిలిన మడమల సమస్యతో పోరాడుతూ ఉంటే, అది జన్మపరమైన లేదా ఆరోగ్య కారణాల వల్ల కావచ్చు. దీనికి కారణం, నివారణ మార్గాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పాదాల పల్ల అజాగ్రత్తగా ఉండటం వల్ల సాధారణంగా మడమల పగుళ్ల సమస్య పెరుగుతుంది. చెప్పులు లేదా ఓపెన్ షూలను ఉపయోగించడం వల్ల కూడా మడమల పగుళ్లు ఏర్పడతాయి. చాలా సార్లు పాదాల మడమలలో లోతైన పగుళ్ల కారణంగా భరించలేని నొప్పిని ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. మీ పాదాల చర్మం తరచుగా పొడిగా మారుతుంది. పొడిబారినప్పుడు, అది మడమల పగుళ్లకు కారణం అవుతుంది. శరీరంలో తేమ లేకపోవడం వల్ల, సజీవ కణాలు కట్టిపడతాయి. మడమల ప్రాంతంలో చనిపోయిన కణాలు పెరుగుతాయి. మీ చర్మానికి యువ్వనాన్ని, తాజాదనాన్ని తీసుకురావడానికి, వారానికి



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

సింహాచలం చందనోత్సవానికి పటిష్ట ఏర్పాట్లు

- క్షేత్రస్థాయిలో జిల్లా కలెక్టర్ పరిశీలన

సింహాచలం, చైతన్యవారణి: సింహాచలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహ స్వామి వారి వార్షిక చందనోత్సవం (నిజరాప దర్శనం) సందర్భంగా భక్తులకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా అత్యున్నత స్థాయిలో పటిష్టమైన ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు విశాఖపట్నం జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీ అభిషిత్ కిషోర్ వెల్లడించారు. ఆయన ఖీమునిపట్నం ఆర్డీఓ, ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి మరియు ఇంజనీరింగ్ అధికారుల బృందంతో కలిసి క్షేత్రస్థాయిలో ఏర్పాట్లను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. పరిశీలన అనంతరం కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ గత అనుభవాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని, భక్తుల సౌకర్యార్థం ఈసారి తాత్కాలిక పెద్దకు బదులుగా గరిష్టంగా శాశ్వత నిర్మాణాలను ఏర్పాటు చేశామని తెలిపారు. ఉచిత దర్శనం, రూ. 300, రూ. 1000, రూ. 1500 టికెట్ క్యూ లైన్లలో భక్తులు ఒకరికొకరు అడ్డుకాకుండా లేకుండా ఫుల్ ఓవర్ ట్రిడ్లిలు, ర్యాంపులను నిర్మించినట్లు పేర్కొన్నారు. సామాన్య భక్తులకు రెండు ప్రత్యేక లైన్ల ద్వారా త్వరితగతిన దర్శనం అయ్యేలా చర్యలు తీసుకున్నారు. ఎక్కువ మంది భక్తులు వచ్చే అవకాశం ఉన్నందున, క్యూ లైన్లోనే మంచినీరు, టాయిలెట్లు, రిఫ్రెష్మెంట్ సౌకర్యాలు అందుబాటులో ఉంచుతున్నాం. లోప తోట ఏరియాలో వైష్ణవ స్వాముల రాకపోకలకు, భక్తుల సౌకర్యార్థం నిర్మించిన 6 పడకల అనుపతి వసతులను కూడా కలెక్టర్ పరిశీలించారు. దర్శనం టికెట్లను త్వరితగతిన అన్ లైన్లో అందుబాటులోకి తెస్తాము. ఈ నెల 11వ తేదీన మంత్రుల బృందంతో నిర్వహించే సమీక్షా సమావేశంలో పూర్తి వివరాలు వెల్లడిస్తాము. టికెట్ల విక్రయ



ప్రక్రియను ఈ నెల 17 లోపు పూర్తి చేసి, 18, 19 తేదీల్లో తుది ఏర్పాట్లు పర్యవేక్షిస్తాం. స్వామివారి దర్శనానంతరం భక్తులు వెలుపలికి వచ్చే మార్గాల్లో గందరగోళం లేకుండా స్పష్టమైన సైన్ బోర్డులు ఏర్పాటు చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. దర్శనం ముగించుకున్న భక్తులు దక్షిణ గోపురం, నటక వంతెనల మీదుగా బస్సు పికప్ పాయింట్లకు చేరుకునే విధానాన్ని పరిశీలించి, తగిన సూచనలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ ఈ.ఓ. జలైపల్లి వెంకటరావు, కలెక్టర్తో పాటు ఖీమునిపట్నం ఆర్డీఓ, సంగీత మాధురి, ఎస్కార్పిటీవ్ ఇంజనీర్లు బండారు రాంబాబు, వెంకటరమణ, రామకృష్ణ, డిప్యూటీ ఇంజనీర్ ఇంచార్జ్ రామరాజు, ఏఈ రవిరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ప్రభుత్వం, దేవస్థానం తరపున అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. భక్తులు, మీడియా మిత్రులు జిల్లా యంత్రాంగానికి సహకరించి, క్రమశిక్షణతో స్వామివారి నిజరాప దర్శనాన్ని చేసుకోవాలి" అని జిల్లా కలెక్టర్ కోరారు.

