

సెప్టెంబరు నాటికి ఎంవోయూల గ్రాండింగ్

-పెట్టుబడిదారులకు సింగిల్ పోస్టల్ డ్వారా సేవలు - భూకేటాయింపుల్లో పర్యాటక, ఐటీ ప్రాజెక్టులకు ప్రాధాన్యం - గోవాను కురిపించేలా సూర్యులక బీచ్ ను తీర్చిదిద్దాలి - ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆదేశం

అమరావతి : రాష్ట్రంలో ఇప్పటి వరకు ఆమోదం పొందిన ప్రాజెక్టులు, పరిశ్రమలు ఈ ఏడాది సెప్టెంబరు నాటికి గ్రాండింగ్ కావాలని సీఎం చంద్రబాబు అధికారులకు సూచించారు. 2028 డిసెంబరు నాటికి ఉత్పత్తి ప్రారంభించేలా దృష్టి సారించాలని ఆదేశించారు. విశాఖ భాగస్వామ్య సదస్సులో కుదిరిన అవగాహన ఒప్పందాలు, ఎన్ఐఐటీ ఆమోదించిన ప్రాజెక్టులపై మంత్రుల కమిటీతో ఉండవల్లేని క్యాంపు కార్యాలయంలో సీఎం సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. 'రాష్ట్రం అనుసరిస్తున్న స్పీడ్ ఆఫ్ గ్రాండింగ్ బిజినెస్ విధానాన్ని అభివృద్ధిలో చూపాలి. ప్రాజెక్టుల గ్రాండింగ్, అనుమతులు, కల్పించిన ఉపాధి వివరాలతో కూడిన సింగిల్ పోస్టల్ డ్వారాలో ఏర్పాటు చేయాలి. భూ కేటాయింపుల్లో మొదటగా పర్యాటక ప్రాజెక్టులకు.. తర్వాత ఐటీ కంపెనీలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. అనుమతించినప్పటి నుంచి 18 నెలల్లో ఐటీ ప్రాజెక్టులు కార్యకలాపాలు ప్రారంభించేలా చూడాలి. సెమీకండక్టర్లు, ఎలక్ట్రానిక్స్ కాంపోనెంట్స్ తయారీ ప్రాజెక్టులను ప్రోత్సహించాలి. గోవాను కురిపించేలా సూర్యులక బీచ్ ను తీర్చిదిద్దడానికి ప్రణాళికలు రూపొందించాలి. బాపట్ల బీచ్ కు త్వరలో మార్గం సుగమం చేయాలి. ఏప్రిల్ నుంచి 21 ప్రధాన ఆలయాలను కలుపుతూ టెంపుల్ టూరిజం ప్రాజెక్టును వేగవంతం చేయాలి' అని సీఎం పేర్కొన్నారు. ఈ సమావేశంలో మంత్రులు లోక్ తేజ్, పయ్యూల కేశవ్, గొట్టిపాటి రవికుమార్, కందుల దుర్గేష్, టీజీ భరత్, కొండవల్లి శ్రీనివాస్, బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సాయిప్రసాద్, పరిశ్రమల శాఖ కార్యదర్శి యువరాజ్ పాల్గొన్నారు.



ఏర్పాటు చేసే విషయమై తుదితరగతిన కార్యచరణ చేపట్టాలని చంద్రబాబు సూచించారు. 'ఎంఎన్ఎంఈ రైల్ టు బిజినెస్ యాక్ట్ ను వెంటనే అమల్లోకి తెచ్చాలి. రాష్ట్రంలో చేపట్టే ప్రాజెక్టులకు పర్యావరణ హిత సాంకేతికత వినియోగించాలి. తీర ప్రాంతాల్లో కాలుష్య కారకాలను సముద్రంలో విడిచిపెట్టకుండా చూడాలి. సూర్యులక, మైసూరు బీచ్ ప్రాంతాల్లో పరిశుభ్రమైన పరిస్థితులు ఉండాలి' అని సూచించారు. మంత్రుల కమిటీ కృషి చేయాలి రాష్ట్రంలో ఏర్పాటువుతున్న పరిశ్రమలు నిర్దేశిత గడువులోగా కార్యకలాపాలు చేపట్టాలి చూడాలని మంత్రుల కమిటీకి సీఎం దిశానిర్దేశం చేశారు. బీసీసీఎల్, ఇండోసోల్, శ్రీసీసీ ఫేజ్-2 వంటి ప్రాజెక్టులకు భూసేకరణ వేగంగా నిర్వహిస్తున్నట్లు అధికారులు సీఎంకు వివరించారు. 'బీసీసీఎల్ ప్రాజెక్టుకు అవసరమైన 3,000 ఎకరాల్లో.. 2,000 ఎకరాల రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియను మూడు రోజుల్లో పూర్తి చేశాం. రాష్ట్రంలో ఇప్పటి వరకు రూ.11.47 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులకు సంబంధించిన 282 ప్రాజెక్టులకు ఎన్ఐఐటీ ఆమోదం తెలిపింది. వాటిలో 114 ప్రాజెక్టులు గ్రాండింగ్ అయ్యాయి' అని అధికారులు తెలిపారు. ఎంవోయూల స్థితిపై పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ప్రభుత్వంతో వివిధ సంస్థలు కుదుర్చుకున్న ఎంవోయూల ప్రస్తుత స్థితిపై మంత్రి లోకేశ్ పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా సీఎంకు వివరించారు. మంత్రుల కమిటీ తీసుకున్న చర్యలు, ప్రస్తుత కార్యచరణ, భవిష్యత్ ప్రాజెక్టుల గురించి వివరించారు. '23 నెలల్లో రూ.21,64,258 కోట్ల విలువైన 756 ప్రాజెక్టులు రాష్ట్రానికి వచ్చాయి. వాటి ద్వారా 21,20,567 మందికి ఉపాధి అవకాశాలు లభించనున్నాయి. ఎంఎన్ఎంఈలకు అనుమతులు, ఇతర వివరాలను త్వరలో వెబ్ సైట్ ద్వారా అందుబాటులోకి తెస్తాం' అని లోకేశ్ పేర్కొన్నారు.

బ్రిటన్ లో రాష్ట్రం వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యం

-ఉన్నత స్థాయి భేటీలో ఇంధన, రవాణా, ఇన్ఫ్రా అంశాలపై చర్చ

అమరావతి: ఇంధన రంగం, పట్టణ రవాణా, సుస్థిర మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధిలో వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యాన్ని విస్తరించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, బ్రిటన్ మధ్య ఉన్నత స్థాయి చర్చలు జరిగాయి. యాకే వ్యాపార భాగస్వామ్య శాఖ డైరెక్టర్ చాక్ వాలియా, బ్రిటన్ డిప్యూటీ హై కమిషనర్ (హైదరాబాద్) గారితో విన్ ఓవెన్ తదితర నిపుణులతో సచివాలయంలో రాష్ట్ర పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధిశాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి సురేశ్ కుమార్, సీఆర్ డీఏ కమిషనర్ విజయరామరాజు తదితరులు సమావేశమయ్యారు. ఇంధన ఉత్పత్తి, సరఫరా రంగాల్లో సహకారం, సుస్థిర పట్టణ రవాణా వ్యవస్థలు, రివర్ ప్రయోజన అభివృద్ధి, క్రీడా మౌలిక సదుపాయాలు తదితర అంశాలపై ఇద్దరూ చర్చించారు. పట్టణాల్లో విద్యుత్తు వినియోగాన్ని తగ్గించేందుకు డిజిట్రిక్ కాలింగ్ వ్యవస్థ వంటి ఆధునిక పరిష్కారాలు ప్రస్తావనకు వచ్చాయి. ఎక్స్పోజ్ హైనాన్స్ సహా పలు ఫండ్ లో విధానాలపై యాకే ప్రతినిధుల బృందం వివరించింది. ప్రభుత్వ ప్రైవేట్ భాగస్వామ్య విధానంలో పెట్టుబడులు ఆకర్షించే అంశాలనూ ప్రస్తావించారు. గ్లోబల్ భాగస్వాములకు అనుకూల



వాతావరణం కల్పించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు వివరించారు. పర్యాటకం, విజ్ఞానం భాగస్వామ్యాలపైనూ యాకే ప్రతినిధులు ఆసక్తి వ్యక్తంచేశారు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, ఉత్తమ విధానాల మార్పిడి ద్వారా సంస్థాగత సహకారాన్ని మరింత బలోపేతం చేయాలని నిర్ణయించారు. అనంతరం వీరు అమరావతిలోని గవర్నమెంట్ కాంప్లెక్స్ లో నిర్వహిస్తున్న ఐకానిక్ టవర్స్, గ్రావిటీ కెనాల్, నిర్మాణ సంస్థల క్యాంప్ సైట్ కార్యాలయాలను సందర్శించారు.

శ్రీవాణి టీకెట్ల జారీలో అవినీతికి ఆస్కారం లేదు

-మంత్రి ఆనం రామనారాయణరెడ్డి

కాణిపాకం: తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానంలో భక్తులకు అందిస్తున్న శ్రీవాణి టీకెట్ల జారీలో ఎలాంటి అవినీతికి ఆస్కారం లేదని, వైకాపా నాయకులు చేస్తున్న విమర్శల్లో నిజం లేదని దేవదాయ శాఖ మంత్రి ఆనం రామనారాయణరెడ్డి పేర్కొన్నారు. కాణిపాకం శ్రీవరసిద్ధి వినాయకస్వామి ఆలయం సమీపంలో భక్తుల సౌకర్యార్థం రూ.16.5 కోట్లతో నిర్మించిన 108 గదుల వసతి సముదాయాన్ని ఎమ్మెల్యేలు కలికిరి మురళీమోహన్, గురజాల జగన్మోహన్ తో కలిసి ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడారు. 'సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశాల మేరకు తిరుమలతో పాటు రాష్ట్రంలోని ప్రముఖ ఆలయాల్లో ఆన్ లైన్ ద్వారా టీకెట్లు విక్రయిస్తున్నాం. దీంతో అవినీతి జరిగే అవకాశం లేదు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 980 ఆలయాలకు పాలకమండళ్ల



నియామకం పూర్తి చేశాం. మరో 438 ఆలయాలకు త్వరలో నియామకాలు చేపడతాం' అని వివరించారు.

నెల్లూరులో ముగిసిన దక్షిణాది తొలి సీఅండ్ ఐ సదస్సు

నెల్లూరు: 'ధర్మలో విద్యుత్తు కేంద్రాలు గరిష్ట ఆవరేషన్ లో సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోవడంతో పాటు ముంచుకొస్తున్న సైబర్ భద్రతా సవాళ్లను ఎదుర్కోవాల్సిన ద్వంద్వ అవసరాల మధ్య పనిచేస్తున్నాయి. ఇలాంటి క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో విద్యుత్తు రంగ నాయకత్వం, క్షేత్రస్థాయి నిపుణులు నేరుగా ఒకే వేదికపై చర్చలు జరపడం అత్యంత అవసరం' అని ఏపీసీసీఎల్ ధర్మలో, ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ కె.శ్రీనివాసరావు స్పష్టం చేశారు. ఎన్ఐఐఐఎల్ ఎస్ఐ ఇండియా లిమిటెడ్ ఆధ్వర్యంలో నెల్లూరు వేదికగా జరిగిన దక్షిణ భారతదేశపు తొలి ప్రత్యేక కాన్ఫరెన్స్ 'సీఅండ్ ఐ కన్వెన్షన్ - 2026' ముగింపు వేడుకల్లో భాగంగా ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. గ్రీడ్ లో వేగంగా పెరుగుతున్న పునరుత్పాదక ఇంధన సమీకరణ, లోడ్ అస్థిరత వంటి సవాళ్లను అధిగమించడానికి ఆధునిక ఆటోమేషన్ వ్యవస్థలు ఎంతో దోహదపడతాయన్నారు.



ఎన్ఐఐఐఎల్ సంస్థ సీఈవో జనమేజయ, ఏపీ, తెలంగాణ, కర్ణాటక, తమిళనాడు రాష్ట్రాల నుంచి విద్యుత్తు సంస్థలు, సాంకేతిక పరికరాల సరఫరదారులకు చెందిన 150 మందికి పైగా ప్రతినిధులు ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు.

ఎవరిది గొడ్డలి పార్టీ.. ఎవరిది గన్ కల్చర్?

-నేను మంచోడిని కాబట్టి.. రాజారెడ్డిని చంపినవాళ్లు ఇంకా బతికున్నారు -మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్ -మావిగన్ అంటేనే చంద్రబాబు గుండె ఆగి చనిపోతారని వ్యాఖ్య

అమరావతి: ఎవరిది గొడ్డలి పార్టీ, ఎవరిది హత్యా రాజకీయాలు, ఎవరిది గన్ కల్చర్ అని వైకాపా అధినేత, మాజీ సీఎం జగన్ ప్రశ్నించారు. 'నేను మంచోడిని కాబట్టి మా తాత రాజారెడ్డిని చంపినట్లు ఈరోజు వరకూ ప్రశాంతంగా బతికున్నాను. నేను చెడ్డోడినైతే వాళ్లంతా బతికి ఉండేవాళ్లు. జగన్ నైజం, మనస్తత్వం ఏంటనోడుకు ఇది నిదర్శనం. వారికి ఎప్పటికీ ఏమీ కాదు. ఎందుకంటే రాజకీయాలు ఎలా చేయాలో నాన్న హాకు నేర్పించారు. ప్రజలకు మంచి చేసే మంచి పేరు తెచ్చుకోవాలని నేర్పించారు... అదీ మాకు చంద్రబాబుకు తేడా' అని వ్యాఖ్యానించారు. ఆయన తన క్యాంపు కార్యాలయంలో విలేకర్లతో మాట్లాడారు. 'మావిగన్ అయితే తొలిరోజు నుంచే రాజధానిగా అందుబాటులోకి వస్తుంది. కానీ, మరో మూడు దశాబ్దాలైనా అమరావతిలో ఆ పరిస్థితి కనిపించదు. మావిగన్ అంటేనే చంద్రబాబు గుండె ఆగి చనిపోతారు. అమరావతిలో అసెంబ్లీ, సచివాలయం, హైకోర్టు శాశ్వత భవనాల నిర్మాణ పనుల్లో ఎన్ఎఫ్ డి ధర రూ.20వేల పైనే ఉంది. దీనిగురించి ప్రశ్నిస్తున్నామనే మాపై పెద్ద దస్సగిరి హత్య, ఇతర ఆరోపణలు చేస్తూ బురద జల్లుతున్నారు' అని మండిపడ్డారు. నిప్పత్తి కానీ అంశాలున్నాయి. 'మా కుటుంబంలో మా తాత రాజారెడ్డి, మా నాన్న రాజశేఖరరెడ్డి, మా చిన్నాన్న వివేకానందరెడ్డి బల్లెపోయారు. రాజారెడ్డిని చంపిన వాళ్లను హైదరాబాద్ తెదేపా కార్యాలయంలో దాచిపెట్టారు. సువ్వు అసెంబ్లీకి ఎలా వస్తావో చూస్తూనే చంద్రబాబు అన్నాక రెండు మూడు రోజులకే మా నాన్న హెలికాప్టర్ ప్రమాదంలో చనిపోయారు. ఆ కేసులో ఇప్పటికీ నిప్పత్తి కానీ అంశాలున్నాయి. చంద్రబాబు హయాంలోనే వివేకానందరెడ్డి హత్యకు గురయ్యారు' అని జగన్ వ్యాఖ్యానించారు. 'పేదలు చితికిపోవాలా....' అధికారంలోకొస్తే సంపద సృష్టిస్తానన్న పెద్ద మనిషి ఇప్పుడు సంతానమే సంపద అంటున్నారు. ముగ్గురిని, నలుగురిని కనండి, రూ.30వేలు, రూ.40వేలు ఇస్తానంటున్నారు. ఆయన తెలుగువారాన్ని ఆయన ముగ్గురు, నలుగురు పిల్లల్ని కని వారికి మంచి చదువు, జీవితాన్ని ఇవ్వలేక చితికిపోవాలా? మహిళలను పిల్లల్ని పుట్టించే యంత్రాలుగా మాత్రమే చంద్రబాబు చూడడం దిగజారుడు రాజకీయం' అని విమర్శించారు. పొదుపు అంటూ మన చెవుల్లో పూలు.... 'ఇంధన పొదుపులో భాగంగా కాన్యాయేని కుదించుకున్నామని చంద్రబాబు మన



