



రాయలసీమ వ్యాప్తంగా

- రూ.4.63 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు
- 4.11 లక్షల ఉద్యోగాలు
- 239 పరిశ్రమలు

ఈ చారిత్రాత్మక సంకల్పానికి జీవం పోస్తూ

ఎయిర్ క్రాఫ్ట్ ఇంటిగ్రేషన్ & ఫైట్ టెస్ట్ సెంటర్, ఏరోనాటికల్ డెవలప్ మెంట్ ఏజెన్సీ (ADA), ఇతర రక్షణ రంగ ప్రాజెక్టులకు నేడు శంకుస్థాపన చేస్తున్నా..

గౌ|| భారత రక్షణ శాఖ మంత్రి

శ్రీ రాజ్ నాథ్ సింగ్ గారు

గౌ|| ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి

శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారు

స్థలం: పుట్టపర్తి తేదీ & సమయం: 15 మే, 2026, ఉదయం 10 గంటలకు

భారతదేశ తయారీరంగ భవిష్యత్తు మన రాయలసీమ



350 ఎకరాలలో ఏరో కాంప్లెక్స్



7,500 మందికి ఉద్యోగాలు



రూ.15,800 కోట్లతో నిర్మాణం



ADA/రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖ ఆధ్వర్యంలో ప్రాజెక్టు నిర్మాణం



అనేక అనుబంధ పరిశ్రమలకు కేంద్రంగా మారనుంది



ఐదవ తరం స్టెల్త్ సాంకేతికత



సంపాదకీయం

వ్యవసాయరంగ ముఖచిత్రాన్ని మార్చివేయగలవు

ప్రపంచవ్యాప్తంగా వాతావరణ మార్పులు, నీటి కొరత, నేలలో పోషకాలు క్షీణించడం వంటివి అధికమవుతున్నాయి. ఇంకోవైపు జనాభా పెరుగుదల కట్టుతప్పుతోంది. దాంతో 'అహార భద్రత'కు గట్టి సవాలు ఎదురవుతోంది. ప్రభుత్వాలు, శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాలు కలిసికట్టుగా కృషి చేస్తేనే వెయ్యి కోట్ల మందికి ఆహారం సమకూర్చడం సాధ్యపడుతుంది. మనుషు వ్యవసాయ పనుల కోసం రైతులు, కూలీలు ఎంతగానో శ్రమించాల్సి వచ్చేది. నేడు ఆధునిక యంత్రాలు, పనిముట్లు అందుబాటులోకి రావడంతో సాగు కొంత సులభతరమైంది. రోబోటిక్స్, జీపీఎస్, రియల్ టైమ్ కైన్ మేటిక్ పొజీషనింగ్ వంటి సాంకేతికతల సాయంతో అత్యధునిక ట్రాక్టర్లు రోజంతా పొలాల్లో పనిచేస్తున్నాయి. సెన్సర్లు, కంప్యూటర్ విజన్తో పనిచేసే పండ్ల కోత యంత్రాలు, లేజర్ కలుపు నివారణ వ్యవస్థలు, నేల విశ్లేషణ ఆధారంగా ఎరువును సరైన మోతాదులో చల్లే యంత్రాలు వంటివిన్న వచ్చేవాయి. స్వార్చ్ రోబోటిక్స్ సాయంతో రోబోల గుంపు విస్తారమైన పంట భూముల్లో ఒక పద్ధతి ప్రకారం మందులను పిచికారీ చేస్తున్నాయి. తక్కువ ఖర్చుతో సమర్థంగా, వేగంగా వ్యవసాయ కార్యకలాపాలను పూర్తిచేయడానికి ఉపకరిస్తున్న ఈ సాంకేతికతలు- అన్యదాతలు భారీ విస్తీర్ణంలోనూ పంటలను పండించేలా తోడ్పడగలవు. నేడు డేటా ఆధారంగా కృత్రిమ మేధ, క్వాంటమ్ కంప్యూటింగ్లు సేద్యంలో కచ్చితమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి ఉపకరిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా 'క్వాంటమ్ క్రామ్ బ్రీడింగ్' అనేది ఏబి ఆధారిత అన్వేషణ పద్ధతి. ఇది లక్షలాది జన్యు కలయికలను సకాలంలో విశ్లేషించి, వాటిలోని అత్యుత్తమ కాంబినేషన్లను గుర్తిస్తుంది. తద్వారా కొత్త పంట రకాలను సృష్టించడానికి వచ్చే సమయం 40 ఏళ్ల నుంచి 5-7 సంవత్సరాలకు తగ్గిపోతుంది. అలాగే అల్ట్రాథిమిక్ పంట మార్పిడి ఏబి మోడళ్లు ఏ పంట తరవాత ఏం పెంచితే శ్రేయస్కరమో చెబుతాయి. అలా పంటలు వేసిన తరవాత, 'హైపర్-లోకల్ వెడర్ సింథసిస్' పరిజ్ఞానం ద్వారా ఎక్కువకక్కడ వాతావరణ పరిస్థితులను అంచనా వేసి, పంటలను రక్షించుకోవచ్చు. బయో-డిజిటల్ ట్యూన్ సాంకేతికతతో వాస్తవ వ్యవసాయ క్షేత్రాన్ని పోలిన వర్చువల్ సమానాను రూపొందించి నీటి వినియోగం, ఎరువుల ప్రభావం, తెగుళ్ల వ్యాప్తి వంటి అంశాలను ముందుగానే విశ్లేషించుకోవచ్చు. డీఎన్ఎ స్థాయిలో పండ్లదాలకు మార్పులు చేయడం ద్వారా నేడు కొత్తరకం పంటల రూపకల్పన సాధ్యపడుతోంది. కరవు కాటకాలు, తెగుళ్లు, ఉప్పునీటి పరిస్థితులను తట్టుకోవడంతో పాటు మెండుగా పోషకాలు ఉండే పంట రకాలను అభివృద్ధి చేస్తున్నారు. ఆర్ఎన్ఎఐబి సాంకేతికతలు మొక్కలకు వైరస్ల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తున్నాయి. సింగిల్ క్లోరోప్లాస్ట్ ఏమో సూర్యరశ్మిని వినియోగించే సామర్థ్యాన్ని 30శాతం మేర పెంచుతుంది. బయోల్యూమినెసెంట్ మొక్కలు నీరు, పోషకాలు తక్కువగా ఉన్నప్పుడు వెలుగుల రూపంలో సంతృప్తిస్తే... నత్రజని సాపక ధాన్యాలు ఎరువుల ఖర్చును 40శాతం మేర తగ్గిస్తాయి. మాలిక్యులర్ ఫార్మింగ్ ద్వారా మొక్కల్లో ఔషధ గుణాలను పెంచడం వల్ల రైతుల ఆదాయం గణనీయంగా పెరిగే అవకాశముంటుంది. భవిష్యత్తులో వ్యవసాయ రంగంలో ప్రతి మొక్క, నీటి చుక్క డేటా పాయింట్ అవుతుంది. 'ఐవోటీ' ఆధారిత సెన్సర్లు నేలలో తేమ, లవణీయత, పోషకాల స్థాయిల్ని నిరంతరం కొలిస్తే... హైపర్స్పెక్ట్రల్ శాటిలైట్ ఇమేజరీ పంట ఒత్తిడికి గురవుతుందా? అనేది గుర్తిస్తుంది. అదే సమయంలో లిడార్ మ్యాపింగ్ డ్రోన్లు పొలాల శ్రీడీ సమానాలను తయారుచేసి, అధిక దిగుబడి వచ్చేలా తోడ్పడతాయి. ఎలక్ట్రానిక్ టంగ్, సోన్ సెన్సర్లు వంటివి నేలలో జరిగే రసాయన మార్పులను, ధాన్యం నాణ్యతను వాసన ఆధారంగా పరిశీలిస్తాయి. 6జీ/టెరాహెర్ట్ సెన్సింగ్ పద్ధతులు పండ్ల నాణ్యతను పరిశీలిస్తే, స్ట్రాట్ ఇరిగేషన్ న్యూరాను అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే నీటిని విడుదల చేస్తాయి. డీఎన్ఎ నీటి వృధా 50-70శాతం తగ్గిపోతుంది. బ్లాక్చెయిన్ ఆధారిత సాయిల్ పాస్పోర్ట్ వ్యవస్థ రైతుల భూఆరోగ్యానికి సంబంధించిన శాశ్వత రికార్డును సృష్టిస్తుంది. తద్వారా ఇది కాలుష్య నియంత్రణకు, ఎరువుల తయారీకి, కార్బన్ క్రెడిట్ వాణిజ్యానికి వీలు కల్పిస్తుంది. వ్యవసాయమనేది నేడు నేలపైనే ఆధారపడకుండా వర్షకల్, సర్కులర్, పునరుత్పత్తి శీలమైన వ్యవస్థగా మారుతోంది. అగ్రివోల్టాయిక్స్-2.0 కింద పొలాల్లో అమర్చిన సౌర ప్యానెల్స్... అక్కడ పగటిపూట విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేయడంతో పాటు పంటలకు నీడనిస్తాయి. డీఎన్ఎ ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గుతాయి. డీఎన్ జియోథర్మల్ గ్రీన్ హౌస్ లు భూమిలోని వేడిని ఉపయోగించి చలికాలంలోనూ పంటల సాగుకు తోడ్పడతాయి. అర్బన్ వర్షింగ్ మెగాఫార్మ్స్ అయితే, నగరాల్లోని భారీ భవనాల్లో కూరగాయలు, పండ్లు వంటివి పండించి, రవాణా దూరాన్ని తగ్గిస్తాయి. అలాగే ఫాగ్గినిక్స్, హైడ్రోపోనిక్స్ ప్యాన్స్ 95శాతం నీటిని ఆదా చేయడమే కాకుండా, ఒక చదరపు మీటరు విస్తీర్ణంలోనూ పంటలకు మంచి ఉత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని అందిస్తాయి. ఆక్వాఫోనిక్స్-2.0 విధానంలో చేపల్ని మట్టిలోకుండా మొక్కల్ని పెంచుకోవచ్చు. వ్యర్థాల నుంచి హైడ్రోజన్ ఉత్పత్తికీ, మురుగునీటిలోని పోషకాలతో ఎరువుల తయారీకీ ఇప్పుడు అధునాతన సాంకేతికతలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఏబి లాజిస్టిక్స్ నడుపాలాలు రైతులు పండించిన పంటలను నేరుగా వినియోగదారులకు చేర్చేందుకు ఉపకరిస్తాయి. ఇటువంటి అధునాతన సాంకేతికతలు భవిష్యత్తులో వ్యవసాయరంగ ముఖచిత్రాన్ని సమూలంగా మార్చివేయగలవు. మానవ చైతన్యానికి శాస్త్ర సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని పూర్తిస్థాయిలో మేళవించి ప్రపంచంలో ఏ ఒక్కరూ ఆకలితో అలమటింపాల్సిన దుస్థితి లేకుండా చేసినప్పుడు- అది మానవ నాగరికతకు నిజమైన విజయోత్సవం అవుతుంది. అందుకోసమే అంకురించిన 'అగ్రికల్చర్-6.0' విజ్ఞపంతో సేద్యం పోసపోసు ఎకానమిక్స్, ఇంజనీరింగ్, బయాలజీ, ఇన్ఫర్మేటిక్స్ మేలు కలయికగా రూపాంతరం చెంది... ఆహారోత్పత్తి, భూ సంరక్షణ రెండింటినీ ఒకేసారి సుసాధ్యం చేయగలడు.

గీతం ఫార్మసీ కోర్సులకు ఎన్టీపి గుర్తింపు

విశాఖపట్నం: గీతం డీప్స్ యూనివర్సిటీ స్కూల్ ఆఫ్ ఫార్మసీ ద్వారా నిర్వహిస్తున్న బీ-ఫార్మసీ, ఎమ్-ఫార్మసీ కోర్సులకు ప్రతిష్టాత్మక నేషనల్ బోర్డు ఆఫ్ అక్రిడిటేషన్ (ఎన్టీపి) గుర్తింపు లభించిందని ప్రెస్నివల్ ప్రాఫెసర్ ఎన్.శ్రీనివాస్ తెలిపారు. ఫార్మసీ విద్యను కాలానుగుణంగా మార్చుచేయడంలో భాగంగా 2026-27 విద్యాసంవత్సరం నుంచి ఏబి ఐఎస్ఐ లెర్నింగ్ ఫార్మాస్యూటికల్ ఆటోమేషన్, హైథాన్ వంటి అంశాలను బీ-ఫార్మసీ కోర్సులో భాగంగా నిర్వహిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. గీతంలో గురువారం నిర్వహించిన విలేజరల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ వివరాలు వెల్లడించారు. ఫార్మసీ క్యాన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా (పీసీఐ) గుర్తింపుతో నిర్వహిస్తున్న బీ-ఫార్మసీ ఎమ్-ఫార్మసీ కోర్సులను పీసీఐ సూచనల మేరకు నూతన అంశాలతో



సరికొత్తగా బోధించనున్నామన్నారు. గీతం ఫార్మసీ విద్యార్థులను ఎంపిక చేసుకోవడానికి దేశంలోని 35 ఔషధ పరిశ్రమలు ప్రాంగణ నియామకాలు చేపట్టారున్నారు.

పెళ్లయి 24 గంటలు గడవక ముందే నవవధువు దుర్మరణం



- వరుడి నిర్లక్ష్యంతో అదుపు తప్పిన కారు
విశాఖపట్నం: వివాహం జరిగి 24 గంటలు కాలేదు.. కాళ్ల పారాణి ఆరలేదు. పెళ్లైన తరువాత వుట్టింట అడుగుపెట్టేందుకు భర్తతో కలిసి వస్తున్న నవ వధువును మృత్యువు రోడ్డు ప్రమాదం రూపంలో కబళించింది. ఈ ఘటనలో వరుడు, ఆమె సోదరికి గాయాలు కాగా, తీవ్రంగా గాయపడిన ఆమె తల్లి ఆస్పత్రిలో ప్రాణాలతో కొట్టుమిట్టాడుతున్నారు. విశాఖ నగర శివారా అగసంపూడిలో గురువారం సాయంత్రం 4 గంటల సమయంలో ఈ ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. పోలీసుల కథనం మేరకు.. విశాఖపట్నం జిల్లా అగసంపూడి ఉక్కు నిర్మాణిత కాలనీ కొండయ్యవలసకు చెందిన నడువూరు రామేశ్వరి (31)కి, ఆనకాపల్లి జిల్లా పరవాడ మండలం వాడపీఠుపల్లికి చెందిన ఈరుగుల నరసింగరావు (42)కు బుధవారం రాత్రి వరుడి ఇంటి



వద్ద వివాహం జరిగింది. భర్తతో కలిసి వుట్టింటికి వచ్చేందుకు రామేశ్వరి, తల్లి కనకమహాలక్ష్మి, సోదరి వరలక్ష్మి కారులో బయలుదేరారు. వారు ప్రయాణిస్తున్న కారు ఉక్కు జనరల్ ఆస్పత్రి రహదారిలో అదుపుతప్పి రహదారి పక్కనే ఉన్న విద్యుత్ స్తంభాన్ని బలంగా ఢీకొంది. ఆ సమయంలో నరసింగరావు డ్రైవింగ్ చేస్తున్నాడు. పెళ్లి కార్యక్రమాలతో నిద్ర లేక అతడికి కళ్లు మాతలు పడడంతో ప్రమాదం చోటుచేసుకుందంటున్నారు. ఈ ఘటనలో భర్త వక్ర కూర్పున్న రామేశ్వరి సంఘటనా స్థలంలోనే మృతిచెందింది. వెనుక సీట్లో కూర్చున్న ఆమె తల్లి కనకమహాలక్ష్మి(56)కి తీవ్రగాయాలవగా కేజీహెచ్కు తరలించారు. రామేశ్వరి భర్త నరసింగరావు, సోదరి వరలక్ష్మి స్వల్ప గాయాలతో బయటపడ్డారు. ప్రమాదంలో కారు ముందు భాగం దెబ్బతింది.

