

విద్యుత్తు ఛార్జీలు పెంచం



-విశ్వాసానికి మారుపేరు ఏపీ -ఇదే ఎన్డీయే బ్రాండ్ -ప్రజా ప్రభుత్వంలో రోజూ పెట్టుబడుల పండుగ -2024లో వేసిన ఒక్క ఓటుతో మీ రాత మారిండా.. లేదా -రెన్యూ ప్రాజెక్టు శంకుస్థాపనలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

విశాఖపట్నం: '2019-24 మధ్య విద్యుత్తు రంగం కుప్పకూలిపోయింది. పీపీఎల రద్దుచేశారు. అధిక ధరలకు విద్యుత్తు కొనడం, అవినీతి, అనాలిటిత నిర్ణయాలతో ప్రజాధనాన్ని దుర్వినియోగం చేశారు. విద్యుత్తు సంస్థలపై రూ.1.12 లక్షల కోట్ల భారం మోపారు. తొమ్మిదిసార్లు ఛార్జీలు పెంచారు. ప్రజలపై రూ.32 వేల కోట్ల భారం వేశారు. విద్యుత్తు ఛార్జీలు పెంచబోమని ఎన్నికల సమయంలో చెప్పిన మాట నిలబెట్టుకుంటున్నాం. గత ప్రభుత్వం ట్రూ అప్ ఛార్జీలు పెడితే.. కూటమి వచ్చాక ట్రూ డౌన్ చేసి యూనిట్ కు 13 పైసల చొప్పున రూ.4,498 కోట్లు తగ్గించాం. అధికారంలోకి వచ్చిన 22 నెలల్లో 1.13 కోట్ల గృహ వినియోగదారులకు ఒక్క పైసా పెంచలేదు. భవిష్యత్తులోనూ విద్యుత్తు ఛార్జీలు పెంచబోమని హామీ ఇస్తున్నా' అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తెలిపారు. అనకాపల్లి జిల్లా రాంబిల్లిలో రూ.5,400 కోట్ల పెట్టుబడితో రెన్యూ ఎనర్జీ గ్రోబల్ సంస్థ ఏర్పాటుచేస్తున్న సోలార్ ప్యానెల్ తయారీ ప్లాంటు, ఇంగ్లీట్ వేపర్ ఉత్పత్తి యూనిట్ కు ఆయన గురువారం శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటుచేసిన సభలో సీఎం మాట్లాడుతూ.. 'సీఐఐ భాగస్వామ్య సదస్సులో రెన్యూ ఎనర్జీ ఎంఓయూ చేసుకుని రాష్ట్రంలో భారీ పెట్టుబడులు పెట్టడానికి ముందుకొచ్చింది. ఇప్పటి వరకే మరో రెండు కోట్ల 2,100 మందికి ప్రత్యేక ఉపాధి కలుగుతుంది. దేశంలోనే అత్యంత ధనిక జిల్లాగా పేరుపొందిన రంగారెడ్డి జిల్లాను మించి అనకాపల్లి ఎదుగుతుంది. సోలార్ ఇంగ్లీట్ వేపర్ ఉత్పత్తితో మనం విదేశాలపై ఆధారపడే పరిస్థితి పోతుంది. ప్రధాని మోడీ ఆభ్యుదయ భారత్ కల సాకారానికి ఇదే నిదర్శనం' అన్నారు.

ఆర్డీసీలో అన్నీ కలిపి, ఏసీ బస్సులు... 'కేంద్రం 500 గిగావాట్ల విద్యుత్తును క్షీణింపనీ లక్ష్యంగా పెట్టుకుంటే, రాష్ట్రంలో 160 గిగావాట్ల ఉత్పత్తి చేయబోతున్నాం. దీనివల్ల రూ.10లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు, 7.5 లక్షల మందికి ఉద్యోగాలు వస్తాయి. ఇప్పటికే 90 గిగావాట్లకు మంజూరు, ఎంఓయూలు చేశాం. 22 నెలల్లో 117 ప్రాజెక్టులు ఆమోదించాం. వీటివల్ల రూ.5.95 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు, 4.76 లక్షల మందికి ఉద్యోగాలు వస్తాయి.

భవిష్యత్తులో అన్నీ విద్యుత్ వాహనాలందాని. త్వరలోనే ఆర్డీసీలో 1,050 ఈవీ బస్సులు తెస్తున్నాం. రాబోయే మూడేళ్లలో 5వేల ఛార్జింగ్ స్టేషన్లు, ఆర్డీసీలో అన్నీ విద్యుత్ బస్సులే వస్తాయి. అందరూ సహకరిస్తే ఆర్డీసీలో అన్నీ ఏసీ బస్సులు పెడతాం' అని చంద్రబాబు తెలిపారు.

ప్రతి ఇల్లా విద్యుదుత్పత్తి కేంద్రం కావాలి... 'రాష్ట్రంలో ప్రతి ఇంటిని ఒక విద్యుదుత్పత్తి కేంద్రంగా తయారుచేయాలి. రైతులు వంపుసెట్ల వద్ద విద్యుదుత్పత్తి చేసుకోవాలి. రాబోయే రెండు, మూడేళ్లలో 40 లక్షల ఇళ్లపై సోలార్ యూనిట్లు పెట్టే బాధ్యత తీసుకుంటాం. ఎన్సీ, ఎస్సీలకు రూ.60 వేల విలువైన 2 కిలోవాట్ల రూఫ్ టాప్ సోలార్ ఉచితం. బీసీలకు రూ.98వేలు, ఇతరులకు రూ.78వేల చొప్పున 3 కిలోవాట్ల వరకు ఉచితంగా ఇస్తాం. ఆపై ఖర్చు మీరు పెట్టుకోవాలి' అని సీఎం వివరించారు.

ఏదీ విధ్వంసం ఏదీ వికాసం ప్రజలు తెలుసుకోవాలి... '22 నెలల క్రితం ఉత్తరాంధ్రలో ఎటు చూసినా అభివృద్ధి, భయం, ఆందోళన, మానసిక క్రోధ ఉన్నాయి. 2024లో మీరు వేసిన ఒక్క ఓటుతో మీ రాత మారిండా.. లేదా? అని అడుగుతున్నా ఉత్తరాంధ్రలో నాడు పొక్కిలువలతో కూర్చున్న జరిగితే.. నేడు వాటితో అభివృద్ధి పనులు జరుగుతున్నాయి. ప్రకృతి వనరులను దోచిన పాలకులకు.. వాటిని సంపదగా మార్చే ప్రభుత్వాలకు మధ్య తేడా గుర్తించాలి. ఏదీ విధ్వంసం.. ఏదీ వికాసం తెలుసుకోవాలి. ప్రజా ప్రభుత్వంలో ఉత్తరాంధ్రలో రోజూ పెట్టుబడుల పండగ జరుగుతోంది. విశాఖకు ఈ నెల 28న గూగుల్ వస్తోంది. భోగాపురం విమానాశ్రయాన్ని జులై మొదటి వారంలో ప్రారంభిస్తాం. వర్షాలు పడగానే గోదావరి నీళ్లను ఉత్తరాంధ్ర సుజల ప్రపంచీ ద్వారా ఇక్కడకు తెస్తున్నాం. మోడీ మద్దతుతో విశాఖ ఉక్కును కాపాడాం. రైల్వేజోన్ ను త్వరలోనే ప్రారంభిస్తాం. విశాఖ లాగే.. రాజధాని అమరావతి దశ, దశ మార్చబోతున్నాం' అని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు.

పీ4లో భాగస్వాములు కండి...రెన్యూ గ్రూప్ సీఎస్ఆర్ కింద చేసిన కార్యక్రమాల చిత్రాలను వేదిక వద్ద ఏర్పాటుచేశారు. వాటి గురించి సంస్థ చైర్మన్ సుమంత సిన్హా, కోఫోండర్ వైశాఖ్ నిగమ్ సిన్హా వివరిస్తుండగా... 'సీఎస్ఆర్ అంటే గుర్తొచ్చింది' అంటూ సీఎం చంద్రబాబు పీ4 పథకం గురించి చెప్పారు. అదాని ఏపీలో 25వేల కుటుంబాలను దత్తత తీసుకున్నారని, అలాగే రెన్యూ సంస్థ భాగస్వామ్యం కావాలని కోరారు.

మే 4న బెంగాల్ లో స్వీట్లు పంచుతాం: మోదీ

దెన్బ్యూ: పశ్చిమ బెంగాల్ లోని నదియాలో జరిగిన ఎన్నికల ప్రచారంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పాల్గొన్నారు. బెంగాల్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో భాజపా తప్పకుండా విజయం సాధిస్తుందన్న ధీమా వ్యక్తం చేశారు. మే 4న ఎన్నికల ఫలితాలు వెలువడతే రాష్ట్రమంతా మిఠాయిలు పంచుతామని పేర్కొన్నారు. "గతంలో మనం చూసుకుంటే భారీగా ఓటింగ్ జరిగిన ప్రాంతాల్లో భాజపా ఘన విజయం సాధించింది. బెంగాల్ లో కూడా మే 4న భాజపా చరిత్ర సృష్టించనుంది. ఆ తర్వాత రాష్ట్రమంతా మిఠాయిలు పంచి వేడుక చేసుకుందాం. దాంతో పాటు రూల్ ముఠీ కూడా పంచుతాం. ఈ మధ్యే నేను విన్నాను. రూల్ ముఠీ కొందరికి షాకి కొట్టించింది. అది నేను తింటే మంట మాత్రం టీఎంసీకి తగిలింది" అని వ్యంగ్యాస్త్రాలు గుప్పించారు. ఇదిలా ఉండగా, బెంగాల్ లో మొదటి విడత ఎన్నికలు కొనసాగుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో రికార్డు స్థాయిలో ఓటింగ్ నమోదు కావాలని మోదీ ఓటర్లకు పిలుపునిచ్చారు. అయిదు దశాబ్దాలుగా రాజకీయాల్లో ఉన్నానని, ఈ ఎన్నికల్లో మాత్రమే హింస తక్కువగా జరిగిందని పేర్కొన్నారు.



ఎన్నికలు ఇంత ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో కొనసాగడం కీలకమైన పరిణామం అన్నారు.

కంపెనీలకు నిపుణులైన యువతను అందించాలి

'ఒక జిల్లా - ఒక నైపుణ్య విజన్' కార్యశాలలో కార్యదర్శి కోసం శశిధర్

అమరావతి: రాష్ట్రానికి వస్తున్న సంస్థలు కార్యకలాపాలు ప్రారంభించే నాటికి నైపుణ్యం ఉన్న యువతను సిద్ధం చేయాలని నైపుణ్యభివృద్ధి, శిక్షణాశాఖ కార్యదర్శి కోసం శశిధర్ సూచించారు. చైనాలో ఇక్కడోనే వస్తువులను తయారుచేసి, మనకు ఎగుమతి చేస్తున్నారని, అలాంటి మార్కెట్ ను మన వాళ్లు చేజిక్కించుకునేలా శిక్షణ ఇవ్వాలన్నారు. విజయవాడలో 'ఒక జిల్లా - ఒక నైపుణ్య విజన్' కార్యశాల నిర్వహించారు. జిల్లాల వారీగా స్థానికంగా ఉన్న ఉపాధి అవకాశాలు, నిరుద్యోగ యువత, అందించాల్సిన నైపుణ్య శిక్షణలపై జిల్లా అధికారులు ప్రజాసంఘం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. "మార్కెట్ లో ఏ ఉద్యోగాలకు డిమాండ్ ఉంది వాటిని అందుకునేందుకు యువతకు ఎలాంటి శిక్షణ ఇవ్వాలనే దానిపై దృష్టిసారించాలి. లక్ష్యాలను చేరుకోవాలనే ఉద్దేశంతో తప్పుడు డేటాను చూపించొద్దు. మంగళగిరిలో నిర్వహించిన నైపుణ్య గణాంకంలో అనేక సవాళ్లు ఎదురయ్యాయి. కొందరు తప్పుడు సమాచారం ఇస్తున్నట్లు గుర్తించాం. ఇలాంటి తప్పుడు డేటాతో ఏమీ ఉపయోగం ఉండదని భావించి 26 విభాగాల వద్దనున్న



డేటాను తీసుకుని అనుసంధానం చేశాం. పదో తరగతి, ఇంటర్మీడియట్ పూర్తయిన తర్వాత విద్యార్థులు ఏం చేస్తున్నారనే ట్రాకింగ్ తప్పనిసరిగా ఉండాలి" అని సూచించారు. నైపుణ్యభివృద్ధి సంస్థ చైర్మన్ బూరుగుపల్లి శేషారావు మాట్లాడుతూ.. ఉద్యోగాల డిమాండ్ కు అనుగుణంగా నైపుణ్య శిక్షణ ఉండాలని తెలిపారు. పరిశ్రమల అవసరాలకు యువత నైపుణ్యాలకు మధ్య వ్యత్యాసం ఉందని, దీన్ని పూరించాలని సీడాప్ చైర్మన్ దీపక్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు.

ఏపీలో పెట్టుబడులు పెట్టండి

చైతన్యవారధి మా పారిశ్రామిక విధానాలు సింగపూర్ పారిశ్రామికవేత్తలను ఆహ్వానించిన రాష్ట్ర మంత్రులు

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధాని అమరావతిలో గ్రీన్ ఎనర్జీ, బిటీ, ఎలక్ట్రానిక్, లాజిస్టిక్ రంగాల్లో పెట్టుబడులు పెట్టాలని సింగపూర్ పారిశ్రామికవేత్తలను రాష్ట్ర మంత్రులు ఆహ్వానించారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయకత్వంలో ఏర్పడిన సుస్థిర ప్రభుత్వం ప్రోత్సాహకరమైన పారిశ్రామిక విధానాలు, స్ట్రీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ వంటివి తీసుకొచ్చిందని సింగపూర్ బిజినెస్ ఫెడరేషన్ (ఎస్ బీఎఫ్) ప్రతినిధులతో సమావేశంలో వారు వివరించారు. సింగపూర్ పర్యటనలో ఉన్న మంత్రులు అక్కడి పారిశ్రామికాభివృద్ధి, పోర్టుల అభివృద్ధి వంటి కీలక అంశాలపై అధ్యయనం చేశారు. ప్రపంచ ప్రసిద్ధ పోర్ట్ ఆఫ్ సింగపూర్ అథారిటీ (పీఎస్ఎ)ని మంత్రులు నారాయణ, ఆచెన్నాయుడు, బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి, వంగలపూడి అనిత, సత్యకుమార్ యాదవ్, అనగాని సత్యప్రసాద్ నందర్పింబి అందులోని ప్రత్యేకతలు పరిశీలించారు. షిప్పింగ్, లాజిస్టిక్ రంగంలో కృత్రిమ మేధ (ఏఐ), స్మార్ట్ వ్యవస్థ అనుసంధానం ద్వారా సమయం, ఖర్చు ఎలా ఆదా చేస్తున్నారో మంత్రులు అధ్యయనం చేశారు. సాధారణ పారిశ్రామికవాదలకు భిన్నంగా, సాంకేతికత, పర్యావరణ మిత్రమైన 'స్మార్ట్ ఎన్టీఎల్' నిర్మాణంలో జేటీసీ సాధించిన విజయాలను మంత్రులు



పరిశీలించారు. భూమి కొరత ఉన్న సింగపూర్ లో చమురు నిల్వ కోసం భూగర్భంలో నిర్మించిన జురాంగ్ రాక్ కేవర్న్ ప్రాంతాన్ని మంత్రులు పరిశీలించారు. ఆగ్నేయాసియాలోని మొదటిదైన ఈ ప్రాజెక్టు స్థల లభ్యత తక్కువగా ఉన్నప్పుడు భూమిని ఎంత సమర్థంగా వాడుకోవచ్చో నిరూపించినందుకు మంత్రులు అభినందనలు తెలిపారు. సింగపూర్ బిజినెస్ ఫెడరేషన్ (ఎస్ బీఎఫ్) ప్రతినిధులతోనూ మంత్రులు సమావేశమయ్యారు. ఏపీలో పెట్టుబడి అవకాశాలను ఫెడరేషన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ సమంత టెయో, గ్రోబల్ కమర్షియల్ లీడర్ అమర్ ప్రీతేసింగ్, ఇండియా బిజినెస్ కమిటీ చైర్మన్ ప్రసూన్ ముఖర్జీలకు మంత్రులు వివరించారు.