చెవుల్లో పూలు పెడుతున్నారు. ఆయనకు, ఆయన కుమారుడికి, దత్తపుత్రుడికి ఒక్కొక్కరికి ప్రైవేట్ చాపర్, విమానం ఉన్నాయి. వాళ్లు హైదరాబాద్ లో ఉంటే అక్కడ, లేదా ఇక్కడ ఉంటే ఇక్కడి విమానాశ్రయంలో అవి ఉంటాయి' అని వ్యాఖ్యానించారు. 'అమరావతిలో కాంట్రాక్టర్లకు బల్లో డీజిల్ ను రీటెయిల్ బంకుల్లో తక్కువ ధరకు సరఫరా చేయాలంటూ కేంద్రానికి చంద్రబాబు ఏప్రిల్ లో లేఖ రాశారు. ప్రజలు ఇబ్బంది పడుతున్న సమయంలో మీరిలా అడుగుతున్నారేంటని కేంద్రం ప్రతిభను పంపింది' అని ఆరోపించారు. తమిళనాడులో మీ ఘోరో పెట్టుకుని ప్రచారం చేయడం వల్లే విజయ్ గెలిచారన్న వార్తలపై ఏమంటారని విలేకరులు అడగ్గా.. 'ఆయన రాష్ట్రంలో ఆయనకే పలుకుబడి ఉంటుంది కానీ, నాకెందుకు ఉంటుంది' అని జగన్ చెప్పారు. నేను చెప్పాకే మీం కిసాన్... కేంద్ర ప్రభుత్వానికి రైతుభరోసా గురించి చెప్పింది నేను. నా పాదయాత్రలో రైతుభరోసా గురించి నేను చెప్పాకే అప్పట్లో కేంద్రంలో మోదీ ప్రభుత్వం చివర్లో (2014-19) మీం కిసాన్ పథకం తీసుకొచ్చింది అని జగన్ అన్నారు. ఏ ప్రభుత్వానికైనా ఐదేళ్లలో ఉద్యోగులకు 10 డీఎలు ఇస్తే అవకాశం ఉంటుందని.. కానీ తన హయాంలో 11 డీఎలు ఇచ్చామని వెల్లడించారు. ఉద్యోగులు సీపీఎన్ తో ఇబ్బంది పడుతున్నారని తాను జీపీఎస్ ను తెచ్చానన్నారు. తర్వాత జీపీఎస్ ను వేడం మొత్తం కానీ కొడుతొందని చెప్పారు. ముఖ్యమంత్రి పదవి ప్రజలకు మంచి చేసేందుకే తప్ప కక్ష తీర్చుకునేందుకు, మీకు వ్యతిరేకంగా మాట్లాడేవారిపై కేసులు పెట్టి ఇబ్బంది పెట్టేందుకు కాదు. ప్రభుత్వంలో ఉన్నవాళ్లు చేసే ప్రతిదీ ఇది రేపు తమకు చుట్టుకంటే ఎలా అని ఆలోచించుకోవాలి అని చెప్పారు.

గొడ్డలి పార్టీ కాక మరేంటి

-మాజీ మంత్రి వివేకాను చంపిందెవరు -కడప గడ్డలి జగన్ ను నిలదీసిన నారా లోకేశ్ -ఆ పెద్దాయన టైమ్ త్వరలో వస్తుంది - కార్యకర్తల సమావేశంలో మంత్రి హాజరైతే

కడప: వైకాపా గొడ్డలి పార్టీ కాక మరేంటిని మాజీ సీఎం జగన్ ను మంత్రి నారా లోకేశ్ ప్రశ్నించారు. వైఎస్ వివేకానందరెడ్డిని గొడ్డలితో చంపిందెవరని నిలదీశారు. 'మీరే తొలుత గుండెపోటు అన్నారు. తర్వాత గొడ్డలి వేటు బయటకు వచ్చింది. జగన్ ఎంత మోసగాడో ప్రజలకు అర్థమైంది. అందుకే వైకాపాకు గొడ్డలి పార్టీ అని పేరు పెట్టాలి' అన్నారు. కడప నియోజకవర్గ తెదేపా కార్యకర్తల సమావేశంలో మంత్రి లోకేశ్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ... 'సొంత తల్లిని, చెల్లిని తరిమేశారు. సొంత జిల్లాను, పులివెందుల నియోజకవర్గాన్ని మోసం చేశారు. రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారి పెద్ద దస్సగిరిని జగన్ మేనమామ రవీంద్రనాథ్ రెడ్డి చంపింది, మాపై కేసు పెడతామని బెదిరిస్తున్నారు. కడపలో ఒక పెద్దాయన ఎగిరిగిరి పడుతున్నారు. త్వరలో ఆయన టైమ్ కూడా వస్తుంది. ఎవరూ కాపాడలేరు' అని హెచ్చరించారు. 2029లోగా కడప స్టీల్ ప్లాంటు ప్రారంభం 'జగన్ సీఎంగా ఉండగా కడపకు ఒక్క పరిశ్రమ తెచ్చారా అన్నమయ్య ప్రాజెక్టు కొట్టుకుపోతే పట్టించుకున్నారా పాదయాత్ర సమయంలోనే ఇదే కడప గడ్డలిపై నేను మిషన్ రాయలసీమను ప్రకటించాను. ఇద్దరు ప్రణాళికాబద్ధంగా అమలుచేస్తున్నాం. గత రెండేళ్లలో రూ.లక్ష కోట్ల పరిశ్రమలు రాయలసీమకు తెచ్చాం. 2029 ఎన్నికల్లోపు కడప స్టీల్ ప్లాంటులో ఉత్పత్తి ప్రారంభించేలా బాధ్యత తీసుకుంటా' అని లోకేశ్ చెప్పారు.



కూటమి మధ్య చిచ్చుకు కుట్ర 'ఇటీవల ఒక సోకాల్డ్ జర్నలిస్టు ఎంత అన్యాయంగా మాట్లాడారో అందరం చూశాం. వాళ్ల కుట్రలు ఇంతటితో ఆగవు. జనసేన మునుగులో మసల్ని, తెదేపా మునుగులో జనసేనను, భాజపా పేరిట తెదేపాను నకిలీ సామాజిక మాధ్యమ భాతాలతో తిడతారు. అప్రమత్తంగా ఉండాలి. కూటమి కార్యకర్తలు, నాయకులు కలసికట్టుగా జగన్ ముఠా కుట్రలను తిప్పికొట్టాలి' అని సూచించారు. సమావేశంలో జిల్లా ఇన్ ఛార్జ్ మంత్రి సవిత, ఎమ్మెల్యే మాధవి, ఎమ్మెల్సీ భూమిరెడ్డి రాంగోపాల్ రెడ్డి, తెదేపా జోనల్ కో-ఆర్డినేటరు ఆర్.శ్రీనివాసరెడ్డి, పెళ్లకూరి శ్రీనివాసరెడ్డి, పార్లమెంటు పార్టీ అధ్యక్షుడు భూపేష్ నుబ్బరామిరెడ్డి పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

వ్యూహాత్మక నమ్మకానికి చోదక శక్తిగా మారుతుంది

ఇంతవరకు ఇండియా-స్వీడన్ మధ్య ఆయుధ సరఫరాదారు-కొనుగోలుదారు సంబంధమే ఉండేది. ఇప్పుడు రెండూ ఉమ్మడిగా ఆయుధాల అభివృద్ధి, కొత్త అస్త్రాల ఆవిష్కరణ, స్థిరమైన ఉత్పత్తి, ఎగుమతుల వృద్ధి వైపు అడుగులు వేయడం మొదలుపెట్టాయి. ఈ క్రమంలో స్వీడన్ వర్కటన్ లో భాగంగా మోడి ఆ దేశ ప్రధాని ఉల్ఫ్ క్రిస్టెర్సన్ తో శిఖరాగ్ర సమావేశం జరిపారు. అనంతరం భారత్-స్వీడన్ వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్య అమలు కోసం 'సంయుక్త కార్యచరణ ప్రణాళిక 2026-2030'ని ప్రకటించారు. ఇది నాలుగు మూల స్తంభాలపై ఆధారపడి ఉంది. అందులో మొదటిది 'స్థిరత్వం, భద్రతా సాధనకు వ్యూహాత్మక చర్య'. దీని కింద ఇరు దేశాలు రక్షణ విషయాలపై మంత్రుల స్థాయిలో సంప్రదింపులను విస్తృతం చేసేందుకు అంగీకరించాయి. రక్షణ రంగంలో నూతన ఆవిష్కరణలకు సహకారం పెంచుకోవడం, భారతదేశ రక్షణ కారిడార్లలో ఆయుధ ఉత్పత్తి కోసం స్వీడన్ నుంచి మరిన్ని పెట్టుబడులను స్వాగతించడం, జాతీయ రక్షణ కళాశాలలు, ఇతర వ్యూహాత్మక సంస్థల మధ్య భాగస్వామ్యాన్ని పెంపొందించడం వంటివి అందులో ఉన్నాయి. వాస్తవానికి భారత్, స్వీడన్లు ఇప్పటికే రక్షణ పరిశ్రమల్లో చురుగ్గా పాలుపంచుకుంటున్నాయి. 2009 నాటి అవగాహన ఒప్పందం రక్షణ సహకారానికి నాంది పలకగా, 2019 నాటి సార్వత్రిక భద్రతా ఒప్పందం రహస్య సమాచారాన్ని కూడా పంచుకునే ప్రక్రియను మరింత బలోపేతం చేసింది. స్వీడన్ రక్షణ మంత్రి 2021లో భారత్-స్వీడన్ సహకార వెబినార్లో పాల్గొన్నారు. అది భారత్, స్వీడిష్ రక్షణోత్పత్తుల సంస్థల మధ్య అవగాహన ఒప్పందానికి దారితీసింది. స్వీడన్, భారత్లు రక్షణతో పాటు అంతరిక్ష సాంకేతికతలోనూ సహకరించుకుంటున్నాయి. సాబ్ వంటి స్వీడిష్ సంస్థలు భారతదేశ రక్షణ రంగంలో పెట్టుబడులు పెడుతున్నాయి. 2023లో రక్షణ సహకారంపై తొమ్మిదో సంయుక్త కార్యబృంద సమావేశం జరిగింది. భుజంపై నుంచి పేల్చే కాల్-గుస్టాఫ్ ఆయుధాల తయారీ యూనిట్ ను సాబ్ సంస్థ హరియాణాలో ఏర్పాటు చేసింది. ఇకపై ఉమ్మడి పరిశోధన-అభివృద్ధి, ఆయుధ డిజైన్ భాగస్వామ్యాన్ని పెంపొందించడంతో పాటు భారతదేశ రక్షణ కారిడార్లలోనే మరిన్ని స్వీడిష్ ఆయుధాల తయారీని చేపట్టదలిచారు. దీనివల్ల రక్షణ రంగంలో 'మేక్ ఇన్ ఇండియా, ఆటోనిర్బర్ భారత్' లక్ష్యాలకు ఊపు వస్తుంది. ఆధునాతన యుద్ధ విమానాల రూపకల్పనలో (సాబ్ జేఎన్ 39 గ్రెనెడ్ ఫైలర్లు, ఏవియనిక్స్ ఆర్మిటెక్చర్), వైమానిక ముందస్తు హెచ్చరిక-నిఘా వ్యవస్థలు, రాడార్, ఎలక్ట్రానిక్ వార్ ఫేర్, సెన్సర్లు, తేలికపాటి సైనిక ఆయుధాలు-మందుగుండు సామగ్రి తయారీలో స్వీడన్ ప్రపంచ ప్రఖ్యాతిగాంచింది. సొంతంగా విస్తృత, వైవిధ్యభరిత రక్షణ పారిశ్రామిక వ్యవస్థను నిర్మించుకుంటున్న భారతదేశానికి స్వీడన్ సహకారం ఎంతో అక్కరకొస్తుంది. కేవలం అమ్మకం-కొనుగోళ్లకు పరిమితం కాకుండా ఉమ్మడిగా కొత్త ఆయుధ సమానాల రూపకల్పనను చేపట్టాలని రెండు దేశాలు లక్ష్యిస్తున్నాయి. ఇందులో భాగంగా ఇరువకూల స్టార్టప్లు, సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్యతరహా సంస్థలు(ఎంఎస్ఎంఈ), పరిశోధనా ల్యాబ్లు ఒకే తాటిపైకి రానున్నాయి. తద్వారా ఏఐ-ఆధారిత రక్షణ వ్యవస్థలు, సురక్షిత సమాచార మార్పిడి, సెన్సర్ మేకప్లంట్లలో సహకారానికి మార్గం ఏర్పడుతుంది. తమిళనాడు, ఉత్తరప్రదేశ్ తదితర చోట్ల నెలకొన్న రక్షణ కారిడార్లలో స్వీడన్ మరిన్ని పెట్టుబడులు పెట్టాలని భారత్ ఆశిస్తోంది. దీనివల్ల దీర్ఘకాలంలో పారిశ్రామిక బంధం బలోపేతమై వైపుబింబం కలిగిన ఉద్యోగాలను, స్థానిక విక్రేత వ్యవస్థలను సృష్టిస్తుంది. ఉమ్మడి బ్రాండింగ్ కింద ఇండియా నుంచి ఇతర దేశాలకు ఆయుధాల ఎగుమతిని సాధ్యం చేస్తుంది. ఈసారి కేంద్ర బడ్జెట్లో రక్షణ కోసం రికార్డు స్థాయిలో రూ.7.85 లక్షల కోట్లను కేటాయించారు. 2025-26 బడ్జెట్ అంచనాల కంటే ఇది 15.19 శాతం ఎక్కువ. మొత్తం కేంద్ర ప్రభుత్వ వ్యయంలో 14.67 శాతంతో రక్షణ శాఖ అత్యధిక వాటాను కలిగి ఉంది. పెరిగిన కేటాయింపులు సాయుధ దళాల ఆధునికీకరణకే కాకుండా, అత్యవసర ఆయుధ సేకరణకూ తోడ్పడతాయి. ఐరోపా సమాఖ్య (ఈయూ)కు చెందిన ఆధునాతన సాంకేతిక వ్యవస్థల్లో స్వీడన్ కీలక పాత్ర. అందువల్ల భారత్-స్వీడన్ రక్షణ సహకారం ఐరోపాలోని ఇతర దేశాలతో కూడా రక్షణ భాగస్వామ్యానికి బాటలు పరుస్తుంది. పౌర, సైనిక అవసరాలకు ఉపకరించే సాంకేతికతలు, ఆధునిక మెటీరియల్స్ సైన్స్, విమాన ఇంజిన్లు, ఎలక్ట్రానిక్స్ లో సహకారానికి వారధిగా పనిచేస్తుంది. మొత్తంగా చూస్తే భారత్-స్వీడన్ సహకారం రక్షణ పారిశ్రామిక వృద్ధికి, దీర్ఘకాలిక వ్యూహాత్మక నమ్మకానికి చోదక శక్తిగా మారుతుంది.

గోదావరి పుష్కరాల ఏర్పాట్లు వేగవంతం చేయాలి

-సీఎంసీ కోలన ఎంపీ పురందేశ్వరి

అమరావతి: గోదావరి పుష్కరాలను వైభవంగా నిర్వహించేందుకు ఏర్పాట్లు వేగవంతం చేయాలని సీఎం చంద్రబాబును రాజమహేంద్రవరం ఎంపీ పురందేశ్వరి కోరారు. ఉండవల్లిలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో ముఖ్యమంత్రిని ఆమె కలిశారు. పుష్కరాలకు లక్షల మంది భక్తులు వస్తారని, వూట్ల అభివృద్ధి, రహదారుల విస్తరణ, తాగునీరు, పారిశుధ్యం, పార్కింగ్, విద్యుత్తు, ట్రాఫిక్ నిర్వహణ వంటి మౌలిక సదుపాయాల వసతుల త్వరితగతిన ప్రారంభించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. రాజమహేంద్రవరం లోక్ సభ నియోజకవర్గ పరిధిలో చేపట్టాల్సిన వివిధ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, పెండింగ్ వసతులు, మౌలిక సదుపాయాల కల్పన, వట్టణ, గ్రామీణ ప్రాంతాల అభివృద్ధికి సంబంధించిన వలు అంశాలనూ సీఎం దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. వీటిపై ఆయన సానుకూలంగా స్పందించారని



పురందేశ్వరి వెల్లడించారు. సీఎంసీ కలిసిన వారిలో తార్యుగోదావరి కలెక్టర్ కీర్తి చేకూరి, రాజమహేంద్రవరం మున్సిపల్ కమిషనర్ రాహుల్ మీనా కూడా ఉన్నారు.

