

జల వివాదాల పరిష్కారానికి సహకరించుకోండి

-కెన్-బెట్వాను ఆదర్శంగా తీసుకోండి - రాష్ట్రాలకు ప్రధాని మోదీ సూచన

దిల్లీ: అంతర్జాతీయ జల వివాదాలను పరస్పర సహకారం ద్వారా రాష్ట్రాలు పరిష్కరించుకోవాలని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ సూచించారు. ప్రాజెక్టులకు సకాలంలో అనుమతులు ఇవ్వడం, సాంకేతికత ఆధారంగా పర్యవేక్షించడం మేలని చెప్పారు. కెన్-బెట్వా నదుల అనుసంధాన ప్రాజెక్టును ఈ విషయాల్లో ఆదర్శంగా తీసుకోవాలన్నారు. దిల్లీలో జరిగిన 'ప్రో యాక్టివ్ గవర్నెన్స్ అండ్ టైమ్లీ ఇంప్లిమెంటేషన్' (ప్రగతి) 51వ సమావేశానికి ఆయన అధ్యక్షత వహించారు. రైల్వే, విద్యుచ్ఛక్తి, రహదారుల రంగాలకు సంబంధించి తొమ్మిది రాష్ట్రాల్లో సుమారు రూ.30,000 కోట్ల వ్యయంతో చేపట్టిన ప్రాజెక్టుల పురోగతిని సమీక్షించారు. పనులను నిర్ణీత కాలవ్యవధిలో పూర్తిచేయకపోవడం వల్ల ఖర్చు పెరగడమే కాకుండా ఆయా నదుపాలనను ప్రజలు ఉపయోగించుకునే వీలేకుండా పోతుందని గుర్తుచేశారు. ఓడరేవులు, స్వచ్ఛభారత్ మిషన్ 2.0 వంటి ఇతర పథకాలపై సమీక్షించినట్లు గురువారం 'ఎక్స్' వేదికగా తెలిపారు. నదుల అనుసంధానం, జల సంరక్షణ, భూగర్భ జలాలను రీఛార్జ్ చేయడం, సమర్థ సాగునీటి వినియోగం వంటి రంగాల్లో కెన్-బెట్వా తరహా అవకాశాలను రాష్ట్రాలు గుర్తించాలని ప్రధాని సూచించారు. "ఇక్కడ ప్రైవేటుపై సౌర విద్యుత్తు వ్యవస్థల ఏర్పాటును నగరాలు, పట్టణ ప్రాంతాల్లో ప్రోత్సహించాలి. ముఖ్యంగా నివాస సముదాయాలు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలపై దృష్టిపెట్టాలి. విద్యుత్తు వ్యయాన్ని తగ్గించి, ఇంధన భద్రత పెంచేందుకు, శుద్ధ ఇంధనాన్ని సామాజిక స్థాయిలో ప్రోత్సహించేందుకు ఇది



అవసరం. ఓడరేవుల ఆధారిత అభివృద్ధి, భిన్న రవాణా వ్యవస్థల్ని సమీకృతం చేయడానికి నమూనాగా నిలిచేలా పథావాన్ (మహారాష్ట్ర) ఓడరేవును మెరుగుపరచాలి. ఇది కేవలం ఒక ఓడరేవులా కాకుండా దేశానికి ప్రవేశమార్గంగా, అంతర్గత జలవనరుల ద్వారా రవాణాకు కేంద్రంగా, అన్ని రకాల మార్గాలతో అనుసంధానం కలిగిన వ్యవస్థగా ఉండాలి. సౌర భాగస్వామ్యం పెంచి, ఫలితాలు స్పష్టంగా కనిపించేలా స్వచ్ఛభారత్ 2.0 ఉండాలి. ఘన వ్యర్థాల నిర్వహణ ప్రాజెక్టుల్ని వేగవంతం చేయాలి. ప్రాజెక్టుల్లో కాలపారణాల్ని నివారించడానికి అన్ని మంత్రిత్వ శాఖలు, విభాగాలు, రాష్ట్రాలు మరింత పురోగమన పథంలో వెళ్లాలి. పంట కాలువలను సౌరవిద్యుత్తు ప్యానెళ్ల అమరికకు వాడుకోవాలి. దానివల్ల నీరు ఆవిరి కాకుండా కూడా చూడవచ్చు" అని మోదీ చెప్పారు.