సోలార్ పవర్ కు ఏపీని కేంద్రంగా మార్చుతాం

-రెన్యూ సోలార్ కంపెనీ చైర్మన్ సుమంతసిన్హా

అనకాపల్లి: సోలార్ పవర్ కు ఏపీని కేంద్రంగా మారుస్తాం. స్మిల్ డెవలప్ మెంట్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసి.. స్థానికులకు 20 శాతం ఉపాధి కల్పిస్తాం' అని రెన్యూ సోలార్ కంపెనీ చైర్మన్ సుమంతసిన్హా తెలిపారు. అనకాపల్లి జిల్లా రాంబిల్లిలో సోలార్ ప్లాంట్ ప్రారంభోత్సవం అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడారు. 'ఇప్పటికే గుజరాత్, రాజస్థాన్ రాష్ట్రాల్లో యూనిట్లు ఉన్నా ఏపీలోనే రూ. 82 వేల కోట్లు పెట్టుబడులు పెట్టాలని నిర్ణయం తీసుకున్నాం. ఏపీ ప్రభుత్వం స్పృహపూర్వక విధానాలు, పరిశ్రమలను ఆహ్వానించే చర్యలు ఆకట్టుకుంటున్నాయి. అరు నెలల్లోనే ఇక్కడ యూనిట్ ఏర్పాటుకు స్థలాన్ని కేటాయించి తీసుకోవాలని చర్యలు, ఇవ్వాల్సిన అనుమతులు మంజూరు చేశారు. సామింకర్వర్, సోలార్ ప్యానెల్ తయారీకి ఉపయోగించే సిలికాన్ మెటీరియల్ ఇక్కడ ప్లాంట్ లో తయారుచేస్తాం. దీంతోపాటు దీనికి అనుబంధంగా పవర్ ప్లాంట్ ఏర్పాటు చేయనున్నాం. రాంబిల్లి



యూనిట్ కోసం రూ. 4200 కోట్ల పెట్టుబడులు పెడుతున్నామని.. దీనివల్ల 2400 మందికి ఉపాధి లభిస్తుంది. 2030 నాటికి 6.5 గిగావాట్ల విద్యుదుత్పత్తి లక్ష్యంగా పనిచేస్తాం. అమెరికా అనుబంధ పరిశ్రమలు గ్రీన్ ఎనర్జీని ఎక్కువగా వినియోగిస్తాయి. సమీపంలో గూగుల్ రావడంతో మా ప్లాంట్ కు ఎక్కువ డిమాండ్ ఉంటుందని భావిస్తున్నాం' సుమంతసిన్హా పేర్కొన్నారు.

ఆస్తి పన్ను వసూళ్లు రూ.2,354 కోట్లు

-గతేడాది 16.57% వృద్ధి

అమరావతి: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా గత ఏడాది రూ.2,354.13 కోట్ల ఆస్తి పన్ను వసూలైందని, అంతకుముందుతో పోలిస్తే 16.57% వృద్ధి నమోదైందని పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధిశాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి ఎస్.సురేశ్ కుమార్ వెల్లడించారు. కొత్త ఆర్థిక సంవత్సరంలోనూ పన్ను వసూళ్లపై కమిషనర్లు ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలన్నారు. ఘనవర్షాల నిర్వహణ, వేసవిలో తాగునీటి సరఫరాకు ఇబ్బంది లేకుండా తీసుకోవలసిన చర్యలు, వార్షిక పునర్నిర్మాణ తదితర అంశాలపై ఆయన సమీక్షించి, పలు సూచనలు చేశారు. మున్సిపల్ ఘన వర్షాల నియమాలు-2026' అనే అంశంపై విజయవాడలో నిర్వహించిన మున్సిపల్ కమిషనర్ల సదస్సులో 2025-26లో ఆస్తి పన్ను వసూళ్లలో ఉత్తమ పనితీరు కనబరిచిన పుర, నగరపాలక సంస్థలు, నగర పంచాయతీల వివరాలను ప్రకటించారు. సుబంధిత కమిషనర్లకు పురపాలకశాఖ ప్రత్యేక కార్యదర్శి సురేశ్ కుమార్, కమిషనర్ల సంవత్సరంవారీ కాలిబ్రేషన్లు, జిల్లాపత్రాలు అందజేశారు. గత ఏడాది అత్యధికంగా ఆస్తి పన్ను వసూలు చేసిన కార్పొరేషన్లు: మహా విశాఖ నగరపాలక సంస్థ (జీవీఎంసీ), విజయవాడ, గుంటూరు, తిరుపతి, రాజమహేంద్రవరం. ద్వితీయ శ్రేణి నగరపాలక సంస్థల విభాగం: గుంటూరు జిల్లా మంగళగిరి- తాడేపల్లి మొదటి స్థానంలో నిలిచింది. కర్నూలు,



విజయనగరం, నెల్లూరు రెండు, మాడు, నాలుగు స్థానాలు సాధించాయి. సెలక్టెడ్, స్పెషల్ గ్రేడ్ మున్సిపాలిటీల విభాగం: మొదటి నాలుగు స్థానాల్లో తాడిపత్రి, తాడేపల్లిగూడెం, కదిరి, మదనపల్లె నిలిచాయి. గ్రేడ్-1, 2, 3 మున్సిపాలిటీలు, నగర పంచాయతీల విభాగం: విసుకొండ, తాడిగడప, అద్దంకి, రాజాం, గొల్లపల్లి మొదటి ఐదు స్థానాలు సాధించాయి.

సంపాదకీయం

విద్యాలయాల పనిప్రదేశాలను సురక్షితం చేయాలి

చట్టసభల్లో స్త్రీల ప్రాతినిధ్యం, విధాన నిర్ణయాల్లో వారి భాగస్వామ్యం పెరిగితే- విద్య, వైద్యం, పారిశుధ్యం, తాగునీరు వంటి కీలకాంశాల్లో ప్రభుత్వాల దృక్పథాల్లో మార్పు వచ్చి నిజమైన సంక్షేమ ఫలాలు ప్రజలకు మరింత చేరువ కాగవలసిన అవకాశం మోసుకొస్తున్నాయి ఇప్పుడు! ఇంటాబయటా లైంగిక వేధింపులూ అత్యాచారాలను నివారించడం, నవతరం అమ్మాయిలు ధైర్యంగా ప్రజాజీవితంలోకి అడుగుపెట్టేవిధంగా ప్రోత్సహించడం తదితరాల్లోనూ మహిళా ప్రజాప్రతినిధులు చురుకైన పాత్ర పోషించగలరనే విశ్లేషణలూ వినవస్తున్నాయి. రాజకీయాధికారంలో నారిమణుల వాటా పెంపుతో మేలు జరుగుతుందన్నది నిర్దిష్టాధికారం అయినప్పటికీ స్త్రీ సాధికారతా సాధనకు అదొక్కటే సరిపోదు. పితృస్వామ్య భావజాలం అణచివేస్తున్న జాతిని అణచివేయాలనే మన సమాజంలో మహిళల స్థితిగతులు మెరుగుపడాలంటే ముందు వారు ఆర్థికంగా స్వతంత్రులు కావాలి. అందుకుగానూ స్త్రీలు ఉన్నత విద్యావంతులై ఉద్యోగాలూ వ్యాపారాల్లో బలంగా నిలదొక్కుకోవాలి. దేశీయంగా ఆ సానుకూల వాతావరణాన్ని పరిష్కారం చేయడంలో ప్రభుత్వాలూ విఫలమవుతుండటమే విషాదకరం. తెలంగాణ మహిళల్లో వదో తరగతికి మించి చదువుకోగలుగుతున్న వారి సంఖ్య 34.5శాతమేనని తాజాగా వెలువడిన సామాజిక, ఆర్థిక సర్వే- నిపుణుల బృందం నివేదిక తేల్చింది. ఇలాగే బీహార్లో 60శాతం; మధ్యప్రదేశ్, అస్సాంలో 53శాతం; గుజరాత్లో 50శాతం; యూపీ, పశ్చిమ బెంగాల్లో 43శాతం బాలికలు హయ్యర్ సెకండరీ విద్యకు నోచుకోలేకపోతున్నారు. ఈశాన్య రాష్ట్రాలతోపాటు ఒడిశా, రాజస్థాన్, ఛత్తీస్ గఢ్, కర్ణాటక, ఏపీ, మహారాష్ట్ర, హరియాణా వంటిచోట్లా చాలామంది ఆడపిల్లలు పై చదువులకు వెళ్లేకపోతున్నారు. పేదరికం, లింగ వివక్షలతో అమ్మాయిలు పుస్తకాలకు దూరమై నాలుగోడ నడుమ చాకిరికి పరిమితమవుతున్నాకొద్దీ దారుణ గృహహింసకు బాధితులవుతున్నారు. బాల్యవివాహాల బందిఖానాలో చిక్కుకుని, కౌమార ప్రాయంలోనే గర్భం దాల్చి ప్రాణాపాయ స్థితిలో పడుతున్నారు. ప్రపంచంలోనే అత్యధికంగా ఇండియాలో 22.3 కోట్ల మంది చిన్నారి పెళ్లికూతుళ్లు ఉన్నారని, వారిలో 10.2 కోట్ల మంది పదిహేనేళ్ల కంటే తక్కువ వయసులోనే దాంపత్య బంధంలోకి వెళ్లారనే దారుణ వాస్తవాన్ని యునిసెఫ్ లోగో గడ ప్రకటించింది. భారతావనిలో ఏటా పదిహేను లక్షల మంది బాలికలు పెళ్లిపీటలు ఎక్కుతున్నారని జాతీయ బాలల హక్కుల పరిరక్షణ సంఘం మొన్నామధ్య ఆందోళన వెలిబుచ్చింది. విద్య, ఆర్థిక స్వేచ్ఛ, సంరక్షణలను కోల్పోయి బాల్యవివాహాలకు బలివశువులు అవుతున్నవారు జీవితాంతం దుర్భర దారిద్ర్యంలో బతుకుతీడుస్తున్నారు. పేదరిక నిర్మూలన, సామాజిక జాడ్యాలపై ప్రజావగాహన కార్యక్రమాల నిర్వహణలో ప్రభుత్వాల ఉదాసీనత- కుటుంబాల శ్రేయస్సును హరిస్తూ, దేశ ప్రగతి స్వస్థాలనూ చిదిమేస్తోంది. అయిదో జాతీయ కుటుంబ ఆరోగ్య సర్వే(2019-21) ప్రకారం, దేశవ్యాప్తంగా 15-49ఏళ్ల వయసులోని వివాహితల్లో ఏదో ఒక ఉపాధిలో నిమగ్నమైనవారు 32శాతం మందే. ప్రపంచ బ్యాంక్ నివేదిక మేరకు 2025లో భారతీయ శ్రామికశక్తిలో మహిళల వాటా కూడా 32.4శాతమే. జనాభాలో సగభాగమైన స్త్రీల జీవితాల్లో అభివృద్ధి ఎక్కడ వేసిన గొంగడి అక్కడే అన్నట్లుగా అభ్యోగిస్తుంటే ఇక దేశమెలా ముందుకు వెళ్తుంది. శ్రామికశక్తిలో స్త్రీల భాగస్వామ్యాన్ని పెంచగలిగితే భారత జీవీపీలో 30శాతం వృద్ధి తథ్యమన్నది అంచనా. ఆ మేరకు విద్య, ఉపాధి రంగాల్లో అమ్మాయిల ప్రవేశాన్ని ప్రోత్సహించాలి. మహిళల ముందరి కాళ్లకు బంధాలేస్తూ దురాచారాలను దునుమాడాలి. విద్యాలయాల పనిప్రదేశాలను సురక్షితం చేయాలి. ఇవన్నీ ప్రభుత్వాలకు ప్రాధాన్యతలు ప్రాధాన్యతలు అయితే- వనితల సహజ శక్తిసామర్థ్యాల నద్దినయోగమై వికసిత భారత లక్ష్యాలు వేగంగా నెరవేరతాయి.

పారిశ్రామికవేత్తలలో పోటీతత్వాన్ని తీసుకొచ్చాం

అమరావతి: ర్యాంప్ (రైజింగ్, యాక్టివేటింగ్ ఎంపెన్ ఎంఈ పెర్ఫార్మెన్స్) కార్యక్రమం అమలుకు పారిశ్రామికవేత్తల్లో పోటీతత్వాన్ని పెంచే చర్యలు చేపట్టామని మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ పేర్కొన్నారు. 'ర్యాంప్' అమలు తీరును సమీక్షించేందుకు ప్రపంచ బ్యాంకు ప్రతినిధులు, ఎంపెన్ ఎంఈ మంత్రిత్వశాఖ అధికారుల బృందం రాష్ట్రంలో పర్యటించింది. మంగళగిరిలోని ఎంపెన్ ఎంఈ అభివృద్ధి సంస్థ కార్యాలయంలో మంత్రి వారికి వధకం అమలు తీరును వివరించారు. 'ఎంపెన్ ఎంఈ'లను బలోపేతం చేసేందుకు ప్రభుత్వం అనేక చర్యలు చేపట్టింది. వాటి అభివృద్ధికి ఫార్ములేషన్, మార్కెట్ లింకేజీలు, డిజిటల్ గవర్నెన్స్ అమలు చేస్తున్నాం. ఒక కుటుంబం.. ఒక పారిశ్రామికవేత్త కార్యక్రమం కింద రాష్ట్రంలోని ప్రతి అసెంబ్లీ నియోజకవర్గంలో ఎంపెన్ ఎంఈ పార్కు ఏర్పాటుకు చర్యలు చేపట్టాం. ఇప్పటికే



19 పార్కులు అందుబాటులోకి వచ్చాయి' అని పేర్కొన్నారు. సంకల్ప వ్యక్తం చేసిన ప్రపంచ బ్యాంకు బృందం ఈ వధకం అమలులో ఏపీ అగ్రగామిగా ఉందని పేర్కొంది.

బిట్స్ అమరావతి క్యాంపస్లో 2027 నుంచి ప్రవేశాలు

-సీఎంకు వివరించిన సంస్థ ప్రతినిధులు
అమరావతి: రాజధాని అమరావతిలో నిర్మిస్తున్న బిర్లా ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ అండ్ సైన్స్ (బిట్స్) క్యాంపస్లో 2027 నుంచి అధ్యయన ప్రారంభిస్తామని ఆ సంస్థ ప్రతినిధులు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు తెలిపారు. సచివాలయంలో సీఎంకు కలిసి బిట్స్ అమరావతి క్యాంపస్ పురోగతిని వారు వివరించారు. అమరావతి క్యాంపస్లో క్యాంటిన్, ఏజ్ విభాగాన్ని కూడా ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. అమరావతిలో బిట్స్ను మూడు దశల్లో నిర్మిస్తామన్నారు. మొత్తం 10 వేల మంది విద్యార్థులు చదువుకునేలా దాన్ని బకానిక్ విజ్ క్యాంపస్గా నిర్మించనున్నట్లు చెప్పారు. రాజధానిలోని క్యాంపస్ నిర్మాణం సహా సంస్థ విస్తరణ కోసం రూ.250 కోట్లు వెచ్చించనున్నట్లు వెల్లడించారు.