నాటు వైద్యానికి దూరంగా ఉండండి

- అవగాహన కార్యక్రమంలో డీఎంహెచ్వో భాస్కరరావు

విజయనగరం: నాటు వైద్యానికి దూరంగా ఉండాలని డీఎంహెచ్వో భాస్కరరావు సూచించారు. సీసాడవలస గిరిజన గ్రామంలో నాటు వైద్యంపై ప్రజలను అప్రమత్తం చేస్తూ ప్రచార కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఎవరైనా అనారోగ్యానికి గురైతే సమీపంలోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలకు తరలించి వైద్య సేవలు అందించాలన్నారు. మూఢనమ్మకాలు, నాటు వైద్యం లేని జిల్లాగా మార్చేందుకు సమష్టిగా కృషి చేయాలన్నారు. వర్షాకాలం రాకముందే పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలన్నారు. ఎన్సీడీ ప్రోగ్రాం అధికారి జగన్మోహన్ రావు మాట్లాడుతూ నివాసాలకు



దూరంగా పశువులు శాలలు ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. కార్యక్రమంలో కొమరాడ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం, వైద్యాధికారులు ఎం.శిరీష, జి.దేవేంద్ర పాల్గొన్నారు.

మాదక ద్రవ్యాల నిర్మూలనకు చర్యలు

- ఎస్పీ మాధవరెడ్డి - పోలీసులకు టీహెచ్సీ టెస్ట్ కిట్ల అందజేత

బెంగాం: మాదక ద్రవ్యాల నిర్మూలనకు పోలీస్ శాఖ పటిష్ట చర్యలు చేపడుతోందని, దానిలో భాగంగా గంజాయి సేవించే వారిని నిర్ధారించేందుకు టీహెచ్సీ టెస్ట్ కిట్లు ప్రతి పోలీస్ స్టేషన్కు అందజేస్తున్నామని ఎస్పీ ఎన్వీ మాధవరెడ్డి తెలిపారు. జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలో టీహెచ్సీ టెస్ట్ కిట్లను పోలీస్ అధికారులకు ఎస్పీ అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. గంజాయి వంటి మాదక ద్రవ్యాలు సేవించే వారిని నిర్ధారించేందుకు ఈ కిట్లు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని అన్నారు. ఈ కిట్లను ఏ విధంగా ఉపయోగించాలి, ఎలా నిర్ధారించుకోవాలి అనే అంశాలను పోలీస్ అధికారులకు వివరించారు. యువత మాదక ద్రవ్యాల బారిన పడకుండా కాపాడడం అందరి బాధ్యతని, జిల్లాలో డ్రగ్స్ నిర్మూలనకు ప్రత్యేక నిఘా ఏర్పాటు చేశామన్నారు. మత్తు పదార్థాల జోలికి వెళితే కలిగే అసర్దాలను అవగాహన కార్యక్రమాల ద్వారా ప్రజలకు చైతన్యం కలిగిస్తున్నామని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఎస్పీ వెంకటేశ్వరరావు, పార్శ్వతీవరం ఏఎస్పీ మనీషా రెడ్డి, డీఎస్పీ రాంబాబు, సీబిలు తదితరులు పాల్గొన్నారు. సామాజిక సమస్యలపై అవగాహన అవసరం... సమాజంలో బాల్య వివాహాలు, టీనేజ్ ప్రెగ్నెన్సీ, హ్యూమన్ ట్రాఫికింగ్ వంటి



సామాజిక సమస్యల నివారణకు అవగాహన అవసరమని ఎస్పీ మాధవరెడ్డి అన్నారు. పోలీస్ మట్లి ఫంక్షన్ హాల్లో సామాజిక సమస్యలపై ఐసీడీఎస్ పీడి కనకదుర్గ ఆధ్వర్యంలో పోలీసులకు అవగాహన సదస్సు ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా పీడి కనకదుర్గ మాట్లాడుతూ.. బాల్య వివాహాలు నివారణకు, బాలల హక్కుల పరిరక్షణకు వలు చట్టాలను ప్రభుత్వం అమలు చేస్తోందన్నారు. బాల్య వివాహాలు చట్ట రీత్యా నేరమని, ఈ వివాహాలతో బాలికల విద్య, ఆరోగ్యం, భవిష్యత్తు కలిగి ప్రతికూల ప్రభావాలను వివరించారు. ఇటువంటి సామాజిక అంశాలపై ప్రజలకు, యువతకు అర్థమయ్యేలా వివరించేందుకు ఇరు శాఖలు సమన్వయంతో పని చేయాలని కోరారు.

ఇంధన భద్రతతోనే దేశ భవిష్యత్తు

- ఐఐఐఐఐ స్నాతకోత్సవంలో సీఐ ఆయోగ్ శాశ్వత సభ్యుడు వీకే సరస్వత్

సభ్యవరం: 'దేశ భవిష్యత్తు నిర్మాణంలో ఇంధన వనరులది కీలక పాత్ర. వాటి భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యమివ్వాలి, ఇదే సమయంలో వినుత్ప పరిశోధనలు జరగాలి' అని సీఐ ఆయోగ్ శాశ్వత సభ్యుడు వీకే సరస్వత్ అన్నారు. ఆనకాపల్లి జిల్లా సభ్యవరంలోని భారత పెట్రోలియం, శక్తి సంస్థ (ఐఐఐఐఐ) స్నాతకోత్సవానికి ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేసి ప్రసంగించారు. 'పశ్చిమాసియాలో తలెత్తిన యుద్ధం ఇంధన భద్రతపై ప్రభావం చూపుతోంది. ఈ సంక్షోభం ఇప్పుడిప్పుడే ముగిసేలా లేదు. దేశ ఇంధన మార్పిడి విధానాలు, మురుగునీటి శుద్ధి, హైడ్రోజన్ శక్తి వనరుల అభివృద్ధిలో ఐఐఐఐఐ వంటి సంస్థలు చురుకైన పాత్ర పోషించాలి. గ్రీన్ హైడ్రోజన్, క్లీన్ ఎనర్జీ, పునరుత్పాదక ఇంధనంతో ఆధునిక తయారీ రంగాల వైపు మనం వేగంగా అడుగులు వేస్తున్నాం. ఈ రంగాల్లో నైపుణ్యవంతులైన మానవ వనరుల అభ్యుత్థాపాటు అత్యంత లోతైన పరిశోధనలు జరగాలి. యువత దేశ ప్రయోజనాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఆవిష్కరణలు చేపట్టాలి' అని సరస్వత్ అన్నారు. దేశ ఇంధన భద్రత



బలోపేతానికి స్వదేశీ సాంకేతికత అభివృద్ధి అత్యంత అవసరమని బోర్డు ఆఫ్ గవర్నెన్స్ అధ్యక్షుడు ఆచార్య వీకే బానిక్ తెలిపారు. ఐఐఐఐఐ డైరెక్టర్ శావివాహన్ మాట్లాడుతూ ఎస్పీసీ సహకారంతో సముద్ర జల శుద్ధి ద్వారా హైడ్రోజన్ ఉత్పత్తి ప్రారంభించడం, అంతర్జాతీయ విద్యా సంస్థల భాగస్వామ్యంతో పరిశోధన కేంద్రాల ఏర్పాటు వంటివి చేపట్టినట్లు తెలిపారు. అంతకుముందు 114 మంది విద్యార్థులకు పట్టాలు ప్రదానం చేశారు. అమితాంశుదాస్, అనుపమ్ ఆనంద్, హర్షకుమార్ అభిజిత్, సోహమ్ ముఖర్జీ, అమరదీప్ ప్రసాద్, దేవద్రిత గుప్తాలకు అతిథులు బంగారు, రజత పతకాలు అందించారు. ఐఐఐఐఐ రిజిస్ట్రార్ రామ్ఫల్ ద్వివేది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఐటీఐ విద్యార్థులకు జర్మనీలో కొలువులు

విజయనగరం: ఐటీఐ విద్యార్థులకు జర్మనీలో ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించేందుకు జీఎన్ఐటీయూ గురజాడ విద్యాలయం ముందుకొచ్చింది. ఈ మేరకు జర్మనీకి చెందిన ఇండోజర్మన్ సింక్రోనైజేషన్ సంస్థతో ఇటీవల ఎంవోయూ కుదుర్చుకుంది. భాషపై ఉచితంగా శిక్షణతో పాటు అభ్యర్థులకు అవసరమైన సదుపాయాలు కల్పించనుందని ఉపకులపతి వీవీ.సుబ్బారావు తెలిపారు. ఒక బ్యాచ్కు 30 మంది చొప్పున విద్యార్థులకు బ్యాచ్ల వారీగా శిక్షణ ఇవ్వనున్నారు, మూడు నెలల పాటు తరగతులు కొనసాగుతాయని చెప్పారు. అనంతరం జర్మన్ భాషలో ఏ1, ఏ2 స్థాయిలో నిర్వహించే పరీక్షల్లో ఉత్తీర్ణత సాధించాలని చెప్పారు. ఎంపికైతే నెలకు సుమారు రూ.3 లక్షల జీతం ఉంటుందన్నారు. ఐటీఐ ఎలక్ట్రికల్ కోర్సులో ఉత్తీర్ణులై, రెండేళ్ల అనుభవం, వయసు 19-35 సంవత్సరాల మధ్య ఉండాలని పేర్కొన్నారు.



కమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యాలు తప్పనిసరి అని, పూర్తి వివరాలకు ఎ.ఎ.ఎ.యల్.బి.ఎ.ఎ.ఎ. అను సంప్రదించాలన్నారు. గురువారం ఇన్ఛార్జి రిజిస్ట్రార్ డి.రాజ్యలక్ష్మి, ప్రాంగణ ఎంపికల అధికారిణి వి.ఎన్.వకులతో కలిసి సంబంధిత గోడప్రతులను ఆవిష్కరించారు.

వెల్లంకి, ఎన్ఆర్పురం పంచాయతీలకు 'ఐఎస్వో' గుర్తింపు

- రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఎంపికైన 24 పంచాయతీల్లో జిల్లా నుంచి రెండు గ్రామాలు - 18 నెలల కసరత్తు అనంతరం కై పసం

ఆనందపురం: జిల్లాలోని రెండు మండలాలకు అరుదైన గౌరవం దక్కింది. ఆనందపురం మండలంలోని వెల్లంకి, పెందుర్తి మండలంలోని ఎన్ఆర్పురం గ్రామ పంచాయతీలు ప్రతిష్టాత్మకమైన ఐఎస్వో 9001:2015 సర్టిఫికేషన్కు ఎంపికయ్యాయి. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఈ గుర్తింపు కోసం మొత్తం 24 పంచాయతీలను ఎంపిక చేయగా, గత 18 నెలలుగా సాగిన సుదీర్ఘ కసరత్తు, వివిధ దశల పరీక్షలను అనంతరం ఈ రెండు గ్రామాలకు తుది జూరీతాలో నిలిచి రికార్డు సృష్టించాయి. ఈ సర్టిఫికేషన్ ద్వారా సదరు పంచాయతీల్లో రికార్డుల శాస్త్రీయ నిర్వహణ, పారదర్శకమైన ప్రజా సేవలు, పన్నుల వసూళ్లలో సమర్థత, కార్యాలయ పరిశుభ్రత వంటి అంశాల్లో అంతర్జాతీయ

ప్రమాణాలు అమలు కానున్నాయని అధికారులు వెల్లడించారు. గత మూడు రోజులుగా 'టూటా క్యాబిలెట్ సెర్ట్ సర్టిఫికేట్' ప్రతినిధి శ్రీజిత కె. అనిరుద్ధ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఆడిట్ అనంతరం ఈ సర్టిఫికేషన్ను ఖరారు చేశారు. ముఖ్యంగా వెల్లంకి పంచాయతీలో ఏర్పాటు చేసిన హెల్త్ డెస్క్ ప్రజలకు త్వరితగతిన సేవలందించే విధానం, సిబ్బంది సత్ప్రవర్తనను ఆడిట్ ప్రతినిధులు స్వయంగా పరిశీలించి ప్రత్యేకంగా ప్రశంసించారు. తాడేపల్లి పంచాయతీరాజ్ కమిషనర్ కార్యాలయం లైజన్ ఆఫీసర్ ఇమాముద్దీన్ పర్యవేక్షణలో ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా స్వర్ణ గ్రామ అధికారి ఆర్.పూర్ణిమాదేవి, డివిజన్ డెవలప్ మెంట్ ఆఫీసర్ ఇ.జి.ఉషారాణి, ఆనందపురం డిప్యూటీ ఎంపీడీవో భూపతి సత్యనారాయణ, జీవీ శ్రీరామూర్తి, వంకర ప్రసాద్, స్వర్ణ గ్రామ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పెరిగిన పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు

దిల్లీ: దేశవ్యాప్తంగా పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు పెరిగాయి. లీటరు పెట్రోల్ పై సగటున రూ.3, డీజిల్ పై రూ.3 పెంచుతూ ఆయిల్ కంపెనీలు నిర్ణయం తీసుకున్నాయి. పెరిగిన ధరలు అమల్లోకి వచ్చాయి. వశ్చిమాసియాలో కొనసాగుతోన్న సంక్షోభం నేపథ్యంలో.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ముడి చమురు ధరలు పెరిగాయి. అయినప్పటికీ.. ప్రభుత్వరంగ చమురు కంపెనీలు దాదాపు 11 వారాల పాటు ఇంధన ధరలను స్థిరంగా ఉంచాయి. అయితే, అవి తీవ్ర ఆర్థిక ఒత్తిళ్లు ఎదుర్కొంటున్న నేపథ్యంలో.. లీటరుకు రూ.3 పెంచి వాహనదారులపై కొంత భారాన్ని మోపాయి. 2022 ఏప్రిల్ నుంచి పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు దాదాపు మారలేదు. అయితే, లోక్ సభ ఎన్నికలకు ముందు 2024 మార్చిలో లీటరుకు రూ.2 చొప్పున తగ్గించాయి. తాజా ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో దేశంలో ఇంధన ధరలు పెరుగుతాయంటూ ఇటీవల పెద్ద ఎత్తున ప్రచారం జరిగింది. అయితే, సరిపడా నిల్వలు ఉన్నాయంటూ కేంద్రం వాదించి ఎప్పటికప్పుడు తోసిపుచ్చుతూ వచ్చింది. ఈ క్రమంలోనే ధరలను పెంచడం గమనార్హం. కాగా.. ఈ ప్రకటనలకు ముందే ఇంధన ధరలు భారీగా పెరిగి అవకాశం ఉందనే వార్తలు దేశంలోని వాహనదారులను ఆందోళనకు గురిచేశాయి. దీంతో పెట్రోల్ బంకుల వద్ద భారులు తీరారు. ఈ క్రమంలో కొన్ని బంకుల్లో నో స్టాక్ బోర్డులు దర్శనమిస్తున్నాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో



పెట్రోల్ పై రూ.3.29, డీజిల్ పై రూ.3.14, తెలంగాణలో పెట్రోల్, డీజిల్ పై రూ.3 చొప్పున ఆయిల్ కంపెనీలు పెంచాయి. పెట్రోల్ ధరలు: దిల్లీలో రూ.97.77 (+3.00), కోల్ కత్తాలో 108.74 (+3.29), ముంబయిలో 106.68 (+3.14), చెన్నైలో 103.67 (+2.83)గా ఉండనున్నాయి. ఇక డీజిల్ ధరలు: దిల్లీలో 90.67 (+3.00), కోల్ కత్తాలో 95.13 (+3.11), ముంబయిలో 93.14 (+3.11), చెన్నైలో 95.25 (+2.86)గా ఉండనున్నాయి.