మన్యం కాఫీకి అంతర్జాతీయ ఖ్యాతి

చింతపల్లి: కాఫీ పంట ప్రస్తుతం గిరిజనుల జీవితాల్లో ఎంతోని మార్పులను తీసుకువచ్చింది. అరకు కాఫీగా అంతర్జాతీయ ఖ్యాతిని ఆర్జిస్తోందిని చిక్మగళూరులోని కేంద్ర కాఫీబోర్డు పరిశోధనా సంచాలకులు (డైరెక్టర్ ఆఫ్ రీసెర్చ్) డాక్టర్ సెంథిల్ కుమార్ అన్నారు. గూడెంకొత్తపేట మండలం ఆరవీ నగర్లో కాఫీ పరిశోధనాస్థానాన్ని ఆయన సందర్శించారు. ఇక్కడ ప్రాంతీయ కాఫీ పరిశోధనా స్థానాన్ని నెలకొల్పి యాభై వసంతాలు పూర్తవుతున్న సందర్భంగా ఈ ఏడాది నవంబరులో స్వర్ణోత్సవాలు (గోల్డెన్ జూబ్లీ) నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆయన వెల్లడించారు. దీనికి సంబంధించి చేపట్టాల్సిన కార్యక్రమాలు, కార్యచరణ ప్రణాళికపై పరిశోధనాస్థానం అధిపతి డాక్టర్ సునీల్ బాబుతో చర్చించారు. కాఫీ సాగు విస్తీర్ణం పెంపులో అల్లూరి జిల్లా ముందు వరుసలో ఉండన్నారు. నాణ్యత, దిగుబడి పెంపు విషయంలో రైతులు ఇంకాస్త శ్రద్ధ తీసుకోవాల్సి ఉందన్నారు. మన్యం కాఫీ అనువైన శతాబ్ది, సురక్షిత వంటి కొత్త కాఫీ పండ్లను ఇటీవలే అధికారికంగా విడుదల చేశామన్నారు. కేంద్ర కాఫీబోర్డు ప్రణాళిక,



సమస్యను విభాగం ఉప సంచాలకుడు నందగోపాల్, పాడేరు ఉప సంచాలకులు మురళీధర్, సీనియర్ లైజన్ అధికారులు రమేష్, ఉపేంద్రకుమార్, జేపీఎల్ రవికుమార్, నాగేశ్వరరావునాయక్, ఆరవీ నగర్ ఏఈఓ రమేష్ పాల్గొన్నారు.

హజ్ యాత్రకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు

- అధికారులతో మంత్రి ఫరూక్ సమీక్ష

విజయవాడ: ఈ నెల 18, 19వ తేదీల్లో హజ్ యాత్రకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి ఎన్ఎండీ ఫరూక్ పేర్కొన్నారు. విజయవాడ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం మీదుగా హజ్ యాత్రకు రాకపోకలు ప్రారంభమవడం సంతోషకరమని తెలిపారు. ఏపీ హజ్ కమిటీ చైర్మన్ హాజీ షేక్ హసన్ బాషా, కమిటీ ప్రతినిధులు, మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖ కార్యదర్శి సీపావీ శ్రీధర్, వివిధ శాఖల అధికారులతో కలిసి చివరవరకు ఏర్పాట్లు చేసిన హజ్ క్యాంపులో ఆయన సమీక్షించారు. రాష్ట్రంలోని వివిధ జిల్లాల నుంచి 337 మంది పవిత్ర హజ్ యాత్రకు వెళ్తున్నట్లు చెప్పారు. తొలిరోజు 18వ తేదీ మధ్యాహ్నం 160 మంది, 19వ 177 మంది ప్రత్యేక విమానాల్లో యాత్రకు తరలివెళ్తున్నట్లు వెల్లడించారు. యాత్రను సీఎం చంద్రబాబు ప్రారంభించనున్న నేపథ్యంలో అధికారులకు పలు



సూచనలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో గుంటూరు తూర్పు ఎమ్మెల్యే మహ్మద్ సనీర్, వక్స్ బోర్డు చైర్మన్ అబ్దుల్ అజీజ్, ఏపీ ఉర్దూ అకాడమీ చైర్మన్ ఫరూక్ షుబ్బీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

2040 నాటికి వికసిత్ భారత్ కల సాకారం

- బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎస్ మాధవ్ - బీవోరోడ్డులో పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం

విశాఖపట్నం: స్వార్థే ఇండియా, స్టాండర్డ్ ఇండియా, అత్యునికర్ణ భారత్ వంటి వాటి ద్వారా లభించే అవకాశాలను యువత అందిపుచ్చుకోవాలని భారతీయ జనతా పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎస్ మాధవ్ పిలుపునిచ్చారు. భారతీయ జనతా పార్టీ 47వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా ఆర్కే బీవోరోడ్డులో 'మన ఊరు- మన జెండా' కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన పార్టీ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించారు. అనంతరం మాధవ్ మాట్లాడుతూ 2040 సంవత్సరంకల్లా వికసిత్ భారత్ కల సాకారం అయ్యేలా కేంద్ర ప్రభుత్వం కృషిచేస్తుందన్నారు. భారతదేశాన్ని ప్రపంచంలో అగ్రగామిగా నిలిపేందుకు, ఆర్థిక, పారిశ్రామిక, సాంకేతిక రంగాల్లో స్వావలంబన దిశగా ఎన్డీపీ ప్రభుత్వం కృషిచేస్తున్నదన్నారు. భారతీయ జనతా పార్టీ 1980 ఏప్రిల్ 6న



అటల్ బిహారీ వాజపేయి, ఎల్.కె.అద్వానీ సారధ్యంలో ఆవిర్భవించిందని, నేడు ప్రపంచంలోనే అతి పెద్ద రాజకీయ పార్టీగా అవతరించిందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే పి.వి.బి.కృష్ణమూర్తి, పార్టీ నగర అధ్యక్షుడు ఎం.ఎన్.పరశు రామరాజు, పలువురు నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

87వ వార్డ్ లో ఉన్న స్టార్ట్ కంప్లెక్స్ కు ఎంపీ నిధులు మంజూరు

- అధికారులతో స్థల పరిశీలనలో పాల్గొన్న రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్)