ఈ-కేవైసీ వేగవంతం చేసి పాస్ పుస్తకాల జారీకి చర్యలు : జిల్లా కలెక్టర్

విశాఖపట్నం: గ్రామీణ మండలాల పరిధిలో రీసర్వే పూర్తయిన గ్రామాల్లో పట్టాదార్ పాసుపుస్తకాల జారీకి సంబంధించి ఈ-కేవైసీ ప్రక్రియను వేగవంతం చేసి మెరుగైన ఫలితాలు సాధించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ తెలిపారు. రాష్ట్ర సచివాలయం నుంచి నిర్వహించిన వీడియో కాన్ఫరెన్స్లో పాల్గొన్న ఆయన జిల్లాలో ప్రగతిని వివరించారు. ప్రస్తుత విధానాన్ని సమీక్షించి అవసరమైన మార్పులు చేస్తూ, లోపాలను సవరించి కార్యచరణను సమర్థవంతంగా అమలు చేస్తామన్నారు. స్పష్టమైన టైమ్ షెడ్యూల్ అమలు చేసి, పురోగతిని నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తామని చెప్పారు. తప్పులను సవరించి ఈ-కేవైసీ ప్రక్రియను మరింత వేగవంతం చేస్తామని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. వివిధ అంశాలపై సీనియర్ ఐఎస్ అధికారులు జయలక్ష్మి, సురేశ్ కుమార్, ప్రశాంతి, హరి జవహర్ లాల్, రీసర్వే, పట్టాదారు పాసు పుస్తకాలు, సాఫిడ్ వేస్ట్ మేనేజ్మెంట్



యానిట్ల ఏర్పాటు, జలదార గురించి పలు సూచనలు చేశారు. జాయింట్ కలెక్టర్ గొట్టిక విద్యాధరి, జీవీఎస్, రెవెన్యూ, సర్వే, డ్యామా, ఇతర విభాగాల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

విలువలు, సంస్కారం ఎంతో ప్రధానం

సిరిపురం: విద్యతో పాటు జీవితంలో విలువలు, సంస్కారం ఎంతో ప్రధానమని మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి ఎం.వెంకయ్యనాయుడు అన్నారు. ఏయూ శతాబ్ది ఉత్సవాల్లో భాగంగా న్యాయ కళాశాల ఆధ్వర్యంలో బీచ్కోడ్లోని ఏయూ కన్వెన్షన్ హాలులో నిర్వహించిన కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వెంకయ్యనాయుడు మాట్లాడుతూ సాంకేతికత అభివృద్ధి చెందినా, మానవీయ స్ఫుర్తి మరువరాదన్నారు. పేదల పక్షాన నిలిచే ప్రయత్నం యువ న్యాయవాదులు చేయాలన్నారు. సైబర్ నేరాలు, మహిళలపై దాడులు పెరుగుతున్నాయని, వాటిని నిరోధించాలన్నారు. పర్యావరణ పరిరక్షణకు బాసటగా నిలవాలన్నారు. యువ న్యాయవాదులు ఆధునిక సాంకేతికతను అందిపుచ్చుకోవాలని, అంతర్జాతీయ న్యాయ పరిణామాలను ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలన చేసి, వాటిపై అవగాహన పెంపొందించుకోవాలన్నారు. ఏయూ న్యాయ కళాశాల తన జీవిత గమ్యాన్ని మార్చిందన్నారు. తన ఎదుగుదలకు మొదటి మెట్టు న్యాయ కళాశాలలోనే పడిందన్నారు. శతాబ్ది ఉత్సవాల్లో భాగంగా ఏయూ న్యాయ కళాశాల ఆధ్వర్యంలో ముద్రించిన ప్రత్యేక సంచికను ఈ సందర్భంగా అతిథులతో కలిసి వెంకయ్యనాయుడు ఆవిష్కరించారు. కార్యక్రమంలో సుప్రీంకోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తి జస్టిస్ కురియన్ జోసెఫ్, ఏయూ వైస్ ఛాన్సలర్ ఆచార్య



రాజశేఖర్, ఐఐఐఎల్ఆర్ (గోవా) వైస్ ఛాన్సలర్ ఆచార్య ఆర్.వెంకటరావు, న్యాయ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ఆచార్య కె.సీతామాణిక్యం, తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వచ్చి తరఫున మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడును ఘనంగా సత్కరించి, జ్ఞాపిక అందజేశారు.

సాఫ్ట్వేర్ ఉద్యోగాల పేరిట మోసం

విశాఖపట్నం: సాఫ్ట్వేర్ ఉద్యోగం కోసం వారంతా రూ.లక్షలు కట్టారు. నెలల తరబడి పనిచేసినా కంపెనీ నిర్వాహకుడు జీతం ఇవ్వకపోవడంతో మోసపోయామని గుర్తించి పోలీసులను ఆశ్రయించారు. బాధితులు, శ్రీహస్ పోలీసులు తెలిపిన వివరాలిలా ఉన్నాయి. విన్నకోట సాయికృష్ణ అనే వ్యక్తి ఏడాది కిందట రామ్ నగర్ కేర్ ఆస్పత్రి పక్క భవనంలో ఉన్నటి టెక్నాలజీ ప్రైవేటు లిమిటెడ్ పేరిట కంపెనీ ప్రారంభించాడు. ఉద్యోగంలో చేర్చుకోవడానికి రూ.1.5 లక్షల నుంచి రూ.3 లక్షల చొప్పున సుమారు 140 మంది నుంచి రూ.2 కోట్లకుపైగా పనులుచేశాడు. ఉద్యోగులకు మొదటి నెల మాత్రమే జీతం ఇచ్చాడు. ఆ తరువాత జీతాలు లేవు. ఈ నేపథ్యంలో ఉద్యోగాలు వద్దు తమ వద్ద తీసుకున్న డబ్బులు తిరిగి ఇవ్వాలని అడిగారు. ప్రాజెక్టులు వస్తాయని, ఇతర సంస్థల్లో ప్లేస్మెంట్ ఇప్పిస్తామని నమ్మబలుకుతూ వచ్చాడు. ఇలా కాలం గడుపుతుండడంతో బాధితులంతా పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ మేరకు శ్రీహస్ పోలీసులు ఉన్నటి టెక్నాలజీస్ డైరెక్టర్ సాయికృష్ణను స్టేషన్ కు తీసుకువచ్చారు. అందరికీ సెటిల్ చేస్తానని చెప్పిపోగా...బాధితులు కేసు నమోదుచేసి న్యాయం చేయాలని పోలీసులను కోరారు. పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. కాగా విన్నకోట సాయికృష్ణ, విన్నకోట సురేష్



అనేవారు 2015లో విజయవాడ గాంధీనగర్లో ఉన్నటి టెక్నాలజీ సంస్థను ప్రారంభించి ఉద్యోగాల పేరుతో రూ.కోట్లు దోచుకున్నారని ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. అలాగే సాయికృష్ణ, వెలగ సింహాద్రినాయుడులు కలిసి 2025 ఏప్రిల్లో పాయకరావుపేట దుర్గానగర్లో లాల్ ఆఫ్ హ్యాండ్ సైల్వ్ ప్రైవేటు లిమిటెడ్ అనే సంస్థను ప్రారంభించారు. ఆ సంస్థలో కూడా ఉద్యోగాల పేరుతో మోసం జరుగుతున్నట్లు బాధితులు ఆరోపిస్తున్నారు.

మత్తుపదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి

భోగాపురం: మత్తుపదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలని ఎస్పీ ఏఆర్ దామోదర్ తెలిపారు. స్థానిక జాతీయ రహదారి కూడలి వద్ద ఆయన ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. ముందుగా పాఠశాల విద్యార్థులతో ముచ్చటించారు. ప్రమాదాల నివారణకు తల్లిదండ్రులకు సూచనలిచ్చారు. ఎక్కడైనా గంజాయి ఉంటే 1972 నెంబర్ కు ఫోన్ చేయాలని సూచించారు. అదేవిధంగా రోడ్డు నిబంధనలను పాటించాలని ఆయన తెలిపారు. జాతీయ రహదారిపై వాహనాలు నిలువరాదన్నారు. త్వరలోనే వాహనాల వెనుక రేడియం స్పీకర్లను అంటించేందుకు తగిన చర్యలు తీసుకొంటామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీఐ రామకృష్ణ, ఎస్ఐ దుర్గాప్రసాద్, పోలీసు పిబిబి, ప్రజలు పాల్గొన్నారు. భోగాపురం పోలీస్ స్టేషన్ ను ఎస్పీ దామోదర్ తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా సిబ్బందితో మాట్లాడుతూ జాతీయ రహదారిపై ప్రమాదాల నివారణకు చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. ప్రమాదాలు జరుగుతున్న ప్రాంతాలను, బ్లాక్ స్పాట్ల వద్ద స్టాంపు, లైటింగ్, హెచ్చరిక బోర్డులు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. మద్దం తాగి... వాహనాలు నడిపే వారు, ఆరుబయట మద్దం తాగి వారిపై కేసులు నమోదు చేయాలన్నారు. పెండింగ్



చలానాలు ఉంటే వాహనాలు సీజ్ చేయాలని ఆదేశించారు. పాఠశాలకు సెలవులు కావడంతో పిల్లల విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకునేలా తల్లిదండ్రులకు అవగాహన కలిగించాలన్నారు. అంతకుముందు రికార్డులు పరిశీలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీఐ కె.దుర్గాప్రసాదరావు, ఎస్ఐలు పాపారావు, సూర్యకుమారి, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

చేనేత కార్మికుల సమస్యలు పరిష్కరించాలి

- 48 గంటల నిరాహార దీక్షకు మద్దతిచ్చిన పలువురు వ్యక్తులు

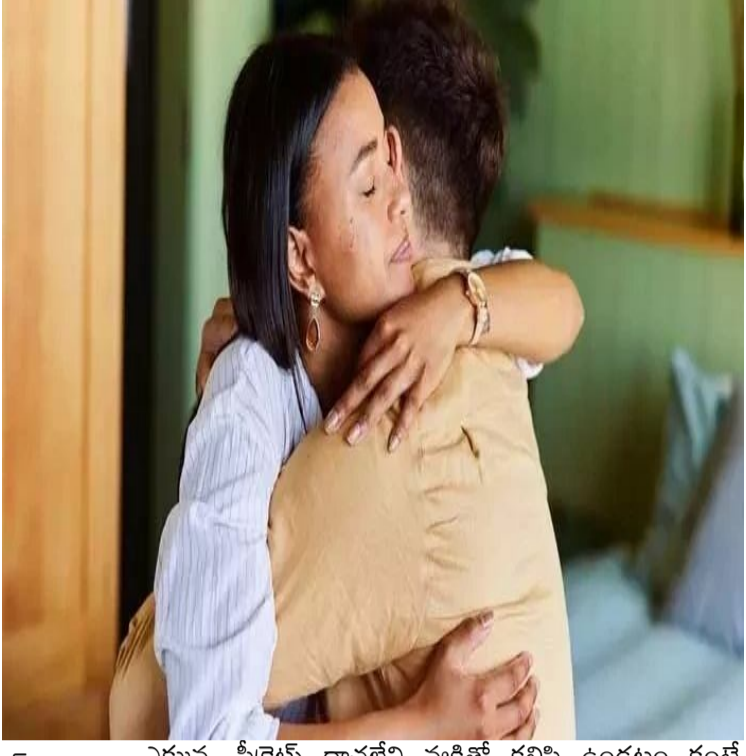
మంగళగిరి: చేనేత వృత్తి రక్షణ, నేతస్థల సమస్యల పరిష్కారం కోసం చేనేత కార్మికుల సంఘాలు చేపట్టిన 48 గంటల నిరాహార దీక్ష శిబిరాన్ని పలు పార్టీల నాయకులు, సంఘాల నాయకులు సందర్శించి మద్దతిచ్చారు. చేనేత కార్మికుల సమస్యలు పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా సిపిఎం రాష్ట్ర కార్యదర్శి వి.శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ పేరు గొప్ప.. ఊరు దిబ్బి అన్న సామెతగా చేనేత పరిస్థితి మారిందని, చేనేత వస్త్రాలకు ఎంతో విలువున్నా కార్మికుల జీవనం మాత్రం దుర్భరంగా ఉందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. చేనేత కార్మికులు పోషకాహారాన్ని సైతం తీసుకోలేని దుస్థితిలో ఉన్నారన్నారు. చేనేతలకు ఇచ్చిన హామీలను మంగళగిరి నియోజకవర్గం నుండి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న మంత్రి లోకేష్ బాధ్యత తీసుకొని అమలు చేయించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఎమ్మెల్యే మురుగుడు హనుమంతరావు మాట్లాడుతూ చేనేత సహకార సంఘాల వస్త్రాలను ప్రభుత్వం కొన్న వెంటనే నగదు చెల్లించాలని, ఆపివే నిర్వహణ విధానంలో మార్పులు రావాలని అన్నారు. వైసిపి నాయకులు లేళ్ల అభిర్దాని మాట్లాడుతూ చేనేత రంగ రక్షణకు తమ పూర్తి మద్దతు ఉంటుందన్నారు. సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి జి.ఈశ్వరయ్య మాట్లాడుతూ రూ.3.30 లక్షల కోట్ల బడ్జెట్లో చేనేత రంగానికి కేవలం 0.03 శాతం నిధులు కేటాయించడం నేతస్థలను పంచించడమేనని, చేనేతకు ట్రాండ్ అంబాసిడర్ గా ఉంటానన్న పవన్ కల్యాణ్ ఇప్పుడు నేతస్థల అత్యుపాధ్యక్షులై ఎందుకు నోరు మెదపడం లేదని ప్రశ్నించారు. చేతి వృత్తుల సమస్యను కమిటీ రాష్ట్ర కన్వీనర్ ఎం.భాస్కరయ్య మాట్లాడుతూ



పాలకులు హెలికాప్టర్ కు, పబ్లిసిటీలకు ఖర్చు కొంచెం తగ్గించుకుంటే నేతస్థలకు ఇవ్వాల్సిన రూ.203 కోట్ల బకాయిలు చెల్లించాల్సిన వివరించారు. సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి వై.నేతాజీ, నాయకులు ఎన్ఎస్ చెంగయ్య మాట్లాడుతూ వృత్తుల సంరక్షణకు, వైపుణ్య పెంపుదలకు ఉపాధి అవకాశాల కల్పనకు ప్రభుత్వం కృషి చేయాలని, పెరిగిన ధరలకు అనుగుణంగా మజూరిలను పెంచాలని కోరారు. కాంగ్రెస్ నాయకులు సుధీర్ బాబు మాట్లాడుతూ చేనేతకు మంచి స్థానం కల్పిస్తామని చెప్పిన ప్రజాప్రతినిధులు ఇప్పుడు ఎక్కడ దాక్కున్నారని ప్రశ్నించారు. బిసెవై పార్టీ రాష్ట్ర మహిళా కో-కన్వీనర్ స్వాతిగౌడ్ మాట్లాడుతూ చేనేతరంగ రక్షణకు ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వం స్పందించకుంటే తగిన మూల్యం తప్పదన్నారు. దీక్ష శుక్రవారం ఉదయం ముగియనుంది. దీక్షల్లో వివిధ జిల్లాలకు చెందిన 14 మంది కూర్చోగా వారిలో పి.బాలకృష్ణ, బి.ఆనంద ప్రసాదు, బి.జోగేశ్వరరావు, సి.హెచ్.చినవీరభద్రుడు, కె.కోటేశ్వరరావు, జి.హేమ సుందర్ రావు, ఆర్.పూర్ణచంద్రరావు, పి.హం, జి.బాలాజీ, బి.వీరభాస్కర్, కె.రమేష్, జి.రాజు, ఎం.అప్పారావు, డి.సురేష్ ఉన్నారు.

ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీతో లైఫ్ బిందాస్ !