గాలివానకు వణికిన ఉత్తర్ ప్రదేశ్

- బరేలీలో 50 అడుగుల ఎత్తుకు ఎగిరిపోయిన వ్యక్తి - 111కి చేరిన మృతులు.. పులిన్ సంతాపం

లఖ్ నపూ: అకాల వర్షాలు, పెనుగాలులతో ఉత్తర్ ప్రదేశ్ వణుకు తోంది. భారీవృక్షాలు పడిపోవడం, ఇళ్లు నేలకూలడం, పిడుగు పాటు వంటివాటితో 26 జిల్లాల పరిధిలో కనీసం 111 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. బుధవారం ఒక్కరోజే 89 మంది మరణించారు.



అనేకమంది గాయపడ్డారు. బాధిత కుటుంబాలకు 24 గంటల్లోగా సహాయం అందేలా చూడాలని ముఖ్యమంత్రి యోగి ఆదిత్యనాథ్ ఆదేశించారు. ప్రాణనష్టంపై రెవెన్యూ అధ్యక్షుడు పులిన్ విచారం వ్యక్తం చేశారు. ఈ మేరకు రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీ ముర్ము, ప్రధాని నరేంద్ర మోడీలకు సంతాప సందేశం పంపించారు. చాలామంది చెట్లకింద చేరి, పిడుగుపాటుకు గురై మరణించారు. బారాబంకీ, బహాయిల్, కాన్పూర్ దెహాత్, సంభల్, హర్దోయా, ఉన్నావ్ సహా 19 జిల్లాల్లో ఆస్తి, ప్రాణనష్టాలు చోటు చేసుకున్నాయి. గాయపడిన వారికి ఉచిత వైద్యం, ఆహారం, తాత్కాలిక నివాసం కల్పించాలని సమాజ్ వాదీ పార్టీ అధ్యక్షుడు అఖిలేష్ యాదవ్ కోరారు. బరేలీ జిల్లాలో ప్రచండ గాలుల సమయంలో ఓ రేకుల షెడ్యూ ఎగిరిపోయేలా ఉండటంతో వాటిని తాడుతో కట్టాలని ప్రయత్నించిన నన్నే మియా (50) అనే ఇ-రెక్టా డ్రెవరు ఆ రేకులతోపాటు దాదాపు 50 అడుగుల ఎత్తుకు అమాంతం ఎగిరిపోయి 300 మీటర్ల దూరంలోని ఓ పొలంలో పడిపోయారు. దీంతో తీవ్ర గాయాలపాలయ్యారు. ఈ దృశ్యాలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి. మొదట ఇది ఏటా కల్పితమని భావించినా తర్వాత నన్నే అందించిన వివరాలతో నిజమేనని ధ్రువపడింది. ప్రయోగ్ రాజ్ లో ప్రాణనష్టం అధికం... ప్రయోగ్ రాజ్ జిల్లాలో అత్యధికంగా 21 మంది మృతి చెందారు. భదోహిల్ 16 మంది మరణించారు. గాలివాన బీభత్సానికి ఆయా ప్రాంతాల్లో భారీ ఆస్తి నష్టం సంభవించింది. పెద్దఎత్తున పశువులు ప్రాణాలు కోల్పోయాయి.

ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించడమే లక్ష్యం



- జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అసకాపల్లి: ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించడమే లక్ష్యంగా పనిచేయాలని వైద్యాధికారులను జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ ఆదేశించారు. జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ సమయంలో జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారులు, సెకండరీ హెల్త్ డైరెక్టరేట్ విభాగాలు, పీహెచ్ఐ, సిహెచ్ఐ వైద్యులతో జిల్లా స్థాయి సమీక్షా సమావేశం జిల్లా కలెక్టర్ అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సమావేశంలో కె.పి.ఐ. ఆధారంగా ఆరోగ్య సేవల పురోగతిని సమీక్షించారు. ఈ సమీక్షా సమావేశంలో జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖాధికారి డాక్టర్ హైమావతి జిల్లాలోని వైద్య సేవల పురోగతిపై పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా వివరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో ప్రతి ఒక్కరికీ అభావనలతో జనరేషన్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలన్నారు. గర్భిణీ స్త్రీల నమోదు, సాధారణ ప్రసవాల ప్రోత్సాహం మరియు సిజేరియన్ సెక్షన్ నియంత్రణపై దృష్టి సారించాలని జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖాధికారిని ఆదేశించారు. జిల్లాలో ఎలక్ట్రానిక్ హెల్త్ రికార్డుల నమోదు 100% పూర్తి కావాలని, ఇందులో ఎటువంటి జాప్యం ఉండకూడదని అధికారులను ఆదేశించారు. అనీమియా (రక్తహీనత) నివారణ, ఇతర జాతీయ ఆరోగ్య పథకాలను క్షేత్రస్థాయిలో సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని ఆదేశించారు. హెచ్ఐవి వ్యాధి నిరోధక టీకాలను 14 ఏళ్లు నిండిన బాలికలకు అందించడం మరియు ఇతర వ్యాధి నిరోధక టీకాల కార్యక్రమాలను అమలు చేయాలని చెప్పారు. లింగ నిష్పత్తి మెరుగుదల, రక్తహీనత నివారణ, శిశు మరణాల రేటు తగ్గింపు, మలేరియా వంటి వ్యాధుల పట్ల అప్రమత్తత వహించాలని

అన్నారు. ఎఫ్ఆర్ఎస్ ద్వారా ముఖ ఆధారిత హాజరు నమోదును తప్పనిసరి చేయాలని హెచ్చరించారు. ప్రస్తుతం పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతల దృష్ట్యా వడదెబ్బ బాధితుల కోసం ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని, ఉపాధి హామీ పనుల వద్ద మెడికల్ టీమ్స్ ను అందుబాటులో ఉంచాలని సూచించారు. పీహెచ్ఐ మరియు సిహెచ్ఐ ఏరియా ఆసుపత్రుల్లో ప్రత్యేక టెటాను కేటాయింబి, మరణాల రేటును సున్నాకు తగ్గించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. చోడవరం, రావికమతం, ముసగపాక, మరియు ఎల్.వి.పాలెం ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల వైద్యాధికారుల పనితీరును మరింత మెరుగు పరుచుకోవాలని సూచించారు. వైద్యాధికారులు మరియు సిబ్బంది కచ్చితంగా సమయపాళన పాటించాలని ఆదేశించారు. ప్రజలకు ఉచితంగా మరియు సక్రమంగా మందులు పంపిణీ చేస్తూ, రోగుల పట్ల మానవతా దృక్పథంతో వ్యవహరించి వారి నమ్మాన్ని పొందాలని సూచించారు. సెకండరీ హెల్త్ విభాగంలో ప్రసవాల సంఖ్యను పెంచాలని మరియు అవసర రిఫరల్స్ తగ్గించి, అత్యవసరమైతేనే పై ఆసుపత్రులకు పంపేలా నిబంధనలు పాటించాలని తెలిపారు. ఎన్ఐఆర్ వైద్య సేవ కింద రోగులను మెరుగైన చికిత్స అందేలా చూడాలన్నారు. అసకాపల్లి జిల్లాను వైద్య ఆరోగ్య రంగంలో రాష్ట్రంలోనే ప్రథమ స్థానంలో నిలిపేందుకు అధికారులు బాధ్యతాయుతంగా పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ హైమావతి, డిసిహెచ్ఎస్ శ్రీనివాసరావు, సెకండరీ హెల్త్ డైరెక్టరేట్ విభాగాలు, పీహెచ్ఐ, సిహెచ్ఐ వైద్యులు పాల్గొన్నారు.

పొదుపు చేర్చు అమలుకు మంత్రులతో కమిటీ

- సమగ్ర కార్యచరణ ప్రణాళిక - మంత్రుల కాన్ఫరెన్స్ కు దింపు.. విదేశీ పర్యటనలు వద్దు - వర్చువల్ సమావేశాలతో ప్రాధాన్యం - ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు 2 రోజుల వర్క్ ఫ్రం హోంపై పరిశీలన - క్యాబినెట్ భేటీలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆదేశం



అమరావతి: వశ్చిమాసియా సంక్షోభం నేపథ్యంలో రాష్ట్రంలో ఖర్చులు అదుపు చేయాలని, వనరులను పొదుపుగా వాడుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పిలుపునిచ్చారు. పొదుపు చర్యల అమలుకు మంత్రులతో ఒక కమిటీని, అధికారులతో కార్యనిర్వాహక కమిటీని ఏర్పాటు చేద్దామన్నారు. ప్రధాని మోడీ పిలుపు మేరకు 'నా దేశం - నా బాధ్యత' విధానం అమలు, ఖర్చులు తగ్గించుకోవడం, ఇంధన పొదుపు వంటి అంశాలపై మంత్రులు, అధికారులతో గురువారం జరిగిన మంత్రివర్గ సమావేశంలో సీఎం సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. పరిస్థితి చక్కబడి వరకు మంత్రులు అధికారిక, వ్యక్తిగత విదేశీ పర్యటనలకు స్వస్తి చెప్పాలని, వీలైనంత వరకు వర్చువల్ గా సమావేశాలకు హాజరవ్వాలని ఆయన స్పష్టం చేశారు. కుటుంబనభ్యులతో పర్యటనకు వెళ్లాలనుకున్నవారు మన దేశంలోని ప్రదేశాల్ని సందర్శించాలని సూచించారు. పొదుపు చర్యలపై కార్యచరణ సిద్ధం చేసి, అమలు చేయాలని సీఎం చెబుతుండగా.. ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ జోక్యం చేసుకుని ఒకేసారి కార్యచరణ ప్రకటిస్తే ప్రజలు భయాందోళనకు గురయ్యే అవకాశముందన్నారు. దీనిపై దీర్ఘ స్వల్పకాలిక ప్రణాళికలు ఉండాలని, ప్రజల్ని మానసికంగా సిద్ధం చేశాక నిర్ణయాలు ప్రకటిస్తే బాగుంటుందని సూచించారు. దానిని సీఎం అంగీకరిస్తూ.. అన్ని శాఖల పరిధిలో ఏమేం చేయగలమా 48 గంటల్లో సమగ్ర ప్రణాళిక సిద్ధం చేయాలని, దానిపై మంత్రుల కమిటీలో చర్చించాక తుది విధానం ప్రకటిద్దామని తెలిపారు. మొదట అన్ని ప్రభుత్వ శాఖల్లో దుబారా ఎలా తగ్గించాలన్నదానిపై దృష్టి పెట్టాలని, పంచాయతీరాజ్ శాఖలో తాము దుబారా తగ్గిస్తామని పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు. 'దేశం మనకు ఎంతో ఇచ్చింది. సంక్షోభ సమయంలో దేశాన్ని మనం కాపాడుకోవాలి. ఆర్థిక పరిస్థితిని గాడిలో పెట్టేందుకు ప్రధాని చేస్తున్న ప్రయత్నానికి

ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలి. ఖర్చులు తగ్గించుకోవాలి. పొదుపుపై భారీస్థాయిలో ప్రచారం చేయాలి. నాతో పాటు పవన్ కల్యాణ్, ఇతర మంత్రులు కాన్ఫరెన్స్ వాహనాలు తగ్గించుకున్నారు. అది ఒక్కటే సరిపోదు. ఇంధనాన్ని పొదుపు చేసేందుకు, ఖర్చులు తగ్గించుకునేందుకు అవసరమైన అన్ని చర్యలూ చేపట్టాలి' అని సీఎం స్పష్టం చేశారు. 'పీఎం సూర్యభువన్, పీఎం కుసుమ పథకాల కింద ఇళ్లకు, వ్యవసాయ పంపిణీలకు సౌరవిద్యుత్ ఉత్పత్తి యూనిట్ల ఏర్పాటుపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలని నేను మొదటి నుంచి చెబుతున్నా మంత్రులు సీరియస్ గా తీసుకోలేదు. ఇలాంటి సంక్షోభ సమయంలో సౌర విద్యుత్ ఎంతో ఉపయోగపడేది. వశ్చిమాసియాలో యుద్ధం మన దగ్గర చాలా ప్రభావం చూపుతోంది. ఎగుమతుల్లో అరబీ రైతులు ఇబ్బందిపడ్డారు. వంట గ్యాస్ కి సమస్యల్లోచ్చాయి. మంత్రులు, అధికారులు వివత్తు నిర్వహణ నేర్చుకోవాలి. దీన్నే సవాల్ గా తీసుకుని పనిచేయాలి' అని సీఎం తెలిపారు. పొదుపునకు సంబంధించి ఆయన చేసిన సూచనలపై.. 'నా దేశం-నా బాధ్యత' అన్న అంశంపై మంత్రివర్గ సమావేశంలో తొలుత చర్చించాక, ఎజెండాలోకి వెళ్లాలని మొదట అనుకున్నారు. సంబంధిత శాఖల కార్యదర్శులంతా క్యాబినెట్ సమావేశానికి హాజరవ్వాలని బుధవారం సాయంత్రమే ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి నుంచి ఆదేశాలు వెళ్లాయి. కానీ సమావేశం మొదలయ్యేసరికి చాలా మంది అధికారులు రాలేదు. వారికి సమాచారం ఇవ్వలేదా అని సీఎం సాయప్రసాద్ ను సీఎం ప్రశ్నించారు. అందరికీ చెప్పామని ఆయన బదులివ్వడంతో.. ముఖ్యమంత్రి అధికారుల తీరుపై మండిపడ్డారు. సమయపాళన, బాధ్యత లేకపోతే ఎలా అని ప్రశ్నించారు. రానివారి నుంచి వివరణ కోరాలని ఆదేశించారు.

ఆర్డీటీ సేవలను రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విస్తరించాలి

- ఆసుపత్రిని సందర్శించిన మంత్రి లోకేశ్

అనంతపురం: రూరల్ డెవలప్ మెంట్ ట్రస్టు (ఆర్డీటీ) కేవలం ఓ సంస్థ మాత్రమే కాదని, అదొక ఉద్యమమని మంత్రి నారా లోకేశ్ ప్రస్తుతించారు. ఆర్డీటీ సేవలను చూశాక తమపై బాధ్యత పెరిగిందని, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఈ సంస్థ సేవల విస్తరణకు అండగా ఉంటామని పేర్కొన్నారు. ఆయన శ్రీనత్వస్థాయి జిల్లా ధర్మవరం నియోజకవర్గం బత్తలపల్లిలోని ఆర్డీటీ ఆసుపత్రిని మంత్రులు అనగాని సత్యప్రసాద్, పయ్యూవుల కేశవ్, సచిత్రా కలిసి పరిశీలించారు. అక్కడ ఆర్డీటీ వ్యవస్థాపకుడు విస్సెంట్ ఫెర్రెర్ సమాధికి ఆయన భార్య అన్నే ఫెర్రెర్, కుమారుడు, సలస్ ప్రోగ్రాం డైరెక్టర్ మాంచో ఫెర్రెర్ తో కలిసి నివాళులర్పించారు. తర్వాత చిన్నపిల్లల వార్డుకు వెళ్లి రోగులతో మాట్లాడారు. అనంతరం లోకేశ్ మీడియాతో మాట్లాడారు. 'యువగళం పాదయాత్రలో ఆర్డీటీ గురించి తెలుసుకున్నా. దివ్యాంగ పిల్లల కోసం వారు నిర్వహిస్తున్న పాఠశాలను పరిశీలించాను. 57 ఏళ్లుగా ఫెర్రెర్ కుటుంబ సేవలను చూశాను. పాఠశాలలు, ఆసుపత్రులు, మైదానాలు, పేదలకు ఇళ్ల నిర్మాణం వంటి ఉదాత్తమైన సేవల గురించి తెలుసుకున్నాక వారికి అండగా నిలవడం కర్తవ్యంగా



భావించాను' అని పేర్కొన్నారు. ప్రాంతాలు, రాజకీయాలకు అతీతంగా ఆర్డీటీకి అండగా నిలబడాలని కోరారు. ఎఫ్సీఆర్ఎ లైసెన్స్ పునరుద్ధరణ తర్వాత ఆర్డీటీ తమ సేవలను పూర్తిస్థాయిలో అందిస్తోందని పేర్కొన్నారు. తమకు ముందునుంచి అండగా నిలుస్తున్న లోకేశ్.. ఈ రోజు ఆసుపత్రిని సందర్శించడం సంతోషంగా ఉందని మాంచో ఫెర్రెర్ తెలిపారు. అంతకుముందు ధర్మవరం తెదేపా ఇన్ ఛార్జ్ పరిటాల శ్రీరామ్ అధ్యక్ష్యంలో లోకేశ్ ను ఆహ్వానిస్తూ బత్తలపల్లి కూడలిలో తెదేపా శ్రేణులు భారీ ర్యాలీ నిర్వహించాయి.