గాజువాక, చైతన్యవారణి: గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డ్ పరిధి సిద్ధార్థ నగర్ కి అనుకొని ఉన్న నాలుగున్నర ఎకరాల్లో స్టార్ట్ కంప్లెక్స్ నిర్మాణపు పనులు జరుగుతున్నాయి. ఈ స్టార్ట్ కంప్లెక్స్ కు ఎంపీ నిధులు నుంచి ఇరవై లక్షలు విడుదల మంజూరు అయ్యాయని ఆ ఖర్చు నిమిత్తం ఏర్పాటు చేయబోయే షరీఫ్ కోర్టు, కబడ్డీ కోర్టు స్థల పరిశీలన చేయుటకు డి ఇ పోలీస్, ఏ ఇ శ్రీనివాస్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్) ఆధ్వర్యంలో పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ మరో రెండు రోజుల్లో ఎర్ర పర్చే చేసారని జరగబోయే పనుల్లో నాణ్యత తగ్గకుండా పనులు పూర్తి చేయాలని అన్నారు. ఈ



కార్యక్రమంలో వార్డ్ అధ్యక్షులు విజయరామరాజు, ప్రగడ దానయ్య, రాశేంద్ర ప్రసాద్, జాన్ రమేష్, ఈర్ల దేవుడు, దాలయ్య, మూర్తి, పాల్, మంగా వరప్రసాద్, రమేష్ ఏ ఇ మహాలక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎన్ఎస్ఆర్ఐటీలో యాపిల్ మ్యాక్ ఇన్నోవేషన్ సెంటర్ ప్రారంభం

ఆనందపురం: మండలంలోని ఎన్ఎస్ఆర్ఐటీ ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో యాపిల్ మ్యాక్ ఇన్నోవేషన్ సెంటర్, ఏబి ఫర్ ఆల్ కార్యక్రమాలను గురువారం ఘనంగా ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా బెంగళూరుకు చెందిన హిట్లెస్ సంస్థ డైరెక్టర్ హర్ష వల్లరి పాల్గొని మాట్లాడారు. ఏబి వినియోగం ద్వారా విద్యార్థులు భవిష్యత్తులో పోటీ తత్వాన్ని పెంపొందించుకోవచ్చని అన్నారు. ప్రిన్సిపల్ డా. ఎస్. శంభుప్రసాద్ మాట్లాడుతూ.. ఇలాంటి ల్యాబ్లు విద్యార్థుల వైపునాభివృద్ధికి దోహదపడతాయని తెలిపారు. ఈ సెంటర్ ద్వారా ఐవోఎస్ యాప్ డెవలప్మెంట్, స్క్రిప్ట్ ప్రోగ్రామింగ్పై శిక్షణ అందించనున్నారు. కార్యక్రమంలో విద్యార్థులకు వివిధ



పోటీలు నిర్వహించి బహుమతులు అందజేశారు.

సీటీ ఆఫ్ డెస్టిని నుంచి గ్లోబల్ ఎబి సీటీగా విశాఖ

- గూగుల్ మెగా ప్రాజెక్టుతో చారిత్రాత్మక మైలురాయి - చంద్రబాబు విజన్ లోకేష్ కృషి ఫలితం... ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం అభివృద్ధికి నూతన యుగానికి నాంది - టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లె శ్రీనివాసరావు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం ఐటీ రంగంలో చారిత్రాత్మక ముందడుగు వేయబోతోందని టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. ఈ నెల 28వ విశాఖపట్నంలో ప్రపంచ టెక్ డిగ్రీజం గూగుల్ సంస్థ డేటా సెంటర్ నిర్మాణానికి ముఖ్యమంత్రి శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు శంకుస్థాపన చేయనున్నారని తెలిపారు. సుమారు 15 బిలియన్ డాలర్లు (రూ.1.35 లక్షల కోట్లు) భారీ పెట్టుబడితో 601 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ఈ మెగా ప్రాజెక్టు రూపుదిద్దుకోనుందని, 2028 జూలై నాటికి పూర్తి స్థాయిలో అందుబాటులోకి రానుందని తెలిపారు. ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా రాష్ట్రానికి అపూర్వమైన పెట్టుబడులు రావడంతో పాటు లక్షల సంఖ్యలో ఉద్యోగ అవకాశాలు సృష్టించబడతాయని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పల్లె శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ... ఇప్పటివరకు 'సీటీ ఆఫ్ డెస్టిని'గా పేరుగాంచిన విశాఖపట్నం ఇక్కడ గ్లోబల్ స్థాయిలో ఎబి సీటీగా అవతరించబోతోందని తెలిపారు. దేశంలోనే తొలి 1 గిగావాట్ ఎబి హాట్ గా విశాఖ రూపుదిద్దుకోవడం ఆంధ్ర రాష్ట్ర అభివృద్ధికి నూతన దిశను నిర్దేశిస్తుందని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యమంత్రి శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు దూరదృష్టి, సాంకేతిక అభివృద్ధిపై ఉన్న స్పష్టమైన విజన్ వల్లే గూగుల్ వంటి ప్రపంచ దిగ్గజ సంస్థలు రాష్ట్రానికి ఆకర్షణపూర్వకమైన పల్లె గారు కొనియాడారు. అలాగే మంత్రి శ్రీ నారా లోకేష్ నిరంతర కృషి, పట్టుదల, వేగవంతమైన కార్యాచరణ వల్లే ఈ భారీ పెట్టుబడి ఆంధ్రప్రదేశ్కు సాధ్యమైందని స్పష్టం చేశారు. ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా ఉత్తరాంధ్ర ప్రాంతం మొత్తం టెక్నాలజీ హాట్ గా మారి, మౌలిక వసతులు, పరిశ్రమలు, ఉపాధి అవకాశాలు విస్తృతంగా పెరుగుతాయని తెలిపారు. యువతకు వైపునాభివృద్ధి, ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంపై ప్రత్యక్ష అనుభవం లభించి, ప్రపంచ