లవ్ అండ్ రిలేషన్షిప్ ప్రారంభించడం మాత్రమే కాదు, దానిని లైఫ్ లాంగ్ నిలబెట్టుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతారు. ఎందుకంటే మారుతున్న కాలంతోపాటు మానవ సంబంధాల్లోనూ పలు మార్పులు వస్తున్నాయి. ఒకప్పటిలాగా పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నా సర్దుకుపోవడం లేదా భాగస్వాముల్లో ఒకరు ఆధిపత్య ధోరణి ప్రదర్శించడం, ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ లేకపోవడం నేడు ఎవరికీ సచ్చడం లేదు. ఈ జనరేషన్ లో ఎవరైనా అలా ఉంటున్నారంటే వారి సంబంధం ఎక్కువకాలం నిలబడే అవకాశం తక్కువ. అందుకే హెల్త్ అండ్ స్ట్రాంగ్ రిలేషన్షిప్ ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ లేదా సెక్యూరిటీ చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు అంటున్నారు. అదెలాగో చూద్దాం. ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ అంటే పరస్పర గౌరవం, ప్రేమ మాత్రమే కాదు, ఆపద సమయాల్లో, బలహీన పరిస్థితుల్లో కూడా భాగస్వాములు ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవడం. భావాలు, భావోద్వేగాలు, అనుభవాలను వంచుకోవడం. అలాగే మ్యూచువల్ రెస్పెక్ట్ ఇచ్చి పుచ్చుకోవడం. ఇవన్నీ ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీని పెంపొందిస్తాయి. పార్ట్నర్స్ లో ఎవరో ఒకరికి ఇబ్బందికర పరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు లేదా ఏమీ తోచక తడబడుతున్నప్పుడు, ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ ఉన్నప్పుడు 'నువ్వెప్పుడూ అంతే.. ఏదీ సక్రమంగా చేయవు.. ఏదీ రాదు' అనే మాటలు కొందరు ఉపయోగిస్తుంటారు. కానీ దీనివల్ల నష్టం జరుగుతుంది. అలా కాకుండా "ఏం జరిగినా నీకు నేనున్నాను. నిన్ను నమ్ముతున్నాను. నీ ఫీలింగ్స్ అర్థం చేసుకోగలను. సమస్యలు, సవాళ్లు అందరికీ ఎదురవుతాయి. భయపడకు" వంటి మాటలు ఎదుటి వ్యక్తిలో ఒక భరోసాను కలిగిస్తాయి. అవతలి వ్యక్తికి భావోద్వేగ మద్దతు లభిస్తుంది. ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీగా ఫీలవడంతోపాటు మీపై మరింత ప్రేమను పెంచుకుంటారు. రహస్యాల దాచాలి: తమ పరస్పర రిలేషన్ లో ఏం జరిగినా ఆ విషయాలను మూడో వ్యక్తితో షేర్ చేసుకుంటూ ఉంటారు కొందరు. కానీ ఇది మంచిది కాదు. భాగస్వాముల్లో ఒకరికి ఇలాంటి ప్రవర్తన సచ్చకపోతే బంధం తెగిపోయే చాన్స్



ఎక్కువ. సీక్రెట్స్ దాచలేని వ్యక్తితో కలిసి ఉండటం కంటే విడిపోవడమే బెటర్ అనుకుంటారు. అందుకే దంపతులు లేదా ప్రేమికులు తమకుంటూ కొన్ని సరిహద్దులు, రహస్యాలు ఉంటాయని గుర్తించాలి. వాటిని తమ వరకే ఉంచుకోవాలి. ఇతరులతో షేర్ చేసుకోవద్దు. రహస్యాలను దాచగలిగే వ్యక్తిని ఎవరూ వదులుకోరు. పైగా అటువంటి వ్యక్తి తమ జీవిత భాగస్వామిగా ఉండాలని చాలా మంది కోరుకుంటారు. చెప్పడానికి వెనుకాడే విషయాల్లో.. ప్రేమించిన వ్యక్తి అయినా, భర్త లేదా భార్య అయినా అన్ని విషయాలు ఓపెన్ గా చెప్పలేని సందర్భాలు కూడా కొన్ని ఉంటాయి. అవతలి వ్యక్తి ఎలా రీసెప్ట్ చేసుకుంటారో, ఏమనుకుంటారోనని వెనుకబాగు చేస్తుంటారు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో మీరే అర్థం చేసుకోవడంవల్ల రిలేషన్షిప్ మరింత స్ట్రాంగ్ గా మారుతుంది. అవతలి వ్యక్తి చెప్పడానికి ఇబ్బంది పడినా.. మీరు అర్థం చేసుకొని 'పర్లేదు. నాపై నమ్మకం ఉంది చెప్పు' అని ప్రోత్సహించడం అనేది ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ పెంచుతుంది. మీ బంధాన్ని బలంగా మారుస్తుంది.

నిత్యం ఒత్తిడికి గురవుతున్నారా?

బిజీ లైఫ్ షెడ్యూల్, వర్క్ అండ్ ఫ్యామిలీ బెన్డెన్స్ వల్ల ఈరోజుల్లో చాలామంది ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ఈ పరిస్థితి దీర్ఘకాలంపాటు కొనసాగితే ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. డ్రెస్, యాండ్లెటీస్ అధికం కావడం వల్ల పర్సనల్ అండ్ ప్రొఫెషనల్ లైఫ్ కూడా బ్యాటెన్స్ తప్పవు. ఫలితంగా మానసిక, శారీరక అనారోగ్యాలకు కారణం అవుతుంది. అందుకే రోజువారీగా మిమ్మల్ని ఒత్తిడికి గురిచేసే పరిస్థితులు ఏవి? సంతోషంగా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి? తదితర విషయాలు తెలుసుకుందాం. గంటల తరబడి పనిలో నిమగ్నం అవడం, జల్దీ చేయడం వంటివి మిమ్మల్ని ఒత్తిడికి గురిచేస్తుంటాయి. అయితే ఇలాంటి సందర్భాల్లో చాలామంది ఆన్ లైన్ లో బిజీ అవుతుంటారు. దీనివల్ల ఒత్తిడి మరింత పెరుగుతుంది. రిలాక్స్ అవ్వాలంటే మీ దిన చర్యను అందుకు భిన్నంగా మార్చండి. రోజూ కొంత సమయం మీ కుటుంబ సభ్యులు లేదా స్నేహితులు, కొలీగ్స్ తో మాట్లాడేందుకు కేటాయించండి. కలిసి బయటకు వెళ్లడం, కలిసి భోజించడం వంటివి చేయవచ్చు. మీకు ఇష్టమైన వ్యక్తితో చర్చించడం కూడా మేలు చేస్తుంది. మీరు వెంటల్లీ యాక్టివ్ ఉండాలంటే ఫిజికల్ ఫిట్నెస్ కూడా అవసరం. అందుకని తరచూ వ్యాయామం, స్విమ్మింగ్ సైకింగ్, జాగింగ్, రన్నింగ్ వంటివి చేస్తూ ఉండండి. ఇవి రోజువారీ ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించడమే



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

ఎండాకాలంలో స్విమ్మింగ్ చేస్తున్నారా..!

ఇది వేసవి కాలం.. ఈ సమయంలో ప్రజలు ఈ కాలనులో స్నానానికి ఎక్కువగా వెళతారు. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరూ కొలనులో స్నానం చేసేందుకు ఆసందిస్తారు. కానీ ఈ మండే వేడి, ఎండలో స్నానం చేసేటప్పుడు, స్నానం చేసిన తర్వాత చాలా విషయాలు గుర్తుచుకోవాలి. శుభ్రమైన కొలనుల్లోనే స్నానం చేయాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఫూల్ నీరు కొద్దిగా మురికిగా ఉంటే, ఇన్నెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందంటున్నారు. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లల్లో ఈ ఇన్నెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సూర్యరశ్మి ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో స్నానం చేసిన తర్వాత ఆరోగ్యం పై శ్రద్ధ వహించాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే వారి ఆరోగ్యం పాదపతుందంటున్నారు. స్విమ్మింగ్ ఫూల్ లో స్నానం చేసే ముందు శరీరాన్ని హైడ్రేషన్ లో ఉంచుకోవడం ముఖ్యం. దీని కోసం ఖచ్చితంగా తగినంత నీరు తాగాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు ఫూల్ నీటిని మింగవద్దు. ఇలా చేయడం వల్ల కడుపు సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. ఎందుకంటే ఫూల్ నీటిలో కోరిన్ ఉంటుంది. దీన్ని తాగితే కడుపులో ఇన్నెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బయట సూర్యకాంతి లేదా వేడి వాతావరణం కారణంగా ఎప్పుడూ నేరుగా కొలనులోకి వెళ్లి స్నానం చేయవద్దు. ఎందుకంటే ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కొలనులో స్నానానికి ముందు కానీపు నడవడానికి ప్రయత్నించండి. కొలనులో మీ కాళ్ళతో కొంత సమయం పాటు కూర్చోండి. ఇది మీ శరీర ఉష్ణోగ్రతను ఫూల్ నీటి స్థాయికి తీసుకువస్తుంది. దీని వల్ల స్నానం చేసే



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

కొబ్బరికాయకు మూడు కళ్ళు ఎందుకు?

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



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

నిత్య జీవితంలో సైన్స్..

సూర్యుడు తూర్పునే ఎందుకు ఉదయిస్తాడు? చంద్రుడు ఎందుకని చల్లగా ఉంటాడు? అనే అనుమానం మీకెప్పుడైనా వచ్చిందా? పీరియడ్ టైమ్ లో స్త్రీలను ముట్టుకోవద్దని, వారు ఇంట్లోకి వస్తే దరిద్రం చుట్టుకుంటుందనే మాటలు బాధించాయా? నిత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే ఇటువంటి సందేహాలకు, మూఢ నమ్మకాలకు చెంప పెట్టులాంటి చక్కటి సమాధానం చెప్పింది సైన్స్. మహిళల బెస్ట్ ఫ్రెండ్ అని కూడా 'సైన్స్'ను అభివర్ణిస్తుంటారు నిపుణులు. ఎందుకంటే సమాజంలో వారు ఎదుర్కొనే ఎన్నో ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడేసింది. లింగ వివక్షను తిప్పి కొట్టింది. ఆత్మ గౌరవాన్ని నిలబెట్టింది. సైన్స్ అండే టెక్నాలజీ తెచ్చిన మార్పులతో నేడు మహిళల జీవితం సులభరమైంది. అదెలాగో తెలుసుకుందాం.



మహిళలు - సంతానం
నేటి ఆధునిక సమాజం అనేక మూఢ నమ్మకాలను అనుభవిస్తూ, దాటుకుంటూ వచ్చింది. ముఖ్యంగా సంతానం కలిగినప్పుడు ఆడ పిల్ల లేదా మగ పిల్లలు పుట్టడానికి స్త్రీలు మాత్రమే కారణం అనే మూఢనమ్మకం ఉండేది ఒకప్పుడు. ఇప్పటికీ కొందరు ఆడశిశువు పుట్టిందని మహిళలను వేధించే సంఘటనలు అక్కడక్కడా జరుగుతున్నాయి. కానీ ఈ విషయంలో సైన్స్ తిరుగులని ఆస్పర్ ఇచ్చింది. ఆడ, మగ పిల్లలు పుట్టడానికి కారణం కేవలం మహిళే కారణమనే మూఢాన్నాన్ని తిప్పి కొట్టింది. స్త్రీ, పురుషుల కలయిక, పురుషుడి స్పెర్మ్ లోని క్రోమోజోములే పుట్టబోయే బిడ్డ ఆడ లేదా మగ అనేది నిర్ణయిస్తాయని 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. సాస్టెటిల్ వివక్షను ఎదుర్కొంటున్న మహిళలకు జ్ఞానమనే గొప్ప ఆయుధాన్నిచ్చిందని సైన్స్. కట్టుబాట్లు, సంప్రదాయాల పేరుతో, పుక్కిటి పురాణాలు, మతపరమైన ఆచారాలు, మూఢాన్నాలతో కొనసాగే వివక్ష, అణిచివేతలను కూడా ప్రశ్నించేలా చేసింది సైన్స్ మాత్రమే. సమాజంలో తప్పులు, అన్యాయాలను మహిళలకు ఆపాదించే అనేక అంశాలను వ్యతిరేకించింది. పురుషులతో సమానంగా అన్ని విషయాల్లోనూ స్త్రీలకు స్వేచ్ఛ ఉందని, ఇవానిని

చాటి చెప్పింది.
రుతుస్రావం - పవిత్రత
రుతు స్రావం అనేది మహిళల్లో సహజమైన శారీరక ధర్మం. కానీ ఈ సమాజం ఒకప్పుడు అలా చూసేది కాదు, పీరియడ్ అనేది ఏదో భయంకరమైన విషయంగా, నెలసరి వచ్చిన మహిళలను దెయ్యాలగా, అపవిత్రులుగా చూసేవారు. బహుశా సమయంలో యువతులు ఇంట్లోకి, గుళ్లలోకి రావని, చదువుకోవద్దని, ఎవరినీ ముట్టుకోవద్దని, రజస్వల తర్వాత పురుషులు చెప్పింది వివాలని ఇలా.. రకరకాల పుక్కిటి పురాణాలు సంప్రదాయంలో వేళ్లూనుకుని ఉండేవి. మహిళలను వెలివేయడానికి, ఒంటరి చేయడానికి, మానసికంగా, శారీరకంగా ఇబ్బంది పెట్టడానికి ఈ మూఢ నమ్మకాలు తోడ్పడ్డాయి. కానీ సైన్స్ దెవలవే అత్యుత్తమ వాటిని వ్యతిరేకించింది. సంప్రదాయాల మాటున జరిగే అన్యాయాలను ప్రశ్నించింది. మహిళలకు అండగా నిలిచింది.
శ్రమలో సౌకర్యం
సైన్స్ వల్లే కాలక్రమంలో టెక్నాలజీ దెవలవే అయింది. ఇది మహిళల శ్రమదోపిడీని లేదా శ్రమలో అసౌకర్యాన్ని అరికట్టింది. ముఖ్యంగా వాషింగ్ మెషిన్ అందుబాటులోకి రావడంవల్ల మహిళలకు గొప్ప ఉపశమనం లభించినట్లయింది. ఇది రాకముందు అన్ని ఇంటిపనులతో సహా బట్టలు ఉతకడం కూడా స్త్రీలే చేసేవారు. వాషింగ్ మెషిన్ వచ్చిన తర్వాత బట్టలు ఉతకడంలో సౌకర్యం ఏర్పడింది. కష్టం తప్పింది. అందరికీ అందుబాటులో వాషింగ్ మెషిన్ ఉంటుందా? లేదా అనేది పక్కన పెడితే ఈ మార్పును ఉమెన్ డ్రెస్సింగ్ చేస్తున్నప్పుడు, ఎందుకంటే మహిళలపై పని భారం తగ్గించింది. ఒత్తిడిని దూరం చేసింది.

మనిషికి సంపూర్ణ నిద్ర ఎన్నిగంటలు?

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



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

భర్త ఇలా చేస్తే భార్యకు నార్మల్ డెలవరీ భాయం..

మాతృత్వం గొప్పతనం మాటల్లో చెప్పలేనిది. అమ్మ, నాన్నలము కాబోతున్నాం అనే ఆ ఫీలింగ్ గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. ఇక తమకు పుట్టబోయే బిడ్డ కోసం ఆ కప్పల్నే ఎన్నో కలలు కంటారు.అంతే కాకుండా తమ భార్య చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండి, ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డకు జన్మనివ్వాలని ప్రతి భర్త కోరుకుంటాడు. అయితే ఇప్పుడున్న మహిళలు చాలా మంది సీజేరియన్ అంటే భయపడుతున్నారు. ఆ తర్వాత వచ్చే గర్భాశయ ప్రాబ్లమ్స్, ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని సీ సెక్షన్కు నో చెబుతున్నారు. నార్మల్ డెలవరీ కోసం చాలా ట్రై చేస్తున్నారు.అంతే కాకుండా చెక్ప్ టైమ్లో కూడా డాక్టర్స్ను నార్మల్ డెలవరీ టీప్స్ చెప్పని అడుగుతుంటారు. ఎలాంటి టీప్స్ పాటిస్తే నార్మల్ డెలవరీ అవుద్దీ? ఎన్నో నెల నుంచి నార్మల్ డెలవరీ కోసం చిట్టాలు పాటించాలి. ఎలాంటి ఫుడ్ తీసుకోవాలి. ఇలా చాలా రకాలుగా వారికి వారే ప్రశ్నలు వేసుకుంటారు. అయితే తన భార్యకు నార్మల్ డెలవరీ కావాలంటే భర్త పక్కన ఉండి తప్పకుండా ఇలాంటి టీప్స్ ఫాలో కావాలి అంట. అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. భర్త తన పేరెంట్స్ ఉన్నారాగా అని లైట్ తీసుకోకుండా తన భార్యకు ఎప్పుడూ దగ్గరిగా ఉండాలంట. ప్రతి విషయాన్ని ఆమెతో షేర్ చేసుకుంటూ.. తనను హాఫ్గా ఉంచాలి. చాలా మంది ప్రెగ్నెంట్గా ఉన్నప్పుడు అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడుతుంటారు. కొందరికి ఫుడ్ తినాలనిపించదు. కాళ్ల వాపులు లాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అయితే ఆ సమయంలో భర్త పక్కనే ఉండి మసాజ్ చేయడం, ఇష్టమైన ఫుడ్ వండిపెట్టడం, సమయానికి మంచి మంచి ఫ్రూట్స్ అందించడం లాంటిది



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

బుజ్జాయి కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..