ప్రజల సహకారంతోనే సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం

- "పన్ మంత్ - పన్ విలేజ్ - ఫోర్ విజిట్స్" కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ - భీమిలి మండలం టి. నగరంపాలెంలో ఆర్డీటీ, తహశీల్దార్ తో కలిసి భాగస్వాములు



విశాఖపట్నం: ప్రజల సహకారంతోనే స్థానికంగా ఉన్న సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం లభిస్తుందని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ పేర్కొన్నారు. ప్రజా సమస్యలను పూర్తిస్థాయిలో గుర్తించి పరిష్కరించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన 'పన్ మంత్ - పన్ విలేజ్ - ఫోర్ విజిట్స్' కార్యక్రమంలో భాగంగా భీమిలి మండలం టి. నగరంపాలెం గ్రామంలో రెండో జరిగిన రెవెన్యూ వేదికలో ఆయన పాల్గొని ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ గ్రామాల్లో ఉండే సమస్యలను గుర్తించి శాశ్వత పరిష్కారం చూపేందుకు ప్రభుత్వం ఈ కార్యక్రమాన్ని అమలు చేస్తోందని, ఈ నెలలో రెవెన్యూ శాఖ అధికారులు గ్రామాన్ని నాలుగు సార్లు సందర్శించి ప్రతి సమస్యపై క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలన నిర్వహిస్తారని చెప్పారు. అధికారులు గ్రామానికి వచ్చి సమయం వెచ్చిస్తున్న ఈ అవకాశాన్ని గ్రామస్థులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు. గ్రామ ప్రజలు తెలియజేసే ప్రతి సమస్యపై ఫీల్డ్ ఎంక్వయిర్ నిర్వహించి, ఏ సమస్య పరిష్కారానికి వీలుంటుంది, ఏది సాధ్యం కాదనే విషయాన్ని వచ్చే వారంలో స్పష్టంగా తెలియజేస్తామని పేర్కొన్నారు. ప్రజలు సమర్పించిన వినతుల ఆధారంగా నాలుగో వారంలో మొత్తం వచ్చిన సమస్యలు, పరిష్కరించిన సమస్యలు, పరిష్కరించలేని అంశాలు, వాటి కారణాలను ప్రజలకు వెల్లడిస్తూ

కార్యక్రమాన్ని ముగిస్తామని కలెక్టర్ వివరించారు. గ్రామ సచివాలయ సిబ్బంది, మండల పరిషత్ అధికారులు నిరంతరం సేవలు అందిస్తున్నప్పటికీ, ముఖ్యంగా రెవెన్యూ సంబంధిత సమస్యల పరిష్కారానికి ఈ వేదికను వినియోగించుకోవాలని ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు. చాలా సమస్యలు పరస్పర సహకారం, సమన్వయంతో పరిష్కరించగలిగినవేనని పేర్కొన్న కలెక్టర్, అధికారులు ప్రతి సర్వే నంబర్ ను పరిశీలిస్తున్న సమయంలో గ్రామస్థులు కూడా సహకరించాలని కోరారు. గ్రామానికి వెలుపల ఉన్న భూస్వాములు లేదా సంబంధిత వ్యక్తుల సహకారం అందించి సర్వే సమయంలో హాజరయ్యేలా చూడాలన్నారు. ప్రజల సహకారం, అధికారుల సమన్వయంతో సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం సాధ్యమవుతుందని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో ఆర్డీటీ సగీత్ మాధుర్, తహశీల్దార్ రామారావు ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

మనిషికి సంపూర్ణ నిద్ర ఎన్నిగంటలు?

గొప్ప వ్యక్తులు జీవితంలో గొప్ప విషయాలను గురించి చెబుతుంటారు. వీటిలో మొదటిది ఆరోగ్యకరమైన శరీరం, రెండవది మంచి నిద్ర. కానీ నేటి కాలంలో మంచి నిద్ర పొందడం పెద్ద సమస్యగా మారింది. చెడు జీవనశైలి, ఫోన్ వాడకం, మాదకద్రవ్యాలు తీసుకోవడం మంచి నిద్రను రానివ్వవు. నిద్రలేమి కూడా అనేక వ్యాధులకు కారణమవుతోంది. దీనివల్ల ఊబకాయం, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, మానసిక ఆరోగ్యం క్షీణించి ప్రజలు బాధితులుగా మారుతున్నారు. సోషల్ మీడియా యుగంలో నిద్రలేమి ఒక వ్యాధిగా మారుతోంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడేందుకు ప్రజలు మందులు వేసుకుంటున్నారు. మరికొంతమంది సంవత్సరాలుగా చికిత్స తీసుకుంటారు. అయితే మంచి నిద్ర అంటే ఏమిటి, ఎన్ని గంటలు ఉండాలి, మంచి నిద్ర ఎలా పొందవచ్చు, ఇలాంటి అనేక ప్రశ్నలు చాలా మందికి వస్తుంటాయి. మరి ఆ సందేహాలకు సమాధానాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ స్లీప్ మెడిసిన్ ప్రకారం ఒక వ్యక్తి రోజుకు కనీసం 8 గంటలు నిద్రపోవాలి. చాలా మంది చాలా గంటలు నిద్రించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ ప్రతి ఒక్కరు అంతగా 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 రాత్రుకు 8 లేదా అంతకంటే తక్కువ గంటలు నిద్రపోతారు. కానీ వారు పూర్తిగా రిఫ్రెష్గా ఉంటారు. మరికొందరికి విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి 8 గంటల కంటే ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయినా వారి నిద్ర పూర్తికాక 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 కప్పల్నే ఎన్నో కలలు కంటారు. అంతే కాకుండా తమ భార్య చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండి, ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డకు జన్మనిచ్చాలని ప్రతి భర్త కోరుకుంటాడు. అయితే ఇప్పుడున్న మహిళలు చాలా మంది సీజరియన్ అంటే భయపడుతున్నారు. ఆ తర్వాత వచ్చే గర్భాశయ ప్రాబ్లమ్స్, ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని సీ సెక్షన్ కు నో చెబుతున్నారు. నార్మల్ డెలవరీ కోసం చాలా ట్రై చేస్తున్నారు. అంతే కాకుండా చెకప్ టైమ్ లో కూడా డాక్టర్స్ ను నార్మల్ డెలవరీ టీప్స్ చెప్పని అడుగుతుంటారు. ఎలాంటి టీప్స్ పాటిస్తే నార్మల్ డెలవరీ అవుదా? ఎన్నో నెల నుంచి నార్మల్ డెలవరీ కోసం చిట్టాల్లు పాటించాలి. ఎలాంటి ఫుడ్ తీసుకోవాలి. ఇలా చాలా రకాలుగా వారికి వారే ప్రశ్నలు వేసుకుంటారు. అయితే తన భార్యకు నార్మల్ డెలవరీ కావాలంటే భర్త పక్కన ఉండి తప్పకుండా ఇలాంటి టీప్స్ ఫాలో కావాలి అంట. అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. భర్త తన పేరెంట్స్ ఉన్నారాగా అని లైట్ తీసుకోకుండా తన భార్యకు ఎప్పుడూ దగ్గరిగా ఉండాలంట. ప్రతి విషయాన్ని ఆమెతో షేర్ చేసుకుంటా.. తనను హాజ్జీగా ఉంచాలి. చాలా మంది ప్రెగ్నెంట్ గా ఉన్నప్పుడు అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడుతుంటారు. కొందరికి ఫుడ్ తినాలనిపించదు. కాళ్ళ వాపులు లాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అయితే ఆ సమయంలో భర్త పక్కనే ఉండి మసాజ్ చేయడం, ఇష్టమైన ఫుడ్ వండేపట్టడం. 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 అవుదా. 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 స్క్రీన్ కు అలవాటు పడుతున్నారు. దీంతో పిల్లల కళ్లు బాల్యం దశలోనే ప్రమాదంలో పడుతున్నాయి. కాబట్టి చిన్న వయసు నుంచే పిల్లల కళ్లకు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వయసు పెరిగే కొద్దీ సమస్యలు మరింత తీవ్రతరం అవుతాయి. మీ కంటిపాప చూపును జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇందుకోసం ఆయుర్వేదాన్ని ఆశ్రయించవచ్చు. మంచి కంటి చూపుకు, కంటి సంరక్షణకు ఆయుర్వేద నివారణలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. తర్చన్ అనేది ఒక రకమైన ఆయుర్వేద చికిత్స. ఇది కళ్లను తేమగా ఉంచడానికి, దృష్టిని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది కంటి దురదను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. దీనిని ఎలా వినియోగించాలంటే.. నెయ్యిని కళ్లపై నెమ్మదిగా రాసి, ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కళ్లను కడగాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల కళ్లకు చాలా మంచిది. కళ్లలోకి చేరే రకరకాల దుమ్ము, కాలుష్య కారకాలను తొలగించి కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అయితే అధిక వేడి, చల్లటి నెయ్యిని కళ్లకు ఎప్పుడూ పూయకూడదు. అలాగే కళ్లపై ప్రత్యక్ష



సూర్యకాంతి పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పిల్లల కళ్లలోకి యువి కిరణాలు నేరుగా పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సూర్యుడి నుండి కళ్లను రక్షించడం కూడా అవసరమే. నేటి యుగంలో పిల్లల ముందు టీవీ, ల్యాప్ టాప్, మొబైల్ స్క్రీన్లు కనిపిస్తున్నాయి. వాటిని వివారించలేం. 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 కలిగిస్తోందంటుంది. దానిమ్మ పండ్లు తినాలి అనుకునేవారు ఎసిడిటీ సమస్యతో బాధపడితే దానిమ్మ పండును తినకుండా



ఉంటేనే మంచిదని సూచిస్తున్నారు. దానిమ్మలో ఉండే ఆమ్లత్వ లక్షణాలు ఎసిడిటీని మరింత పెంచి అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది. మలబద్ధకంతో బాధ పడేవారు ఈ పండ్లు ప్రతిరోజూ తినడం మంచిది కాదు. తింటే వారి సమస్య మరింత తీవ్రతరమవుతుంది. ఇన్ఫ్లూఎంజా సమస్యతో లేదా దగ్గుతో బాధపడేవారు వీటిని తినకూడదు. ఇది ఇన్ఫ్లెక్స్ 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 'దిశ' ధృవీకరించలేదు.

గోళ్లకు కూడా మసాజ్ అవసరమే..

ఈమధ్య కాలంలో గోళ్లు పెంచడం ఫ్యాషన్ గా మారిపోయింది. ఒకప్పుడు అమ్మాయిలు మాత్రమే గోళ్లు పెంచే వారు. వాటికి నెయిల్ పాలిష్, ప్రత్యేక రంగులతో అలంకరించే వారు. కానీ ఇప్పుడు పురుషులు కూడా స్త్రీలకు సమానంగా గోళ్లు పెంచుతున్నారు. అయితే గోళ్లకు కూడా మసాజ్ చేయడం అవసరం అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. గోళ్లు పెంచే క్రమంలో కొన్ని పనులకు దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. పైగా గోళ్లు పెరిగేందుకు కొన్ని ప్రత్యేకమైన లేపనాలు కూడా వాడాలని సూచిస్తున్నారు. చేతికి ఉన్న గోళ్లు పెరగాలంటే వాటిని ఎక్కువగా నీటిలో తడవనియకూడదు. ఎప్పుటికప్పుడు చేతిని పొడిగా ఉంచేకోవాలి. గోళ్లలో తేమ లేకుండా, మట్టి లేకుండా శుభ్రపరుచుకోవాలి. క్రమంగా ఒక షేప్ లో కత్తిరిస్తూ ఉండటం వల్ల సరిగా పెరుగుతాయి. అలాగే గోళ్లు పెరిగేందుకు మాయిశ్చరైజర్ లాంటి లోషన్లు ప్రతి రోజూ పూస్తూ ఉండాలని చెబుతున్నారు డాక్టర్లు. అప్పుడే అవి మృదువుగా, బలంగా పెరుతాయని సూచిస్తున్నారు. అలాగే బాగా గోళ్లను పెంచిన వారు బిగుతుగా ఉన్న దబ్బుల



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 ఐటర్ 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, ట్రిగ్లిజిరైడ్ స్థాయిలను కూడా నియంత్రింలే ఉంచుతుంది. అవకాడోను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ లేదా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అవకాడోలో ఉండే కొవ్వు ఆమ్లాలు, లైపేస్ ఎంజైమ్ శరీరంలోని కొవ్వును



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

జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారా?

ఏదాది పొడవునా మార్కెట్ లో లభించే పండ్లలో ఖర్జూరం ఒకటి. వివిధ రకాల ఖర్జూరాలు మార్కెట్లో లభిస్తుంటాయి. అన్ని రకాల ఖర్జూరాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అందుకే వీటిని 'సూపర్ ఫుడ్' అని కూడా పిలుస్తారు. ప్రతిరోజూ ఖర్జూరం తినడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. రోజూ ఖర్జూరం తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఖర్జూరంలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇందులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం, కాపర్, మాంగనీస్, విటమిన్ బి6, కె అధికంగా ఉంటాయి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉండే ఖర్జూరంలో పోషక విలువలు చాలా ఎక్కువ. ఖర్జూరం తినడం వల్ల ప్రక్కోజ్, సుక్రోజ్ వంటి చక్కెరలు శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. శరీరానికి వెంటనే శక్తి అందుతుంది. అందుకే ఉపవాసం తర్వాత ఖర్జూరం తినడం మంచిది. ఖర్జూరం పొట్లకు చాలా మంచిది. ఖర్జూరాలు జీర్ణక్రియలో సహాయపడతాయి. జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. పీచు 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 ఇది రక్తంలో చక్కెరను పెంచదు. అయినప్పటికీ దయాబెటిస్ పేషెంట్లు వీటిని తీసుకునే ముందు వైద్యుల నలహా తీసుకోవడం మంచిది. ఖర్జూరాలు మెదడు ఆరోగ్యాన్ని పెంచడానికి, మెదడు పనితీరును పెంచడంలో సహాయపడతాయి.

చికెన్ ను ఇష్టంగా తింటున్నారా..?