స్థాయి అవకాశాలు అందుబాటులోకి వస్తాయని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పారదర్శక విధానాలు, పెట్టుబడులకు అనుకూల వాతావరణంతో గ్లోబల్ ఇన్వెస్టర్లను ఆకర్షిస్తున్నదని పల్లె తెలిపారు. విశాఖపట్నం కేంద్రంగా ఉత్తరాంధ్ర మొత్తం అభివృద్ధి దిశగా పయనిస్తూ, రహదారులు, విద్యుత్, నీటి సరఫరా వంటి మౌలిక సదుపాయాలు వేగంగా విస్తరిస్తాయని అన్నారు. ఇది కేవలం ఒక డేటా సెంటర్ మాత్రమే కాదని, ఉత్తరాంధ్ర యువత భవిష్యత్తుకు, రాష్ట్ర అభివృద్ధికి మార్గదర్శకమైన మహత్తర అవకాశం అని అయన పేర్కొన్నారు. ఈ పెట్టుబడులను అడ్డుకునేందుకు ఎన్నో ప్రతికూల శక్తులు ప్రయత్నించినప్పటికీ, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ నాయకత్వంలో వాటన్నింటినీ అధిగమించి అభివృద్ధి దిశగా ముందుకు సాగుతున్నామని తెలిపారు. గూగుల్ పెట్టుబడులు రాష్ట్ర అభివృద్ధి పథంలో ఒక కీలక మైలురాయిగా నిలిచి, 'విజన్ ఆంధ్రప్రదేశ్'కు మరింత బలం చేకూర్చే చారిత్రాత్మక ఘట్టంగా నిలుస్తాయని పల్లె శ్రీనివాసరావు పేర్కొన్నారు.

చకచకా మాస్టర్ ప్లాన్ రహదారుల నిర్మాణం

- జూన్ నాటికి పనులు పూర్తిచేస్తాం - ఎంపీ ఎం.శ్రీభరత్

విశాఖపట్నం: భోగాపురం విమానాశ్రయానికి వెళ్లేందుకు ఉపయోగపడేలా నిర్మిస్తున్న/విస్తరుస్తున్న మాస్టర్ ప్లాన్ రహదారుల పనులు జూన్ నాటికి పూర్తవుతాయని ఎంపీ ఎం.శ్రీభరత్ వెల్లడించారు. ఆయన వీఎంఆర్డీపీ చైర్మన్ ప్రణబ్ గోపాల్, కమిషనర్ తేజ్ భరత్, ఇంజనీరింగ్ అధికారులతో కలిసి మాస్టర్ ప్లాన్ రహదారుల నిర్మాణాన్ని పరిశీలించారు. కారులో కాకుండా మోటారు సైకిళ్లపై వెళ్లి ఆయా పనుల నాణ్యతను తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ, చైర్మన్లు విలేజ్ కలను మాట్లాడారు. వీఎంఆర్డీపీ, జీపీఎంసీ, ఆర్ అండ్ బి కలసి ఈ రహదారులను విస్తరిస్తున్నారన్నారు. తిమ్మాపురం నుంచి మారికవల వరకు 6.3 కిలోమీటర్ల రహదారి విస్తరణ పనులు పూర్తికావచ్చాయన్నారు. అడవివరం నుంచి శౌంత్యాం వరకు నిర్మిస్తున్న ఆరు వరుసల రహదారిలో కొంతభాగం అటవీ శాఖకు చెందినది ఉందని, వాటికి కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల అనుమతి రావలసి ఉందన్నారు. నేరేఖలను-కొత్తవలన రహదారి పనులు 65 శాతం జరిగాయని, ఈ నెలఖర్చు మొత్తం పూర్తవుతాయన్నారు. బోయపాళె నుంచి కాపులపాడ వరకు నాలుగు వరుసల రహదారి పనులు 66 శాతం పూర్తయ్యాయని, ఇవి కూడా ఈ నెలఖర్చుకు అయిపోతాయన్నారు. ఖీమిలి-



దొరతోట రహదారిని 100 అడుగుల వెడల్పుతో అభివృద్ధి చేయనున్నామన్నారు. ఆర్ అండ్ బి నిర్మించే ఈ రహదారి ఇంకా టెండర్ దశలో ఉందన్నారు. వేపగుంట-పెందుర్తి రహదారి పనులు మే చివరికి పూర్తవుతాయన్నారు. కమిషనర్ తేజ్భరత్ మాట్లాడుతూ మార్గాల్లో అవసరమైన ప్రాంతాల్లో కల్వర్టులు, వంతెనలు కూడా నిర్మిస్తున్నామన్నారు. వర్షాకాలం ప్రారంభానికి ముందే అన్ని రహదారుల పనులు పూర్తిచేస్తామన్నారు. ఈ పర్యటనలో టీడీ ఇంజనీర్ వినయకుమార్, ఎన్సీకలు భవానీ శంకర్, మధుసూదనరావు, ఈఈలు దుర్గాప్రసాద్, పలువురు డీఈలు పాల్గొన్నారు.

రేషన్ మాఫియాపై ఉక్కుపాదం మోపాలి

- కాకినాడ జిల్లా, పిలాపురం నియోజకవర్గాల్లో రెండు నెలలకోసారి పర్యటిస్తా - ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్

అమరావతి: రేషన్ మాఫియాపై ఉక్కుపాదం మోపాలని.. చౌకబియ్యం అక్రమ రవాణా అరికట్టాలని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ కాకినాడ జిల్లా అధికారులను ఆదేశించారు. ఇక్కడ కాకినాడ జిల్లాలో రెండు నెలలకోసారి ప్రత్యేకంగా పర్యటిస్తానని.. కాకినాడ, పిలాపురం నియోజకవర్గాల్లో ప్రజలతో మమేకమవుతూ నేరుగా వారి సమస్యలు తెలుసుకుంటానని చెప్పారు. కాకినాడ జిల్లా పరిధిలో తీరప్రాంతం వెంబడి గ్రేట్ గ్రీన్ వాల్ ప్రాజెక్టును పూర్తిచేసేలా ప్రణాళికలు రూపొందించాలని అటవీశాఖ అధికారుల్ని ఆదేశించారు. కాకినాడ కలెక్టర్ ఎంఎస్ హరేంద్ర ప్రసాద్, ఎస్పీ బిందుమాధవ్తో మంగళగిరిలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో ఉప ముఖ్యమంత్రి సమావేశమయ్యారు. 'కాకినాడ జిల్లాతోపాటు పిలాపురం నియోజకవర్గంలో చేపట్టిన అభివృద్ధి పనుల్ని వేగవంతం చేయాలి. డౌంట్ రోడ్ అభివృద్ధి, మౌలిక వసతుల కల్పనపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలి. తాగునీటి సరఫరాలో ఇబ్బందులు రాకూడదు. జలజీవన్ మిషన్ లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా ప్రతి ఇంటికి తాగునీరుందించాలి. జిల్లా పరిధిలోని రోడ్లన్నీ అభివృద్ధి చేసేలా ప్రణాళికలు రూపొందించండి. చిన్నచిన్న గుంతలుంటే వెంటనే మరమ్మతులు చేయాలి. పూర్తిగా పాడైన