నోటిఫికేషన్ లేకుండానే స్త్రీనిధిలో 88 పోస్టుల భర్తీ

-అన్నీ జిల్లా డివిజనల్ స్టాంపు ఉద్యోగాల్లో -వైకాపా హయాంలో నియామకం.. తాజాగా వెలుగులోకి - మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ కు అందిన నివేదిక

అమరావతి: మహిళలకు స్వయం ఉపాధి కల్పనలో కీలకమైన సెర్వీ శాఖ పరిధిలోని స్త్రీనిధి సంస్థలో వైకాపా హయాంలో నోటిఫికేషన్ లేకుండానే నియామకాలు జరిగాయి. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఇలా 88 మందిని నియమించారన్న విషయం తాజాగా వెలుగులోకి వచ్చింది. ఇవన్నీ జిల్లా, డివిజనల్ స్టాంపు పోస్టుల్లో, ఇందులో 90 శాతం పోస్టులకు అభ్యర్థులను అప్పట్లో వైకాపా నాయకులు, స్త్రీనిధి అధికారులు సిఫార్సులు చేసినట్లు తెలిసింది. జగన్ ప్రభుత్వ హయాంలో జరిగిన ఈ వ్యవహారంపై తాజాగా అధికారులు తనిఖీ చేయించారు. ఒక నిర్దేశిత విధానం, రిజిస్ట్రేషన్ పాటించకుండా ఈ ఉద్యోగాలు ఇచ్చారని గుర్తించి, నివేదికను సెర్వీ శాఖ మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ కు అందించారు. ఈ విషయాన్ని ఆయన.. ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం దృష్టికి తీసుకెళ్లి తదుపరి నిర్ణయం తీసుకోవనుట్లు తెలిసింది. ఐదేళ్ల పాలనలో స్త్రీనిధి సంస్థను వైకాపా సర్కారు నిర్వహించింది. మహిళలకు ఉపాధి కల్పన కోసంపాటు బ్యాంకుల నుంచి అప్పుగా తెచ్చిన రూ.1,000 కోట్లను దారి మళ్లించింది. కూటమి అధికారంలోకి వచ్చాక దాన్ని చక్కదిద్దే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. కొన్ని కీలక పథకాలను అమల్లోకి తీసుకొస్తున్నారు. అయితే అప్పట్లో వైకాపా నాయకుల సిఫార్సులతో నియమితులైన కొంతమంది ఉద్యోగులు ఇప్పటికీ ఆ పోస్టుకి వేగూర్చి పనిచేస్తున్నారని, ప్రస్తుతం స్త్రీనిధిలో



తీసుకుంటున్న కీలక నిర్ణయాలను వైకాపాకు చేరవేస్తున్నారనే విషయాన్ని అధికారులు గుర్తించారు. తెదేపా ఎమ్మెల్యేలతో ఫోన్లు.. వైకాపా హయాంలో నిబంధనలకు విరుద్ధంగా నియమితులైన వారిలో కొందరి ఇప్పటికే తెదేపా ఎమ్మెల్యేలను ఆశ్రయించారు. వారి నుంచి సిఫార్సు లేఖలు తెస్తున్నారు. ఇతను మన వ్యక్తే అంటూ వారు కూడా అధికారులకు ఫోన్ చేసి చెబుతున్నారు. ఎక్కువగా ఉత్తరంధ్ర ఎమ్మెల్యేల నుంచి ఉన్నతాధికారులకు ఈ ఫోన్లు వస్తున్నాయి. స్త్రీనిధి అధికారులు కూడా వీరిలో కొందరికి వంతపాడుతున్నట్లు సమాచారం.

విశాఖలో 3 కీలక ప్రాజెక్టులకు కేంద్రం ఆమోదం

దిల్లీ: విశాఖలో మౌలిక సదుపాయాలు, పట్టణాభివృద్ధికి సంబంధించి 3 కీలక ప్రాజెక్టులకు కేంద్రం ఆమోదం తెలిపినట్లు విశాఖ ఎంపీ శ్రీభరత్ తెలిపారు. అర్బన్ ఛాలెంజ్ ఫండ్ పథకం కింద జీపీఎంసీ ప్రతిపాదించిన మౌలిక సదుపాయాల ప్రాజెక్టులకు నేషనల్ అపెక్స్ కమిటీ ఆమోదం తెలిపినట్లు చెప్పారు. రూ.1,501.03 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో ఈ ప్రాజెక్టులను అమలు చేయబోతున్నట్లు చెప్పారు. మధురవాడ జోన్ అండర్గ్రౌండ్ డ్రైనేజ్ వ్యవస్థ అభివృద్ధికి రూ.658.61 కోట్లు, మధురవాడ జోన్లో స్కార్ప్ తాగునీటి సరఫరా వ్యవస్థ కోసం రూ.725.18 కోట్లు, బల్కీ అండ్ సెమీ బల్కీ నీటిసరఫరా వ్యవస్థ ఆధునికీకరణ కోసం రూ.117.24 కోట్లు ఖర్చు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ మూడు ప్రాజెక్టులు విశాఖపట్నం పట్టణ మౌలిక



సదుపాయాలను మరింత బలోపేతం చేయడంతో పాటు ప్రజల జీవన ప్రమాణాలను మెరుగుపరుస్తాయన్నారు.

అప్పన్న ఆలయ ధర్మకర్తల మండలి ప్రమాణ స్వీకారం



సింహాచలం: విశాఖ జిల్లా సింహాచలం వరాహ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి ఆలయ ధర్మకర్తల మండలి ప్రమాణ స్వీకార మహోత్సవం జరిగింది. చైర్మన్ అశోక్ గజపతి రాజు, 17 మంది సభ్యులతో ఈవో వెంకటరావు ప్రమాణం చేయించారు. అనంతరం అశోక్ గజపతి రాజు మాట్లాడుతూ.. స్వామివారి సభ్యులుగా ప్రమాణం

చేసిన వారంతా చట్టానికి లోబడి కర్తవ్యాన్ని నిర్వహించాలన్నారు. భక్తులకు కల్పించే సౌకర్యాలు, ఆలయ అభివృద్ధికి పాటుపడాలని చెప్పారు. గత ప్రభుత్వంలో ఇక్కడ ఈవోగా విధులు నిర్వహించిన వ్యక్తి తనను అవమానించారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. చైర్మన్ కలవడానికి ఈవోకి రెండు నెలల సమయం పట్టిందన్నారు.

అభినయ్ దర్శన్ కు 14 రోజుల రిమాండ్

-నర్సపట్నం సబ్ జైలుకు తరలింపు

నర్సపట్నం: కడపకు చెందిన పాస్టర్, నటుడు అభినయ్ దర్శన్ కు 14 రోజుల రిమాండ్ విధిస్తూ అనకాపల్లి జిల్లా నర్సపట్నం కోర్టు న్యాయమూర్తి, అల్లూరి జిల్లా చింతపల్లి న్యాయస్థానం ఇన్ ఛార్జి రోహిత్ ఆదేశాలు జారీ చేశారు. మత విద్వేషాలు, ప్రభుత్వంపై బురదజల్లడంతో పాటు గతంలో పలు కేసుల్లో నిందితుడిగా ఉన్న దర్శన్ ను పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. వైద్య పరీక్షల అనంతరం నర్సపట్నం కోర్టు న్యాయమూర్తి ఎదుట హాజరుపరిచారు. దర్శన్ కు 14 రోజులు రిమాండ్ విధించారు. ఈ కేసుకు సంబంధించి గూడెంకొత్తవీధి పోలీసులు విచారణ ప్రారంభించారు. అభినయ్ దర్శన్ కొద్దిరోజులుగా మొండిగెడ్డ పంచాయతీ నీరుతోటపాలెం గ్రామంలో ఉంటున్నారు. అక్కడ గిరిజనులతో పాటు స్థానిక పాస్టర్లు కొందరు ఆశ్రయం కల్పించారు. భోజనం, వసతి సదుపాయాలు సమకూర్చారు. పోలీసులు అన్ని కణాల్లోనూ విచారణ ముమ్మరం చేశారు. నీరుతోటపాలెం గ్రామానికి వెళ్లిన పోలీసులు స్థానికులను విచారించారు. అభినయ్ దర్శన్ ప్రత్యేకంగా ఈ ప్రాంతాన్నే ఎందుకు ఎంచుకున్నారు. అంతకుముందు ఎవరితోనైనా సంబంధాలు ఉన్నాయా.. ఇందులో ఏదైనా కుట్రకేణం ఉందా అనే కోణంలో దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.



గిరిజనుల నుంచి కొన్ని వివరాలు సేకరించి వారి వాంగ్మూలం నమోదు చేశారు. మరికొందరిని గూడెంకొత్తవీధి పోలీస్ స్టేషన్ కు పిలిపించి విచారించారు.

అవాస్తవాల ప్రచారం చేస్తే కేసులు ఎదుర్కోక తప్పదు

అమరావతి: తను పార్టీపై కుట్రపూరిత ప్రచారాలు చేసేవారు కేసులు ఎదుర్కోక తప్పదని జనసేన పేర్కొంది. ఈ మేరకు ఆ పార్టీ ఓ ప్రకటన విడుదల చేసింది. "రాజకీయాల్లో పవిత్రతను క్రమం పట్టించడాన్నే కొన్ని క్షుద్రకత్తులు వృథాగా మార్చుకుంటున్నాయి. ముఖ్యంగా ప్రసార మాధ్యమాల్లో ఊసరవెల్లులుగా మారుతున్నారు. జరిగింది జరగనట్లు.. జరగనిదానిని జరిగినట్లు ప్రచారం చేస్తూ సొమ్ము చేసుకుంటున్నారు. ప్రజలు ఏది నిజమో.. ఏది అబద్ధమో తెలుసుకోలేంతగా మనీషూసి మారేదుకాయలా చేస్తున్నారు. రాజకీయ వ్యవస్థకు, సమాజానికి చేటగా ప్రమాదభరితంగా మారుతున్న ఇలాంటి ప్రచార కాలమ్మెనికీ అడ్డుకట్ట వేయాలని జనసేన సంకల్పించింది. పార్టీ, అధినేత పవన్ కల్యాణ్, నేతలపై ఎలాంటి అవాస్తవాలూ, నిందారోపణలూ చేసినా ఇకపై తక్షణం పోలీసు కేసులు, న్యాయపరమైన చర్యలు చేపట్టాలని జనసేన నిర్ణయించింది. అవాస్తవాల ప్రచారం చేసేవారు ఎవరైనా,



ఎంతటిస్థాయిలో ఉన్నా కేసులు ఎదుర్కోక తప్పదు" అని జనసేన పేర్కొంది.

విద్యుత్ ను పొదుపుగా వాడుకోండి

- కేంద్ర విద్యుత్ శాఖ

దెన్వై: ఎండలు మండిపోతుండడంతో పగలు ప్రజలు బయటకు రావాలంటేనే భయపడిపోతున్నారు. అనేక ప్రాంతాల్లో వేడి గాలులు వీస్తున్నాయి. దీంతో దేశంలో విద్యుత్ డిమాండ్ రికార్డు స్థాయికి పెరిగింది. ఈ క్రమంలో కేంద్ర విద్యుత్ మంత్రిత్వ శాఖ దేశ ప్రజలకు కీలక సూచనలు చేసింది. రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతల కారణంగా విద్యుత్ వినియోగం గణనీయంగా పెరిగిందని పేర్కొంది. ముఖ్యంగా పగటిపూట విద్యుత్ వినియోగం రికార్డు స్థాయికి చేరుకుందని.. విద్యుత్ ను జాగ్రత్తగా వాడుకోవాలని ప్రజలను కోరింది. మే 21న భారతదేశపు పగటిపూట గరిష్ట విద్యుత్ డిమాండ్ 270.82 గిగావాట్లతో గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుందని విద్యుత్ మంత్రిత్వ శాఖ వెల్లడించింది. తీవ్రమైన వేడి, ఉక్కుపోత కారణంగా కరెంట్ వినియోగం పరుసగా నాలుగు రోజుల పాటు మునుపటి రికార్డులను బద్దలు కొట్టింది పేర్కొంది. మే 18న పగటిపూట గరిష్ట డిమాండ్ 257.37 గిగావాట్లగా ఉండగా.. మే 19న 260.45 గిగావాట్లకు చేరుకుందని తెలిపింది. మే 20న 265.44 గిగావాట్ల ఉండగా.. మే 21న 270.82 గిగావాట్లకు పెరుగుతూ అత్యధిక రికార్డులను నమోదు చేసినట్లు పేర్కొంది. ప్రతిరోజూ



మధ్యాహ్నం 2-4 గంటల మధ్య ఉష్ణోగ్రతలు అత్యధికంగా ఉండటంతో ఎయిర్ కండిషనర్లు, కూలర్లు, ఫ్యాన్స్ వినియోగం విపరీతంగా పెరిగిపోతోందని విద్యుత్ మంత్రిత్వ శాఖ తెలిపింది. దీనివల్ల విద్యుత్ సరఫరా వ్యవస్థలు, గ్రీడ్ నిర్వహణపై ఒత్తిడి పెరిగి, విద్యుత్ డిమాండ్ లో పెరుగుదల చోటు చేసుకుంటోందని పేర్కొంది. డిమాండ్ లో ఈ భారీ పెరుగుదల ఉన్నప్పటికీ.. విద్యుత్ సరఫరా పరిస్థితి అదుపులోనే ఉందని తెలిపింది. దేశవ్యాప్తంగా విద్యుత్ అవసరాలను తీర్చడానికి తగిన ఏర్పాట్లు చేశామని పేర్కొంది.

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 నచ్చడం 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 సెక్యూరిటీతో 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 పర్సనల్ రిలేషన్ లో ఏం జరిగినా ఆ విషయాలను మాడో వ్యక్తితో షేర్ చేసుకుంటూ ఉంటారు కొందరు. కానీ ఇది మంచిది కాదు. భాగస్వాముల్లో ఒకరికి ఇలాంటి ప్రవర్తన నచ్చకపోతే బంధం తెగిపోయే చాన్స్



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

నిత్యం ఒత్తిడికి గురవుతున్నారా?

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



కాకుండా చురుకుదానాన్ని, శారీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. మీరు డ్రెస్ ఫీలవుతుంటే గనుక దానిని డైవర్ట్ చేయడానికి కొత్త విషయాలపై ఫోకస్ పెట్టవచ్చు. పుస్తకం చదవడం, వాకింగ్ చేయడం, ఇష్టమైన వ్యక్తితో గడవడం వంటివి మీరిన 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, ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందంటున్నారు. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లల్లో ఈ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సూర్యరశ్మి ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో స్నానం చేసిన తర్వాత ఆరోగ్యం పై శ్రద్ధ వహించాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే వారి ఆరోగ్యం పాదపతనం దంటున్నారు. స్విమ్మింగ్ ఫూల్ లో స్నానం చేసే ముందు శరీరాన్ని హైడ్రేషన్ లో ఉంచుకోవడం ముఖ్యం. దీని కోసం ఖచ్చితంగా తగినంత నీరు తాగాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు ఫూల్ నీటిని మింగవద్దు. ఇలా చేయడం వల్ల కడుపు సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. ఎందుకంటే ఫూల్ నీటిలో క్లోరిన్ ఉంటుంది. దీన్ని తాగితే కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బయట సూర్యకాంతి లేదా వేడి వాతావరణం కారణంగా ఎప్పుడూ నేరుగా కొలనులోకి వెళ్లి స్నానం చేయవద్దు. కొలనులో 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 వెళు తున్నట్లయితే, 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 బలంగా కొబ్బరికాయను కొట్టడం ప్రారంభించారని చెబుతారు. పురాణాల ప్రకారం ప్రాచీన కాలంలో సత్యవ్రత అనే రాజు పరిపాలించేవాడు. మహర్షి విశ్వమిత్ర రాజు సత్యవ్రత రాజ్యంలో నివసించారు. ఒకసారి మహర్షి విశ్వమిత్రుడు తపస్సు చేయడానికి ఇంటికి దూరంగా వెళ్ళాడు. ఎంతసేపటికీ తిరిగి రాకపోవడంతో అతని కుటుంబం ఆకలితో, దాహంతో అడవిలో తిరగడం మొదలుపెట్టింది. రాజు సత్యవ్రత మహర్షి విశ్వమిత్ర కుటుంబాన్ని గమనించినప్పుడు, అతను తన కుటుంబాన్ని తనతో పాటు తన ఆస్థానానికి తీసుకువచ్చి వారికి బాగా సేవ చేశాడు. విశ్వమిత్రుడు తిరిగి వచ్చినప్పుడు, అతని కుటుంబ



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

నిత్య జీవితంలో సైన్స్..