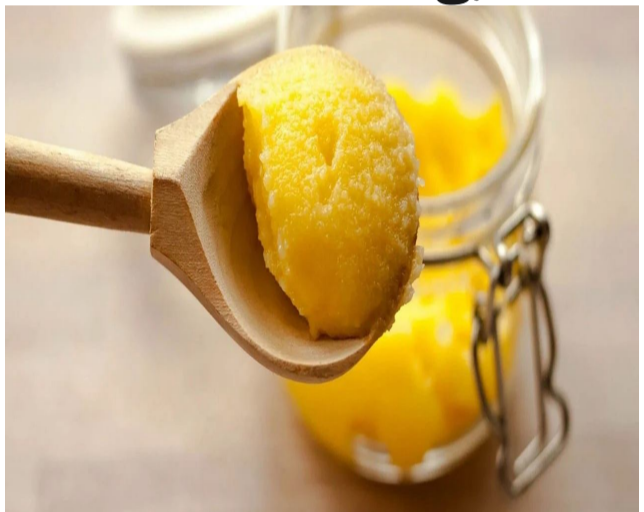
మంసాహార ప్రియుల్లో చికెన్ అంటే ఇష్టపడని వారంటూ ఉండరు.. కోడి మాంసంతో ఎన్నో రకాల రుచికరమైన వంటలను తయారు చేస్తారు.. అయితే, చికెన్ తినడం మంచిదే.. కానీ.. ప్రస్తుతం కోళ్లు ఉత్పత్తి అవుతున్న తీరు ఆందోళన కలిగిస్తోంది.. మీరు కొని తినే చికెన్ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకంటే.. హానికర విషయాలే ఎక్కువ అంటూ నివేదికలు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



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

యవ్వనంగా కనిపించాలనుకుంటున్నారా..?

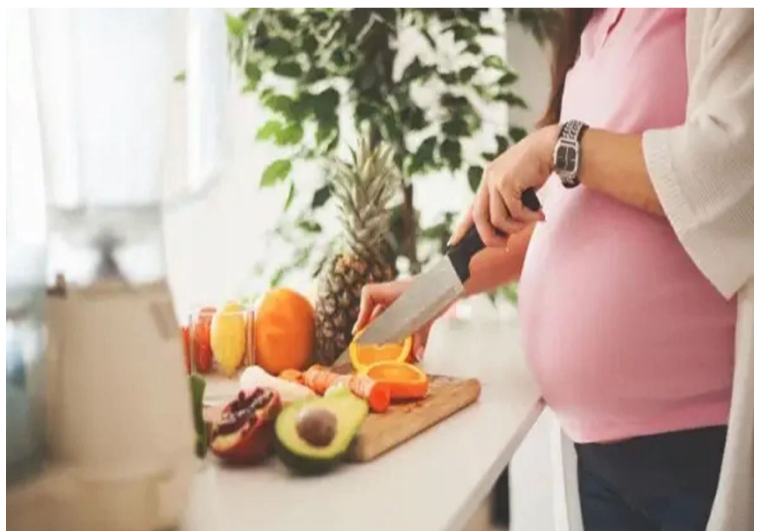
నెయ్యి తింటే ఎముకల దృఢత్వం పెరుగుతుంది. దృష్టి సమస్యలు దూరమవుతాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జీవక్రియ ప్రక్రియ పెరుగుతుంది. నెయ్యిలో బ్యూటీక్ యాసిడ్ కూడా ఉంటుంది.ఇది శరీరంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. నెయ్యి జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పేగు మంటను తగ్గిస్తుంది. అయితే ఈ సమయంలో నెయ్యి తింటేనే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. నెయ్యిని కొన్ని పదార్థాలతో కలిపి ఎప్పుడూ తినకూడదని కూడా అంటారు. కాబట్టి అలాంటి పదార్థాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆయుర్వేదం ప్రకారం నెయ్యి తీసుకోవడం చాలా మంచిది. ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీటిలో కాస్త అవు నెయ్యి కలిపి తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అయితే నెయ్యి ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా చర్మానికి కూడా అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుందని మీకు తెలుసా? చర్మం పొడిబారినప్పుడు నెయ్యి 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 బారి పొరలు పొరలుగా కనిపించే పెదవుల చర్మాన్ని నెయ్యితో సున్నితంగా స్ట్రబ్ 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 దృఢమేజ్ కాకుండా కాపాడుతాయి. ఇది వృద్ధాప్య ప్రారంభం నంకేతాలను కూడా నివారిస్తుంది. మీరు చర్మంపై ఉపయోగించే కొన్ని ఇంటి నివారణలకు నెయ్యిని వాడుకోవచ్చు. అర చెంచా నెయ్యిలో చిటికెడు వసుపు కలిపి ముఖానికి బాగా పట్టించాలి. 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచి, నీళ్లతో ముఖం కడుక్కోవాలి. ఇది చర్మాన్ని క్లియర్ చేస్తుంది. సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది. చాలా మంది కాడ్ లివర్ ఆయిల్ ఫేస్ ప్యాక్ వాడుతుంటారు. కడ్డీ పిండిలో కాస్త నెయ్యి కలిపి ముఖానికి రాసుకోవచ్చు. తేనెలో నెయ్యి కలిపి ముఖానికి రాసుకుంటే చర్మం మృదువుగా, తేమగా మారుతుంది.

గర్భిణీలు వేసవిలో తినే ఆహారం లో వీటిని చేర్చుకోండి..

గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు తమ ఆరోగ్యంపై రెట్టింపు శ్రద్ధ వహించాలి. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో గర్భిణీ స్త్రీల మంచి, చెడు ఆరోగ్యం కూడా కడుపులోని శిశువు ఆరోగ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. గర్భధారణ సమయంలో ఆహారం విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని కోరారు. వాస్తవానికి ఈ సమయంలో స్త్రీ తన కోసం మాత్రమే కాదు బిడ్డకు పోషకాహారాన్ని అందించడానికి తగిన ఆహారాన్ని తినాల్సి ఉంది. ప్రస్తుతం వేసవిలో గర్భధారణ దశలో ఉన్న మహిళలు తమ ఆహారంలో పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని చేర్చుకోవాలి. ఈ ఆహారం శరీరాన్ని తేమగా, చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడే ఆ ఆహారాలు ఏవో తెలుసుకుందాం. వేసవిలో గర్భిణీ స్త్రీలు తాము తినే ఆహారంలో పెరుగును చేర్చుకోవచ్చు. క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉండటమే కాకుండా.. పెరుగులో విటమిన్ డి, ప్రోటీన్ తో సహా అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇందులో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా మంచి పేగు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత చాలా తీవ్రమైన పరిస్థితికి 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 స్కాల్ ఇష్యూ అనే ధోరణితో నిర్లక్ష్యం చేయడంవల్ల చివరి దశలో మరింత రిస్క్ పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతారు. వాస్తవానికి ఈ ప్రాబ్లం ఎందుకు వస్తుంది? ఏదైనా రోగాలకు సంకేతమా? తదితర విషయాలను చర్చిద్దాం. నిపుణులు ప్రకారం.. అరికాళ్లలో మంట రావడానికి ఇతర అనారోగ్యాలూ కూడా కారణం అవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా డయాబెటిక్ న్యూరోపతితో బాధపడేవారిలో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ ఎక్కువ కాలంపాటు కంట్రోల్లో లేకపోవడం వల్ల కూడా అరికాళ్లలో మంట వస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ పరిస్థితిలో మధుమేహ బాధితుల్లోని రక్తనాళాలు బలహీన పడతాయి. దీనివల్ల అవి తన పనితీరును మెరుగు పరుచుకునే క్రమంలో అరికాళ్లలో జలదరింపు, మంట వంటివి వస్తుంటాయి. శరీరంలో అవసరమైన పోషకాలు, విటమిన్ లోపం ఏర్పడినప్పుడు కూడా అరికాళ్లు లేదా పాదాల్లో మంట వస్తుంది. ఇటీవల చాలామంది విటమిన్ బి 12, బి 6, బి 9 వంటి ఫోలేట్ లోపాలతో బాధపడుతున్నారని వైద్య నిపుణులు చెబుతారు. దీనివల్ల అరికాళ్లలో మంట, చికాకు వంటివే కాకుండా ఇతర అనారోగ్యాలకు దారితీయవచ్చు. పాదాలు, కండరాల మధ్య బ్యాల్స్ తప్పే వాస్తవం ఉంటాయి. రక్త హీనతవల్ల కూడా అరికాళ్లు తిమ్మిరి పట్టడం, మంట పుట్టడం సంభవిస్తుంది. అయితే రక్త హీనత పురుషులకంటే స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుందని నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. వాస్తవానికి శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య తగ్గడం, విటమిన్ బి లోపం ఏర్పడటం కారణంగా మహిళల్లో రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. దీంతో సారీరక బలహీనత, శ్వాసకోశ



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

ఈ ఆలయానికి ఒక్కసారి వెళితే చాలు..

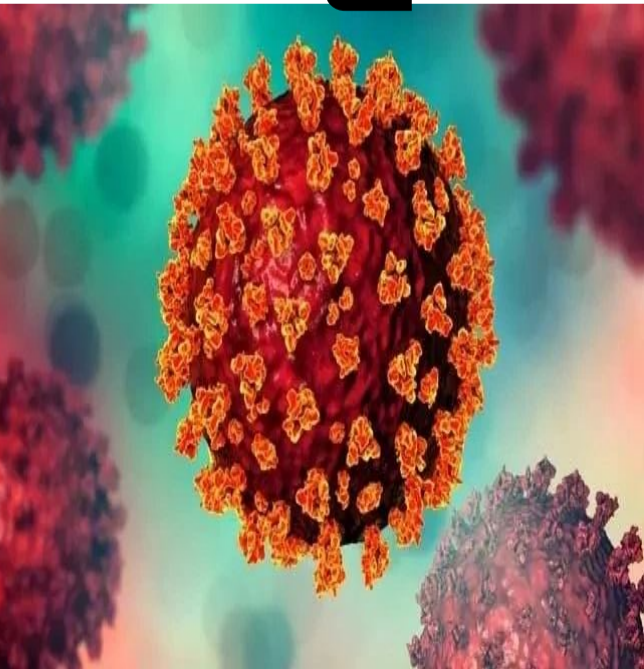
చాలా మందికి వారి జాతక చక్రంలో కాల సర్వ దోషం యోగం ఉంటుంది. ఇలాంటి దోషాలు వచ్చినప్పుడు జ్యోతిష్యం ప్రకారం కొన్ని పరిహారాలు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఎలాంటి పరిహారాలు లేకుండా కూడా కాల సర్వదోషాన్ని తొలగించవచ్చని చాలా మందికి తెలిసి ఉండదు. ఏంటి ఇది నిజమా అనుకుంటున్నారా కదా, ముమ్మాటికి ఇది నిజం అంటున్నారు 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 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 గాంజ్ ప్రాంతానికి ఉత్తరం వైపున ఉంది. ఈ ఆలయంలో నాగరాజు, వాసుకి దేవతలుగా కొలువై ఉన్నారు. ఆ దేవాలయం పేరు కూడా నాగరాజు వాసుకి దేవాలయం. ఇతర ఆలయాలతో పోలిస్తే ఈ ఆలయానికి చాలా ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉందని అక్కడి ప్రజలు చెబుతున్నారు. అందుకే నాగరాజు దర్శనం కోసం సుదూర ప్రాంతాల నుంచి సందర్శకులు ఈ ఆలయానికి వస్తుంటారు. పూజా సామాగ్రిని నాగరాజు వాసుకి ఆలయానికి తీసుకెళ్లినంతనే కాలసర్వ దోషం నుండి విముక్తి పొందవచ్చని ఆలయ పూజారులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఇక్కడ పూజ చేసే విధానాన్ని కూడా వివరించారు. ముందుగా ప్రయాగ నగరంలో స్నానం



చేయాలి. తర్వాత శనగలు, పువ్వుల దండ, పాలతో వాసుకి నాగ ఆలయానికి వెళ్తాలి. దీని తరువాత, వాసుకి నాగని సందర్శించి పూజా సామాగ్రిని నాగదేవునికి సమర్పించి కాలసర్వ దోషాన్ని తొలగించమని ప్రార్థిస్తే దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయని చెబుతారు. గంగాదేవి స్వర్గం నుండి పాతాళానికి 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 లోకం అయిందని, మిలియన్ల మంది చావుకు కారణమైందని ప్రపంచ దేశాలు అనుమానిస్తున్నాయి. అయితే ఇప్పుడు మరో వైరస్ కూడా ఇలాగే చైనా ల్యాబ్ నుంచి బయటకొచ్చిందని.. దానికి ఎక్స్ జెంజి 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 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 గ్లైకోప్రోటీన్ ను ఉపయోగించారని వెల్లడించింది అధ్యయనం. ఇది వైరస్ కణాలకు సోకడానికి, మానవ శరీరం అంతటా వ్యాపించేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. తర్వాత మట్టి ఆర్గాన్ ఫెయిల్చ్యూర్ తో సహా ఎబోలా రోగులలో మాదిరిగా సిస్టమాటిక్ ఇల్ నెన్ కు కారణం అవుతుంది. ముఖ్యంగా ల్యాబ్ లో చిట్టి ఎలుకల కనుగుడపై రక్తం గడ్డ కట్టినట్లు.. దృష్టి కోల్పోయినట్లు తెలుస్తుంది. లేబొరేటరీ యానిమల్ సెంటర్, చాంగ్ మన్ వెటర్నరీ రీసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్, చైనీస్



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

మూత్రం పసుపు రంగులో వస్తే..?

మానవ శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీలు కూడా ఒకటి. ఇది మన శరీరంలోని రక్తం నుండి మురికిని అదనపు ద్రవాలను సైతం ఫిల్టర్ చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే రక్తపోటు ఎర్ర రక్త కణాలను నియంత్రించే హార్మోన్లను కూడా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అందుకే మన శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైనవిగా చెబుతూ ఉంటారు. మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్నవారు ఆకలి లేకపోవడం, పాదాలు వాయడం, దురద చర్మం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తక్కువ మూత్ర విసర్జన వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి అలాగే పసుపు మూత్రం కూడా వచ్చినట్లుగా అనిపిస్తుంది. మూత్రపిండాల 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 క్యాబేజీ, కాలీఫ్లవర్, బ్రోకలీ వంటి వాటిని తినాలి. స్ట్రాబెర్రీ, బ్లూబెర్రీ ఇతర త్రా బెర్రీలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాలను ఆరోగ్యవంతం చేస్తాయి. అలాగే కిడ్నీ కణజాలానికి హాని కలిగించే ఆక్సికరణ నుంచి బయటపడేలా చేస్తుంది. ఆకుకూరలలో బచ్చలాకుకూర, మెంతికూర ఇతర త్రా



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

నిద్ర పట్టకపోతే కంటి ఆరోగ్యం షెడ్యూల్..?

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



అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. సహజ రక్షణ విధానాలకు భంగం కలిగించడం, చికాకు మరియు కార్నియల్ రాపిడికి దారితీస్తుంది. నిద్ర నాణ్యత, కంటి చూపు మధ్య దృఢ సంబంధం ఉంది. నిద్ర లేకపోవడం కంటి లెన్స్ను కేంద్రీకరించడానికి బాధ్యత వహించే కండరాలను బలహీనపరుస్తుంది. ఇది ట్రాన్సిమెంట్ మయోపియా, షార్ట్ టర్బి 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 వాల్ రోజూ తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే ఖచ్చితంగా జుట్టును రూట్ నుంచి దృఢపరుస్తుంది. ఈ నివారణకు ఈరోజు ఒక చెంచా సబ్బా గింజలను ఒక గ్లాసు నీటిలో వేసి కనీసం 30 నిమిషాలు నాననివ్వండి, ఆపై ఆ నీటిలో ఒక చెంచా నెయ్యి మరియు సగం నిమ్మరసం వేసి తాగాలి. ఈ తరహా డ్రింక్ ను రెగ్యులర్ గా తాగడం వల్ల జుట్టు సమస్యలే కాకుండా గుండెల్లో మంట, అజీర్ణం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. పోషక 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 వెంట్రుకలు, కుదుళ్లు దృఢంగా మారేలా చేస్తాయి. అలాగే ఇవి కురులకు పోషణను అందించి పట్టులా, మృదువుగా మారేలా చేస్తాయి. సబ్బా గింజలను రోజూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే జుట్టు రాలే సమస్య నుంచి కూడా విముక్తి పొందవచ్చుంటున్నారని నిపుణులు.