చోట కొత్త రహదారుల నిర్మాణం చేపట్టాలి. ప్రభుత్వసమర్థుల్లో అందుతున్న సేవల్ని పర్యవేక్షించాలి. గ్రామ స్థాయిలో పార్కుల అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యమివ్వాలి. పాఠశాలలు, హాస్పిటల్స్ సందర్భిస్తూ సౌకర్యాల కల్పనపై దృష్టి పెట్టాలి. యువతకు క్రీడలు, కళలు తదితర అంశాల్లో శిక్షణ ఇప్పించేలా చర్యలు తీసుకోవాలి. గ్రంథాలయాల్ని బలోపేతం చేయాలి" అని కలెక్టర్ కు నిర్దేశించారు.

ప్రతి నేతన్నకూ ఉచిత విద్యుత్తు

- మంత్రి సవిత - 15 వరకు దరఖాస్తుల స్వీకరణ

అమరావతి: అర్హుడైన ప్రతి నేతన్నకూ ఉచిత విద్యుత్తు ఇవ్వాలి అని, ఇందుకోసం విద్యుత్తు, జోలి, చేనేత శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని మంత్రి సవిత స్పష్టం చేశారు. వారికి అవగాహన కల్పించడానికి గ్రామాల్లో శిబిరాలు చేపట్టాలని సూచించారు. విజయవాడలో విద్యుత్తు, జోలి, చేనేత శాఖల అధికారులతో సమన్వయ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ 'ఎన్నికల హామీలో భాగంగా ఉచిత విద్యుత్తు పథకానికి రూ.150 కోట్లతో ఈ నెల 15 ముఖ్యమంత్రి శ్రీకారం చుట్టారు. మగ్గంపై నేసేవారికి 200 యూనిట్లు, మరమగ్గంపై నేసేవారికి 500 యూనిట్లు ఉచిత విద్యుత్తు అందజేస్తున్నాం. గ్రామాల్లో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించి, అభిదారులను గుర్తించాలి. వారితో దరఖాస్తు చేయించాలి. ఈ నెల 15 వరకు దరఖాస్తుల సమగ్రణకు అవకాశం ఉంది. అభిదారుల ఎంపికలో పొరపాట్లు జరిగితే జిల్లాల డివీజీలో బాధ్యత వహించాలి' అని మంత్రి



స్పష్టం చేశారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర చేనేత, జోలిశాఖల ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి ఆర్పీ సి సోదయా, రాష్ట్ర చేనేత, జోలిశాఖ కమిషనర్ రేఖారాణి పాల్గొన్నారు.

బదుగురు మావోయిస్టుల లొంగుబాటు

- ఎస్పీ అమిత్ బర్దార్ వెల్లడి

పాడేరు: పీఎల్జీపి బెటాలియన్లకు చెందిన బదుగురు మావోయిస్టులు అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా పోలీసుల ఎదుట స్వచ్ఛందంగా లొంగిపోయారు. జిల్లా కేంద్రం పాడేరులో ఏర్పాటు చేసిన విలేజ్ కరల సమావేశంలో ఎస్పీ అమిత్ బర్దార్ వీరికి సంబంధించిన వివరాలు వెల్లడించారు. లొంగిపోయిన వారిలో డివిజన్ లో ఏరియా కమిటీ సభ్యుడైన కొవ్వూని భుదర ఎలియాన్ జిత్తుకొండకో పాటు పార్టీ ప్లబ్లీ కమిటీ సభ్యులు ముచ్చకి కొన ఎలియాన్ గగన్, మడివి సంబట్టి ఎలియాన్ నాగమణి, మడివి సుకంతి ఎలియాన్ రోనీతో పార్టీ సభ్యురాలు మిరగం కొన ఉన్నారు. వీరిలో కిరణ్ పేరిట రూ.5 లక్షల విరాళం ఉంది. కిరణ్ పోలవరం జిల్లా మారేడుమిల్లిలో మావోయిస్టులు, పోలీసుల మధ్య జరిగిన కాల్పుల్లో తప్పించుకున్నారు. అల్లూరి, పోలవరంలో మావోయిస్టులు లేరు అల్లూరి సీతారామరాజు, పోలవరం జిల్లాల్లో ప్రస్తుతం మావోయిస్టులు ఎవరూ లేరని ఎస్పీ అమిత్ బర్దార్ స్పష్టం చేశారు. పోలీసు అవరోధం తీవ్రం కావడం, కొత్త పోలీసు శిబిరాల ఏర్పాటు వల్ల మావోయిస్టుల కదలికలు నిలిచిపోయాయన్నారు.



లొంగిపోయిన మావోయిస్టులు ప్రభుత్వ సంక్షేమ, పునరావాస పథకాలను వినియోగించుకుని గౌరవప్రదమైన, శాంతియుత జీవితం గడపాలని కోరారు. సమావేశంలో పాడేరు డిఎస్పీ ఆర్.అభిషేక్, రంపచోడవరం డిఎస్పీ ప్రశాంత్, స్పెషల్ బ్రాంచ్ సీబి అప్పలనాయుడు, పాడేరు సీబి దీనబంధు పాల్గొన్నారు.