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



మహిళలు - సంతానం
నేటి ఆధునిక సమాజం అనేక మూఢ నమ్మకాలను అనుభవినస్తూ, దాటుకుంటూ వచ్చింది. ముఖ్యంగా సంతానం కలిగినప్పుడు ఆడ పిల్ల లేదా మగ పిల్లలు పుట్టడానికి స్త్రీలు మాత్రమే కారణం అనే మూఢనమ్మకం ఉండేది ఒకప్పుడు. ఇప్పటికీ కొందరు ఆడశిశువు పుట్టినదని మహిళలను వేధించే సంఘటనలు అక్కడక్కడా జరుగుతున్నాయి. కానీ ఈ విషయంలో సైన్స్ తిరుగులని ఆస్పర్ ఇచ్చింది. ఆడ, మగ పిల్లలు పుట్టడానికి కారణం కేవలం మహిళే కారణమనే మూఢతాన్ని తిప్పి కొట్టింది. స్త్రీ, పురుషుల కలయిక, పురుషుడి స్పెర్మ్ లోని క్రోమోజోములే పుట్టబోయే బిడ్డ ఆడ లేదా మగ అనేది నిర్ణయిస్తాయని విదమర్చి చెప్పింది. లింగ నిర్ధారణలో క్రోమోజోములే కీలకమని నిరూపించడంతో సమాజంలో మహిళలపై ఉన్న అపోహలు, అనుమానాలు తొలగేందుకు కారణమైంది సైన్స్. వివక్ష నుంచి విముక్తి సైన్స్ లేకపోతే సమాజంలో ఇప్పటికీ మహిళలపట్ల వివక్ష తీవ్రస్థాయిలో ఉండేది. అలా చేయడం తప్పు అని చెప్పడానికి ఎవరూ సాహసించేవారు కాదేమో. కానీ ఆ పనిలేకుండా చేసేసింది సైన్స్. సాసైటిలో వివక్షను ఎదుర్కొంటున్న మహిళలకు జ్ఞానమనే గొప్ప ఆయుధాన్నిచ్చిందని సైన్స్. కట్టుబాట్లు, సంప్రదాయాల పేరుతో, పుక్కిటి పురాణాలు, మతపరమైన ఆచారాలు, మూఢతావులతో కొనసాగే వివక్ష, అణిచివేతలను కూడా ప్రశ్నించేలా చేసింది సైన్స్ మాత్రమే. సమాజంలో తప్పులు, అన్యాయాలను మహిళలకు ఆపాదించే అనేక అంశాలను వ్యతిరేకించింది. పురుషులతో సమానంగా అన్ని విషయాల్లోనూ స్త్రీలకు స్వేచ్ఛ ఉందని, ఇవ్వాలని

చాటి చెప్పింది.
రుతుస్రావం - పవిత్రత
రుతు స్రావం అనేది మహిళల్లో సహజమైన శారీరక ధర్మం. కానీ ఈ సమాజం ఒకప్పుడు అలా చూసేది కాదు, పీరియడ్ అనేది ఏదో భయంకరమైన విషయంగా, నెలసరి వచ్చిన మహిళలను దెయ్యాలగా, అపవిత్రులుగా చూసేవారు. బహిష్కార 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 డెవలప్ అయ్యాక వాటిని వ్యతిరేకించింది. సంప్రదాయాల మాటున వారిని అన్యాయాలను ప్రశ్నించింది. మహిళలకు అండగా నిలిచింది.
శ్రమలో సౌకర్యం
సైన్స్ వల్లే కాలక్రమంలో టెక్నాలజీ డెవలప్ అయింది. ఇది మహిళల శ్రమదోషిదీని లేదా శ్రమలో ఆసౌకర్యాన్ని అరికట్టింది. ముఖ్యంగా వాషింగ్ మెషిన్ అందుబాటులోకి రావడంవల్ల మహిళలకు గొప్ప ఉపశమనం లభించినట్లయింది. ఇది రాకముందు అన్ని ఇంటిపనులతో సహా బట్టలు ఉతకడం కూడా స్త్రీలే చేసేవారు. వాషింగ్ మెషిన్ వచ్చిన తర్వాత బట్టలు ఉతకడంలో సౌకర్యం ఏర్పడింది. కష్టం తప్పింది. అందరికీ అందుబాటులో వాషింగ్ మెషిన్ ఉంటుందా? లేదా అనేది పక్కన పెడితే ఈ మార్పును ఉమెన్ ఫ్రెండ్లీగానే చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే మహిళలపై పని భారం తగ్గించింది. ఒత్తిడిని దూరం చేసింది.

మనిషికి సంపూర్ణ నిద్ర ఎన్నిగంటలు?

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



పై ఆధారపడి ఉంటుంది. కొంతమంది వ్యక్తులు 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 గాధ నిద్ర నిద్రపోతాడనే దాని పై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎక్కువ సమయం గాధంగా 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.

భర్తాచిలా చేస్తే భార్యకు నార్మల్ డెలవరీ భాయం..

మాతృత్వం గొప్పతనం మాటల్లో చెప్పలేనిది. అమ్మ, నాన్నలము కాబోతున్నాం అనే ఆ ఫీలింగ్ గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. ఇక తమకు పుట్టబోయే బిడ్డ కోసం ఆ కప్పల్లో ఎన్నో కలలు కంటారు. అంతే కాకుండా తమ భార్య చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండి, ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డకు జన్మనిచ్చాలని ప్రతి భర్త కోరుకుంటాడు. అయితే ఇప్పుడున్న మహిళలు చాలా మంది సీజెరియన్ అంటే భయపడుతున్నారు. ఆ తర్వాత వచ్చే గర్భాశయ ప్రాబ్లమ్స్, ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని సీ సెక్షన్ కు నో చెబుతున్నారు. నార్మల్ డెలవరీ కోసం చాలా ట్రై చేస్తున్నారు. అంతే కాకుండా చెక్ప్ టైమ్లో కూడా డాక్టర్స్ ను నార్మల్ డెలవరీ టీప్స్ చెప్పని అడుగుతుంటారు. ఎలాంటి టీప్స్ పాటిస్తే నార్మల్ డెలవరీ అవుద్దీ? ఎన్నో నెల నుంచి నార్మల్ డెలవరీ కోసం 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 హాఫీగా ఉంచాలి. చాలా మంది ప్రెగ్నెంట్ గా ఉన్నప్పుడు అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడుతుంటారు. కొందరికి ఫుడ్ తినాలనిపించదు. కాళ్ళ వాపులు లాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అయితే ఆ సమయంలో భర్త పక్కనే ఉండి మసాజ్ చేయడం, ఇష్టమైన ఫుడ్ వండిపెట్టడం. సమయానికి మంచి మంచి ఫ్రూట్స్ అందించడం లాంటిది



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 రిఫ్రెష్ అవుద్దీ. అలాగే మీరు మీ బిడ్డతో మాట్లాడటం, బేబీ బంప్స్ 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



సూర్యకాంతి పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పిల్లల కళ్లలోకి యువి కిరణాలు నేరుగా పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సూర్యుడి నుండి కళ్లను రక్షించడం కూడా అవసరమే. నేటి యుగంలో పిల్లల ముందు టీవీ, ల్యాప్ టాప్, మొబైల్ స్క్రీన్లు కనిపిస్తున్నాయి. వాటిని నివారించలేం. అయితే పిల్లలను స్క్రీన్ కు దూరం ఉంచడం మీ చేతుల్లో వనే. ఇది మీ పాపాయి కళ్లను కొంత వరకు కాపాడుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం సోంపు గింజలు తినడం కళ్లకు ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. సోంపు గింజలు నోటి దుర్వాసనను తొలగించడంలో కూడా ఉపయోగపడతాయి.

ఆ సమస్య ఉన్నవారు దానిమ్మ పండు ప్రమాదమే!

చూడగానే ఎర్రగా నోరూరించే పండు దానిమ్మ. ఈ పండుని తినడానికి అందరు ఇష్టపడతారు. దానిమ్మ పండును తినడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఐరన్ లోపంతో బాధపడేవారు దీన్ని ప్రతి రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రక్త లోపం ఉండదు. ప్రతిరోజూ దానిమ్మ పండును తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఎనర్జీ మెయింటెన్ అవుతుంది. దానిమ్మ పండును తినడం వల్ల అనేక ఇతర ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే అందరికీ ప్రతిరోజూ దానిమ్మ పండును తినడం హానికరమని చెప్పబడింది. ఈ క్రమంలో ఆరోగ్య నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే అటువంటి సమస్యలు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండుని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవద్దు అంటున్నారు. దానిమ్మ పండును అల్పమే తీసుకోవడంతో బాధపడేవారు తినకుండా ఉంటే మంచిదని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే అల్పమే తీసుకోవడం దానిమ్మ పండు 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 పండు తినకూడదని సలహా ఇస్తున్నారు. హై బీపీ ఉన్నవారికి దానిమ్మ పండు తినడం మేలు చేస్తుంది కానీ, లో బీపీ ఉన్నవారు దానిమ్మ పండు తింటే హాని కలిగిస్తోందంట. దానిమ్మ పండు 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 ఇన్ఫ్లూఎంజా మురింత పెంచుతుంది. కాబట్టి పైన పేర్కొన్న అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండు తినకుండా ఉండాలని సలహా ఇవ్వబడింది. ఈ కథనం వైద్య నిపుణుల సూచనలు మరియు ఇంటర్నెట్ లో అందుబాటులో ఉన్న అంశాల ఆధారంగా రూపొందించబడింది. దీనిని 'దిశ' ధృవీకరించలేదు.

గోళ్లకు కూడా మసాజ్ అవసరమే..

ఈమధ్య కాలంలో గోళ్లు పెంచడం ఫ్యాషన్ గా మారిపోయింది. ఒకప్పుడు అమ్మాయిలు మాత్రమే గోళ్లు పెంచే వారు. వాటికి నెయిల్ పాలిష్, ప్రత్యేక రంగులతో అలంకరించే వారు. కానీ ఇప్పుడు పురుషులు కూడా స్త్రీలకు సమానంగా గోళ్లు పెంచుతున్నారు. అయితే గోళ్లకు కూడా మసాజ్ చేయడం అవసరం అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. గోళ్లు పెంచే క్రమంలో కొన్ని పనులకు దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. పైగా గోళ్లు పెరిగేందుకు కొన్ని ప్రత్యేకమైన లేపనాలు కూడా వాడాలని సూచిస్తున్నారు. చేతికి ఉన్న గోళ్లు పెరగాంటే వాటిని ఎక్కువగా నీటిలో తడవనీయకూడదు. ఎప్పుడీకప్పుడు చేతిని పొడిగా ఉంచేకోవాలి. గోళ్లలో తేమ లేకుండా, మట్టి లేకుండా 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 డబ్బాలు



మూతలు తీయడానికి గోళ్లను ఉపయోగించకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల అతిడికి 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..

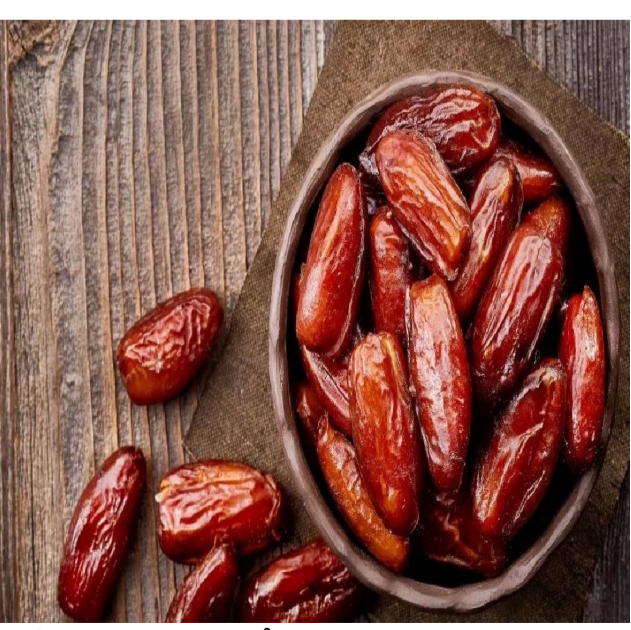
రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సహజంగా నియంత్రించడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఒకటి పండ్లు తినడం. కొన్ని పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల సహజంగా మీ శరీరానికి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. అలాంటి వాటిలో అవకాడో ఒకటి. దీనిని బర్బర్ ఫ్రూట్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ పండు మన శరీరానికి చాలా పోషకాలను అందిస్తుంది. అవకాడోలో కురగాయల మాదిరిగానే ఆరోగ్యకరమైన పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇందులో కొవ్వు అధికంగా ఉన్నప్పటికీ, ఇది మీ శరీరాన్ని అడనపు కొవ్వు నుండి రక్షిస్తుంది. మీ శరీరం ఫోలిక్ యాసిడ్ వంటి విటమిన్లను ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ పండును పచ్చిగా తినవచ్చు. అవకాడో మీ శరీరంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజెర్స్ స్థాయిలను కూడా నియంత్రింలే ఉంచుతుంది. అవకాడోను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ లేదా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అవకాడోలో ఉండే కొవ్వు అమ్లలు, లైపెస్ 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 ఇవి రక్తంలో చక్కెరను పెంచవు. అయినప్పటికీ దయాబెటిస్ పేషెంట్లు వీటిని తీసుకునే ముందు వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. ఖర్జూరాలు మెదడు ఆరోగ్యాన్ని పెంచడానికి, మెదడు పనితీరును పెంచడంలో సహాయపడతాయి.

చికెన్ ను ఇష్టంగా తింటున్నారా..?

మంసాహార ప్రియుల్లో చికెన్ అంటే ఇష్టపడని వారంటూ ఉండరు.. కోడి మాంసంతో ఎన్నో రకాల రుచికరమైన వంటలను తయారు చేస్తారు.. అయితే, చికెన్ తినడం మంచిదే.. కానీ.. ప్రస్తుతం కోళ్లు ఉత్పత్తి అవుతున్న తీరు ఆందోళన కలిగిస్తోంది.. మీరు కొని తినే చికెన్ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకంటే.. హానికర విషయాలే ఎక్కువ అంటూ నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. సెంటర్ ఫర్ సైన్స్ అండ్ ఎన్విరాన్మెంట్ 40 శాతం యాంటీబయోటిక్ 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 యాంటీబయోటిక్స్ ఇంజెక్షన్లు ఇస్తారు. కాబట్టి మీరు ఆ చికెన్ తింటే, అది మీ శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది. ఎందుకంటే చికెన్లోని యాంటీబయోటిక్స్ మీ శరీరంలోకి వెళ్తాయి. ఆ తరువాత, మీ శరీరం దానికి అలవాటుపడుతుంది. అయితే, ఒక వ్యక్తి అనారోగ్యానికి గురైనప్పుడు, యాంటీబయోటిక్స్ తగినంత వేగంగా పని చేయవు.. కాబట్టి వారికి ఎక్కువ మోతాదులను ఇస్తారు. ఇవన్నీ అంశాలు శరీరానికి హాని కలిగించేవే అని పేర్కొంటున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కోవిడ్-19 మహమ్మారి నమయంలో యాంటీబయోటిక్స్ ను వివక్షణరహితంగా ఉపయోగించారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక పేర్కొంది. కానీ చాలా మంది ఇప్పుడు యాంటీబయోటిక్స్ ప్రభావాన్ని చూడటం లేదు. దాదాపు 75 శాతం మంది రోగులు యాంటీబయోటిక్స్ తో చికిత్స పొందుతున్నారని %బెనా%



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

యవ్వనంగా కనిపించాలనుకుంటున్నారా..?