మన శరీరంలోని ముఖ్యమైన అవయవాలలో కన్ను ఒకటి. చూపు లేని లోకం అంధకారం అని పెద్దలు అందుకే అంటారు. కాబట్టి కంటి సంరక్షణ చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా నేటి డిజిటల్ యుగంలో పిల్లలు చిన్నప్పటి నుంచే ఫోన్ స్క్రీన్కు అలవాటు పడుతున్నారు. దీంతో పిల్లల కళ్ళు బాల్యం దశలోనే ప్రమాదంలో పడుతున్నాయి. కాబట్టి చిన్న వయసు నుంచే పిల్లల కళ్లకు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకుంటే వయసు పెరిగే కొద్దీ సమస్యలు మరింత తీవ్రతరం అవుతాయి. మీ కంటిపాప చూపును జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇందుకోసం ఆయుర్వేదాన్ని ఆశ్రయించవచ్చు. మంచి కంటి చూపుకు, కంటి సంరక్షణకు ఆయుర్వేద నివారణలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. తర్పన్ అనేది ఒక రకమైన ఆయుర్వేద చికిత్స. ఇది 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 నెయ్యి కళ్లకు ఎప్పుడూ వూయకూడదు. అలాగే కళ్లపై ప్రత్యక్ష



సూర్యకాంతి పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పిల్లల కళ్లలోకి యివి కిరణాలు నేరుగా పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సూర్యుడి నుండి కళ్ళను రక్షించడం కూడా అవసరమే. నేటి యుగంలో పిల్లల ముందు టీవీ, ల్యాప్టాప్, మొబైల్ స్క్రీన్ల కనిపిస్తున్నాయి. వాటిని నివారించలేం. అయితే పిల్లలను స్క్రీన్కు దూరం ఉంచడం వీలైతే పనే. ఇది మీ పాపాయి కళ్లను కొంత వరకు కాపాడుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం సోంపు గింజలు తినడం కళ్ళకు ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. సోంపు గింజలు నోటి దుర్వాసనను తొలగించడంలో కూడా ఉపయోగపడతాయి.

ఆ సమస్య ఉన్నవారు దానిమ్మ పండు ప్రమాదమే!

చూడగానే ఎర్రగా నోరారించే పండు దానిమ్మ. ఈ పండుని తినడానికి అందరూ ఇష్టపడతారు. దానిమ్మ పండును తినడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఐరన్ లోపంతో బాధపడేవారు దీన్ని ప్రతి రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రక్త లోపం ఉండదు. ప్రతిరోజూ దానిమ్మ పండును తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఎనర్జీ మెయింటెన్ అవుతుంది. దానిమ్మ పండును తినడం వల్ల అనేక ఇతర ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే అందరికీ ప్రతిరోజూ దానిమ్మ పండును తినడం హానికరమని చెప్పబడింది. ఈ క్రమంలో ఆరోగ్య నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే అటువంటి సమస్యలు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండుని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవద్దు అంటున్నారు. దానిమ్మ పండును అల్ప సమస్యలతో బాధపడేవారు తినకుండా ఉంటే మంచిదని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే అల్ప సమస్యలతో బాధపడేవారు దానిమ్మ పండ్లు తింటే శరీరంలో రక్తాన్ని పెంచడం వల్ల మరింత ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుంది. దీంతో ఎర్రటి దద్దుర్లు వచ్చే అవకాశం ఉందంటున్నారు.దానిమ్మ శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి రక్త ప్రసరణ మందగించే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లు తినకూడదని సలహా ఇస్తున్నారు. హై బీపీ ఉన్నవారికి దానిమ్మ పండ్లు తినడం మేలు చేస్తుంది కానీ, లో బీపీ ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లు తింటే హాని కలిగిస్తోందంట.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.ఇన్సులెంజా సమస్యతో లేదా దగ్గుతో బాధపడేవారు వీటిని తినకూడదు. ఇది ఇన్సెక్షన్ను మరింత పెంచుతుంది. కాబట్టి పైన పేర్కొన్న అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లు తినకుండా ఉండాలని సలహా ఇవ్వబడింది.ఈ కథనం వైద్య నిపుణుల సూచనలు మరియు ఇంటర్నెట్లో అందుబాటులో ఉన్న అంశాల ఆధారంగా రూపొందించబడింది. దీనిని 'దిశ' ధృవీకరించలేదు.

గోళ్లకు కూడా మసాజ్ అవసరమే..

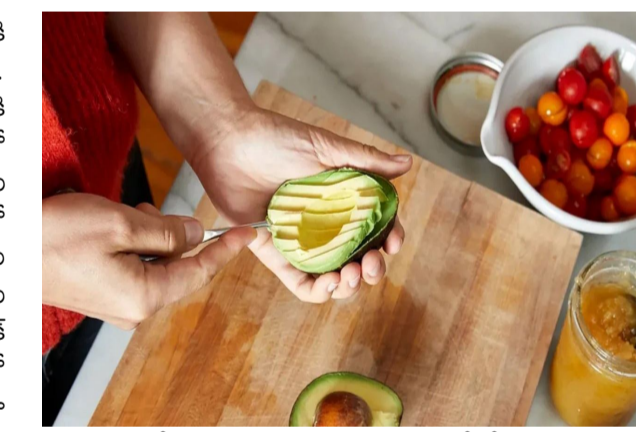
ఈమధ్య కాలంలో గోళ్లు పెంచడం ఫ్యాషన్ గా మారిపోయింది. ఒకప్పుడు అమ్మాయిలు మాత్రమే గోళ్లు పెంచే వారు. వాటికి నెయిల్ పాలిష్, ప్రత్యేక రంగులతో అలంకరించే వారు.కానీ ఇప్పుడు పురుషులు కూడా స్త్రీలకు సమానంగా గోళ్లు పెంచుతున్నారు.అయితే గోళ్లకు కూడా మసాజ్ చేయడం అవసరం అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. గోళ్లు పెంచే క్రమంలో కొన్ని పనులకు దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. పైగా గోళ్లు పెరిగేందుకు కొన్ని ప్రత్యేకమైన లేవనాలు కూడా వాడాలని సూచిస్తున్నారు.చేతికి ఉన్న గోళ్లు పెరగాలంటే 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 మాయిశ్చరైజర్ లాంటి లోషన్లు ప్రతి రోజూ వూస్తూ ఉండాలని చెబుతున్నారు డాక్టర్లు. అప్పుడే అవి మృదువుగా, బలంగా పెరుతాయని సూచిస్తున్నారు. అలాగే బాగా గోళ్లను పెంచిన వారు బిగుతుగా ఉన్న డబ్బాల



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

వీరికి సంజీవని ఈ పండు..

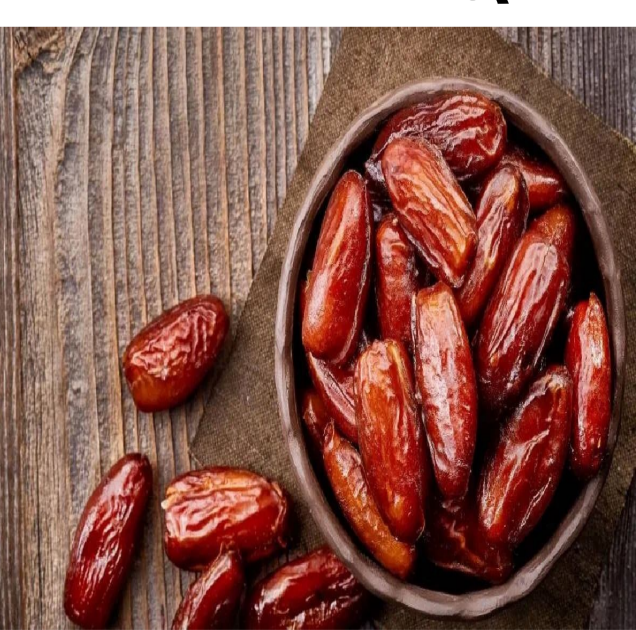
రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సహజంగా నియంత్రించడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఒకటి పండ్లు తినడం. కొన్ని పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల సహజంగా మీ శరీరానికి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి.అలాంటి వాటిలో అవకాడో ఒకటి. దీనిని బటర్ ఫ్రూట్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ పండు మన శరీరానికి చాలా పోషకాలను అందిస్తుంది. అవకాడోలో కురగాయల 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 పండ్లను పచ్చిగా తినవచ్చు. అవకాడో మీ శరీరంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది కాలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లిజరైడ్ స్థాయిలను కూడా నియంత్రిణలో ఉంచుతుంది. అవకాడోను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ లేదా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది.అవకాడోలో ఉండే కొవ్వు అమ్లలు, లైపేస్ ఎంజైమ్ శరీరంలోని కొవ్వును



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

జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారా?

ఏదాది పొడవునా మార్కెట్లో 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. మీరు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల మలబద్ధకం నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది.ఖర్జూరం గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండే ఖర్జూరాలు హృదయనాళ వ్యవస్థకు చాలా మేలు చేస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర



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



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

యవ్వనంగా కనిపించాలనుకుంటున్నారా..?

నెయ్యి తింటే ఎముకల దృఢత్వం పెరుగుతుంది. దృష్టి సమస్యలు దూరమవుతాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జీవక్రియ ప్రక్రియ పెరుగుతుంది. నెయ్యిలో బ్యూటీక్ యాసిడ్ కూడా ఉంటుంది.ఇది శరీరంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. నెయ్యి జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పేగు మంటను తగ్గిస్తుంది. అయితే ఈ సమయంలో నెయ్యి తింటేనే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. నెయ్యిని కొన్ని పదార్థాలతో కలిపి ఎప్పుడూ తినకూడదని కూడా అంటారు. కాబట్టి అలాంటి పదార్థాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆయుర్వేదం ప్రకారం నెయ్యి తీసుకోవడం చాలా మంచిది. ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీటిలో కాస్త అవు నెయ్యి కలిపి తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అయితే నెయ్యి ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా చర్మానికి కూడా అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుందని మీకు తెలుసా? చర్మం పొడిబారినప్పుడు నెయ్యి రాయాలి. ఇది చర్మానికి సహజమైన మెరుపును తెస్తుంది. నెయ్యిలో విటమిన్ ఇ, ఎ, కె వంటి అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీంతో చర్మం కాంతివంతంగా ఉంటుంది. పగలిన పెదవులపై గోరువెచ్చని నెయ్యిని పూయడం వల్ల పెదవుల చర్మానికి మంచి పోషణను అందుతుంది. అలాగే పొడి బారీ పొరలు పొరలుగా కనిపించే పెదవుల చర్మాన్ని నెయ్యితో సున్నితంగా స్ట్రైప్ చేస్తే మృదువైన, చక్కటి పెదాలను మీ సొంత చేసుకోవచ్చు. అలాగే, దార్చి నర్మల్స్, కళ్ల కింద ఉండే నల్లటి వలయాలుతో ఇబ్బంది పడేవారు నెయ్యిని తమ కళ్ల చుట్టూ తరచుగా రాసుకోవడం వల్ల దార్చి నర్మల్స్ 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 ప్రారంభం నంకేతాలను కూడా నివారిస్తుంది. మీరు చర్మంపై ఉపయోగించే కొన్ని ఇంటి నివారణలకు నెయ్యిని వాడుకోవచ్చు. అర చెంచా నెయ్యితో చిటికెడు పసుపు కలిపి ముఖానికి బాగా పట్టించాలి. 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచి, నీళ్లతో ముఖం కడుక్కోవాలి. ఇది చర్మాన్ని క్లియర్ చేస్తుంది. సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది. చాలా మంది కాన్ లివర్ అయిల్ ఫేస్ ప్యాక్ వాడుతుంటారు. కడ్డీ పిండిలో కాస్త నెయ్యి కలిపి ముఖానికి రాసుకోవచ్చు. తేనెలో నెయ్యి కలిపి ముఖానికి రాసుకుంటే చర్మం మృదువుగా, తేమగా మారుతుంది.

గర్భిణీలు వేసవిలో తినే ఆహారం లో తీవ్రమైన చేర్చుకోండి..

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



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

అరికాళ్లలో మంట ఎందుకు వస్తుంది?

కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వినడానికి చిన్నవిగానే అనిపిస్తాయి. కానీ వాటిని భరించడం చాలా కష్టం. అలాంటి వాటిలో అరికాళ్లలో మంట ఒకటి. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాలామంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అయితే ఇదేదో స్ట్రాల్ ఇష్యూ అనే ధోరణితో నిర్లక్ష్యం చేయడంవల్ల చివరి దశలో మరింత రిస్క్ పెరుగుతుందని నిపుణులు చెప్పన్నారు. వాస్తవానికి ఈ ప్రాబ్లం ఎందుకు వస్తుంది? ఏదైనా రోగాలకు సంకేతమా? తదితర విషయాలను చర్చిద్దాం. నిపుణులు ప్రకారం.. అరికాళ్లలో మంట రావడానికి ఇతర అనారోగ్యాలు కూడా కారణం అవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా డయాబెటిక్ స్యూరోపతితో బాధపడేవారిలో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ ఎక్కువ కాలంపాటు కంట్రోల్లో లేకపోవడం వల్ల కూడా అరికాళ్లలో మంట వస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ పరిస్థితిలో మధుమేహ బాధితుల్లోని రక్తాణులు బలహీన పడతాయి. దీనివల్ల అవి తన పనితీరును మెరుగు పరుచుకోనే ప్రయత్నం అరికాళ్లలో జలదరింపు, మంట పంటివి 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 చెప్పన్నారు. దీనివల్ల అరికాళ్లలో మంట, చికాకు వంటివే కాకుండా ఇతర అనారోగ్యాలకు దారితీయవచ్చు. పాదాలు, కండరాల మధ్య బ్యాల్స్ తప్పే చాస్సెస్ ఉంటాయి. రక్త హీనతవల్ల కూడా అరికాళ్లు తిమ్మిరి పట్టడం, మంట పుట్టడం సంభవిస్తుంది. అయితే రక్త హీనత పురుషులకంటే స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుందని నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. వాస్తవానికి శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య తగ్గడం, విటమిన్ బి లోపం ఏర్పడటం కారణంగా మహిళల్లో రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. దీంతో శారీరక బలహీనత, శ్వాసకోశ



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

ఈ ఆలయానికి ఒక్కసారి వెళితే చాలు..