బాలల హక్కుల పరిరక్షణ బృహత్తరమైన బాధ్యత

- బాలల ఆరోగ్యం, విద్య, వికాసం కోసం పాటుపడండి - ప్రభుత్వం పూర్తి సహకారం అందిస్తుందని సీఎం హామీ - ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర బాలల హక్కుల పరిరక్షణ కమిషన్ చైర్ పర్సన్ వేటూకూల ఏవీఎస్ సూర్యనారాయణ రాజు

అమరావతి: బాలల హక్కుల పరిరక్షణ ఒక బృహత్తరమైన బాధ్యత అని, నిస్వార్థంగా పిల్లల హక్కుల పరిరక్షణ, ఆరోగ్యం, విద్య, వికాసం కోసం పాటుపడాలని ముఖ్యమంత్రి సూతన కమిషన్ కు దిశా నిర్దేశం చేశారని ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర బాలల హక్కుల పరిరక్షణ కమిషన్ చైర్ పర్సన్ వేటూకూల ఏవీఎస్ సూర్యనారాయణ రాజు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. సూతనంగా ఎంపికైన కమిషన్ బాధ్యతలు స్వీకరించిన అనంతరం మర్యాదపూర్వకంగా బుధవారం సాయంత్రం ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుని సెకటరీయట్ లో కలిశారు. ఈ సందర్భంగా బాలల హక్కుల పరిరక్షణకు కమిషన్ చేస్తున్న కృషికి ప్రభుత్వం పూర్తి సహాయ సహకారాలు అందిస్తుందని సీఎం భరోసా ఇచ్చారని చైర్ పర్సన్ తెలిపారు. కమిషన్ సభ్యులను



ఆత్మీయంగా పలకరించిన ముఖ్యమంత్రి.. నిస్వార్థంగా బాలల సంక్షేమం, అభ్యున్నతి కోసం కృషిచేసి సమాజానికి ఉత్తమ పౌరులను అందించేలా కమిషన్ పనిచేయాలని ఆకాంక్షించారు. సీఎం కలిసిన వారిలో కమిషన్ సభ్యులు ఉండవల్లి గాంధీబాబు, పద్మలత, డాక్టర్ నాగ మానస, డాక్టర్ శ్రీనివాసమూర్తి, మండాల గంగ సూర్యనారాయణ, చల్ల మధుసూదన రావు ఉన్నారు.

పర్యాటక పెట్టుబడులకు కేంద్రంగా రాష్ట్రం

- మంత్రి కందుల దుర్గేష్

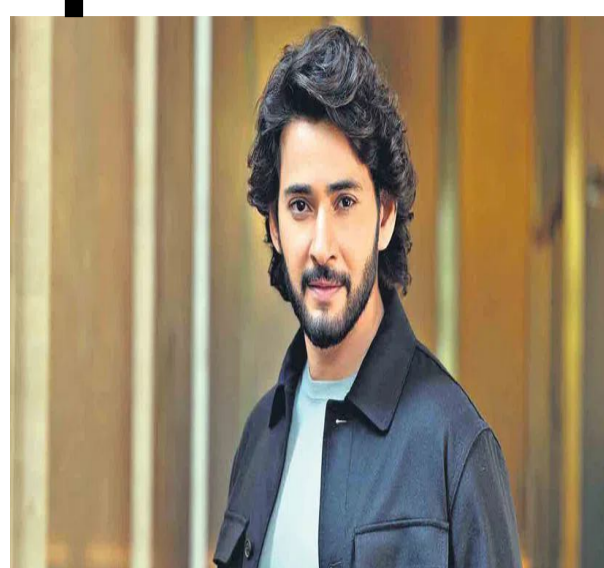
అమరావతి: పర్యాటక పెట్టుబడులకు కేంద్రంగా రాష్ట్రాన్ని తీర్చిదిద్దనున్నట్లు పర్యాటక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్ పేర్కొన్నారు. ముంబయిలో నిర్వహించిన రెండు రోజుల దక్షిణాసియా హోటల్ ఇన్వెస్టమెంట్స్ సదస్సు 2026 ముగిసింది. ఈ సదస్సులో మంత్రి నేతృత్వంలోని రాష్ట్ర ప్రతినిధి బందం పర్యాటక రంగంలో భారీ పెట్టుబడుల సాధనపై వివిధ జాతీయ, అంతర్జాతీయ సంస్థలతో కీలక చర్చలు జరిపింది. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రాన్ని పెట్టుబడులకు అనుకూల గమ్యస్థానంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని స్పష్టం చేశారు. పర్యటనలో కీలక ఘట్టంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సుమారు రూ.500 కోట్ల పెట్టుబడితో అవగాహన ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నట్లు, ఈ ఒప్పందంతో వచ్చే మూడు సంవత్సరాల్లో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 2,000కు పైగా హోటల్ గదులు అందుబాటులోకి రానున్నాయని మంత్రి తెలిపారు. ఇది రాష్ట్ర హాస్పిటాలిటీ రంగానికి కొత్త ఊపునిస్తుందని పేర్కొన్నారు. పర్యాటక రంగంలో 'స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్' విధానాన్ని అమలు చేస్తూ పెట్టుబడిదారులకు వేగవంతమైన అనుమతులు అందిస్తామని మంత్రి హామీ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ నాయకత్వంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పర్యాటక రంగాన్ని ఆర్థిక వద్దికి కీలక శక్తిగా మార్చే దిశగా కక్ష చేస్తుందని తెలిపారు.



రాష్ట్రంలోని సాంస్కృతిక సంపద, సముద్ర తీరాలు, కోటలు, ఆధ్యాత్మిక కేంద్రాలు ప్రపంచ స్థాయి పర్యాటకులను ఆకర్షించే సామర్థ్యం కలిగి ఉన్నాయని చెప్పారు. తిరుమల శ్రీవారి ఆలయం నుంచి గండికోట వరకు ప్రతి ప్రదేశం ప్రత్యేకత కలిగి ఉందని, వీటిని అంతర్జాతీయ స్థాయికి తీసుకెళ్లే దిశగా ప్రభుత్వం కార్యాచరణ చేపడుతోందని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి అజయ్ జైన్, ఇన్వెస్ట్మెంట్స్, క్రియేటివ్ వికాసమీ విభాగ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

వారణాసి కథ ఇదేనా?