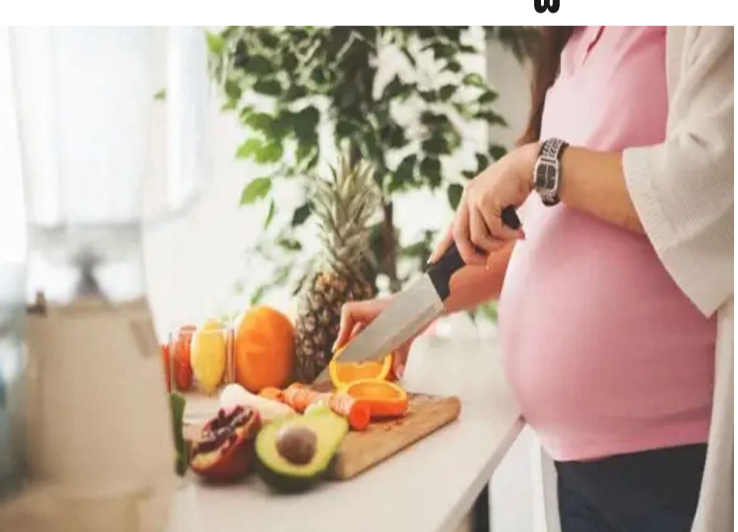
నెయ్యి తింటే ఎముకల దృఢత్వం పెరుగుతుంది. దృష్టి సమస్యలు దూరమవుతాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జీవక్రియ ప్రక్రియ పెరుగుతుంది. నెయ్యిలో బ్యూటీక్ యాసిడ్ కూడా ఉంటుంది.ఇది శరీరంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. నెయ్యి జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పేగు మంటను తగ్గిస్తుంది. అయితే ఈ సమయంలో నెయ్యి తింటేనే ఆరోగ్య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

గర్భిణిలు వేసవిలో తినే ఆహారం లో వీటిని చేర్చుకోండి..

గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు తమ ఆరోగ్యంపై రెట్టింపు శ్రద్ధ వహించాలి. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో గర్భిణి స్త్రీల మంచి, చెడు ఆరోగ్యం కూడా 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 గర్భిణి స్త్రీలు వేడి వాతావరణం కారణంగా మరింత అలసిపోయి, బలహీనంగా ఉంటారు. కనుక శక్తిని, పోషణను అందించడమే కాకుండా శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడే ఆ ఆహారాలు ఏవో తెలుసుకుందాం. వేసవిలో గర్భిణి స్త్రీలు తాము తినే ఆహారంలో పెరుగును చేర్చుకోవచ్చు. క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉండటమే కాకుండా.. పెరుగులో విటమిన్ డి, ప్రోటీన్ తో సహా అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇందులో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా మంచి పేగు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత చాలా తీవ్రమైన పరిస్థితికి దారితీస్తుంది. అందుకే శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉండటానికి, గర్భిణి



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

అరికాళ్లలో మంట ఎందుకు వస్తుంది?

కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వినడానికి విన్నవిగానే అనిపిస్తాయి. కానీ వాటిని భరించడం చాలా కష్టం. అలాంటి వాటిలో అరికాళ్లలో మంట ఒకటి. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాలామంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అయితే ఇదేదో స్వాల్ ఇష్యూ అనే ధోరణితో నిర్లక్ష్యం చేయడంవల్ల చివరి దశలో మరింత రిస్క్ పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతారు. వాస్తవానికి ఈ ప్రాబ్లం ఎందుకు వస్తుంది? ఏదైనా రోగాలకు సంకేతమా? తదితర విషయాలను చర్చిద్దాం. నిపుణులు ప్రకారం.. అరికాళ్లలో మంట రావడానికి ఇతర అనారోగ్యాల 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 చాన్సెస్ ఉంటాయి. రక్త హీనతవల్ల కూడా అరికాళ్లు తిమ్మిరి పట్టడం, మంట పుట్టడం సంభవిస్తుంది. అయితే రక్త హీనత పురుషులకంటే స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుందని నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. వాస్తవానికి శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య తగ్గడం, విటమిన్ బి లోపం ఏర్పడటం కారణంగా మహిళల్లో రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. దీంతో సారీరక బలహీనత, శ్వాసకోశ



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

ఈ ఆలయానికి ఒక్కసారి వెళితే చాలు..

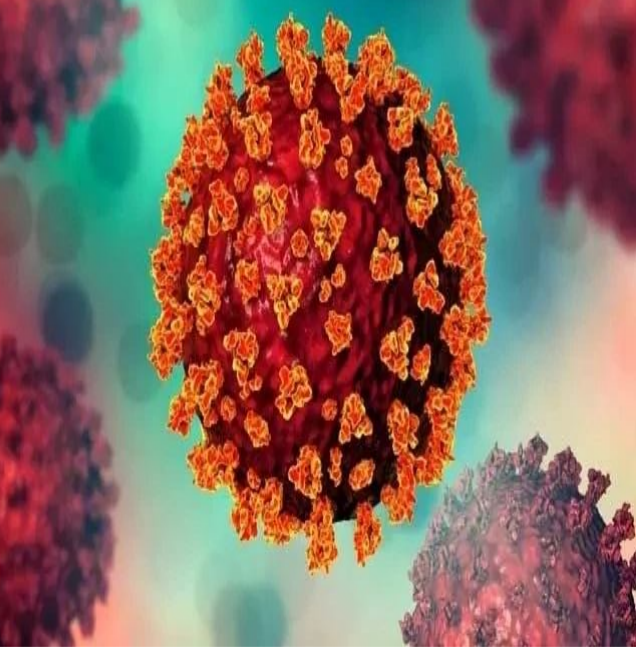
చాలా మందికి వారి జాతక చక్రంలో కాల సర్వ దోషం యోగం ఉంటుంది. ఇలాంటి దోషాలు వచ్చినప్పుడు జ్యోతిష్యం ప్రకారం కొన్ని పరిహారాలు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఎలాంటి పరిహారాలు లేకుండా కూడా కాల సర్వదోషాన్ని తొలగించవచ్చని చాలా మందికి తెలిసి ఉండదు. ఏంటి ఇది నిజమా అనుకుంటున్నారా కదా, ముమ్మారికి ఇది నిజం అంటున్నారు పండితులు. కాలసర్వ యోగం ఉన్నవారు ఈ ఆలయానికి వెళితే చాలు దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయని ప్రజలు నమ్ముతారు. మరి ఆ క్షేత్రం ఎక్కడ ఉంది. ఆలయ విశిష్టత ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్రతి నిత్యం ఈ ఆలయానికి భక్తులు వస్తుంటారు. ముఖ్యంగా నాగపంచమి రోజున భక్తుల తాకిడి అధికంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే అలాంటి జ్యోతిష్య పరిహారాలు లేకుండా ఈ ఆలయంలో కాలసర్వ దోషం తొలగిపోతుంది. కాలసర్వ దోషాన్ని తొలగించే ఆలయం ఉత్తరప్రదేశ్ లోని అలహాబాద్ లో వెలసింది. ఈ ఆలయం దర్బాగంజ్ ప్రాంతానికి ఉత్తరం వైపున ఉంది. ఈ ఆలయంలో నాగరాజు, వాసుకి దేవతలుగా కొలువై ఉన్నారు. ఆ దేవాలయం పేరు కూడా నాగరాజు వాసుకి దేవాలయం. ఇతర ఆలయాలతో పోలిస్తే ఈ ఆలయానికి చాలా ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉందని అక్కడి ప్రజలు చెబుతున్నారు. అందుకే నాగరాజు దర్బాగం 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 దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయని చెబుతారు. గంగాదేవి స్వర్గం నుండి పాతాళానికి వెళ్లినది పురాణాలలో వర్ణించారు. పాతాళంలో ప్రవహిస్తూ నాగరాజు వాసుకి గుమ్మాన్ని తాకిందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అప్పటి నుంచి ఈ ప్రదేశంలో భోగవతి తీర్థం ఏర్పడిందని చెబుతున్నారు. దీని తరువాత నాగరాజు వాసుకి, మిగిలిన దేవతలు పాతాళాన్ని వదిలి వేణుమాధవుని దర్బాగం చేసుకోవడానికి ప్రయాగకు వెళ్లారు. నాగరాజు వాసుకి ప్రయాగకు వెళ్లినప్పుడు భోగవతి తీర్థం కూడా ప్రయాగకు వచ్చినట్లు పురాణాలు చెబుతున్నాయి.

కరోనాను మించిన వైరస్..

ఇప్పటికే చైనా ల్యాబ్ నుంచి కరోనా వైరస్ లీక్ అయిందని, మిలియన్ల మంది చావుకు కారణమైందని ప్రపంచ దేశాలు అనుమానిస్తున్నాయి. అయితే ఇప్పుడు మరో వైరస్ కూడా ఇలాగే చైనా ల్యాబ్ నుంచి బయటకొచ్చిందని.. దానికి ఎక్స్ పోజ్ అయితే మూడు రోజుల్లో మనిషి మరణం తథ్యమని తాజా అధ్యయనం హెచ్చరిస్తుంది. సైన్స్ డైరెక్ట్ జనరల్ లో ప్రచురితమైన స్టడీ ప్రకారం.. ఎబోలా వైరస్ గురించి పూర్తిగా తెలుసుకునే ప్రయత్నంలో ఇదంతా జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. చైనాలోని హెబీ మెడికల్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు ఎబోలా వ్యాధి లక్షణాలు విశ్లేషించే క్రమంలో ఈ వైరస్ పార్ట్ ఉపయోగించి కొత్త వైరస్ రూపొందించారు. అయితే ఈ జెనెటిక్ వైరస్ వేరియంట్ కు బహిర్గతమైన ఆ ల్యాబ్ లోని చిట్టి ఎలుకలు మూడు రోజులకే చనిపోయాయని, ఇది కరోనా కంటే పవర్ ఫుల్ వైరస్ అని రిపోర్ట్ చెప్పింది. చైనా పరిశోధకులు ఎబోలా వైరస్ లో కనిపించే గ్లైకోప్రోటీన్ ను ఉపయోగించారని వెల్లడించింది అధ్యయనం. ఇది వైరస్ కణాలకు సోకడానికి, మానవ శరీరం అంతటా వ్యాపించేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. తర్వాత మట్టి ఆర్గాన్ ఫెయిల్యూర్ తో సహా ఎబోలా రోగులలో మాదిరిగా సిస్టమాటిక్ ఇల్ నెన్ కు కారణం అవుతుంది. ముఖ్యంగా ల్యాబ్ లో చిట్టి ఎలుకల కనుగుడపై రక్తం గడ్డ కట్టినట్లు.. దృష్టి కోల్పోయినట్లు తెలుస్తుంది. లేబొరేటరీ యానిమల్ సెంటర్, చాంగ్ మన్ వెటర్నరీ రీసెర్చ్ 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, పొదాలు వాయడం, దురద చర్మం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తక్కువ మూత్ర విసర్జన వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి అలాగే పసుపు మూత్రం కూడా వచ్చినట్లుగా అనిపిస్తుంది. మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అంటే మనం డైట్ లో మూత్రపిండాలను శుభ్రపరిచే ఆహారాలను సైతం తీసుకోవాలి ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. దీనివల్ల మన శరీరంలో ఉండే విష పదార్థాలు కూడా బయటటి రావడానికి సహాయపడుతుంది. అలాంటి వాటిలో కూరగాయలు మూత్రపిండాలలోని విషయాన్ని సైతం తొలగించడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. పైబర్ పుష్పలంగా ఉండేటటువంటి వాటిని తినడం వల్ల మూత్రపిండాల సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడతాయి. ముఖ్యంగా క్యాబేజీ, కాలీఫ్లవర్, బ్రోకలీ వంటి వాటిని తినాలి. స్ట్రాబెర్రీ, బ్లూబెర్రీ ఇతరత్రా బెర్రీలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. అలాగే కిడ్నీ కణజాలానికి హాని కలిగించే ఆక్సికరణ నుంచి బయటపడేలా చేస్తుంది. ఆకుకూరలలో బచ్చలాకుకూర, మెంతికూర ఇతరత్రా



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

నిద్ర పట్టకపోతే కంటి ఆరోగ్యం షెడ్యూల్..?

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



అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. సహజ రక్షణ విధానాలకు భంగం కలిగించడం, చికాకు మరియు కార్నియల్ రాబిడికి దారి తీస్తుంది. నిద్ర నాణ్యత, కంటి చూపు మధ్య మరొక ప్రత్యక్ష లింక్ ఏమిటంటే, నిద్ర లేకపోవడం కంటి లెన్స్ ను కేంద్రీకరించడానికి బాధ్యత వహించే కండరాలను బలహీనపరుస్తుంది. ఇది ట్రాన్సియెంట్ మయోపియా, ప్లాస్ట్ టర్బ్ 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.. సబ్బాని జుట్టును పొందవచ్చు. వికారంగా, వాంతి వచ్చే విధంగా ఉంటే సబ్బా గింజల పానీయం తాగడం ఉత్తమం. గొంతు మంట, దగ్గు, ఆస్తమా, తలనొప్పి, జ్వరం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఈ మధ్యకాలంలో అందరినీ వేధిస్తున్న సమస్య జుట్టు రాలడం.. ఈ సమస్య ఉన్నవారు రోజూ ఉదయాన్నే సబ్బా వాటర్ తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే ఖచ్చితంగా జుట్టును రూట్ నుంచి దృఢపరుస్తుంది. ఈ నివారణకు ఈరోజు ఒక చెంచా సబ్బా గింజలను ఒక గ్లాసు నీటిలో వేసి కనీసం 30 నిమిషాలు నాననివ్వండి, ఆపై ఆ నీటిలో ఒక చెంచా నెయ్యి మరియు సగం నిమ్మరసం వేసి తాగాలి. ఈ తరహా డ్రింక్ ను రెగ్యులర్ గా తాగడం వల్ల జుట్టు సమస్యలే కాకుండా గుండెల్లో మంట, అజీర్ణం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. పోషక విలువలను సబ్బా గింజలు కాస్త గట్టిగానే ఉంటాయి..కానీ ఈ గింజల్లో పీచు, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి.. ప్రత్యేకంగా ఇవి బరువు తగ్గడంలో సహాయపడతాయి. ఈ సబ్బా గింజల పానీయం కేవలం చలవ చేయడం మాత్రమే కాదు మన ఒంటికి ఎంతో మెరుగైన ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. అధిక



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

షుగర్ ఉన్నవారు.. చెరుకు రసం తాగొచ్చా..

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



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

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, రాళ్లు 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 తాగితేపోతే, ఒక



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

రోజూ కివి తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

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



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

మడమల పగుళ్లకు కొబ్బరి నూనె..