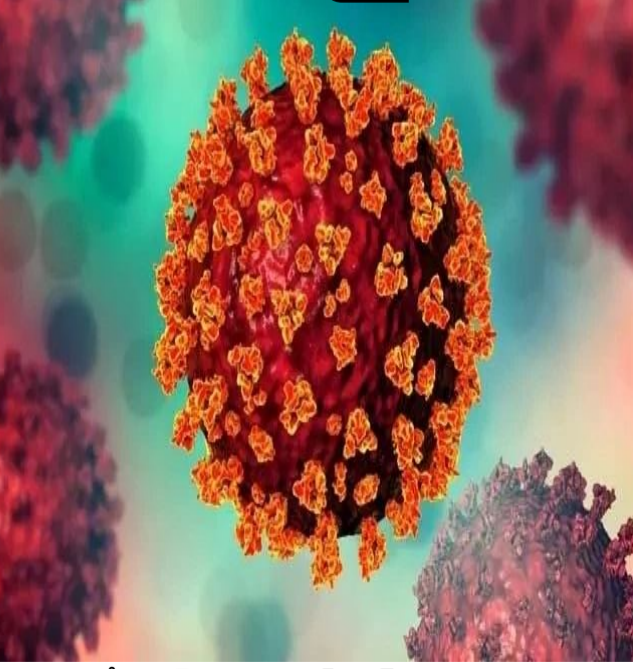
చాలా మందికి వారి జాతక చక్రంలో కాల సర్వ దోషం యోగం ఉంటుంది. ఇలాంటి దోషాలు వచ్చినప్పుడు జ్యోతిష్యం ప్రకారం కొన్ని పరిహారాలు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఎలాంటి పరిహారాలు లేకుండా కూడా కాల సర్వదోషాన్ని తొలగించవచ్చని చాలా మందికి తెలిసి ఉండదు. ఏంటి ఇది నిజమా అనుకుంటున్నారా కదా, ముమ్మాటికి ఇది నిజం అంటున్నారు పండితులు. కాలసర్వ యోగం ఉన్నవారు ఈ ఆలయానికి వెళితే చాలు దోషాన్ని తొలగిపోతారుని ప్రజలు నమ్ముతారు. మరి ఆ క్షేత్రం ఎక్కడ ఉంది. ఆలయ విశిష్టత ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్రతి నిత్యం ఈ ఆలయానికి భక్తులు వస్తుంటారు. ముఖ్యంగా నాగపంచమి రోజున భక్తుల తాకిడి అధికంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఎలాంటి జ్యోతిష్య పరిహారాలు లేకుండా ఈ ఆలయంలో కాలసర్వ దోషం తొలగిపోతుంది. కాలసర్వ దోషాన్ని తొలగించే ఆలయం ఉత్తరప్రదేశ్ లోని అలహాబాద్ లో వెలసింది. ఈ ఆలయం దర్బార్ గంజ్ 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 దర్బారం కోసం సుదూర ప్రాంతాల నుంచి సందర్శకులు ఈ ఆలయానికి వస్తుంటారు. పూజా సామాగ్రిని నాగరాజు వాసుకి ఆలయానికి తీసుకెళ్లినంతనే కాలసర్వ దోషం నుండి విముక్తి పొందవచ్చని ఆలయ పూజారులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఇక్కడ పూజ చేసే విధానాన్ని కూడా వివరించారు. ముందుగా ప్రయాగ సంగమంలో స్నానం



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

కరోనాను మించిన వైరస్..

ఇప్పటికే చైనా ల్యాబ్ నుంచి కరోనా వైరస్ లీక్ అయిందని, మిలియన్ల మంది చావుకు కారణమైందని ప్రపంచ దేశాలు అనుమానిస్తున్నాయి. అయితే ఇప్పుడు మరో వైరస్ కూడా ఇలాగే చైనా ల్యాబ్ నుంచి బయటకొచ్చిందని.. దానికి ఎక్స్ పోజ్ అయితే మూడు రోజుల్లో మిలియన్ల మరణం తధ్యమని తాజా అధ్యయనం హెచ్చరిస్తుంది. సైన్స్ డైరెక్ట్ జనరల్ లో ప్రచురితమైన స్టడీ ప్రకారం.. ఎబోలా వైరస్ గురించి పూర్తిగా తెలుసుకునే ప్రయత్నంలో ఇంద్రా జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. చైనాలోని హెబీ లడికల్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు ఎబోలా వ్యాధి లక్షణాలు విశ్లేషించే క్రమంలో ఈ వైరస్ పార్ట్స్ ఉపయోగించి కొత్త వైరస్ రూపొందించారు. అయితే ఈ జెనెటిక్ వైరస్ వేరియంట్ కు బహిర్గతమైన ఆ ల్యాబ్ లోని చిట్టి ఎలుకలు మూడు రోజులకే చనిపోయాయని, ఇది కరోనా కంటే పవర్ ఫుల్ వైరస్ అని రిపోర్ట్ చెప్పింది. చైనా పరిశోధకులు ఎబోలా వైరస్ లో కనిపించే గైకోప్రోటీన్ ను ఉపయోగించారని వెల్లడించింది అధ్యయనం. ఇది వైరస్ కణాలకు సోకడానికి, మానవ శరీరం అంతలా వ్యాపించేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. తర్వాత మల్టీ ఆర్గాన్ ఫెయిల్యూర్ తో సహా ఎబోలా రోగులలో మాదిరిగా సిస్టమాటిక్ ఇల్ నెన్ కు కారణం అవుతుంది. ముఖ్యంగా ల్యాబ్ లో చిట్టి ఎలుకల కనుగుడ్లపై రక్తం గడ్డ కట్టినట్లు.. దృష్టి కోల్పోయినట్లు తెలుస్తుంది. లేబొరేటరీ యానిమల్ సెంటర్, చాంగ్ మన్ వెబర్నరీ రీసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్, చైనీస్



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

మూత్రం పసుపు రంగులో వస్తే..?

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



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

నిద్ర పట్టకపోతే కంటి ఆరోగ్యం షెడ్యూల్..?

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



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

జుట్టు సమస్యలతో విసుగెత్తిపోతున్నారా..?

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



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

షుగర్ ఉన్నవారు.. చెరుకు రసం తాగొచ్చా..

ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు అందరికీ తిప్పలు మొదలవుతూ ఉంటాయి. ఎందుకంటే ఎండ వేడి నుంచి తట్టుకునేందుకు ఎంతో మంది ఎన్నో రకాల ద్రవ్యాలు చేస్తూ ఉంటారు. ఇక మండే ఎండలకు ఇంటి నుంచి కాలు బయటపెట్టాలంటేనే భయపడిపోతూ ఉంటారు. కానీ ఏం చేస్తాం తప్పని పరిస్థితుల్లో ఉద్యోగమే.. లేదంటే ఇతర పనులను మీద బయటకు వెళ్లాలి. దీంతో ఎండా కాలంలో బయటికి వెళ్ళినప్పుడు ఉపశమనం కోసం ఏదో ఒకటి తాగడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. ఇలా ఎండాకాలం లో ఎక్కడికి వెళ్ళన్నా 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 వారిలో కిడ్నీ రాళ్ల సమస్యలు తక్కువగా కనిపిస్తాయి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, మనం ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగాలి. అయితే ఖాళీ కడుపుతో ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుందనే ప్రశ్న తరచుగా చాలామంది ప్రజల మదిలో మెదులుతుంది. చాలామంది ఉదయం నీళ్లు తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను గురించి చెబుతుంటారు. అయితే ఇప్పుడు మనం ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలో తెలుసుకుందాం. మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే మొదట చేయవలసిన పని మీ పళ్ళు తోముకోవడం, మీకు లీ తాగే అలవాటు ఉంటే, దానికి బదులుగా నీరు తాగటం అలవాటు చేసుకోండి. ఉదయం నిద్ర లేవగానే కనీసం 2-3 గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలి. మీరు ఒకేసారి ఎక్కువ నీళ్లు తాగలేకపోతే, ఒక



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

రోజూ కివి తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

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



రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు రోజూ ఒక కివీని తినాలంటున్నారు నిపుణులు. కివితో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. 3. మలబద్దకం నుండి ఉపశమనం.. మలబద్దకం, అజీర్ణం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్లుంటే ప్రతిరోజూ కివీని తినడం మర్చిపోవద్దు. రోజూకు 2-3 కివీని తింటే మలబద్దకం సమస్య నుండి బయటపడవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. 4. హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.. కివీని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల మీ గుండె చాలా కాలం పాటు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే పీచు, పొటాషియం చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను నియంత్రించి ధమనులను బలోపేతం చేస్తాయి.

మడమల పగుళ్లకు కొబ్బరి నూనె..

పాదాలను శరీరానికి పునాదిగా పరిగణిస్తారు. మొత్తం శరీరం బరువు పాదాలపైనే ఉంటుంది. మన శరీరాన్ని కదిలించేది పాదాలు. అందుకే పాదాల సంరక్షణ చాలా ముఖ్యం. పొడి వాతావరణంలో మడమల పగుళ్ల సమస్య సాధారణం. మహిళలు ఎక్కువగా ఈ సమస్యతో బాధపడతారు. తేమ లేకపోవడం, విటమిన్ లోపం, మధుమేహం, డైరాయిడ్, ఊబకాయం, 60 ఏళ్లు పైబడిన వారు మడమల పగుళ్ల సమస్యను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. మీరు కూడా పగిలిన మడమల సమస్యతో పోరాడుతూ ఉంటే, అది జన్మపరమైన లేదా ఆరోగ్య కారణాల వల్ల కావచ్చు. దీనికి కారణం, నివారణ మార్గాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పాదాల పట్ల అజాగ్రత్తగా ఉండటం వల్ల సాధారణంగా మడమల పగుళ్ల సమస్య పెరుగుతుంది. చెప్పులు లేదా ఓపెన్ షూలను ఉపయోగించడం వల్ల కూడా మడమల పగుళ్లు ఏర్పడతాయి. చాలా సార్లు పాదాల మడమలలో లోతైన పగుళ్ల కారణంగా భరించలేని నొప్పిని ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. మీ పాదాల చర్మం తరచుగా పొడిగా మారుతుంది. పొడిబారినప్పుడు, అది మడమల పగుళ్లకు కారణం అవుతుంది. శరీరంలో తేమ లేకపోవడం వల్ల, సజీవ కణాలు 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. ఫుట్ క్రీమ్ తో మీ పాదాలను సర్క్యూల్ మోషన్ లో తేలికగా మసాజ్ చేయండి. ఇది మీ పాదాలను మృదువుగా ఉంచుతుంది. మడమల పగుళ్ల సమస్యను నివారించండి.

ప్రజలకు చట్టాలపై అవగాహన కల్పించాలి

అమరావతి: మారుమూల గ్రామాల ప్రజలకు సైతం న్యాయ సేవలు అందిస్తున్న వారికి చట్ట సంబంధిత ఫలాలు అందుతాయని ఏపీ రాష్ట్ర న్యాయసేవాధికార సంస్థ ప్యాన్లెట్ ఇన్ చీఫ్, హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ధీరజ్ సింగ్ రాకూర్ అన్నారు. ప్రజలకు చట్టాలపై అవగాహన, న్యాయ సహాయం, హక్కులపై చైతన్యం కలిగించాలి అవసరం ఉందని చెప్పారు. ఏపీ రాష్ట్ర న్యాయసేవాధికార సంస్థ ఆధ్వర్యంలో హైకోర్టులో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో హైకోర్టు న్యాయమూర్తులతో కలిసి జస్టిస్ ధీరజ్ సింగ్ రాకూర్ 13 ఫోర్డ్ ఆఫీసియర్ల న్యాయసేవ మొబైల్ వాహనాలను పచ్చజెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ప్రతి జిల్లాలోనూ ఉన్న న్యాయసేవాధికార సంస్థకు ఒక్కో వాహనాన్ని కేటాయించారు. ఈ సందర్భంగా సీజే మాట్లాడుతూ.. హక్కులపై ప్రజల్లో చైతన్యం కలిగించేందుకు ఈ వాహనాలు ఉపయోగపడతాయన్నారు. కార్యక్రమంలో హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు జస్టిస్ లీనాగిల్, జస్టిస్ మానవేంద్రనాథ్ రాయ్, జస్టిస్ రవివాణ్ తిల్లి, జస్టిస్ ఆర్.రఘునందనరావు, రాష్ట్ర



న్యాయసేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి హిమబిందు, హైకోర్టు న్యాయసేవ కమిటీ కార్యదర్శి మాలతి, న్యాయసేవాధికార సంస్థ డిప్యూటీ సెక్రటరీ అమర రంగేశ్వరరావు పాల్గొన్నారు.

గిరిజన గ్రామాలన్నీ అభివృద్ధి చెందాలి

సీతంపేట: గిరిజన గ్రామాలన్నీ అభివృద్ధి చేసేందుకు అవసరం ఎంతైనా ఉందని కలెక్టర్ ప్రభాకర్ రెడ్డి అన్నారు. కురసంగిలో గ్రామ ముస్తాబు కార్యక్రమాన్ని ఎమ్మెల్యే నిమ్మక జయకృష్ణతో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామాన్ని ముస్తాబు చేసిన తీరును కలెక్టర్ పరిశీలించారు. అంతకుముందు కలెక్టర్ పాటు ఎమ్మెల్యే, ఐటీడీఏ ఇన్చార్జి పీవీ వవార్ సుప్రీట్ జగన్నాథ్ లకు ఆ గ్రామస్థులు గిరిజన సంస్కృతి, సంప్రదాయ నృత్యాలతో ఘనస్వాగతం పలికారు. అనంతరం కలెక్టర్ గ్రామంలో పాఠశాలను పరిశీలించి అక్కడ చదువుతున్న చిన్నారులతో ముచ్చటించారు. పోషణవక్కాడలో భాగంగా గర్భిణులకు సీమంతాలు నిర్వహించారు. గ్రామాలను శుభ్రంగా, అందంగా ఆరోగ్యకరంగా మార్చడమే ముస్తాబు కార్యక్రమం ఉద్దేశ్యమని కలెక్టర్ అన్నారు. ఎమ్మెల్యే చొరవతో నియోజకవర్గంలో రహదారి అభివృద్ధి పనులు జరుగుతున్నాయని గుర్తుచేశారు. సూర్యమండలం పేరుతో వివిధ రకాల కూరగాయలు సాగు చేయడం స్ఫూర్తిదాయకమని



తెలిపారు. ఎమ్మెల్యే జయకృష్ణ మాట్లాడుతూ.. మారుమూల ఉన్న కురసంగి గ్రామాన్ని ముస్తాబు చేయడంలో గ్రామస్థుల కృషి ఎంతగానో ఉందన్నారు.

ప్రజల అపోహలు తొలగించండి

- కచ్చితమైన వివరాలు సేకరించాలి
- జనగణన నోడల్ ఆఫీసర్

తిరుపతి: చాదాపు 15 ఏళ్ల తర్వాత కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న జనగణన-2027ను విజయవంతం చేయడానికి క్షేత్రస్థాయిలో ఎన్యూమరేటర్లు కచ్చితమైన వివరాలను సేకరించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సైబల్ చీఫ్ సెక్రటరీ, రాష్ట్ర జనగణన నోడల్ ఆఫీసర్ సంచేర్ సింగ్ రావత్ సూచించారు. ప్రజల అపోహలను తొలగిస్తూ, హెచ్ఎల్ఐ యాప్ లో వివరాలను నమోదు చేయాలన్నారు. తిరుపతి జిల్లా పర్యటనలో భాగంగా తిరుపతి కలెక్టరేట్ లో సెన్సెస్ ఆఫీసర్స్, సిటిజన్ రిజిస్ట్రేషన్ డైరెక్టర్ జె.నివాస్, జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సలిజామల వెంకటేశ్వర్, జిల్లా అధికారులతో జనగణన (హౌస్ లిస్టింగ్)పై సమీక్ష సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. అంతకు ముందు జనగణన ప్రచార రథానికి జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా రావత్ మాట్లాడుతూ... అందరినీ జనగణన నోడల్ ఆఫీసర్లుగా ఉండటం గమనార్హమన్నారు. ఎన్నడూ లేని విధంగా మొదటిసారిగా మొబైల్ అప్లికేషన్ ద్వారా ప్రతి ఇంటిని లాటిట్యూడ్, లాంగిట్యూడ్ ఆధారంగా జియో ట్యాకింగ్ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. రాష్ట్రంలో మే 1 నుంచి 30 వరకు హౌస్ లిస్టింగ్ సేకరిస్తారని, ఇందుకుగానూ జిల్లాలో స్వర్ణగ్రామ, స్వర్ణవార్డు సచివాలయ నెట్ వర్క్ ను పూర్తిస్థాయిలో వినియోగించుకోవాలని సూచించారు.. స్వీయ గణన ద్వారా ప్రజలు అందించిన ఇళ్ల స్థితి, వసతులు మొదలైన వివరాలను గోప్యంగా, సురక్షితంగా ఉంచుతామన్నారు.