పూర్ణిమ ముందే తన సినిమా కథల్ని రివీల్ చేస్తుంటారు అగ్ర దర్శకుడు రాజమౌళి. చాలా సినిమాల విషయంలో ఆయన ఇదే ఆనవాయితీని పాటించారు. అయితే 'వారణాసి' సినిమాకొచ్చేసరికి కథాంశం విషయంలో కాస్త గోప్యత పాటిస్తున్నారు. హైదరాబాద్ లో జరిగిన గ్లోబ్ ట్రాటర్ ఈవెంట్ లో కథకు సంబంధించిన బేసిక్ లైన్ ను మాత్రమే బయటపెట్టారు. టైమ్ ట్రావెల్ కథ ఇదని, రామాయణ ప్రస్తావన కూడా ఉంటుందని, ఓ ఎపిసోడ్ లో హీరో మహేశ్ బాబు రాముడి పాత్రలో కనిపిస్తాడని వివరాల్ని వెల్లడించారు. అయితే అభిమానులు మాత్రం 'వారణాసి' అనలు కథేంటి అనే అన్వేషణలో పడ్డారు. ఈ నేపథ్యంలో సోషల్ మీడియాలో అనేక లీకులొస్తున్నాయి. తాజాగా ప్రముఖ హాల్ వుడ్ విజవల్ ఎఫ్ టెక్స్ సంస్థ 'వారణాసి' కథ గురించి కొన్ని ఆసక్తికరమైన వివరాల్ని అందించింది. అద్భుతశక్తులు కలిగిన త్రేతాయుగం నాటి మహిమాన్విత విశ్వ కళాఖండాన్ని సాధించి, తద్వారా ప్రపంచ ఆధిపత్యాన్ని సాధించాలనే దురాలోచన చేస్తాడు క్రూరుడైన కుంభ (పుణ్యరాజ్ సుకుమారన్). దాని సాధనకై శివ భక్తుడైన రుద్ర (మహేశ్ బాబు)ను ఎంచుకుంటాడు. కుంభ (పుణ్యరాజ్ సుకుమారన్) ఆదేశాల మేరకు టైమ్ ట్రావెల్ చేసి ఆ శక్తిని సాధించేందుకు పూనుకుంటాడు రుద్ర. ఈ క్రమంలో అతను కొన్ని పురాతన రహస్యాలతో పాటు ఓ చీకటి నిజాన్ని తెలుసుకుంటాడు. కుంభ ఓ కుట్రదారుడని, ప్రపంచ ఆధిపత్యం కోసమే తనను ఈ కాలయాత్రకు పురమాయించాడని అర్థం



చేసుకుంటాడు. ఈ నేపథ్యంలో రామాయణ కాలనాటి ఆ కళాఖండాన్ని పొందడానికి రుద్ర ఏం చేశాడు? కుంభ కుట్రల్ని ఎలా ఛేదించాడు? అన్నదే ఈ చిత్ర కథ అని సదరు విజవల్ ఎఫ్ టెక్స్ సంస్థ తన కథనంలో పేర్కొన్నది. ఈ వార్తల్లో నిజమెంతో తెలియదు కానీ.. సోషల్ మీడియాలో మాత్రం తెగ వైరల్ తెలుసుకుంటాడు. కుంభ ఓ కుట్రదారుడని, ప్రపంచ ఆధిపత్యం కోసమే తనను ఈ కాలయాత్రకు పురమాయించాడని అర్థం

డైరెక్టర్ బాబీ పవన్ కల్యాణ్ ను కలిసింది అందుకేనా..?

వారేరు వీరయ్య సినిమాతో చిరంజీవి, బాబీ కాంచినేషన్ సిల్వర్ స్క్రీన్ పై మ్యూజిక్ చేసిందని తెలిసింది. ఈ ఇద్దర్ కాంబోలో మరో సినిమా కూడా రాబోతుందగా అంచనాలు భారీగానే ఉన్నాయి. ఈ మూవీ పూజా కార్యక్రమం త్వరలోనే జరుగనున్నట్లు సమాచారం. తాజా టాక్ ప్రకారం ఈ చిత్రానికి పవన్ కల్యాణ్ ముఖ్యఅతిథిగా రాబోతున్నాడట. డైరెక్టర్ బాబీ రీసెంటాగా పవన్ కల్యాణ్ ను కలిసిన ఫోటోలను నెట్టింట్ పేజీ చేసిన విషయం తెలిసింది. అయితే ఎందుకు కలిశాడనేది క్లారిటీ లేకపోవడంతో ఈ ఇద్దరూ కలిసి మళ్లీ సినిమా చేయబోతున్నారా.. అందుకోసమేనా ఈ మీటింగ్ అని అంతా చర్చించుకుంటున్నారు. లేదేమీ సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతున్న కథనాల ప్రకారం బాబీ పవన్ కల్యాణ్ ను కలిసింది చిరంజీవితో చేసే సినిమా పూజా కార్యక్రమం కోసమేనని అర్థమవుతోంది. ఈ ఏడాది అనిల్ రావిపూడి డైరెక్షన్ లో మనశంకర వరప్రసాద్ గారు సినిమాతో బ్లాక్ బస్టర్ హిట్టందుకున్నాడు చిరంజీవి. ఇప్పటికే విశ్వంభర సినిమాతోపాటు



దసరా డైరెక్షన్ లో సినిమాను లైన్ లో పెట్టాడు చిరు. మరోవైపు పవన్ కల్యాణ్ హరిహరవీరముల్లు 2, ఓజీ 2, సురేందర్ రెడ్డి సినిమాలను ఒకే చేరుగా.. వీటిలో ఏ మూవీ ముందుగా రిలీజవుతుందనేది తెలియాల్సి ఉంది.