పాదాలను శరీరానికి పునాదిగా పరిగణిస్తారు. మొత్తం శరీరం బరువు పాదాలపైనే ఉంటుంది. మన శరీరాన్ని కదిలించేది పాదాలు. అందుకే పాదాల సంరక్షణ చాలా ముఖ్యం. పొడి వాతావరణంలో మడమల పగుళ్ల సమస్య సాధారణం. మహిళలు ఎక్కువగా ఈ సమస్యతో బాధపడతారు. తేమ లేకపోవడం, విటమిన్ లోపం, మధుమేహం, డైరాయిడ్, ఊబకాయం, 60 ఏళ్లు పైబడిన వారు మడమల పగుళ్ల సమస్యను ఎదుర్కోవాలని ఉంటుంది. మీరు కూడా పగిలిన మడమల సమస్యతో పోరాడుతూ ఉంటే, అది జన్మపరమైన లేదా ఆరోగ్య కారణాల వల్ల కావచ్చు. దీనికి కారణం, నివారణ మార్గాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పాదాల పల్ల అజాగ్రత్తగా ఉండటం వల్ల సాధారణంగా మడమల పగుళ్ల సమస్య పెరుగుతుంది. చెప్పులు లేదా ఓపెన్ షూలను ఉపయోగించడం వల్ల కూడా మడమల పగుళ్లు ఏర్పడతాయి. చాలా సార్లు పాదాల మడమలలో లోతైన పగుళ్ల కారణంగా భరించలేని నొప్పిని ఎదుర్కోవాలని ఉంటుంది. మీ పాదాల చర్మం తరచుగా పొడిగా మారుతుంది. పొడిబారినప్పుడు, అది మడమల పగుళ్లకు కారణం అవుతుంది. శరీరంలో తేమ లేకపోవడం వల్ల, సజీవ కణాలు గట్టిపడతాయి. మడమల ప్రాంతంలో చనిపోయిన కణాలు పెరుగుతాయి. మీ చర్మానికి యవ్వనాన్ని, తాజాదనాన్ని తీసుకురావడానికి, వారానికి



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

అమరావతి నిర్మాణంతో జగన్ కు బీపీ

అమరావతి: జగన్ తండ్రి వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి మరణంతో లబ్ధి ఎవరికని ఏపీ మంత్రి సత్యకుమార్ ప్రశ్నించారు. నేరచరిత్ర గల కుటుంబం నుంచి వచ్చిన ఆయనకు రాజకీయ విలువలపై మాట్లాడే హక్కు లేదన్నారు. నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో జగన్ చేసిన వ్యాఖ్యలపై సత్యకుమార్ స్పందించారు. “నేర రాజకీయాలపై జగన్ పూర్తి ఆతృరక్షణలో ఉన్నారు. అమరావతి నిర్మాణంతో ఆయన బీపీ పెంచుకుంటున్నారు. విశాఖలో జగన్ మహల్ నిర్మాణానికి పెట్టిన ఖర్చుంత, కల్పిమద్యం అమ్మిన వారి పట్ల మానవత్వమా ప్రజలు మరిచిపోతారేమోననే భయంతో బెంగళూరు నుంచి తాడేపల్లి ప్యాలెస్ కి వచ్చి ఆయన మీడియా సమావేశాలు నిర్వహిస్తున్నారు. వైద్యరంగాన్ని వైకాపా ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం చేసింది” అని సత్యకుమార్ విమర్శించారు.



గ్రీన్ ఫీల్డ్ ఎయిర్ పోర్ట్ తో పారిశ్రామిక, పర్యాటకాభివృద్ధి

- స్థలాన్ని పరిశీలించిన కేంద్ర బృందం
తాడేపల్లిగూడెం: తాడేపల్లిగూడెం మండలం వెంకట్రామస్వగూడెం, జగన్మఠేటలో ప్రతిపాదించిన గ్రీన్ ఫీల్డ్ ఎయిర్ పోర్టు స్థలాలను కేంద్ర బృందం పరిశీలించింది. ఎయిర్ పోర్ట్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా (ఏఐఐ)కు చెందిన చెన్నై ప్రాంతీయ కార్యాలయం నుంచి వచ్చిన ఆరుగురు అధికారులు దివకర్, మనూజ్ భరద్వాజ్, సునీల్ కుమార్, అశ్వనీకుమార్, రోహిత్ కుమార్, అమన్ చిప్పాలతో కలిసి ఎమ్మెల్యే బొలిశెట్టి శ్రీనివాస్ స్థలాలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రతిపాదించిన విమానాశ్రయ స్థలాలను బృందం క్షుణ్ణంగా పరిశీలించింది. భౌగోళిక పరిస్థితులు, భూసేకరణ అనుకూలత, రవాణా అనుసంధానం, వాతావరణ పరిస్థితులు, భవిష్యత్తు విస్తరణ అవకాశాలు, సమీప ప్రాంతాల్లో ఎత్తైన ప్రదేశాలు, హైటెన్షన్ విద్యుత్తు లైన్లు తదితర సాంకేతిక అంశాలపై సమగ్రంగా అధ్యయనం చేశారు. ప్రతిపాదించిన ప్రాంతంలో విమానాశ్రయానికి అనుకూలమైన పరిస్థితులున్నాయా అనే దానిపై ప్రాథమిక సమాచారాన్ని అధికారులు సేకరించారు. భూభాగ స్వరూపం, పరిసర గ్రామాల పరిస్థితులు, రహదారి



సమపాయాలపై పరిశీలన చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే బొలిశెట్టి మాట్లాడుతూ గ్రీన్ ఫీల్డ్ ఎయిర్ పోర్టు ఏర్పాటుతో ప్రాంతీయ అనుసంధానం పెరుగుతుందన్నారు. పారిశ్రామిక, వాణిజ్య, వ్యవసాయ, పర్యాటక రంగాలు అభివృద్ధి చెందుతాయన్నారు. స్థానిక యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు విస్తృతంగా మెరుగుపడతాయన్నారు. ఎయిర్ పోర్టు బృందం సేకరించిన వివరాల ఆధారంగా సమగ్ర నివేదికను రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి సమర్పిస్తామని ప్రత్యేక ఉప కలెక్టర్ గీతాంజలి, తాడేపల్లిగూడెం ఇన్ ఛార్జ్ ఆర్.వి. ప్రవీణ్ కుమార్ రెడ్డి, తహసీల్దార్ రాజారాజేంద్ర తెలిపారు.

బయోగ్యాస్ యూనిట్ తో నెలకు రూ.60 వేల ఆదాయం

కళింకోట: బయోగ్యాస్ యూనిట్ ద్వారా నెలకు రూ. 60 వేల ఆదాయం సమకూరుతుందని స్వచ్ఛాంద్ర ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ అర్జున్ రెడ్డి అన్నారు. కళింకోటలో నిర్మిస్తున్న బయోగ్యాస్ ప్లాంట్ నిర్మాణాన్ని పరిశీలించారు. యూనిట్ల ఏర్పాటుకు సంస్థ రూ.50 లక్షలు కేటాయించింది, పాడి రైతులు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. సాగు రైతులకు సంస్థ విత్తనాలు, ఎరువులు, సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అందించి ప్రోత్సహిస్తుందన్నారు. సంఘమిత్ర గ్రూప్ నకు చెందిన ఆళ్ల అప్పలనాయుడు ప్లాంట్ నిర్మాణాన్ని, నాణ్యతను జిల్లా పంచాయతీ అధికారి సందీప్ తో కలిసి తనిఖీ చేశారు. ప్లాంట్ ను త్వరితగతిన పూర్తిచేసి గ్యాస్ ఉత్పత్తిని ప్రారంభించాలన్నారు. ఎంపీడీవో చంద్రశేఖరరావు, డిప్యూటీ ఎంపీడీవో వెంకటలక్ష్మి, పంచాయతీ కార్యదర్శి జగన్మోహన్ రావు పాల్గొన్నారు. చురుగ్గా పని చేయాలి : స్వస్థ భారత్ మిషన్ సమన్వయకర్తలు చురుగ్గా పనిచేయాలని స్వచ్ఛాంద్ర కార్పొరేషన్ ఎగ్జిక్యూటివ్



డైరెక్టర్ అనిల్ కుమార్ పేర్కొన్నారు. అనకాపల్లి మండల పరిషత్తు కార్యాలయంలో ఎన్.బి.ఎం కోఆర్డినేటర్ తో సమావేశమయ్యారు. కార్పొరేషన్ ద్వారా అమలు జరుగుతున్న పథకాలపై గ్రామ స్థాయిలో అవగాహన కల్పించాలన్నారు. డీపీఓ సందీప్, ఎంపీడీఓ ఆశాజ్యోతి, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

కొలుపుదీరిన అప్పన్న ఆలయ ధర్మకర్తల మండలి



- సభ్యులతో ప్రమాణం చేయించిన ఈవో వెంకటరావు
సింహాచలం: సింహాచలం దేవస్థానం నూతన ధర్మకర్తల మండలి సభ్యుల ప్రమాణ స్వీకారోత్సవం సింహగిరిపై హిల్ టాప్ రహదారిలో మల్లీపర్వస్ హాల్ లో సంప్రదాయబద్ధంగా జరిగింది. ఈవో జల్లపల్లి వెంకటరావు సభాధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమాన్ని ఆలయ ప్రధానార్చకులు గౌడవర్తి శ్రీనివాసా చార్వులు, కరి సీతారామచార్వులు, వేద పండితులు ప్రార్థన శ్లోకంతో శ్రీకారం చుట్టారు. అనంతరం ఈవో వెంకటరావు 16 మంది బ్రహ్మీలతో ఒకేసారి ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. ధర్మకర్తల మండలి ఎక్స్-అఫీషియో సభ్యుడిగా ఆలయ ప్రధానార్చకులు గౌడవర్తి శ్రీనివాసా చార్వులు ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఈ నెల 29న భారీ ఎత్తున జరగనున్న స్వస్తింహా హోమం విజయవంతానికి బ్రహ్మీలందరూ సహకరించాలని కోరారు. పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొనేలా కృషి చేయాలని సూచించారు. వివిధ రూపాల్లో హోమానికి విరాళాలు సమకూరేలా చూడాలని పేర్కొన్నారు. బ్రహ్మీలుగా మాత్రం సీతారాం పాత్రుడు, కళిరెడ్డి దావూద్, చలుమూరి భారతి, కరక దేముడు, కనకాల మురళీమోహన్, వెంపరావు అన్నపూర్ణ, బీతల నీరజ

లక్ష్మీకుమారి, మధుపాడ సన్యాసిరావు, డాక్టర్ బండ్ల ధర్మణి, నీటిపల్లి మహేశ్, పెద్దిశెట్టి ఉషశ్రీ, లలితా జ్యోతి, గుత్తికొండ శ్రీలత, సునరపు గణపతిరావు, చల్లంగి జ్ఞానేశ్వరి, పావులూరి శ్రీనివాసరావు ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ప్రత్యేక ఆహ్వానితులు బోకం స్వామినాయుడు, వేదుల దక్షిణామూర్తి హాజరయ్యారు. బ్రహ్మీగా ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన అనంతరం పెద్దిశెట్టి ఉషశ్రీ సింహాచలం దేవస్థానం విద్యార్థుల పనికి గృహం ఆభివృద్ధికి రూ.50 వేలు విరాళాన్ని చెక్కు రూపంలో ఈవో వెంకటరావుకు అందజేశారు. చైర్మన్ అశోక్ గజపతిరాజు పిలుపు మేరకు ఈ ఏరాళం అందజేసినట్లు వివరించారు. ప్రమాణ స్వీకారోత్సవం అనంతరం బ్రహ్మీలు, ప్రత్యేక ఆహ్వానితులకు అధికారులు స్వామివారి దర్శనం కల్పించారు. పండితులు వేదమంత్రాలతో ఆశీర్వదించి తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఆలయ అనువంశిక ధర్మకర్త, గోవా గవర్నర్ పూసపాటి అశోక్ గజపతిరాజు గోవా రాజభవన్ నుంచి ఆన్ లైన్ లో జూమ్ ద్వారా పాల్గొన్నారు. ఎమ్మెల్యేలు గంటా శ్రీనివాసరావు, పంచకర్త . రమణీబాబు , కోళ్ల లలిత కుమారి , బండారు సత్యనారాయణమూర్తి, రాష్ట్ర గ్రంథాలయ పరిషత్ చైర్మన్ గోసుగుంట్ల కోటేశ్వరరావు హాజరయ్యారు.

స్ట్రీట్ ప్లాంట్ లో ఆర్.ఐ.ఎన్.ఎల్ సీఎం.డిని కలిసిన జిల్లా కలెక్టర్

విశాఖపట్నం: జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ గురువారం విశాఖ ఉక్కు కార్యాలయంలో ఆర్.ఐ.ఎన్.ఎల్ (రాష్ట్రీయ ఇన్స్టాల్ నిగమ్ లిమిటెడ్) చైర్మన్ అండ్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ ఎం.ఎన్.వి.ఎస్. ప్రభాకర్ ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఇటీవల ఆర్.ఐ.ఎన్.ఎల్ సీఎం.డిగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన ప్రభాకర్ కు జిల్లా కలెక్టర్ పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. విశాఖ ఉక్కు పరిశ్రమ అభివృద్ధి, పారిశ్రామిక విస్తరణ, ఉపాధి అవకాశాలు, స్ట్రీట్ ప్లాంట్ పరి పాలనా, అభివృద్ధి అంశాలపై ఇరువురూ కాసేపు మాట్లాడుకున్నారు.



ఎండల తీవ్రతపై అందరూ అప్రమత్తంగా ఉండాలి

- అధికారులతో టెలికాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించిన జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్



విశాఖపట్నం: జిల్లాలో కొనసాగుతున్న ఎండ తీవ్రత దృష్ట్యా ప్రజల రక్షణకు అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. సమ్మర్ యాక్షన్ ప్లాన్ అమలుపై నిర్వహించిన టెలికాన్ఫరెన్స్ లో ఆయన పలు కీలక సూచనలు చేశారు. అత్యవసరమైతే తప్ప ప్రజలు మధ్యాహ్నం వేళల్లో బయట తిరగవద్దని, ఈ మేరకు విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. చలివేంద్రాల్లో తగినంత తాగునీరు అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్, ఎంపీడీవోలకు సూచించారు. ప్రైవేట్ సేవా సంస్థలు నిర్వహిస్తున్న మజ్జిగ పంటిపేడి కేంద్రాల నిర్వహణలో సమన్వయం పాటించాలని పేర్కొన్నారు. ఉపాధి హామీ, భవన నిర్మాణం తదితర పనుల్లో పాల్గొనే కార్మికులకు తగిన రక్షణ చర్యలు కల్పించాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. పనుల ప్రదేశాల్లో నీడ, తాగునీరు ఏర్పాటు చేయాలని, ఉదయం 11 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 3 గంటల మధ్య కార్మికులకు ఉపశమనం కల్పించాలని సూచించారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో పని నిర్వహించాల్సి వస్తే ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. కలెక్టర్ టోలో ప్రత్యేక కంట్రోల్ రూమ్ ఏర్పాటు చేసి ప్రజలకు తక్షణ సేవలు అందుబాటులో ఉంచాలని ఆదేశించారు. యూపీహెచ్ఓ, పీహెచ్ఓల్లో వడదెబ్బ బాధితుల కోసం ప్రత్యేక బెడ్లు సిద్ధంగా ఉంచాలని డీఎంహెచ్ఓకు సూచించారు. గర్భిణీలు, వృద్ధుల ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని పేర్కొన్నారు. వాహనదారుల కోసం ప్రధాన కూడళ్లలో షేడ్లు ఏర్పాటు

చేయడంతో పాటు, జాగ్రత్తలపై అవగాహన హోర్డింగులు ఏర్పాటు చేయాలని జీవీఎంసీ అధికారులను ఆదేశించారు. భీమిలి మండలంలోని తాగునీటి సమస్య ఉన్న ఐదు గ్రామాల్లో యుద్ధ ప్రాతిపదికన చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్ మాట్లాడుతూ నగరంలోని 25 ప్రధాన కూడళ్లలో షేడ్లు ఏర్పాటు చేశామని, 25 వాటర్ ట్యాంకులను అందుబాటులో ఉంచామని తెలిపారు. 98 వార్డుల్లో ఏకల పర్యవేక్షణలో చలివేంద్రాల నిర్వహిస్తున్నామని, తాగునీటి కొరత లేకుండా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని చెప్పారు. ఇప్పటి వరకు జిల్లాలో ఎలాంటి ప్రాణనష్టం జరగలేదని, 33 నవ్ స్ట్రోక్ కేసులు నమోదైనా పరిస్థితి నియంత్రణలోనే ఉందని డీపీఎం గోవింద్ తెలిపారు. ఈ టెలికాన్ఫరెన్స్ లో జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్, జాయింట్ కలెక్టర్ గొట్టిళ్ల విద్యాధరి, డిఆర్వో విశ్వేశ్వరనాయుడు, ఆర్.ఐ.ఎల్ శేషశైలజ, సంగీత్ మాధుర్, డీపీఎం గోవింద్ తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