షుగర్ ఉన్నవారు.. చెరుకు రసం తాగొచ్చా..

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



రసం 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 గోరువెచ్చుగా చేయండి. ఇది మీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిని తాగడం వల్ల మీ జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటమే కాకుండా రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తుంది. వేడి నీటిని తాగడం వల్ల మీ జీర్ణ వ్యవస్థ చురుగ్గా ఉంటుంది. అయితే నీళ్లు తాగిన తర్వాత కనీసం అరగంట వరకు ఏమీ తినకూడదు లేదా తాగకూడదు అని గుర్తుంచుకోండి.

రోజూ కివి తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

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



రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు రోజూ ఒక కివీని తినాలంటున్నారని నిపుణులు. కివిలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. 3. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం.. మలబద్ధకం, అజీర్ణం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్లుంటే ప్రతిరోజూ కివీని తినడం మర్చిపోవద్దు. రోజూ 2-3 కివీస్ తింటే మలబద్ధకం సమస్య నుండి బయటపడవచ్చని చెబుతున్నారని 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, డైయాబిటీస్, ఊబకాయం, 60 ఏళ్లు పైబడిన వారు మడమల పగుళ్ల సమస్యను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. మీరు కూడా పగిలిన మడమల సమస్యతో పోరాడుతూ ఉంటే, అది జనుష్యుపరమైన 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 గెట్టిపడతాయి. మడమల ప్రాంతంలో చనిపోయిన కణాలు పెరుగుతాయి. మీ చర్మానికి యవ్వనాన్ని, తాజాదనాన్ని తీసుకురావడానికి, వారానికి



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

సింహాచలం దేవస్థానానికి ట్రస్ట్ బోర్డు

విశాఖపట్నం: సింహాచలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీస్వస్థానాన్ని దేవస్థానానికి ప్రభుత్వం ట్రస్ట్ బోర్డును నియమిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీచేసింది. దేవస్థానం అనువంశిక ధర్మకర్త పూసపాటి అశోక్ గజపతిరాజును చైర్మన్ గా, మరో 16 మందిని సభ్యులుగా నియమించింది. ఈ ప్రక్రియలో ప్రభుత్వం జిల్లాలో అన్ని ప్రాంతాలకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చింది. రాష్ట్రంలో ఇతర ప్రాంతాల వారికి కూడా అవకాశం కల్పించింది. కేవలం నియోజకవర్గం, స్థానికులని కాకుండా, టీటీడీ బోర్డులా సేవ చేయాలని ఆకాంక్షించిన వారికి అవకాశం కల్పించింది. అదే సమయంలో కూటమిలో పార్టీలకు కూడా తగిన ప్రాధాన్యం ఇచ్చింది. ఈ పదవుల్లో ఉత్తరాంధ్ర వారికి అధిక ప్రాధాన్యం ఇచ్చారు. సభ్యులుగా మక్తెన సీతారాం పాత్రుడు (ఎస్.కోట-టీటీడీ), కశిరెడ్డి దామోదర్ (భీమిలి-టీటీడీ), చలమూరి భారతి (భీమిలి-టీటీడీ), కరక దేవుడు (పెందుర్తి-టీటీడీ), కనకాల మురళీమోహన్ (విజయనగరం-టీటీడీ), వేంపాడపల్లి అన్నపూర్ణ (చీపురుపల్లి-టీటీడీ), జీతల నీరజ లక్ష్మీకుమారి (అరకులోయ-టీటీడీ), సునరపు గణపతిరావు (టెక్నాలి-టీటీడీ), చల్లగి జ్ఞానేశ్వర్ (పాడేరు-టీటీడీ), పావులూరి శ్రీనివాసరావు (అనపర్తి-టీటీడీ), మధుపాడ సన్యాసీరావు (విశాఖ-బీజేపీ), డా.శ్రీధర్ బండ (నరసరావుపేట-టీటీడీ), నీటిపల్లి మహేశ్ (పెందుర్తి-జనసేన), పెద్దితెల్లి ఉపమణి (విశాఖ-జనసేన), లలిత జ్యోతి (పుంగనూరు-టీటీడీ), గుత్తికొండ శ్రీలత (విశాఖ ఉత్తరం-టీటీడీ) అవకాశం కల్పించారు.



కనకమహాలక్ష్మి దేవస్థానంలోను అదే విధానం... ఇటీవలే వన్ టౌన్ లోని కనకమహాలక్ష్మి దేవస్థానానికి ట్రస్ట్ బోర్డును నియమించిన సంగతి తెలిసింది. ఆలయం దక్షిణ నియోజకవర్గంలో ఉంది కాబట్టి తామే ట్రస్ట్ బోర్డు సభ్యులను ఎంపిక చేసుకుంటామని అక్కడి కూటమి నాయకులు పట్టుబట్టారు. అయితే జిల్లా పార్టీ నాయకులు దీనిని సున్నితంగా తిరస్కరించారు. అమ్మవారు ఉత్తరాంధ్ర ప్రజలందరికీ ఇలవేలుపు కాబట్టి అందరికీ అవకాశం కల్పించాలని, ఆ నియోజకవర్గానికి పరిమితంగా కొందరిని మాత్రమే ఎంపిక చేసి, జిల్లాలో మిగిలిన వారికి అవకాశం కల్పించారు. ఈ విధానాన్ని అన్ని పార్టీలు హర్షిస్తున్నాయి. పార్టీలకు సేవ చేసిన వారిని గుర్తించి పదవులు ఇచ్చినందుకు వారంతా సంతోషం వ్యక్తంచేస్తున్నారు.

చదువుతో ఉన్నత స్థితికి చేరుకోవచ్చు

- కేంద్రమంత్రి పెమ్మసాని

తాడేపల్లి: ఉన్నతంగా చదివితే నలుగురికీ చేయూతనిచ్చే స్థాయికి ఎదగవచ్చని కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి, కమ్యూనికేషన్ శాఖ సహాయ మంత్రి దాక్టర్ పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ అన్నారు. ఉమ్మడి కృష్ణా, ఉమ్మడి గుంటూరు జిల్లాల్లోని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదివి పదో తరగతిలో ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులకు 'ప్రభుత్వ పాఠశాలల జయభేరి' పేరుతో నగదు ప్రోత్సాహకాలను అందజేసి సత్కరించారు. గుంటూరు జిల్లా మంగళగిరిలోని సీకే కన్వెంషన్ హాల్లో ఎమ్మెల్యే ఆలపాటి రాజేంద్రప్రసాద్ ఆధ్వర్యంగా ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. దీనికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన పెమ్మసాని మాట్లాడుతూ... విజయం అకస్మాత్తుగా రాదని, నిరంతర కష్టం, ప్రతిభ, సరైన ప్రణాళికతోనే సాధ్యమవుతుందన్నారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సదుపాయాలను వినియోగించుకుని ఉత్తమ మార్కులు సాధించిన విద్యార్థులకు అభినందనలు తెలియజేశారు. మంత్రి లోకేశ్ విద్యావ్యవస్థలో అనేక సంస్కరణలు తెస్తున్నారన్నారు. ప్రతి 20 మంది విద్యార్థులకు ఒక ఉపాధ్యాయుడిని నియమించడం, క్రమం తప్పకుండా తల్లిదండ్రుల సమావేశాలు వంటి అద్భుతమైన ప్రణాళికలతో విద్యాభివృద్ధికి కృషి చేస్తున్నారని చెప్పారు. ఎంత ఎత్తుకు ఎదిగినా ఒదిగి ఉండాలన్న ఆదర్శాన్ని విద్యార్థి దశ నుంచే



అలవర్చుకోవాలని సూచించారు. ఎమ్మెల్యే ఆలపాటి మాట్లాడుతూ కృష్ణా, గుంటూరు పట్టణాల్లో నియోజకవర్గ పరిధిలో ఉన్న 33 నియోజకవర్గాల్లో పదిలో ప్రతిభ చూపిన 63 మంది విద్యార్థులను ఎంపిక చేసి వారికి చిరు సత్కారంతోపాటు రూ.5 వేలు నగదు ప్రోత్సాహకాన్ని అందించామన్నారు. 'సాసైటీ ఫర్ రూరల్ స్కాలర్స్' ఆర్గనైజేషన్ ద్వారా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించినట్లు చెప్పారు. వంద శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించి ఆయా పాఠశాలల ఉపాధ్యాయులు, ప్రధానోపాధ్యాయులను సత్కరించామన్నారు. గుంటూరు తూర్పు ఎమ్మెల్యే సనీర్ అహ్మద్, తెదేపా జిల్లా అధ్యక్షుడు పిల్లి మాణిక్యారావు, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పోతినేని శ్రీనివాసరావు, మాజీ ఎమ్మెల్యేలు అశోక్ బాబు, ఎస్. రామకృష్ణ, కృష్ణ, గుంటూరు ఉమ్మడి జిల్లాల విద్యాశాఖాధికారులు పాల్గొన్నారు.

భూ సమస్యలను పరిష్కరించి న్యాయం చేస్తాం

- రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ సభ్యుడు రావాడ సీతారాం

అనకాపల్లి: జిల్లాలో పెండింగ్ లో భూ సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించి బాధితులకు న్యాయం చేయడమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నామని రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ సభ్యుడు రావాడ సీతారాం తెలిపారు. స్థానిక గాంధీనగరంలోని ఎన్ఆర్ శంకర్ హాల్లో జిల్లాలోని ఎస్సీ సంక్షేమ భూములకు సంబంధించిన భూ కట్టా, సర్వే కేసులపై సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన బాధితుల నుంచి ఫిర్యాదులను స్వీకరించారు. సమస్యల పరిష్కార మార్గాలపై సంబంధిత అధికారులకు సోఫట్ వెల్వేర్ డివ్యూటీ డైరెక్టర్ ద్వారా తదుపరి చర్యల కోసం లేఖలు పంపించామన్నారు. 54 మంది ఫిర్యాదులు చేసినట్లు ఆయన చెప్పారు. కార్యక్రమంలో ఎస్సీ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ సబ్బరత్నం గణేష్, సోఫట్ వెల్వేర్ డీ.బి.రామనందం, డీపిఎస్ సభ్యులు, తహసీల్దార్లు, వివిధ శాఖల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. భూ వివాదంపై విచారణ... దేవరాపల్లి మండలంలోని ముషిడిపల్లిలో రెవెన్యూ పరిధిలో దళితులు, కల్వగిత క్రావుకులు మధ్య నెలకొన్న భూ వివాదంపై రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ సభ్యుడు రావాడ సీతారాం విచారణ చేపట్టారు. మండలంలోని కె.ఎం.పాలెం గ్రామానికి చెందిన కణితి అర్జున్ ముషిడిపల్లిలోని తన భూ సమస్యపై రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ ను ఆశ్రయించారు. రాష్ట్ర



ఎస్సీ కమిషన్ చైర్మన్ సూచనల మేరకు సదరు వివాదాస్పద స్థలాన్ని స్థానిక తహసీల్దార్ పి.లక్ష్మీదేవి, ఎస్ఐ వి. సత్యనారాయణతో కలిసి ఆయన పరిశీలించారు. అనంతరం సదరు స్థలానికి సంబంధించి ఇరువురి వద్ద ఉన్న పత్రాలను పరిశీలించారు. ఇరువర్గాల వారి వాదనలను వినడంతో పాటు స్థానిక పెద్దలను, అధికారులను సైతం భూమికి సంబంధించిన పూర్వపరాలపై ఆయన ఆరా తీశారు. ఈ నేపథ్యంలోనే ఇరువర్గాల వారు పరస్పర వాదోపవాదనలకు దిగడంతో స్వల్ప ఉద్రిక్తతకు దారితీసింది. దీంతో అక్కడే ఉన్న పోలీసులు జోక్యం చేసుకొని ఇరువర్గాలను సముదాయించారు.

ఘనంగా త్రిశక్తి శ్రీదుర్గమాంబ అమ్మవారి పండుగ వేడుకలు



- ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొన్న వైస్చాన్సలర్స్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు, వార్డు ఇన్చార్జ్ కోమటి శ్రీనివాసరావు, రమాదేవి దంపతులు గాజువాక, చైతన్యవారణి: గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డు లక్ష్మీపురం కొలని త్రిశక్తి ఆలయ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో శ్రీదుర్గామ్మ పండుగ మహోత్సవాలు ఘనంగా జరిగాయి. ఈ కార్యక్రమానికి వైస్చాన్సలర్స్ విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు, వార్డు ఇన్చార్జ్ కోమటి శ్రీనివాస



రావు, రమాదేవి దంపతులు కమిటీ సభ్యులు ఆహ్వానం మేరకు విచ్చేసి అమ్మవారికి పసుపు కుంకుమ సమర్పించుకొని, ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. అనంతరం ఆలయ కమిటీ సభ్యులు అవిరెడ్డి సూర్యనారాయణ, కొవ్వూరి కనకరావు, సిరపల్లి బాబూరావు, కల్వేల్లి శ్రీనివాస్ వర్మ, కల్వేల్లి అశోక్ వర్మ, పేరయ్య, కరణం పెంటారావు, కర్ల లక్ష్మి, జాబల రాజారావు, జాబల శ్రీను, జాబల కృష్ణ మూర్తి, పోలారావు, లక్ష్మణ రావు, వడ్లపూడి ఈశ్వరావు, జెలిపోతుల ఈశ్వరావు, కోనేటి పారిపల్లి, అధిక సంఖ్యలో భక్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మ్యూజియం నిర్మాణాలు వేగవంతం చేయాలి

- గిరిజన స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల శిల్పాలు సిద్ధం

చింతపల్లి: లంబసింగి గిరిజన స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల మ్యూజియం నిర్మాణాలు వేగవంతం చేయాలని గిరిజన సంక్షేమ శాఖ డైరెక్టర్ సుధా భార్గవి ఆదేశించారు. మ్యూజియం నిర్మాణాలను ఆమె పరిశీలించారు. ఇంజనీరింగ్ అధికారులు మ్యూజియం తుది దశ నిర్మాణాలు, పురోగతిని పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా వివరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ లంబసింగిలో నిర్మిస్తున్న గిరిజన స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల మ్యూజియం రాష్ట్రానికి తలమాణిక్యం కానున్నదన్నారు. మ్యూజియం అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో నిర్మించడం జరుగుతుందని, గిరిజన సంస్కృతి ఉద్ధిపడేలా తీర్చిదిద్దాలన్నారు. స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో ప్రాణాలు అర్పించిన గిరిజన సోదాటయోధుల చరిత్రను భావివారాలకు తెలియజేసేందుకు మ్యూజియం ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. మ్యూజియంలో ఏర్పాటు చేసే ఉద్యమకారుల శిల్పం, చిత్రం పోరాట స్ఫూర్తిని రగిలించేలా ఉండాలన్నారు. గిరిజన స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల శిల్పాలు సిద్ధంగా ఉన్నాయన్నారు. 15 రోజుల్లో ఖాక్ 1.2 ప్రారంభించాలన్నారు. ఈ ఖాక్లో స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల విగ్రహాలను ఏర్పాటు చేయాల్సి ఉంటుందన్నారు. పనులను జాప్యం చేయరాదని, నిధుల కొరత లేదని ఆమె స్పష్టం



చేశారు. మ్యూజియం అందుబాటులోకి వస్తే లంబసింగి సందర్శించే పర్యాటకుల సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతుందన్నారు. మ్యూజియం నిర్మాణాలను ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలిస్తూ ఇంజనీరింగ్ అధికారులను సమీక్షించాలని ఐటీడీఏ పీవీ ఆదిత్య వర్మకు ఆమె సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గిరిజన సంక్షేమ శాఖ చీఫ్ ఇంజనీర్ వసంత, టీఆర్ఎం ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ ఎం. రాజి, డీడీ పీబీకే పరిమళ, ఈఈ డేవిడ్ రాజ్, డీఈఈ రఘునాథరావు నాయుడు, ఏఈఈ యాదకిశోర్ పాల్గొన్నారు.