ప్రజలందరూ ఈ గణన ప్రక్రియలో పాల్గొని, ఎన్యూమరేటర్లకు సరైన సమాచారం అందించి రాష్ట్ర అభివృద్ధికి సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. జె.నివాస్ మాట్లాడుతూ... సెన్సెస్ పై అధికారులందరూ ప్రత్యేక దృష్టి సారించి వివరాలను సేకరించాలన్నారు. తహశీల్దార్లు, ఎంపీడిఓలు తమ మండల పరిధిలోని ఇళ్ల గణన శాస్త్రీయంగా చేపట్టాలని, జిల్లా పునర్విభజనలో భాగంగా గ్రామ సరిహద్దులు మార్పులు జరిగి ఉంటే వాటికి అనుగుణంగా సెన్సెస్ కార్యక్రమం చేపట్టాలని సూచించారు. నోడల్ అధికారులు క్షేత్రస్థాయి పరిశీలనకు వెళ్లిసప్పుడు ఇళ్ల గణనలో ఎన్యూమరేటర్లకు ఎదురయ్యే సమస్యలను పరిష్కరించాలన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ వెంకటేశ్వర్ మాట్లాడుతూ... ఇళ్ల గణనపై జిల్లాలో తీసుకున్న నిర్ణయాలను పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా రాష్ట్ర నోడల్ అధికారి రావత్ కు వివరించారు. ఈ సమావేశంలో డిఆర్ఓ, నరసింహులు, డిఎఫ్ఓ, సాయిబాబా, ఆర్.డి.బి. రామ్మోహన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఐఎస్వో సర్టిఫైడ్ పంచాయతీగా సంతబొమ్మక

సంతబొమ్మక: ఐఎస్వో 9001-2015 సర్టిఫైడ్ పంచాయతీగా సంతబొమ్మక కేరళ బృందం ఎంపిక చేసింది. కేరళ రాష్ట్రానికి చెందిన పరిపాలన వ్యవహారాల సంస్థ అధికారులు సంతబొమ్మక పంచాయతీలో పర్యటించారు. రాష్ట్రంలో 24 పంచాయతీల్లో ఐఎస్వో 9001-2015 సర్టిఫైడ్ ప్రాగ్రాం అమలువుతుండగా.. ఇందులో జిల్లా నుంచి సంతబొమ్మక పంచాయతీ ఒకటి. ఇప్పటివరకు రాష్ట్రంలో ఐఎస్వో 9001-2015 సర్టిఫైడ్ పంచాయతీలుగా ఆరు ఉండగా.. సంతబొమ్మక ఏడో పంచాయతీగా గుర్తింపు పొందింది. కేరళ పరిపాలన వ్యవహారాల సంస్థ డైరెక్టర్ వీవీ సుకు మార్, రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్ కార్యాలయ అధికారి ఇమాముద్దీన్ క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి ప్రజలకు అందిస్తున్న సేవలు, సిబ్బంది పనితీరుపై ఆరా తీశారు. ఈ పంచాయతీలో అంతర్జాతీయ స్థాయి ప్రమాణాలు పాటిస్తున్నారంటూ ఐఎస్వో సర్టిఫికేట్ జారీ చేశారు. కాగా పంచాయతీకి గుర్తింపు రావడంలో కృషి చేసిన కార్యదర్శి దువప శ్రీనివాసరావును మండల అధికారులు అభినందించారు.



కార్యక్రమంలో డివిజన్ డెవలప్ మెంట్ అధికారి ఆలివేలు మంగమ్మ, ఎంపీడివో పి.జయంత్ ప్రసాద్, తహసీల్దార్ బి.హేమసుందరావు, డిప్యూటీ ఎంపీడివో డి.శ్రీనివాసరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

'పుస్తక పఠనంతో వ్యక్తిత్వ వికాసం'

ఆమడాలవలస: పుస్తక పఠనంతో వ్యక్తిత్వ వికాసం పెంపొంది తుందని ఎంజీఎస్ కేపీ రాములు అన్నారు. పట్టణంలోని ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాల గ్రంథాలయ అభివృద్ధికి రోటరీ క్లబ్ ప్రతినిధులు పుస్తకాలను అందజేశారు. నీతికథలు, రామా యుగ, మహాభారతం ఇతిహాసాలకు సంబంధించిన సుమారు 50 పుస్తకాలను వితరణ చేశారు. కార్యక్రమంలో రోటరీ క్లబ్ అధ్యక్షుడు వీటీ చౌదరి, కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ శ్యాంసుందర్, బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షురాలు కణితి విజయ లక్ష్మి, జిల్లా గ్రంథాలయ కన్వీనర్ బుడుమూరు సూర్యా రావు, జనచైతన్య వేదిక కన్వీనర్ గౌరీ గిరిధర్, నాట్య మండలి ప్రతినిధి చింతాడ రామ చంద్ర రావు పాల్గొన్నారు.



పుస్తకం చదివితే కొత్త స్నేహితుడిని పొందినట్లువుతుందన్నారు. కవిత: విద్యతో సామాజిక వికాసం సాధ్యమని శ్రీశ్రీయన చైతన్య డివిజన్ ప్రతినిధులు అన్నారు. రాజపురంలో సంఘ భవనంలో విద్యాసదస్సు నిర్వహించారు. సంస్థ ప్రతినిధులు డి.మోహనరావు, డి.వీరాజు, బి.ఆనంద్, బి.జానకిరావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జర్నలిస్టులకు సంపూర్ణ సహకారం

-హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ ప్రీమియం చెల్లింపు పరిశీలనా -పెండింగ్ సమస్యలు సత్వరం పరిష్కరిస్తా -ఏపీ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ నేతలతో -జిల్లా కలెక్టర్ అభినేక్ కిషోర్

విశాఖపట్నం: విశాఖ జిల్లాలో వర్కింగ్ జర్నలిస్టులకు తమ వంతు సంపూర్ణ సహకారం అందించడం జరుగుతుందని జిల్లా కలెక్టర్ అభినేక్ కిషోర్ అన్నారు. ఏపీ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్.. ట్రాడి కాన్స్.. స్కాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్లకు చెందిన పలువురు జర్నలిస్టు నేతలు జిల్లా కలెక్టర్ ను ఆయన చాంబర్ లో మర్యాదపూర్వకంగా కలుసుకున్నారు.. ఈ సందర్భంగా జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి ఎన్.ఎజీ..ఏపీ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు గంట్ల శ్రీనివాసు విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు పి నారాయణులు జర్నలిస్టులకు సంబంధించిన పలు అంశాలను జిల్లా కలెక్టర్ కు విపులంగా వివరించారు... జిల్లాలో జర్నలిస్టులందరికీ హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ ప్రీమియం సి ఎన్ ఆర్ నిధులతో జిల్లా అధికార యంత్రాంగం ద్వారా చెల్లించాలని.. కోరారు.. గతంలో కూడా పలువురు కలెక్టర్లు ఈ విధంగానే చెల్లించారని వీరు తెలియజేశారు.. ఇందులో.. పేటర్స్ జర్నలిస్టులను కూడా పరిగణనకి తీసుకోవాలని వీరు కోరారు.. ఈ విషయంపై కలెక్టర్ సానుకూలంగా స్పందించినట్లు గంట్ల శ్రీనివాసు నారాయణులు తెలిపారు.. అలాగే పెండింగ్ అక్రీడిట్స్పై.. ఇతర అంశాలను కూడా పరిగణనకి తీసుకోవాలని తాము



కోరడం జరిగిందన్నారు.. జర్నలిస్టుల అన్ని పెండింగ్ సమస్యలను తెలుసుకుని దశవారీగా పరిష్కరిస్తామని కలెక్టర్ హామీ ఇవ్వడం జరిగింది అని వీరు చెప్పారు.. ఈ సందర్భంగా గంట్ల శ్రీనివాసు.. జర్నలిస్టు నేతలు కలెక్టర్ కు సింహాద్రి నాథుడి జ్ఞాపిక అందించి ఘనంగా సత్కరించారు.. అలాగే ఏపీ వర్కింగ్ జర్నలిస్టులు ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర డైరీ ని జిల్లా అధ్యక్షులు నారాయణ కలెక్టర్ కు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ట్రాడి కాన్స్ అధ్యక్షులు ఇరోతి ఈశ్వరరావు కార్యదర్శి కింతాడ మదన్.. చిన్న మధ్యతరహా పత్రికల సంఘం అధ్యక్షులు జగన్మోహన్.. బొబ్బర ప్రసాద్.. ఫెడరేషన్.. ఉపాధ్యక్షులు.. ఎన్. రామకృష్ణ.. పి..నగేష్ బాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు..

రాష్ట్ర స్థాయిలో జీవీఎంసీకి ప్రతిష్ఠాత్మక అవార్డు

-ఆస్తి పన్ను వసూళ్లలో విశాఖ అగ్రగామి నిలిచింది -విశాఖ నగర అభివృద్ధి దిశగా ఆస్తి పన్ను చెల్లింపుదారులు, గృహ యజమానులు, నగర ప్రజల సహకారంతోనే ఈ అవార్డు జీవీఎంసీ కి లభ్యం -విజయవాడలో రాష్ట్ర పురపాలక పట్టణాభివృద్ధి శాఖ ప్రధాన కార్యదర్శి ఎన్. సురేష్ కుమార్ చేతుల మీదుగా అవార్డు, ప్రశంసా పత్రం స్వీకరణ -జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్



విశాఖపట్నం: రాష్ట్రంలో ఆస్తి పన్ను వసూళ్లలో రికార్డు స్థాయిలో ప్రగతి సాధించినందుకు గ్రేటర్ విశాఖపట్నం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ (జీవీఎంసీ) కు రాష్ట్ర స్థాయి లో ప్రతిష్ఠాత్మక అవార్డు, ప్రశంసా పత్రం లభించిందిని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్ తెలియజేశారు. విజయవాడలోని స్కూల్ ఆఫ్ ప్లానింగ్ అండ్ ఆర్కిటెక్చర్ లో సాలిడ్ వేస్ట్ మేనేజ్మెంట్ రూల్స్-2026 పై నిర్వహించిన రాష్ట్ర స్థాయి కమిషనర్ల వర్క్ షాప్ సందర్భంగా, 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో గాను ఆస్తి పన్ను వసూళ్లలో మెరుగైన ఫలితాలు సాధించినందుకు జీవీఎంసీ రాష్ట్ర పురపాలక పట్టణాభివృద్ధి శాఖ ప్రధాన కార్యదర్శి ఎన్. సురేష్ కుమార్, కమిషనర్ అండ్ డైరెక్టర్ ఆఫ్ మున్సిపల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ డాక్టర్ పి. సంపత్ కుమార్ చేతుల మీదుగా ప్రతిష్ఠాత్మకమైన రాష్ట్రస్థాయి అవార్డును, ప్రశంసా పత్రాన్ని జీవీఎంసీ డిప్యూటీ కమిషనర్ ఎన్. శ్రీనివాసరావు తో కలిసి తన స్వీకరించడమైనదని కమిషనర్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ వివరిస్తూ రాష్ట్ర స్థాయిలో జీవీఎంసీకి ప్రతిష్ఠాత్మక అవార్డు, ఆస్తి పన్ను చెల్లింపులలో విశాఖ అగ్రగామి నిలిచిందని, ఈ ఘనత విశాఖ నగర అభివృద్ధి దిశగా ఆస్తి పన్ను చెల్లింపుదారులు, గృహ యజమానులు, నగర ప్రజల సహకారంతోనే ఈ అవార్డు జీవీఎంసీ కి లభించిందని, ఈ అవార్డును సాధించినందుకు గాను రాష్ట్ర పురపాలక పట్టణాభివృద్ధి శాఖ ప్రధాన కార్యదర్శి ఎన్. సురేష్ కుమార్, కమిషనర్ అండ్ డైరెక్టర్ ఆఫ్ మున్సిపల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ డాక్టర్ పి. సంపత్ కుమార్ జీవీఎంసీని అభినందిస్తూ 2026-27 లో కూడా విశాఖ నగర అభివృద్ధి దిశగా ఆస్తి పన్ను వసూళ్లను, కొత్తగా ఆస్తి పన్ను విధింపులలో ప్రత్యేక కార్యాచరణ చేపట్టి జీవీఎంసీ ఆర్థిక పరిపుష్టి

భూగర్భ జలాల పెంపునకు ప్రత్యేక చర్యలు

పాడేరు: జిల్లాలో భూగర్భ జలాల పెంపు, నీటి సరంజ్ఞణ చర్యలపై ప్రత్యేక దృష్టి కేంద్రీకరించాలని అధికారులను కలెక్టర్ డి.నిశాంతి ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ లో జలధార- జలవరతిపై వివిధ శాఖల అధికారులతో నిర్వహించిన సమీక్షలో ఆమె మాట్లాడారు. ప్రధానంగా జలధార- జలవరతి వంద రోజుల ప్రణాళికను పక్కాగా అమలు చేయాలన్నారు. అందుకు గాను వివిధ శాఖల సమన్వయంతో నీటి నిల్వ కట్టదాల నిర్మాణానికి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలన్నారు. జిల్లాలోని 11 మండలాల్లో ఇప్పటికే 326 భూగర్భ జలాల సరంజ్ఞణ కట్టదాలకు మాత్రమే స్థలాలను గుర్తించారని, మిగిలిన గ్రామాల్లో వాటి నిర్మాణానికి అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. జల వనరుల శాఖ, అటవీ, చిన్న నీటిపారుదల శాఖల అధికారులు సమన్వయంగా క్షేత్రస్థాయి సర్వేలు చేపట్టి, నివేదికలు సమర్పించాలని ఆదేశించారు. అలాగే కార్యాచరణ ప్రణాళికతో పాటు గుర్తించిన గ్రామాల్లో నీటి నిల్వ సామర్థ్యం పెంచేందుకు చెక్ డ్యామ్లు, ఇంకుడు గుంతలను, ఇతర నీటి సరంజ్ఞణ కట్టదాలకు అవసరమైన డిజైన్లను రూపొందించాలన్నారు. భవిష్యత్తులో తాగు, సాగునీటి సమస్యలు తలెత్తకుండా ఉండాలంటే జలధార- జలవరతి వంద రోజుల కార్యక్రమాన్ని పక్కాగా అమలు చేయాలని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు.



శాఖల వారీగా రూపొందించిన ప్రణాళికలను తమకు సమర్పించాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ బి.శ్రీపూజ, ఐటీడీఏ వీవీ ఆదిత్యవర్మ, ద్వారామా ప్రిడీ డిప్యూసాగరరావు, జలవనరుల శాఖ డి.డి. శ్రీనివాసరావు, జిల్లా వ్యవసాయాధికారి ఎన్.బీఎస్ నందు, జిల్లా ఉద్యోగవనాధికారి కె.బాలకృష్ణ, డివిజన్ అటవీ అధికారి ఉమామహేశ్వరి, జిల్లా పరిశ్రమల శాఖాధికారి రమణారావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ధీల్లీ స్థాయిలో అనకాపల్లి నేత హవా గీతామాధురి సంచలన వ్యాఖ్యలు వైరల్!