పరీక్షల నిర్వహణకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు

- డి.ఆర్.ఓ. విశ్వేశ్వర నాయుడు



విశాఖపట్నం: ఈ నెల 25వ తేదీ నుండి జూన్ 4వ తేదీ వరకు నిర్వహించనున్న వదవ తరగతి అడ్వాన్స్ సబ్ మెంటరీ పరీక్షలను ఎటువంటి ఇబ్బందులు లేకుండా సజావుగా నిర్వహించేందుకు అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి ఎం. విశ్వేశ్వర నాయుడు అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టర్ టోలో 10 వ తరగతి సబ్ మెంటరీ పరీక్షల నిర్వహణపై సంబంధించిన అధికారుల తో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు . ఈ సమావేశంలో డి.ఆర్.ఓ. మాట్లాడుతూ పరీక్షలు ప్రతిరోజూ ఉదయం 9.30 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 12.45 గంటల వరకు జరుగునున్నట్లు తెలిపారు. జిల్లాలో మొత్తం 5,583 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలకు హాజరవుతున్నారని, అందులో 3,692 మంది రెగ్యులర్ విద్యార్థులు, 972 మంది ప్రైవేట్ విద్యార్థులు, 919 మంది ఒకేసరిలో ఇంటర్ విద్యార్థులు ఉన్నట్లు పేర్కొన్నారు. పరీక్షల నిర్వహణ కోసం జిల్లాలో 21 పరీక్ష కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. పరీక్ష కేంద్రాల్లోకి మెట్రో ఫోన్లు, వాచ్ మెన్లు, ఇతర విలక్షాణిక పరికరాలను అనుమతించరాదని స్పష్టం చేశారు. పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద పోలీసు బందోబస్తు ఏర్పాటు చేసి, 144 సెక్షన్ అమలు చేయాలని పోలీసు శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. అలాగే పరీక్ష కేంద్రాలకు 200 మీటర్ల పరిధిలో ఉన్న ఫోటో జిరాఫ్ కేంద్రాలను తప్పనిసరిగా మూసివేయాలని

సూచించారు. జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ ఆధ్వర్యంలో ప్రతి పరీక్ష కేంద్రం వద్ద ప్రథమ చికిత్స కేంద్రాలు, అత్యవసర మందులు అందుబాటులో ఉంచాలని తెలిపారు. విద్యార్థులు పరీక్షలు రాసే సమయంలో నిరంతర విద్యుత్ సరఫరా ఉండేలా విద్యుత్ శాఖ అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ప్రశ్నపత్రాలు, జవాబు పత్రాల రవాణా, షుయింగ్ స్క్వాడ్ విధులు తదితర అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. విద్యార్థులు పరీక్ష కేంద్రాలకు సమయానికి చేరుకునేలా ఆయా రూట్ లో బస్సులు నడపాలని ఏపీఎన్ఆర్సీ అధికారులను కోరారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి ఎన్. ప్రేమ్ కుమార్ , ఆర్.టి.సి. ఆర్.ఎం.అప్పలనాయుడు,తో పాటు పోలీసు శాఖ, జివిఎంసీ, వైద్య ఆరోగ్యశాఖ, ఏపీఎన్ఆర్సీ, విద్యుత్ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

కూటమి ప్రభుత్వం విద్యా రంగంలో విప్లవాత్మక మార్పులు తీసుకొచ్చింది

- నక్సల్ లో సైనింగ్ స్టార్స్ అభినందన కార్యక్రమం - ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులకు నగదు బహుమతులు అందజేసిన హోంమంత్రి అనిత



అనకాపల్లి: అనకాపల్లి జిల్లా నక్సల్ లో హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత ఆధ్వర్యంలో సైనింగ్ స్టార్స్ అభినందన కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఇటీవల విడుదలైన పదో తరగతి పరీక్షల్లో అత్యుత్తమ ఫలితాలు సాధించిన విద్యార్థులను సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్, విద్యాశాఖ అధికారులు పాల్గొన్నారు. భారీ సంఖ్యలో విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు హాజరయ్యారు. పాఠశాలపాఠశాల పేరిట నియోజకవర్గ పరిధిలోని నాలుగు మండలాల్లో పదో తరగతి ఫలితాల్లో ప్రథమ, ద్వితీయ స్థానాలు సాధించిన విద్యార్థులను మంత్రి ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. మొత్తం 103 మంది విద్యార్థులకు ఒక్కొక్కరికి రూ.5 వేల చొప్పున సొంత నిధుల నుంచి నగదు బహుమతులు అందజేశారు. నగదు బహుమతితో పాటు సానుభూతి, మెమోరియో, ప్రశంసాపత్రాలను అందించి సత్కరించారు. అనకాపల్లి జిల్లాలో అత్యధిక మార్కులు సాధించిన 12 మంది విద్యార్థులను కూడా ఘనంగా సన్మానించి ఒక్కొక్కరికి రూ.5 వేల చొప్పున నగదు ప్రోత్సాహకాన్ని మంత్రి అందజేశారు. విద్యార్థులకు మంచి ఫలితాలు తీసుకురావడంలో కృషి చేసిన ఉపాధ్యాయులను రాష్ట్ర హోంశాఖ మాతృలు వంగలపూడి అనిత, కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్ కలిసి సత్కరించారు. గత సంవత్సరం కూడా పాఠశాలపాఠశాల నియోజకవర్గంలో అత్యధిక మార్కులు సాధించిన విద్యార్థులకు సొంత నిధులతో ప్రోత్సాహకాలు అందించి సన్మానించినట్లు ఉపాధ్యాయులు గుర్తు చేశారు. ఈ సందర్భంగా హోంమంత్రి అనిత మాట్లాడుతూ, పదో తరగతి పరీక్షల్లో ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించిన విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులకు అభినందనలు తెలిపారు. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చిన తర్వాత విద్యా రంగంలో విప్లవాత్మక మార్పులు తీసుకొచ్చిందని పేర్కొన్నారు. విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ చొరవతో ఏపీ విద్యా వ్యవస్థ అంతర్జాతీయ ప్రమాణాల దిశగా ముందుకు సాగుతోందన్నారు. వంద రోజుల ప్రణాళికలతో ఈసారి పదో తరగతి ఫలితాలు గతంలో ఎన్నడూ లేనంతగా వచ్చాయని

తెలిపారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో అత్యుత్తమ మార్కులు సాధించిన విద్యార్థుల ఫోటోలను పత్రికల్లో ప్రకటనల రూపంలో ప్రచురించడం కూటమి ప్రభుత్వ ప్రత్యేకత అని చెప్పారు. గత ప్రభుత్వంలో విద్యార్థులకు నాసిరకం బ్యాగులు ఇచ్చారని విమర్శించారు. ఈసారి పదో తరగతి ఫలితాల్లో బాలికలే అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచారని, అడపిల్లలు బంగారు తల్లులని కొనియాడారు. పిల్లల పెంపకంలో ఆడ, మగ తేడా చూపకూడదని, వారి ప్రవర్తనపై తల్లిదండ్రులు నిరంతరం దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. చిన్న చిన్న తప్పిదాల వల్ల కొందరు విద్యార్థులు తమ భవిష్యత్తును నాశనం చేసుకుంటున్నారని అన్నారు. విద్యార్థి దశ నుంచే చట్టాలపై అవగాహన ఉండాలని, ప్రతి విద్యార్థికి ఒక సుష్టమైన లక్ష్యం అవసరమని తెలిపారు. యువత కూడా రాజకీయాల్లోకి రావాలని హోంమంత్రి పిలుపునిచ్చారు.



ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ఐపీఓకు ఓపెన్ఐఐ సన్నద్ధం

చాట్జీపీఓ ద్వారా కృత్రిమ మేధ (ఐఐ) రంగంలో పెనుమార్పులు తీసుకొచ్చిన శామ్ అల్ట్రావెన్ నేతృత్వంలోని ఓపెన్ఐఐ, తొలి పబ్లిక్ ఆఫర్ (ఐపీఓ) కోసం ముసాయిదా పత్రాలు దాఖలు చేయనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రైవేట్ పెట్టుబడిదార్య ప్రకారం.. అమెరికాకు చెందిన ఓపెన్ఐఐ ప్రస్తుత మార్కెట్ విలువ 850 బిలియన్ డాలర్లు (రూ.82 లక్షల కోట్లు)గా అంచనా వేస్తున్నారు. ఈ సంస్థ సమీకరించాలనుకుంటున్న నిధులు ఎంతో వెల్లడికాకున్నా.. సంస్థ విలువ ప్రకారం చూస్తే, ప్రపంచంలో అతిపెద్ద ఐపీఓల్లో ఇది ఒకటిగా నిలిచే అవకాశం ఉందని సమాచారం. ఈ ఐపీఓ కోసం గోల్డ్మన్ సాక్స్, మోగాన్ స్ట్రాస్సెట్ కలిసి ఓపెన్ఐఐ పనిచేస్తోంది. కాన్ఫిడెన్షియల్ పద్ధతిలోనే ఓపెన్ఐఐ ఐఐ పబ్లిక్ పత్రాలు దాఖలు చేయనున్నట్లు చెబుతున్నారు. నెట్ఫ్లిక్ నాటికి అమెరికా స్టాక్ ఎక్స్చేంజ్ లాస్టాక్లో తమ షేర్ల సమూహం చేయించాలని ఓపెన్ఐఐ లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు వార్తా సంస్థ రాయిటర్స్ వెల్లడించింది. ప్రస్తుతం చాట్జీపీఓ ప్రపంచవ్యాప్తంగా వారానికి 90 కోట్ల కంటే ఎక్కువ మంది క్రియాశీల వినియోగదారులు ఉన్నారు. పెయిడ్ నెట్వర్క్ల సంఖ్య 5 కోట్లు దాటింది. ఈ ఏడాది ప్రారంభంలో ఓపెన్ఐఐ 122 బిలియన్ డాలర్ల నిధులను సమీకరించింది. సిలికాన్ వ్యాలీ చరిత్రలో ఇది అతిపెద్ద



సమీకరణంగా నిలిచింది. స్పేస్ఎక్స్ ఐపీఓతో పోటీ: ఓపెన్ఐఐ కంటే ముందుగానే అమెరికా కుబేరులు ఎలానే మనకు చెందిన స్పేస్ఎక్స్ బుధవారం ఐపీఓ పత్రాలను దాఖలు చేసింది. ఐపీఓ ద్వారా 75 బిలియన్ డాలర్లు (సుమారు రూ.7.20 లక్షల కోట్లు) సమీకరించాలని స్పేస్ఎక్స్ లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. 2014లో వచ్చిన అలిబాబా 22 బిలియన్ డాలర్ల ఐపీఓ కంటే ఇది 3 రెట్లు ఎక్కువ. ఓపెన్ఐఐపై ఎలాన్ మస్కు వేసిన దావాను కోర్టు కొట్టివేయడంతో, ఐపీఓకు అడ్డంకులు తొలగిపోయాయి.

ఇంజెక్టుబల్ కాన్సాటిక్స్ చట్టబద్ధం కాదు

- వాణిజ్య అనుమతి లేదు - సీడీఎస్సీఓ సృష్టికరణ దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న బ్యూటీక్ల క్లినిక్లు, వెల్నెస్ సెంటర్లలో కాన్సాటిక్స్ డ్రీమ్లెంట్ పేరిట ఇంజెక్టుబల్ ఏస్టిక్ ప్రోసీజర్లు చేయడం ఇటీవల పెరుగుతోంది. ఈ ప్రక్రియల్లో వాడే ఇంజెక్టుబల్ కాన్సాటిక్స్ ఉత్పత్తులు.. చట్ట ప్రకారం కాన్సాటిక్స్ నిర్వచనం పరిధిలోకి రావని ఔషధ నియంత్రణ సంస్థ సీడీఎస్సీఓ తెలిపింది. వీటిని వినియోగించేందుకు వినియోగదారు, ప్రొఫెషనల్స్, ఏస్టిక్ క్లినిక్లకు అనుమతి కూడా లేదని సెంట్రల్ డ్రగ్స్ స్టాండర్డ్ కంట్రోల్ అథారిటీ (సీడీఎస్సీఓ) వివరించింది. కాన్సాటిక్స్ ఉత్పత్తుల దుర్వినియోగాన్ని అరికట్టే నిమిత్తం ఈ నిబంధన ఇస్తున్నట్లు తెలిపింది. సామాజిక మాధ్యమ ప్రచారాల ద్వారా పట్టణాల్లో నాన్-సర్టిఫైడ్ ఏస్టిక్ ప్రోసీజర్లకు ఆదరణ పెరుగుతున్న విషయాన్ని తాము గుర్తించినట్లు తెలిపింది. తప్పుదోప పద్ధితే ప్రకటనలు, క్లినిక్లు, వ్యక్తులు అవలంబించే అసాధికారిక కాన్సాటిక్స్ చికిత్సలను అరికట్టాలని పేర్కొంది. ఇలా ఉంటేనే శరీరాన్ని శుభ్రం చేయడానికి, అందంగా మార్చడానికి,



అకర్మణ్యంగా తయారు చేయడానికి, అప్పియరెన్స్ను మార్చడానికి కేవలం 'రుద్ధం, వేయడం, స్నే చేయడం' ద్వారా వాడే ఉత్పత్తులే కాన్సాటిక్స్ కిందకు వస్తాయని సీడీఎస్సీఓ తెలిపింది. "ఇంజెక్టుబల్ ప్రివేట్ రూపంలో సరఫరా చేసే ఉత్పత్తులు కాన్సాటిక్స్ నిర్వచనం కిందకు రావు. వినియోగదారు/ప్రొఫెషనల్స్/ఏస్టిక్ క్లినిక్లు ఇంజెక్షన్ల రూపంలో ఎటువంటి కాన్సాటిక్లను వినియోగించేందుకు అనుమతి లేదని అందులో సృష్టించేసింది.

రూపాయి విలువ తగ్గనీయండి

-అరవింద్ పనగారియా దెస్సె; అంతర్జాతీయంగా నెలకొన్న అనిశ్చితుల నేపథ్యంలో రూపాయి విలువ రోజురోజుకూ పతనమవుతోంది. ఈ క్రమంలోనే నీతి ఆయోగ్ మాజీ వైస్ చైర్మన్ అరవింద్ పనగారియా.. రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియాకు కీలక సూచనలు చేశారు. చమురు కొరత సృష్టకాలికమైనా.. దీర్ఘకాలికమైనా రూపాయి విలువ తగ్గిందేనన్నారు. డాలర్ కు రూ.100 అనేది కేవలం మానసిక భావనే అని పేర్కొన్నారు. చమురు దిగుమతులు తగ్గగానే తిరిగి రూపాయి పుంజుకుంటుందని పేర్కొన్నారు. రూపాయి విలువ తగ్గితే దిగుమతులకు అయ్యే ఖర్చు పెరిగినప్పటికీ.. విదేశీ పెట్టుబడులను ఆకర్షించే అవకాశం ఉంటుందని వెల్లడించారు. తద్వారా రూపాయి విలువ తగ్గడం వల్ల కలిగే నష్టాన్ని భర్తీ చేయించుకుంటారు. ఈ మేరకు ఆయన ఎక్స్లతో పోస్టు చేశారు. ప్రస్తుత చమురు కొరత కొన్ని నెలల నుంచి ఒక ఏడాది వరకు కొనసాగితే రూపాయి మొదట్లో బలహీనపడుతుందని.. కానీ పెట్టుబడిదారులు పెరగడం వల్ల భవిష్యత్తులో గణనీయంగా కోలుకుంటుందని అరవింద్ పనగారియా పేర్కొన్నారు. ఈ చమురు సంక్షోభం దీర్ఘకాలం కొనసాగితే.. భారత విదేశీ మారక నిల్వలను హరించేస్తుందని హెచ్చరించారు. రూపాయి విలువ



తగ్గింపు తప్ప మరే ఇతర మార్కెట్ అనుసరించినా అది నష్టానికే దారితీస్తుందని తెలిపారు. ఈ సమయంలో డాలర్లలో జారీ చేసిన సావనీ బాండ్లు లేదా అధిక వడ్డీ ఇచ్చే ఎన్ఎర్ డాలర్ డిపాజిట్లపై ఎక్కువగా ఆదారపడకూడదని ఆరోహణికి సూచించారు. వాటిని తాత్కాలిక, ఖరీదైన చర్యలుగా భవిష్యం చేశారు. 2013 నాటి కరెన్సీ సంక్షోభంతో పోలిస్తే.. నేడు భారతదేశ స్థూల ఆర్థిక పరిస్థితి చాలా బలంగా ఉందని పనగారియా పేర్కొన్నారు. 2013లో ద్రవ్యోల్బణం రెండంతెంకల స్థాయిలో ఉండగా.. ప్రస్తుతం ఆరోహణి చేపడుతున్న మెరుగైన ద్రవ్య నిర్వహణ చర్యల వల్ల ద్రవ్యోల్బణం స్థాయిలు అదుపులో ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు.