జిల్లా ఆసుపత్రిలో పసికందు కిడ్నామ్

- అరగంటలో చేదించిన పోలీసులు - తల్లిదండ్రులకు అప్పగించ - పోలీసులు అదుపులో నిందితురాలు

పాడేరు: మండలంలోని నలుగు వంచాయతీ బూరిగపట్టు గ్రామానికి చెందిన పాంగి కాంతమ్మ(22) గత నెల 9వ తేదీన బాబుకు జన్మనిచ్చింది. బాలింత కాంతమ్మ ఆరోగ్యం బాగో లేని కారణంగా ఆమె నెలన్నర బిడ్డ, భర్తతో కలిసి గురువారం ఉదయం 11 గంటలకు పాడేరు జీజీహెచ్ కు వచ్చారు. బిడ్డ ఏడుస్తుండడంతో నేను ఎత్తుకుంటానని ఒక మహిళ తీసుకొని ఆడిస్తున్నట్లు నటిస్తూ మధ్యాహ్నం 2.30 గంటల సమయంలో ఆస్పత్రి నుంచి పరారయ్యింది. శిశువు కనిపించకపోవడంతో తల్లిదండ్రులు, ఆస్పత్రి సిబ్బంది పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. సమాచారం అందుకున్న వెంటనే అప్రమత్తమైన పోలీసులు ఆస్పత్రిలోని సీసీ ఫుటేజీని సేకరించి అనుమానితురాలిని గుర్తించారు. తక్షణమే జిల్లా వ్యాప్తంగా విశాఖ రేంజ్ పరిధిలోని అన్ని పోలీసు స్టేషన్లకు సమాచారం అందించి నిందితురాలు ఖాటోను విస్తృతంగా పంపిణీ చేయడంతోపాటు స్థానిక ఆటో, జీపు డ్రైవర్లను అప్రమత్తం చేశారు. ఆర్టీసీ డిపో మేనేజర్ పసగాడ శ్రీనివాసరావు సహకారంతో గాలింపు చర్యలు ముమ్మరం చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో హుకుంపేట వద్ద పోలీసులు నిర్వహించిన వాహన తనిఖీల్లో హుకుంపేట సీబి విజయకుమార్, హుకుంపేట ఎస్ఐ దుర్గప్రసాద్, సిబ్బంది నిందితురాలను హుకుంపేట ఎస్ఐ దుర్గప్రసాద్, సిబ్బంది నిందితురాలను



అదుపులోకి తీసుకొని పసికందును సురక్షితంగా పాడేరుకు తీసుకువచ్చారు. అనంతరం పసికందుకు వైద్య పరీక్షలను నిర్వహించి తల్లిదండ్రులకు అప్పగించారు. పసికందును అవహరించిన నిందితురాలు హుకుంపేట మండలం ఉప్ప గ్రామానికి చెందిన శాంతారా దామోదర్ భార్య కృష్ణవేణి(22)గా గుర్తించామని సీబి దీనబంధు తెలిపారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించి అన్ని కోణాల్లో పోలీసు దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నామన్నారు. నిందితురాలి గత నేర చరిత్ర, ఇతర వ్యక్తులు లేదా నెట్వర్కుతో సంబంధాలు ఉన్నాయా? అనే అంశంపై కూడా విచారణ జరుగుతుందన్నారు. ప్రస్తుతం నిందితురాలు పోలీసుల అదుపులోనే ఉందన్నారు. పసికందు అవహరణ ఘటనను అరగంటలో? చేదించిన పోలీస్ సిబ్బందికి బిడ్డ తల్లిదండ్రులు, కుటుంబ సభ్యులు, ప్రజలు అభినందనలు తెలిపారు.

50వేల మెట్రిక్ టన్నుల కాఫీ దిగుబడి లక్ష్యం

- జాతీయ కాఫీ బోర్డు చైర్మన్ ఎంజే దినేష్

- అరకలోయ టూలజం గోష్టిలో లోగో ఆవిష్కరణ

అరకలోయ: వికసిత భారత్ లో భాగంగా 2047 నాటికి కాఫీ దిగుబడి 50 వేల మెట్రిక్ టన్నులకు చేరడమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నట్లు జాతీయ కాఫీ బోర్డు చైర్మన్ ఎంజే దినేష్ ప్రకటించారు. తద్వారా మూడు వేల కోట్ల రూపాయల ఆదాయాన్ని పొందేందుకు కృషి చేస్తున్నట్లు ఆయన చెప్పారు. ఆర్.వీ.నగర్ లో కాఫీ బోర్డు ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన రీజనల్ కాఫీ రీసెర్చ్ స్టేషన్ 50 ఏళ్లు పూర్తిచేసుకున్న సందర్భంగా అరకలోయ టూలజం గోష్టి ఆడిటోరియంలో గోల్డెన్ జూబ్లీ సెలబ్రేషన్స్ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గోల్డెన్ జూబ్లీ సెలబ్రేషన్స్ లోగోను జాతీయ కాఫీ బోర్డు చైర్మన్ ఎంజే దినేష్, సీఈవో ఎం.కూర్యారావు, జిల్లా కలెక్టర్ నిషాంతి, కాఫీ బోర్డు ఉన్నతాధికారులు ఆవిష్కరించారు. అనంతరం కాఫీ బోర్డు చైర్మన్ మాట్లాడుతూ ఆంధ్రప్రదేశ్, ఒడిశా రాష్ట్రాల్లో 2.5 లక్షల మంది కాఫీ రైతులున్నారు, 1,12,000 హెక్టార్లలో ఉన్న కాఫీ తోటల నుంచి 15 వేల మెట్రిక్ టన్నుల కాఫీ మాత్రమే దిగుబడి వస్తుందన్నారు. కాఫీ తోటలకు తగ్గట్టుగా దిగుబడి సాధించలేకపోతున్నామని ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు. వికసిత భారత్ లో భాగంగా 2047 నాటికి 50 వేల మెట్రిక్ టన్నుల కాఫీ దిగుబడి చేసే కనీసం మూడు కోట్ల లక్షల హెక్టార్ల సాధించేందుకు ప్రణాళికలు తయారు చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. ప్రొడక్టస్, ప్రోసెసింగ్, ప్రైస్ (త్రి పీ)లను పాటిస్తామన్నారు. ఇందులో కాఫీ, అనుబంధ శాఖల అధికారులు, రైతులు, ఎన్టీవోలు, ఎఫ్ఐవోలతో సమన్వయం చేసుకుంటూ కార్యాచరణ రూపొందిస్తామన్నారు. కాఫీ బోర్డు కార్యదర్శి, సీఈవో ఎం.కూర్యారావు మాట్లాడుతూ ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు అరక కాఫీకి అంతర్జాతీయ ఖ్యాతిని తీసుకువచ్చారన్నారు. కాఫీతోటల విస్తీర్ణం, దిగుబడులు గణనీయంగా పెంచాలని, కాఫీ రైతుల ఆర్థిక సుస్థిరత సాధించాలని లక్ష్యంగా ఉన్నారన్నారు. ఎక్కువ దిగుబడినిచ్చే సురక్ష శతాబ్ది అనే మేలు రకాల కాఫీ మొక్కలను పెంచేందుకు



చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. 1976లో సర్వేయర్ గా పనిచేసిన రాఘవేంద్రరావు పేరునే ఆర్.వీ.నగర్ కాఫీ రీసెర్చ్ స్టేషన్ కు పెట్టడం గొప్ప విషయమన్నారు. కాఫీ బోర్డు రీసెర్చ్ సెంటర్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ సెంతిల్ కుమార్ మాట్లాడుతూ పెద్ద ఎత్తున కాఫీ తోటలున్నప్పటికీ దిగుబడులు రావడం లేదని, ఇతర రాష్ట్రాలు, దేశాలతో పోలిస్తే అల్పంగా జిల్లాలో అధిక దిగుబడులు సాధించలేకపోతున్నామన్నారు. ఎకరాకు 75 కిలోలు వస్తున్న ఇదే తోటల్లో కనీసం 150 నుంచి 200 కిలోల సాధించేందుకు కాఫీ బోర్డు కృషి చేస్తుందన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ టి.నిషాంతి మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు అరక కాఫీపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టారని, తమకు లక్ష్యాలను నిర్దేశించారన్నారు. గిరిజన రైతులు ఆర్థిక స్థిరత్వానికి కాఫీ బోర్డు సహకారంతో జిల్లా యంత్రాంగం పనిచేస్తుందన్నారు. డాక్టర్ తుషార్ కంటి బెహ్రా మాట్లాడుతూ కాఫీ తోటల్లో అధిక దిగుబడులు ఏ విధంగా సాధించవచ్చు... ఎటువంటి అంతర్ పంటలు వేరులో డెమా ద్వారా అధికారులకు వివరించారు. జీసీసీ సీఎంఓ ఎన్ఎస్ శోభిత మాట్లాడుతూ మార్కెటింగ్ పరంగా కాఫీ రైతులకు తమ సంస్థ సహాయ పడుతుందన్నారు. భవిష్యత్తులో కాఫీ రైతులకు ఎటువంటి సహాయ సహకారాలు అందిస్తుందో వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాఫీబోర్డు సభ్యుడు శిబి రాజు మాట్లాడుతూ ప్రతి కాఫీ రైతుకు బెబిల్వర్స్, మిరియాల సేకరణకు అల్యూమినియం నిచ్చేనలు, అవసరమైన టూల్స్ రాయితీపై అందరి రైతులకు పంపిణీ చేయాలని కోరారు.

21 ఏళ్లలోపు వారికి మద్యం విక్రయాలపై నిషేధం

చెన్నై: తమిళనాట 21 ఏళ్లలోపు వారికి మద్యం విక్రయించరాదని ముఖ్యమంత్రి విజయ్ నేతృత్వంలోని ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ మేరకు 'తమిళనాడు స్టేట్ మార్కెటింగ్ కార్పొరేషన్' (టాస్మాక్) సంస్థ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. 21 ఏళ్ల లోపు వారికి మద్యం విక్రయంపై శాఖాపరమైన చర్యలు చేపడతామని ఆ సంస్థ హెచ్చరించింది. మద్యం కొనుగోలుకు వచ్చే వారి వయసులో తేడా అనిపిస్తే వారి ఆధార్ కార్డు, లేదా డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ పరిశీలించి మద్యం ఇవ్వాలని స్పష్టం చేసింది.



శబరిమల కేసులో తీర్పు లిజర్వీ

దిల్లీ: భారత రాజ్యాంగం అవ్యగించిన న్యాయ సమీక్ష అనే విధిని తాము చిత్తశుద్ధితో నిర్వహిస్తామని సుప్రీంకోర్టు పేర్కొంది. సామాజిక సంస్కరణ, సంక్షేమం అంశాల్లో ఆ బాధ్యతను త్యజించేది లేదని సీజీబి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ నేతృత్వంలోని విస్తృత రాజ్యాంగ ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. శబరిమల ఆలయంలో పాటు దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల స్థలాల్లో మహిళల పట్ల వివక్షను సవాల్ చేసిన పిటిషన్లపై 16 రోజుల పాటు విచారణ జరిపిన ధర్మాసనం... తీర్పును గురువారం లిజర్వీ చేసింది. ఈ నెల 29లోగా లిఖిత పూర్వక వాదనలు సమర్పించవచ్చని తెలిపింది. రాజ్యాంగం ప్రకారం సామాజిక సంక్షేమం, సంస్కరణల బాధ్యత శాసన నిర్మాణ వ్యవస్థదే అయినప్పటికీ ఆ అంశాల్లో న్యాయవ్యవస్థకు కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో అధికారం ఉంటుందని ఈ కేసులో కోర్టు సహాయకుడి(అమికన్ క్యూరి)గా ఉన్న సీనియర్ న్యాయవాది కె.పరమేశ్వరన్ తెలిపారు. 'అత్యుత్సాహవంతుడైన సంస్కరణవాదిగా న్యాయ వ్యవస్థ ఉండదు. అదే సమయంలో ప్రేక్షక పాత్రకూ పరిమితం కాబోదు' అని పేర్కొన్నారు. ఈ



వాదనతో సీజీబి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ ఏకీభవించారు... 'రాజ్యాంగ విధిని న్యాయవ్యవస్థ విస్మరించజాలదు' అని స్పష్టం చేశారు. మతపరమైన ఆచారాల వ్యవహారాల్లో కోర్టుల న్యాయసమీక్ష తగదని కేంద్రం తరపున వాదనలు వినిపించిన సానిటర్ జనరల్ తుషార్ మెహతా పేర్కొన్న విషయం తెలిసింది.

బ్యాటరీతో నడిచే ఈ-ట్రాక్టర్లు, టీల్లర్లు

- ఎన్జీఆర్ఐ రోడ్షోలో ప్రదర్శన
హైదరాబాద్: ప్రస్తుతం ఇంధన సంక్షోభం ప్రపంచాన్ని కుదిపేస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో సస్పెన్షన్, మహిళా రైతులకు ఉపయోగకరంగా ఉండేలా ఎలక్ట్రిక్ ట్రాక్టర్లు, టీల్లర్లు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఎంతో ప్రజాదరణ పొందిన స్వరాజ్ ట్రాక్టర్లను అభివృద్ధి చేసిన పంజాబ్ లోని సెంట్రల్ మెకానికల్ ఇంజనీరింగ్ రీసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్ (సిఐఐ) వీటిని తయారు చేసింది. దేశవ్యాప్త రోడ్షోలో భాగంగా హైదరాబాద్ లోని జాతీయ భూభౌతిక పరిశోధన సంస్థ (ఎన్జీఆర్ఐ)లో గురువారం ఈ-ట్రాక్టర్, టీల్లర్ల ప్రదర్శనను ఐఐసీటీ డైరెక్టర్ డాక్టర్ డి.శ్రీనివాసరెడ్డి ప్రారంభించారు. పలు ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన రైతులకు వీటి పనితీరును సిఐఐ శాస్త్రవేత్తలు వివరించారు. కార్యక్రమంలో సిఐఐ డైరెక్టర్ సరోజ్ కుమార్ ముర్ము, ఎన్జీఆర్ఐ డైరెక్టర్ డాక్టర్ ప్రకాశ్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ-ట్రాక్టర్ (సీఎన్ఐఆర్-ప్రైమో ఈటీ11) 26 హెచ్పీ, 1.5 టన్నుల సామర్థ్యం సొంతం. బ్యాటరీని ఒకసారి ఛార్జ్ చేస్తే నాలుగుగంటల పనిచేస్తుంది. ఎకరాల చొప్పున 100లోపు ఖర్చుతోనే పనులు పూర్తిచేయవచ్చు అని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. పొలం దున్నడం, చదును చేయడం లాంటి అన్ని



పనులు చేస్తుంది. ధర రూ.ఆరేడు లక్షలు ఉంటుందని ఈ-ట్రాక్టర్ను తయారు చేస్తున్న కె.ఎన్.బయోసైన్సెస్ ఎంఓ పి.సుధారెడ్డి తెలిపారు. ఎలక్ట్రిక్ టీల్లర్... చిన్న కమతాల రైతులకు ఉపయోగకరం. రోటేటర్, రిక్లర్, వాటర్ పంపి లాంటి పరికరాలు చేసే పనులన్నీ చేస్తుంది. డీజిల్ ఖర్చులో 85 శాతం వరకు ఆదా అవుతుందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. ఇంజిన్ ఆయిల్, ఫిల్టర్లు, గేర్లొక్క లెకపోవడంతో మెయింటెనెన్స్ తక్కువ. ట్రాక్టర్ బ్యాటరీని ఇంటి అవసరాలకు ఇన్వర్టర్ గా కూడా వాడుకోవచ్చు.