అమాయకత్వంలోనే అందం

“ఉప్పెన” తర్వాత నేను పూర్తిస్థాయి ప్రేమకథలో నటించలేదు. ఈ సినిమా ఆ లోటుని తీర్చింది. ఈ పూర్వచరిత్రకే కాన్సెప్ట్ ప్రతి ఒక్కరికీ కనెక్ట్ అవుతుంది’ అని చెప్పింది కృతిశెట్టి. ఆమె ప్రదీప్ రంగనాథన్ సరసన నటించిన ‘అమ్ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీ’ చిత్రం నేడు ప్రేక్షకుల ముందుకొస్తున్నది. విశ్వేశ్వరన్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రాన్ని నయనతార నిర్మించారు. ఈ సందర్భంగా గురువారం కృతిశెట్టి విలేజ్ కరలలో ముచ్చటించింది. ఇది 2040లో జరిగే కథ అని, ఈ పూర్వచరిత్రకే కాన్సెప్ట్ ప్రేక్షకులకు కొత్త అనుభూతినిస్తుందని చెప్పింది. ‘ఈ తరంలో డబ్బులు లేకపోయినా ఫర్వాలేదు. కానీ ఫోన్ లేకుండా ఉండటం చాలా కష్టం. అలాంటి మనస్తత్వం కలిగిన అమ్మాయి పాత్రను పోషించాను. భవిష్యత్తులో ప్రేమ కూడా ఇన్సూరెన్స్ లో భాగం కావచ్చు. ఈ సినిమాలో ఆ కాన్సెప్ట్ ఇంటిగ్రేటింగ్ గా ఉంటుంది’ అని చెప్పింది. ప్రేమ విషయంలో తాను మంత్రి సంప్రదాయ భావాల్ని ఇష్టపడతానని, ‘సీతారామం’ ‘96’ వంటి ప్రేమకథలు తనకు ఫేవరేట్ అని, ప్రేమ తాలూకు అమాయకత్వంలోనే ఓ అందం ఉంటుందని, ఈ తరం ప్రేమకు తాను ఏమాత్రం కనెక్ట్ కాలేనని కృతిశెట్టి చెప్పింది.



అక్కినేని ఫ్యామిలీ చిత్రానికి బెస్ట్ విషెస్ అందించిన సమంత.. మూవీ బ్లాక్ బస్టర్ అంటూ కామెంట్

టాలీవుడ్ లో బెలింగ్ గ్లో ప్రాజెక్ట్ గా తెరకెక్కిన డెకాయ్ట్ సినిమా రేపు ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. అడివి శేష్, మృణాల్ రాకూర్ హీరోహీరోయిన్లుగా నటించిన ఈ చిత్రాన్ని కొత్త దర్శకుడు షానియల్ డియా రూపొందిస్తున్నారు. ఏప్రిల్ 10న తెలుగు, హిందీ భాషల్లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ సినిమా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. ఇప్పటికే విడుదలైన టీజర్లు, ట్రైలర్లు, ప్రమోషనల్ కంటెంట్ ఈ సినిమాపై మంచి అంచనాలను పెంచాయి. గత కొన్ని రోజులుగా సోషల్ మీడియాలో ‘డెకాయ్ట్ గురించే చర్చ నడుస్తోంది. చిత్ర బృందం కూడా దూకుడుగా ప్రమోషన్స్ నిర్వహిస్తూ సినిమాపై ఆసక్తిని పెంచుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో స్టార్ హీరోయిన్ సమంత ఈ సినిమాకు తన బెస్ట్ విషెస్ తెలియజేయడం విశేషంగా మారింది. సోషల్ మీడియా వేదికగా ఆమె నిరాత సుప్రియ యార్లగడ్డను ఉద్దేశిస్తూ భావోద్వేగపూర్వకంగా పోస్ట్ పెట్టింది. సుప్రియ... నీ కృషి, పట్టుదల, సినిమాపై నీ అంకితభావాన్ని నేను దగ్గరగా చూశాను. బ్లాక్ బస్టర్ విజయం కోసం నువ్వు అర్పణలు. దేవుడి ఆశీస్సులు ఎప్పుడూ నీకు ఉండాలి. ‘డెకాయ్ట్ డీమ్స్ కు, అడివి శేష్, మృణాల్ రాకూర్ లకు నా అభినందనలు’ అంటూ సమంత తన ఇన్ స్టాగ్రామ్ స్టోరీలో పేర్కొంది. ఈ పోస్ట్ ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. ముఖ్యంగా అక్కినేని కుటుంబానికి చెందిన ప్రాజెక్ట్ కు సమంత శుభాకాంక్షలు తెలపడం నెటిజన్లలో ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. గతంలో నాగచైతన్యతో వివాహ బంధంలో ఉన్న సమంత, తర్వాత విడిపోయిన విషయం తెలిసిందే.



అయినప్పటికీ ప్రాఫెషనల్ గా ఇలా స్పందించడం ప్రశంసలు అందుకుంటోంది. ఇక సినిమా విషయానికొస్తే, ‘డెకాయ్ట్ ఒక రొమాంటిక్ యాక్షన్ డ్రైల్ గా తెరకెక్కుతోంది. ఈ చిత్రంలో అనురాగ్ కశ్యప్, ప్రకాష్ రాజ్, సునీల్, అతుల్ కులకర్ణి తదితరులు కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ సమర్పిస్తుండగా, యస్.యస్ క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై సుప్రియ యార్లగడ్డ నిర్మిస్తున్నారు. సంగీతాన్ని భీమ్ సి సిరోలియో అందించగా, బ్యాక్ గ్రౌండ్ సోన్ గా గ్యానీ కంపోజ్ చేస్తున్నారు. కథ, స్క్రీన్ ప్లేలో అడివి శేష్ కూడా భాగస్వామ్యం కావడం విశేషం.