అమెరికా కంపెనీల నుంచి రూ.6 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు

- గత ఆరు నెలల్లోనే ప్రకటించారు - వాణిజ్య మంత్రి పీయూష్ గోయల్ వెల్లడి దిల్లీ: అమెరికా కంపెనీలు భారత్లో 60 బిలియన్ డాలర్ల (సుమారు రూ.6 లక్షల కోట్లు) కంటే పెట్టుబడులు పెడుతున్నట్లు గత ఆరు నెలల్లోనే ప్రకటించారు వాణిజ్య, పరిశ్రమల మంత్రి పీయూష్ గోయల్ పేర్కొన్నారు. ఇందులో అమెజాన్, గూగుల్ వంటి కంపెనీలు ప్రకటించిన డేటా సెంటర్ల పెట్టుబడులూ భాగమే. అంతర్జాతీయ కంపెనీలకు భారత్ ఒక విశ్వసనీయ వ్యవస్థతో పాటు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఎవరూ ఇవ్వని విధంగా నిపుణులు, మార్కెట్ అవకాశాలను అందించడమే ఇందుకు కారణమని 'యాన్యువల్ లీడర్షిప్ సమితి' ఆఫ్ ద అమెరికన్ ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్లో పేర్కొన్నారు. అసంతరం మీడియాతో మాట్లాడుతూ 'గత కొద్ది నెలల్లోనే డేటా సెంటర్లు, కొత్త ఫ్యాక్టరీలు, సెమీకండక్టర్ ఫ్యాంట్ల తదితరల్లో రూ.6 లక్షల కోట్ల వరకు పెట్టుబడులను అమెరికా కంపెనీలు ప్రకటించారు'న్నారు. ఇరు దేశాలు ఏట, క్యాంటమ్ కంప్యూటింగ్, మెషీన్ లెర్నింగ్ వంటి కొత్త తరం సాంకేతికతపై కలిసి పనిచేస్తున్నట్లు తెలిపారు. వాణిజ్య చర్యలను వచ్చే నెలలో భారత్కు అమెరికా బృందం: వాణిజ్య చర్యల నిమిత్తం వచ్చే నెలలో అమెరికా బృందం ఒకటి భారత్కు రానుందని గోయల్ తెలిపారు. మధ్యతరం ఒప్పందం అంశాలకు తుది రూపనిష్పాదానికి ఏప్రిల్లో వాషింగ్టన్కు భారత బృందం కూడా వెళ్లి వచ్చిన సంగతి తెలిసింది. ఈనెల 23 నుంచి నాలుగు రోజుల భారత పర్యటనకు యూఎస్ విదేశాంగ మంత్రి మార్క్ రుబియో వస్తున్నారు. ఇది ఆయనకు తొలి భారత పర్యటన. కరెంటు ఖాతా లోటు నియంత్రణకు పలు మార్గాలను ప్రభుత్వం పరిశీలిస్తోందని వాణిజ్య, పరిశ్రమల మంత్రి పీయూష్ గోయల్ తెలిపారు. 2025 ఆక్టోబరు - డిసెంబరు త్రైమాసికంలో భారత కరెంటు ఖాతా లోటు 13.2 బిలియన్ డాలర్లుగా (జీడీపీలో 1.3%) నమోదైంది. 2024లో ఇదే కాలంలో ఇది 11.3 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉంది. అమెరికాకు ఎగుమతులు తగ్గడంతో, వాణిజ్య లోటు భారీగా పెరగడం ఇందుకు కారణమైంది. 2024 ఏప్రిల్ - డిసెంబరులో నమోదైన కరెంటు ఖాతా లోటు 36.6 బిలియన్ డాలర్ల (జీడీపీలో 1.3%)తో పోలిస్తే 2025 ఏప్రిల్ - డిసెంబరులో 30.1 బిలియన్ డాలర్లకు పరిమితమైంది. ప్రభుత్వానికి సంబంధించిన అన్ని విభాగాలు దీనిపై ఒక బృందంగా పనిచేస్తున్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ సమస్య ఉంది. మనం విజేతలుగా నిలుస్తామనే నమ్మకం, ధైర్యం ఉందని గోయల్ తెలిపారు.



కరెంటు ఖాతా లోటు పెరగకుండా నియంత్రించేందుకు పలు మార్గాలను ప్రభుత్వం పరిశీలిస్తోందని వాణిజ్య, పరిశ్రమల మంత్రి పీయూష్ గోయల్ తెలిపారు. 2025 ఆక్టోబరు - డిసెంబరు త్రైమాసికంలో భారత కరెంటు ఖాతా లోటు 13.2 బిలియన్ డాలర్లుగా (జీడీపీలో 1.3%) నమోదైంది. 2024లో ఇదే కాలంలో ఇది 11.3 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉంది. అమెరికాకు ఎగుమతులు తగ్గడంతో, వాణిజ్య లోటు భారీగా పెరగడం ఇందుకు కారణమైంది. 2024 ఏప్రిల్ - డిసెంబరులో నమోదైన కరెంటు ఖాతా లోటు 36.6 బిలియన్ డాలర్ల (జీడీపీలో 1.3%)తో పోలిస్తే 2025 ఏప్రిల్ - డిసెంబరులో 30.1 బిలియన్ డాలర్లకు పరిమితమైంది. ప్రభుత్వానికి సంబంధించిన అన్ని విభాగాలు దీనిపై ఒక బృందంగా పనిచేస్తున్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ సమస్య ఉంది. మనం విజేతలుగా నిలుస్తామనే నమ్మకం, ధైర్యం ఉందని గోయల్ తెలిపారు.

కోడి తెచ్చిన తంటా

రా ఎంటర్టైన్మెంట్స్ పతాకంపై బీబీఎస్ రవి నిర్మించిన సీరీస్ "మేము కావాలం". 'వికటన్' ఫేం ప్రదీప్ మద్దాలి దర్శకుడు. నాగబాబు ప్రధాన పాత్రధారి. గెటప్ శ్రీను, రవిశేష సన్నిహిత కీలక పాత్రధారులు. నేటి నుంచి జీ 5లో ఈ సీరీస్ డ్రీమ్విగ్ కానున్నది. గురువారం హైదరాబాద్లో ప్రిన్సిపాల్ ఈవెంట్ని నిర్వహించారు. 'కోడి పోవడంతో దాన్ని పట్టుకునేందుకు ఇద్దరు పోలీసులు రంగంలోకి దిగుతారు. ఆ తర్వాత ఏం జరిగింది అనేదే ఈ సినిమా కథ. గెటప్ శ్రీను, రవిశేష సన్నిహిత కాంటిన్షన్ సీన్స్ పొట్టచెక్కలయ్యేలా సన్నిహితులు. నాగబాబు ఈ ప్రాజెక్టులోకి రావడంతో ఈ సీరీస్ స్థాయి పెరిగింది' అని నిర్మాత బీబీఎస్ రవి అన్నారు. ఇంకా జీ5 ప్రతినాది అనురాధ, డైరెక్టర్ ప్రదీప్ మద్దాలి, సంగీత దర్శకుడు సాకేత్ కొమండరి కూడా మాట్లాడారు.



ట్రాన్స్ఫర్ త్రిమూర్తులు

వడ్డే సవీన్ హీరోగా నటిస్తూ నిర్మిస్తున్న చిత్రం 'ట్రాన్స్ఫర్ త్రిమూర్తులు'. కమల్ తేజ నార్ల దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతున్నారు. జూన్ 19న సినిమా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా గురువారం హైదరాబాద్లో ఈ సినిమా టీజర్ని విడుదల చేశారు. 'నాన్న పోయాక, నేను నటిస్తూ, నిర్మిస్తున్న తొలి సినిమా ఇది. ఇన్నాళ్లూ నా దగ్గరకు వచ్చిన కథలు నాకు నచ్చలేదు. నచ్చే కథలు నా దగ్గరకు రాలేదు. అందుకే గ్యాప్ వచ్చింది. దర్శకుడు కమల్ తేజ 'ట్రాన్స్ఫర్ త్రిమూర్తులు' అనే టైటిల్ని, పాత్ర క్యారెక్టరైజేషన్ని మాత్రమే చెప్పాడు. కథల్లో ప్రావీణ్ గా లేదు. అందుకే ఏడాది పాటు కథపై ఇద్దరం పని చేశాం. కొత్త కంటెంట్తో హై క్వాలిటీ స్టాండర్డ్లో సినిమా ఉంటుంది. తప్పకుండా అందరికీ ఈ సినిమా సచ్చుతుందని ఆశిస్తున్నా' అన్నారు వడ్డే సవీన్. తన డెబ్యూ మామీ ఇంత గొప్పగా విడుదలవుతుందని ఊహించలేదంటూ దర్శకుడు కమల్ తేజ ఆనందం వెల్లడించారు. ఇంకా కథానాయిక రాశీనిగ్, సబులు



వడ్డేమామి త్రినివాస్, సాయికిరణ్, సాత్విక, పైల్ మాస్టర్ రామ్ సుంకర, సంగీత దర్శకుడు కల్పాల్ నాయక్, ఎడిటర్ విజయ్ మక్తవరపు, డివీపీ కార్తీక్ నాయికుమార్, ఆర్ట్ డైరెక్టర్ భిక్షపతి తదితరులు మాట్లాడారు.

విజయాన్ని శాసించేది ఆ మూడు మాత్రమే

నెహెటిజం గురించి చాలామంది స్ట్రాకిడ్స్ చాలా సందర్భాల్లో మాట్లాడారు. తాజాగా మహిళా మంజ్రీకర్ ముద్దుల తనయ సాయి మంజ్రీకర్ కూడా ఈ అంశంపై తనదైన శైలిలో స్పందించారు. సీని పరిశ్రమలో నటవారసత్వం అనే అంశంపై ఇటీవల ఆమె మాట్లాడుతూ 'ఇంటిపేరనేది బలమైన కెరీర్కి గ్యారెంటీ కార్డు కాదు. అది కేవలం ప్రారంభంలో పరిచయాలకూ, తొలి సినిమా అవకాశానికి మాత్రమే సహాయపడుతుంది. జనానికి కనెక్ట్ కానప్పుడు, ఎంతటి సూపర్ స్టార్ వారసురైనా తలదించుకొని వెనక్కిపోవాల్సిందే. అందుకే 'మంజ్రీకర్' అనే కంఫర్ట్ అనే నుంచి పూర్తిగా బయటకు వచ్చి, కేవలం నా కష్టం, అంకితభావంతో ఇండస్ట్రీలో నిలదాడాలనుకుంటున్నా. హార్డ్ వర్క్, క్రమశిక్షణ, చట్టదల.. ఈ మూడు మాత్రమే విజయాన్ని శాసిస్తాయి' అని సాయి మంజ్రీకర్ పేర్కొన్నారు. 'మేజర్' సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు చేరువైన సాయి మంజ్రీకర్.. ప్రస్తుతం తెలుగు చారిత్రాత్మక పానిండియా చిత్రం 'ఇండియా హాస్'లో కథానాయికగా నటిస్తున్నది.



ఆ సమయంలో కెమెరా ముందుకు రాగానే వణుకొచ్చేసేది

హిందీ సినిమా.. ముఖ్యంగా ఓటీటీ రంగం.. 40ఏళ్లు పైబడిన మహిళలకు గొప్ప పాత్రలను అందిస్తుందని అంటోంది నటి జ్యోతిక. ప్రేమకథలు, కామెడీ.. ఇలా విభిన్నమైన జానర్లని ఎంచుకుంటూ ప్రేక్షకుల్ని అలరిస్తున్న కథానాయికీమె. గతేడాది 'డబ్బా కార్టెల్'తో ఓటీటీ వేదికగా మెప్పించిన ఈమె.. ఇప్పుడు 'సిస్టమ్' చిత్రంతో ఆకట్టుకోవడానికి సిద్ధమైంది. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న ఆమె.. హిందీ చిత్రపరిశ్రమ, తన వ్యక్తిగత జీవితం గురించి కొన్ని ఆసక్తికర విషయాల్ని పంచుకుంది. "సిస్టమ్" అనే లీగల్ డ్రామాలో నేను నటించిన పాత్ర చాలా ఆసక్తికరంగా.. భావోద్వేగపరంగా సవాలుగా అనిపించింది. కోర్టు గదిలోని ప్రతి కదలికను అర్థం చేసుకునే వ్యక్తి ఆమె. ఈ పాత్రలో డైలాగులు చాలా తక్కువ. కానీ కళ్లతోనే ఎన్నో భావాలను పలికించే అవకాశం ఈ పాత్రతో లభించింది. అందుకే ఈ పాత్ర నన్ను బాగా ఆకర్షించింది. మాటలు లేకుండా భావోద్వేగాలు వ్యక్తపరచడం కష్టమైనప్పటికీ.. అది ఎంతో సంతృప్తినిచ్చింది. దర్శకురాలు అశ్వినీ అయ్యర్ తివారీతో పనిచేయడం ఎప్పుడూ చాలా సౌకర్యంగా ఉంటుంది. "బాలీవుడ్లో కథ చెప్పే విధానంలో వస్తోన్న మార్పులు చూస్తుంటే సంతోషంగా ఉంది. ముఖ్యంగా మహిళల కోసం విభిన్న పాత్రలు రాయడం, సవాలుతో కూడిన కథల్లో వారిని ఎంపిక చేసుకోవడం నేను చూస్తున్నాను. ఇది నటీమణులకు ఒక ఉత్తేజకరమైన దశ. వైవిధ్యమైన జానర్లలో మహిళల కోసం కథలు సిద్ధం చేస్తున్నారు. ఇది మమ్మల్ని ప్రోత్సహించినట్లుగా అనిపిస్తుంది. భవిష్యత్తులో కూడా అన్ని పరిశ్రమలు ఈ బాలీవుడ్ సాగలని ఆశిస్తున్నా". "వ్యక్తిగత జీవితం వల్ల అప్పట్లో సినిమాల నుంచి సుదీర్ఘ విరామం తీసుకున్నా. మళ్లీ కెమెరా ముందుకు రాగానే నాలో ఒక రకమైన భయం, వణుకు వచ్చేది. కొన్నేళ్ల తర్వాత మళ్లీ సెట్లోకి అడుగుపెట్టినప్పుడు అందోళన కలగడం సహజమే. అంతా మొదటి నుంచి ప్రారంభించినట్లు అనిపించింది. ఆ సమయంలో కేవలం నటన మాత్రమే కాదు భాష కూడా సవాలుగా మారింది.



1998లో 'డోలీ సజా కే రఖా' అనే హిందీ చిత్రంతో నటిగా వెండితెరకు పరిచయమయ్యా. ఆ సినిమా వైఫల్యమే నన్ను తమిళ చిత్రపరిశ్రమ వైపు నడిపించింది. బాక్సాఫీస్ వద్ద నా మొదటి సినిమా సరిగ్గా ఆడకపోవడం వల్లే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నా. కానీ చివరికి చెన్నై నాకు కావాల్సిన దాని కన్నా ఎక్కువే ఇచ్చింది". "దక్షిణాది సినిమాలకు, హిందీ కంటెంట్ కు మధ్య చాలా వ్యత్యాసం ఉంది. దక్షిణాది చిత్రాలు థియేటర్లలో విజయవంతంగా కొనసాగుతున్నప్పటికీ.. అక్కడి పాత్రలు ఇప్పటికీ చాలా వరకు హీరో ప్రధానంగానే రూపు దిద్దుకుంటున్నాయి. సౌత్లో నేను ప్రతి సినిమాను ఇష్టంతోనే చేశాను.. ఇకపై చేస్తాను కూడా. కానీ బాలీవుడ్ చిత్రాలు.. మహిళలకు కొత్త కోణాలను పాత్రల్ని అందుబాటులోకి తీసుకొస్తున్నాయి".