-ముస్తఫా ఆరిఫ్ ఖాన్ తో ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు (ఎం వి ఆర్) మర్యాదపూర్వక భేటీ

అనకాపల్లి, చైతన్య వారధి : రాజకీయాల్లో చుండాతనం, సేవా పథంలో నిరంతర ప్రయాణం కలగలిసిన వ్యక్తిత్వం ఎం వి ఆర్ ప్రస్థ్ అధినేత, బీజేపీ ముఖ్య నాయకుడు ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు(ఎం వి ఆర్). తాజాగా, ఆయన ఢిల్లీ రాజకీయ వర్గాల్లో మరియూ కేంద్ర స్థాయి కీలక నేతల వద్ద తనకున్న ప్రత్యేకతను మరోసారి చాటుకున్నారు. బీహార్ గవర్నర్, భారతీయ జనతా పార్టీ అగ్రనేత ఆరిఫ్ మహమూద్ ఖాన్ తనయందు ముస్తఫా ఆరిఫ్ ఖాన్ ను ఢిల్లీ లో ఎం వి ఆర్ మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ భేటీ సందర్భంగా ముస్తఫా ఆరిఫ్ ఖాన్ ను ఎం వి ఆర్ శాలువాతో ఘనంగా సత్కరించారు. కేంద్ర మరియు రాష్ట్ర స్థాయి నేతలందరితో ఎంతో సన్నిహితంగా, ఆప్యాయంగా ఉండే ఎం వి ఆర్ ఈ పర్యటనలో తనదైన ముద్ర వేసారు. ముఖ్యంగా ఎంవి ఆర్ ప్రస్థ్ ద్వారా అనకాపల్లి ప్రాంతంలో జరుగుతున్న సేవా కార్యక్రమాలు, పేదలకు అందుతున్న అండ గురించి ఈ సమావేశంలో సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. ఎం వి ఆర్ చేస్తున్న సామాజిక కృషిని ముస్తఫా ఆరిఫ్ ఖాన్ అభినందించినట్లు పరమావధిగా సాగుతున్న ఎంవి ఆర్ ప్రస్థానం పట్ల ఆయన హార్షం వ్యక్తం చేశారు. రానున్న రోజుల్లో పార్టీ అభివృద్ధి కోసం చేపట్టాల్సిన



చర్యలు, క్షేత్రస్థాయిలో బిజెపి బలోపేతానికి అనుసరించాల్సిన వ్యూహాలపై ఇరువురు నేతలు చర్చించుకున్నారు. అగ్ర నేతల ఆశీస్సులతో, ప్రజా మద్దతుతో ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు తన రాజకీయ ప్రస్థానాన్ని మరింత వేగవంతం చేస్తున్నారని కేంద్ర పెద్దలతో సత్సంబంధాలు కలిగి ఉంటూ, నియోజకవర్గ సమస్యలను వారి దృష్టికి తీసుకెళ్తున్న ఎం వి ఆర్ తీరుపై స్థానిక కార్యకర్తలు మరియు ప్రజలు హార్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

తెలుగు సినీ సంగీత ప్రపంచంలో తన స్వరంతో ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించుకున్న ప్రముఖ గాయని గీతా మాధురి మరోసారి వార్తల్లో నిలిచారు. పాటలతోనే కాదు, టీవీ షోలతో, సోషల్ మీడియాలో తన యాక్టివ్ నెస్ తో కూడా ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటున్న ఆమె... తాజాగా చేసిన వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు నెట్టింట హాట్ టాపిక్ గా మారాయి. గీతామాధురి ఇటీవల గాయకుడు నోయెల్ నిర్మహిస్తున్న యూట్యూబ్ ఛానల్ కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో కొన్ని ఆసక్తికర విషయాలు వెల్లడించారు. ఈ ఇంటర్వ్యూకి సంబంధించిన ప్రోమో విడుదల కాగా, అందులో ఆమె చేసిన వ్యాఖ్యలు చర్చనీయాంశంగా మారాయి. ప్రోమోలో గీతామాధురి మాట్లాడుతూ... నేను ఎప్పుడో ఒక రోజు కాఫీ షాప్ కి వెళ్తాను. ఆ రోజే ఏదో ఒక ప్రేమ జంట అక్కడికి వస్తుంది. నేను వెళ్లినప్పుడే ఎవరో ఒకరు దొరుకుతారు. ఇలా చాలా మంది నాకు కనిపించారు" అంటూ నవ్వుతూ చెప్పారు. అయితే ఈ విషయంపై ఆమె చేసిన మరో కామెంట్ సంచలనం సృష్టించింది. నేను చూసిన వాటి గురించి నోరు తెరిస్తే కాపురాలు కూలిపోతాయి అంటూ గీతామాధురి చెప్పడం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. గీతామాధురి చెప్పిన ఆ జంటలు ఎవరు? వారు టాలీవుడ్ కు చెందినవారా? లేక ఆమె వ్యక్తిగత పరిచయాల్లో ఉన్నవారా? అనే విషయంపై నెటిజన్లు చర్చలు మొదలుపెట్టారు. అయితే ఈ అంశంపై పూర్తి వివరాలు తెలుసుకోవాలంటే పూర్తి ఎపిసోడ్ విడుదలయ్యే వరకు వేచి చూడాలి. ఇక గీతామాధురి కెరీర్ విషయానికి వస్తే... ఒకవైపు కుటుంబ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తూ, మరోవైపు పాటలు, టీవీ షోలతో



బిజీగా గడుపుతున్నారు. నందు భార్యగా, ఇద్దరు పిల్లల తల్లిగా కుటుంబాన్ని చూసుకుంటూనే తన కెరీర్ ను బ్యాలెన్స్ చేసుకుంటున్నారు. సాధారణంగా నవ్వుతూ, సరదాగా ఉండే గీతామాధురి... ఈసారి చేసిన వ్యాఖ్యలు మాత్రం పెద్ద చర్చకు దారితీశాయి. పూర్తి ఇంటర్వ్యూ విడుదలైతే మరిన్ని ఆసక్తికర విషయాలు బయటకు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

శ్రీభగీరథ మహర్షి జయంతి వేడుకలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ముఖ్యంగా ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లో పలు ప్రాంతాల్లో భగీరథ మహర్షి జయంతి వేడుకలు ఘనంగా జరుపుకున్నారు. ముఖ్యంగా నగర (భగీరథ) కులస్తులు ఆయనను తమ ఆరాధ్య దైవంగా కొలుస్తారు. ఈ సందర్భంగా 'భగీరథుడు మహర్షి' జయంతి వేడుకలు డి.ఆర్.ఓ. గోవింద రావు, బిసి వెల్ఫేర్ డివ్యూటీ డైరెక్టర్ రాజేశ్వర్ ఆధ్వర్యంలో కలెక్టర్ కార్యాలయంలో అధికారికంగా నిర్వహించారు. ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో ఏపీ ఎం ఎస్ ఎం ఇ డైరెక్టర్ ముగ్ధా రాజారావు మాట్లాడుతూ భగీరథుడు మహాజ్ఞాని ఎంత కష్టం అయిన లెక్కచేయకుండా అనుకున్నది సాధించే వ్యక్తిత్వం ఉన్న వ్యక్తిని భగీరథుడు తో పోలుస్తారని గుర్తు చేసారు, ఆయనతో పాటు నగర కులస్తుల డైరెక్టర్ అప్పలనాయుడుఎస్ ఎస్ వి ప్రసాద్ రావు, గవర్ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ మళ్ళరవికుమార్, కలింగ వైశ్య



కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ సంతోష్ కుమార్, అప్యారావు, స్టేట్ మినిమం వేజెస్ డైరెక్టర్ పొలిమేర శ్రీనివాసరావు, వివిధ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆ వార్తల్లో నిజం లేదు!

అగ్ర కథానాయిక దీపికా పదుకోన్ ఇటీవలే ప్రెస్టేజ్ అయింది. రణవీర్-దీపికా దంపతులు రెండో సంతానం కోసం ఉత్సాహంగా ఎదురుచూస్తున్నారు. అయితే గర్భం కారణంగా దీపికా పదుకోన్ ప్రస్తుతం తాను చేస్తున్న సినిమాల నుంచి విరామం తీసుకోనుందని, ముఖ్యంగా అల్లు అర్జున్ గ్లోబల్ ప్రాజెక్ట్ 'రాకా' నుంచి ఆమె తప్పుకునే అవకాశాలున్నాయని సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం జరుగుతున్నది. వీటిపై నిర్మాణ సంస్థ సన్ మిక్స్ చర్చిస్తుంది. 'షెడ్యూల్ ప్రకారమే షూటింగ్ జరుగుతున్నది. ఈ సినిమాలో దీపికా పదుకోన్ కీలక పాత్రను పోషిస్తున్నారు. ఆమె ఉత్సాహంగా షూట్ లో పాల్గొంటున్నారు' అంటూ మేకర్స్ ఓ ప్రకటన విడుదల చేశారు. దీంతో సోషల్ మీడియా వార్తలన్నీ పుకార్లని తేలిపోయింది. 'రాకా' సినిమా కోసం కథానానిగా దీపికా పదుకోన్ పై కొన్ని యాక్షన్ ఫుట్టాలను చిత్రీకరించాల్సి ఉండటం. ఆమె గర్భవతి కావడంతో వైద్యపరమైన అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ యాక్షన్ సీన్స్ ను త్వరితగతిన పూర్తి చేసి ఆలోచనలో చిట్టబృందం ఉందని తెలిసింది. అట్టి దర్శకత్వం వహిస్తున్న సైంటిఫిక్ థ్రిల్లర్ 'రాకా' వచ్చే ఏడాది ప్రేక్షకుల ముందుకొస్తోంది.



డ్రైనేజీ సమస్యను పరిష్కరించిన డాక్టర్ కందుల నాగరాజు

విశాఖ దక్షిణం, చైతన్యవారధి: ప్రజా సమస్యలను పరిష్కరించడంలో విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గ జనసేన పార్టీ నాయకులు, 32 వ వార్డు మాజీ కార్పొరేటర్ డాక్టర్ కందుల నాగరాజు ఎప్పుడు ముందు ఉన్నారు. అధికారం ఉన్న లేకపోయినా సరే ప్రజలకు సేవలు చేస్తూ వారి అభిమానాన్ని చూరగొంటున్నారు. ఈ క్రమంలోనే వార్డులో దేవాంగుల వీధిలో అండర్ గ్రౌండ్ డ్రైనేజీ సమస్య వల్ల అక్కడ స్థానికులు కొన్ని రోజులుగా చాలా ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. కందుల నాగరాజు దృష్టికి ఈ సమస్యను తీసుకువచ్చారు. వెంటనే ఆయన దీనిపై స్పందించి సంబంధిత అధికారుల కు ఈ విషయం తెలియజేశారు. సిబ్బంది ద్వారా డ్రైనేజీ సమస్యను పరిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ కందుల నాగరాజు మాట్లాడుతూ తాను ఎప్పుడు ప్రజలకు 24 గంటలు అందుబాటులో ఉంటానని చెప్పారు. ఎవరికి ఎటువంటి సమస్యలు వచ్చినా దానిని పరిష్కరించేందుకు అన్ని విధాలుగా కృషి చేస్తానని వెల్లడించారు. ప్రజలకు సేవ చేయడం మాత్రమే తనకు తెలుసు అని చెప్పారు. ఎప్పటికప్పుడు ప్రజలతో మమేకమవుతూ, వారి కష్టసుఖాలు తెలుసుకుంటూ, తన పరిధి మేరకు వారికి సహాయం చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో యూజీడి వర్గ్ ఇన్స్పెక్టర్ ఆర్.



కిషోర్, సానిటరీ సెక్టర్ కనకరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆధ్యాత్మిక సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్

నిర్మాతగా బ్లాక్ బస్టర్స్ ని అందుకున్న ఎమ్మెస్ రాజు.. వాన, దర్శి హరి చిత్రాలతో దర్శకుడిగా కూడా నస్తా చాటారు. తాజాగా ఆయన దర్శకత్వంలో రానున్న చిత్రం 'అగధ'. మిస్టికల్ డివైన్ థ్రిల్లర్ గా తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రంలో కామాక్షి భాస్కర్, శ్రవణ్ రెడ్డి కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. గురువారం ఇందులో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న శ్రవణ్ రెడ్డి ఫన్స్ లుకి మేకర్స్ విడుదల చేశారు. కాగడా చేతబట్టి, బీకట్లో అన్వేషిస్తున్న శ్రవణ్ రెడ్డిని ఈ పోస్టర్లో చూడొచ్చు. ఈ పోస్టర్లో 'అగధ' అనే టైటిల్ ఆధ్యాత్మికత, ఉద్దిక్తతతో నిండిన వాతావరణాన్ని సూచిస్తున్నది. ఈ కథలోని దైవిక, ఆధ్యాత్మిక అంశాల చుట్టూ అల్లుకొని ఉన్న ఓ రహస్యాన్ని ఛేదించే 'సింహా' పాత్రలో శ్రవణ్ రెడ్డి నటిస్తున్నాడని, అద్భుతమైన సెట్ వర్క్, 45 నిమిషాల వీఎఫ్ఎక్స్ తో ప్రత్యేకమైన సినిమాటిక్ అనుభూతిని పంచే సినిమా ఇదని మేకర్స్ తెలియజేశారు. ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ దశలో ఉన్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: నాని చమిడిశెట్టి, సంగీతం: రాజ్ కెష్ వెంకటాచారం, నిర్మాత: కాశీ విశాలాక్షి బలుసు, నిర్మాణం: శ్రీఆదివరాహ ప్రొడక్షన్స్.



భగీరథుని కఠోర శ్రమ మరువలేనిది - ఎమ్మెల్యే పల్లా



-గాజువాకలో భగీరథుని జయంతి లలికారిక కార్యక్రమం
గాజువాక, చైతన్యవారధి: భగీరథుని జీవితం ప్రతి ఒక్కరికీ స్ఫూర్తిదాయకమని, భవిష్యత్తుకు ఆ స్ఫూర్తిని అందించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. భగీరథ మహర్షి జయంతి సందర్భంగా గాజువాక 71 వ వార్డు దుర్గానగర్ భగీరథ పార్కులో అధికారిక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ పనిలో అవరోధాలు వచ్చినా వాటిని ధైర్యంగా ఎదుర్కొని కృషి చేస్తే ఏ లక్ష్యమైనా సాధించవచ్చని భగీరథ మహర్షిని ఉదాహరణగా చెబుతారని అన్నారు. గంగమ్మను భూమికి తెచ్చిన మహానీయుడు భగీరథుడని, నేటి యువత ఆయన పట్టణం నుండి స్ఫూర్తిగా తీసుకోవాలన్నారు. అనంతరం

పనులను భగీరథ ప్రయత్నంతో సాధించవచ్చని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిజెపి ఇన్చార్జ్ కర్తంరెడ్డి నరసింహారావు, గాజువాక నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాస్. 71 వార్డ్ కార్పొరేటర్ మాజీ రాజన రామారావు, సభకు ఏపీ నగర సంక్షేమ డైరెక్టర్ గుర్రం నూకరాజు అధ్యక్షత వహించి ఈ కార్యక్రమంలో సాగర నాయకులు గుర్రాల దేవుడు. ద్రోణాద్రి అప్పలనాయుడు. గండికోట తాతారావు లోవరాజు. జనసేన నాయకులు కరణం కనకారావు, శ్రీనివాసు బీసీ సెల్ గాజువాక నాయకులు తమరి శివప్రసాద్. దొడ్డి నత్య రావు. దోపాడ వాసు. బలుపు బాలు నాయుడు. 71 వార్డ్ అధ్యక్షులు నాయుడు. రౌంగల్ నాయుడు గోవిందు అధిక సంఖ్యలో కూటమి నాయకులు సగరకుల పెద్దలు పాల్గొన్నారు.

తెలుగులో బంపరాఫర్

తెలుగు ఇండస్ట్రీలో స్ట్రాంగ్ కమ్ బ్యాక్ కోసం ఎదురుచూస్తున్నది మంగళూరు సోయగం కృతిశెట్టి. 'ఉప్పెన' తర్వాత ఈ సాగనరికి టాలీవుడ్ లో వరుస అవకాశాలు వరించినా.. అందులో చాలా సినిమాలు బాక్సాఫీస్ వద్ద పరాజయం పాలయ్యాయి. దాంతో గత రెండేళ్లుగా తెలుగు సినిమాలకు విరామం ప్రకటించింది. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఈ భాష టాలీవుడ్ లో బంపరాఫర్ ను దక్కించుకున్నట్లు తెలిసింది. వెంకటేష్-కల్యాణ్ రామ్ కాంబోలో దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి రూపొందిస్తున్న మల్టీస్టార్టర్ చిత్రంలో కృతిశెట్టి ఓ నాయికగా ఎంపికైనట్లు సమాచారం. ఆమె కల్యాణ్ రామ్ సరసన జోడి కట్టబోతున్నట్లు ఫిల్మ్ నగర్ టాక్. వెంకటేష్ కు జతగా కీర్తి సురేష్ నటించనుందని తెలుస్తున్నది. జూన్ లో ఈ సినిమాను సెట్టింగ్ చేసినట్లు తెలుస్తున్నది.