లాయర్ అవతారం ఎత్తిన దీదీ!

కలకత్తా: తృణమూల్ కాంగ్రెస్ అధినేత్రి, పశ్చిమ బెంగాల్ తాజా మాజీ ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ సరికొత్త అవతారం ఎత్తారు. సీఎం పదవి నుంచి దిగిపోయిన దీదీ... సరికొత్తగా న్యాయవాది అవతారం ఎత్తారు. న్యాయవాదుల వేషధారణలో బయటదేరిన దీదీ... నేరుగా కలకత్తా హైకోర్టుకు వెళ్లారు. కలకత్తా హైకోర్టులో విచారణకు రానున్న ఓ కీలక కేసులో తృణమూల్ కాంగ్రెస్ తరపున స్వయంగా దీదీనే వాదనలు వినిపించనున్నారు. ఈ కారణంగానే దీదీ బ్యాక్ కోట్ వేసుకుని మరీ కోర్టుకు హాజరయ్యారు. ఇటీవలే జరిగిన ఐదు రాష్ట్రాల ఎన్నికల్లో భాగంగా నాలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎన్నికలు ప్రశంసలగానే సాగినా... మొన్నటిదాకా దీదీ పాలనలో ఉన్న బెంగాల్ లో మాత్రం హింస చోటుచేసుకుంది. పోలింగ్ సమయంలోనే కాకుండా పోలింగ్ ముగిసిన తర్వాత పెద్ద ఎత్తున హింసాత్మక ఘటనలు చోటుచేసుకున్నాయి. ఈ హింసపై హైకోర్టులో ప్రజా ప్రయోజన వ్యాజ్యం దాఖలు కాగా... దానిని కలకత్తా హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సంజయ్ పాల్ నేతృత్వంలోని డివిజన్ బెంచ్ గురువారం విచారించనుంది. ఈ విచారణకు తృణమూల్ తరపున వాదనలు వినిపించేందుకు ఆ పార్టీ అధినేత్రిగా ఉన్న దీదీనే స్వయంగా రంగంలోకి దిగడం గమనార్హం. ఎన్నికల సమయంలో



కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న బీజేపీ హింసను ప్రేరేపించిందని, తృణమూల్ శ్రేణులను భయభ్రాంతులకు గురి చేసిన బీజేపీ నేతలు దౌర్జన్యకాండ సాగించారన్నది దీదీ ఆరోపణ. బెంగాల్ లో ఈ దశా ఎన్నికలు సవ్యంగా సాగలేదని, బీజేపీ దమన నీతితో జరిగిన ఎన్నికలను తాను ఒప్పుకునేది లేదని ఇదివరకే దీదీ తేల్చి చెప్పిన సంగతి తెలిసింది. ఈ కారణంగానే తాను సీఎం పదవికి రాజీనామా చేయబోనని కూడా ఆమె సంచలన ప్రకటన చేశారు. ఈ క్రమంలోనే దీదీ కోర్టుకు లాయర్ వేషధారణలో వచ్చారు. కోర్టులో దీదీ చేసే వాదనలపై దేశవ్యాప్తంగా ఆసక్తి రేకెత్తిస్తోంది.

పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల ప్రవేశాలు పెంచాలి

- ఆర్డీఏ విజయకుమార్
కలింకోట్: జిల్లాలోని ఉపాధ్యాయులంతా ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోని ఒకటి తరగతిలో ప్రవేశాలు కల్పించడానికి చర్యలు తీసుకోవాలని విశాఖ ప్రాంతీయ సంఘాలకు బి. విజయకుమార్ ఆదేశించారు. స్థానిక సెయింట్ జాన్స్ స్కూలులో జిల్లా స్థాయిలో మండల విద్యా శాఖ అధికారులు, క్లస్టర్ ప్రధానోపాధ్యాయులు, హైస్కూలు ఛీఫ్ ప్రధానోపాధ్యాయులకు సమీక్షా సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల ప్రవేశాలను పెంపొందిస్తూ బలోపేతం చేయాలన్నారు. జిల్లా విద్యా పరంగా అన్ని అంశాల్లో ముందుండాలన్నారు. పదో తరగతి పునశ్చరణ తరగతులు నిర్వహించి మార్చిలో ఉత్తీర్ణులు కాని వారందరిని అడ్వాన్స్



సప్లిమెంటరీలో పాస్ కావడానికి ప్రతి ఉపాధ్యాయుడు బాధ్యత తీసుకోవాలన్నారు. జిల్లా విద్యా శాఖ అధికారి గిడ్డి అప్పారావు నాయుడు, రాష్ట్ర పరిశీలకుడు నాగుల్ మీరా తదితరులు పాల్గొన్నారు. 20 మందికి పైగా విద్యార్థులు 90 పర్సెంట్ పైగా సాధించి సుదీర్ఘ సత్తా చాలారని కొనియాడారు. గురువారం 12వ తరగతి పరీక్ష ఫలితాల్లో మా విద్యార్థులు అద్భుత ప్రతిభ కనబరిచారని అన్నారు. సుదీర్ఘ లో చేర్చించిన విద్యార్థులు తల్లిదండ్రులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

సి బి ఎస్ సి 12వ తరగతి ఫలితాలలో సుదీర్ఘ విద్యార్థులు ప్రభంజనం

గాజువాక, చైతన్యవారం: సి బి ఎస్ సి 12వ తరగతి ఫలితాలు విడుదలయ్యాయి. గాజువాక నియోజకవర్గం కూర్చున్నపాలెం ప్రాంతంలో గల సుదీర్ఘ విద్యార్థులు అద్భుతమైన ఫలితాలను సాధించి తన సత్తా చాటారు. ఏ శామ్యూల్ మన్న, డి శ్రీహాసినీ, ఆర్ శైలేష్ కుమార్, పి మికాంత్, పి వర్షిని, టి ఇషిత, పి గాయత్రి 90 శాతం పైగా మార్కులు సాధించారు. 16 మంది విద్యార్థులు 80 శాతం పైగా 20 మంది విద్యార్థులు 75 శాతం పైగా విజయం సాధించి తమదైన ప్రతిభ చూపించారు. కళాశాల ఫౌండర్ అండ్ చైర్మన్ అప్పలనాయుడు విద్యార్థులను ఈ సందర్భంగా ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఈ మేరకు ఆయన మాట్లాడుతూ ఇటీవలే విడుదలైన ఆల్ ఇండియా మెయిన్స్ లో సుదీర్ఘ విద్యార్థి శామ్యూల్ మన్నారెడ్డి 210 ర్యాంక్ సాధించగా



శర్వానంద్ జోడిగా మానస వారణాసి?

ఇటీవల విడుదలైన 'కపుల్ ఫ్రెండ్స్' చిత్రంలో చక్కటి అభినయంతో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకుంది మాజీ మిస్ ఇండియా మానస వారణాసి. ఈ సినిమా విజయంతో ఈ భామకు తెలుగులో భారీ ఆఫర్లున్నట్లు వినికిడి. తాజా సమాచారం ప్రకారం శర్వానంద్ కలిసి ఆమె ఓ చిత్రంలో నటించబోతున్నట్లు తెలిసింది. వివరాల్లోకి వెళ్తే... శర్వానంద్ కథానాయకుడిగా శ్రీమ వైల్ల దర్శకత్వంలో 'జాట్ క్రిమ్' పేరుతో ఓ రొమాంటిక్ కామెడీ చిత్రం తెరకెక్కుతున్నది. ఈ సినిమాలో కథానాయికగా మానస వారణాసిని కంఫర్ట్ చేసినట్లు తెలిసింది. ఈ సినిమాలోని కథానాయిక పాత్ర కోసం అసంతోక సనీల్ కుమార్, రుక్మిణి వసంత్, మమితాబ్జిజా పేర్లు మొన్నటివరకూ వినిపించాయి. చిత్రబృందం చివరకు మానస వారణాసి వైపు మొగ్గుచూపుతున్నట్లు సమాచారం. వచ్చే ఏడాది సంక్రాంతికి ఈ చిత్రాన్ని విడుదల చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మిస్తున్నది.



హీరోలకే అంత ప్రాధాన్యత ఎందుకు... - ఇండియన్ సినిమాపై ఆలియా భట్ కామెంట్స్ వైరల్

బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ ఆలియా భట్ తాజాగా అంతర్జాతీయ వేదికైన కాన్స్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్లో చేసిన వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో పెద్ద చర్చకు దారితీశాయి. భారతీయ చిత్ర పరిశ్రమలో కొనసాగుతున్న పురుషాధిక్యత గురించి ఆమె చేసిన కామెంట్స్ ఇప్పుడు ఇండస్ట్రీలో హాట్ టాపిక్ గా మారాయి. కాన్స్ వేదికపై మాట్లాడిన ఆలియా భట్... భారతీయ సినిమాలో చాలా కథలు ఇప్పటికీ హీరోల చుట్టూనే తిరుగుతున్నాయని వ్యాఖ్యానించారు. దాదాపు 75 శాతం సినిమాల్లో కథ కంటే హీరోకే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారని ఆమె అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. "సినిమాలో హీరో ఉన్నాడా లేదా అనే దానికంటే, కథ బలంగా ఉందా అనే విషయానికే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి" అంటూ ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. ఆలియా చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. కొందరు ఆమె ధైర్యంగా నిజం మాట్లాడిందని ప్రశంసిస్తుండగా, మరికొందరు మాత్రం తీవ్ర విమర్శలు చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా హాళీవుడ్ ను పొగడే క్రమంలో భారతీయ సినిమాను తక్కువ చేసి మాట్లాడారంటూ నెటిజన్లు మండిపడుతున్నారు. అలాగే, ఆమె వ్యక్తిగత జీవితాన్ని కూడా ఈ వివాదంలోకి లాగుతున్నారు. ఆమె భర్త రణబీర్ కపూర్ నటించిన యానిమల్ వంటి సినిమాలు తీవ్ర పురుషాధిక్యతతో నిండిపోయి ఉన్నాయని, అలాంటి చిత్రాలపై ఆలియా ఎందుకు స్పందించ లేదని ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఇండస్ట్రీలో మార్పు కావాలని చెబుతున్న వారు ముందుగా తమ ఇంటి నుంచే ప్రారంభించాలి అంటూ



కొందరు కొంటర్లు ఇస్తున్నారు. అయితే మరోవైపు, ఆలియా చెప్పిన విషయాల్లో వాస్తవం ఉందని పలువురు సినీ అభిమానులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. హీరోల పారితోషికాలు, ప్రాధాన్యత, ప్రమోషన్లు అన్నీ కూడా ఇప్పటికీ హీరోలకే అనుకూలంగా ఉంటున్నాయని, హీరోయిన్లకు సరైన గుర్తింపు దక్కడం లేదని సోషల్ మీడియాలో చర్చ జరుగుతోంది. ఇది మొదటిసారి కాదు. గతంలో కూడా కృతి సనన్, కంగనా రనౌత్, శామ్మీ వంటి నటీమణులు ఇండస్ట్రీలో ఉన్న వివక్షపై బహిరంగంగా మాట్లాడారు. హీరోలకు ప్రత్యేక సౌకర్యాలు కల్పిస్తూ, హీరోయిన్లను ద్వితీయ స్థానంలో ఉంచుతున్నారంటూ పలుమార్లు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఇప్పుడీ నేపథ్యంలో మరోసారి ఇండియన్ సినిమాలో మార్పు ఎప్పుడు వస్తుంది? కథలే అసలు హీరోలుగా నిలిచే రోజులు ఎప్పుడు వస్తాయి? అనే ప్రశ్న సినీ పర్సాల్లో చర్చియ్యాలిగా మారింది.

ఆ భయాన్ని జయించాను

పాత్ర కోసం ఎంతటి సాహసానికైనా వెనుకాడని నటీనటుల్లో తాను ఉంటానని రుజువు చేసుకున్నది తెలంగాణ కోడలుపిల్ల రష్మిక మందన్నా ప్రస్తుతం ఈ అందాభిమానం 'మైసా' అనే లేడీ ఓరియంటల్ సినిమాలో నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ సినిమా కోసం ఏకంగా 80 అడుగుల ఎత్తు నుంచి డూప్ లేకుండా దూకిందంటూ ఆ చిత్ర దర్శకుడు రవింద్ర పుల్లె ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో చెప్పారు. ఆ సమయంలో చేతులకు, కాళ్లకు గాయాలైనా విరామం తీసుకోకుండా రష్మిక మాట్లో పాల్గొన్నారని ఆయన తెలిపారు. ఇదిలావుంటే... తాజాగా ఈ సినిమా షూటింగ్ అనుభవాలను స్వయంగా రష్మిక కూడా పంచుకున్నది. 'కొబ్బిలో జరిగిన 'మైసా' షూటింగ్ నాకెన్నో జ్ఞాపకాలను మిగిల్చింది. చిన్నప్పటినుంచీ నాకు హైల్ నుంచి కిందికి చూడటం భయం. కానీ ఈ షూటింగ్ పుణ్యమా అని ఆ భయాన్ని జయించాను. యాక్షన్ సీక్వెన్స్ శిక్షణ కోసం ఉదయాన్నే అలారం పెట్టుకొని లేచేదాన్ని. తక్షణకే కోసం నాకింతో ఇష్టమైన పశం పూరిలను కడుపునిండా తినేదాన్ని. మోకాళ్లకు గాయాలైనా పట్టు వదలకుండా పోరాడటం, ఆ కేరళ అడవులు, భారీగా కనిపించే కీటకాలు, పరపళ్లు తోక్కే జలపాతాలు, పర్వలు, వర్షాల్లు, ట్రెక్కింగులు... ఇలా ప్రతిదీ ఓ గొప్ప అనుభవమే. నిజంగా ఈ షూట్లోని ప్రత్యేకాన్ని ఆస్వాదించా' అంటూ చెప్పుకొచ్చింది రష్మిక.



మిస్టరీ ప్రధానంగా మేము కాప్'లం

నాగబాబు ప్రధాన పాత్రలో నటించిన వెబ్ సిరీస్ 'మేము కాప్'లం'. ప్రదీప్ మద్దాలి దర్శకుడు. గెటప్ శ్రీను, రవితేజ సన్నిహిత కీలక పాత్రధారులు. రా ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ పతాకంపై బి.వి.ఎస్.రవి నిర్మించారు. ఈ నెల 22 నుంచి జీ5లో స్ట్రీమింగ్ కానుంది. ట్రైలర్ ను విడుదల చేశారు. మహానేపథ్యం అనే పల్లెటూరి నేపథ్యంలో సలార్ రాజు అనే కోడిపుంజు ఆచూకీ తెలుసుకునే ప్రయత్నంలో కామెడీ, మిస్టరీ ప్రధానంగా ట్రైలర్ ఆకట్టుకుంది. గ్రామీణ జీవితం, అక్కడి స్థానిక రాజకీయాలు, కోడిపుంజు సిరీస్ కు సంగీతం: సాకేత్ కోమండూరి, కథ: శోభన్ చిట్టిద్రోలు, మిస్సింగ్ మిస్టరీ వంటి అంశాలతో ఆసక్తిని రేకెత్తించింది. ఈ దర్శకత్వం: ప్రదీప్ మద్దాలి.