గ్యాస్-2 క్లై లీచ్ లో ఆకృతులకు సూత్రప్రాయ ఆమోదం

-చర్చించిన పోలవరం విదేశీ నిపుణుల బృందం సభ్యుడు హింట్ బెర్గర్

పోలవరం: పోలవరం ప్రాజెక్టులో గ్యాస్-2 ప్రధాన డ్యాం జి కొండను కలిపే చోట ఉన్న 300 మీటర్ల మేర నిర్మాణానికి సంబంధించిన ఆకృతులకు సూత్రప్రాయ ఆమోదం లభించింది. పోలవరం విదేశీ నిపుణుల బృందం సభ్యుడు హింట్ బెర్గర్ రెండో రోజు ప్రాజెక్టును సందర్శించారు. ప్రధాన డ్యాం గ్యాస్-2 లో కొంత భాగం పరిశీలించారు. అక్కడే ఆకృతులపై చర్చ జరిగింది. ఆ 300 మీటర్ల మేర ఎలాంటి ఆకృతులతో నిర్మించబోయేది పోలవరం అధికారులు, అప్రె డిజైన్ సంస్థ ప్రతినిధులు వివరించారు. అక్కడి ప్రాజెక్ట్ డేటాను హింట్ బెర్గర్ అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఆకృతుల నమూనా కూడా వారు ఆయనకు సమర్పించారు. వీటికి హింట్ బెర్గర్ సూత్రప్రాయంగా ఆమోదం తెలియజేశారు. ప్రధాన డ్యాం నిర్మాణానికి సంబంధించి నాణ్యత నియంత్రణ పరిక్షలు ఏమేం చేస్తున్నారు. వాటి ఫలితాలు ఏమిటి అనేది పరిశీలించారు. ప్రధాన డ్యాంలో ఎప్పుటికప్పుడు కొన్ని అంశాలు తెలుసుకునేందుకు అవసరమైన యంత్రపరికరాలు (ఇన్స్ట్రుమెంటేషన్) ఏర్పాటు చేస్తారు. గతంలో ఇవి ఎక్కువగా ఉన్నాయని విదేశీ నిపుణులు పేర్కొన్నారు. మళ్లీ ఏమేం ఏర్పాటు చేయబోయేది ప్రతిపాదిస్తూ పోలవరం అధికారికి, కేంద్ర జలసంఘానికి సమర్పించిన వివరాలపై చర్చ జరిగింది.



డయాఫ్రం వాల్ నిర్మాణానికి సంబంధించిన చర్చ కూడా కొనసాగింది. గతంలో విదేశీ నిపుణుల బృందం ఏమేం సిఫార్సులు చేసింది, వాటి అమలు అంశాలపై చర్చించారు. డయాఫ్రం వాల్ నిర్మాణ డాక్యుమెంటు అన్నీ పోలవరం ప్రాజెక్టు అధికారికి సమర్పించినట్లు ఇంజనీర్ ఇన్ చీఫ్ నరసింహమూర్తి తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో పోలవరం అధికారి సీఈవో సంచీవ్ ఓబ్రా, సభ్య కార్యదర్శి రఘురామ్, జలవనరులశాఖ సలహాదారు ఎం.వెంకటేశ్వరరావు, పోలవరం అధికారి చీఫ్ ఇంజనీరు రమేష్ కుమార్, కేంద్రజలసంఘం చీఫ్ ఇంజనీర్ భక్తి, ఎస్ఈ రామచంద్రరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రాంతీయ సమతుల్యతతోనే వెనుకబడిన ప్రాంతాల అభివృద్ధి

-శాస్త్రీయ దృక్పథంతో విద్యా రంగాన్ని అభివృద్ధి చేయాలి-మెడికల్ కాలేజీలను ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలోనే నిర్వహించాలి : కెఎస్ లక్ష్మణరావు

విజయనగరం: ప్రాంతీయ సమతుల్యత పాలించడంతోనే వెనుకబడిన ప్రాంతాల అభివృద్ధి సాధ్యమని, అందుకోసం ఉత్తరాంధ్ర, రాయలసీమ ప్రాంతాల్లో సాగునీటి ప్రాజెక్టులను పూర్తి చేయాలని జెవివి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కెఎస్ లక్ష్మణరావు సూచించారు. విజయనగరంలోని జిల్లా పరిషత్ మినిస్ట్రీయల్ భవనంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేజ్ కలెక్షన్ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. దేశ వ్యాప్తంగా జెవివి నిర్వహిస్తున్న పూర్వ ఆఫ్ ఇండియా అనే కార్యక్రమాన్ని విజయనగరం నుంచి నాయకత్వ శిక్షణ శిబిరం ద్వారా తీసుకెళ్లేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నామని తెలిపారు. నేడు దేశంలో వికసిత భారత్, స్వరాంధ్ర అని పాఠకులు చెబుతున్నా ఆచరణలో అటువంటి పరిస్థితి కనిపించడంలేదని విమర్శించారు. దేశం అభివృద్ధి చెందాలంటే నీటి పారుదల రంగంపై దృష్టి సారించాలన్నారు. రాష్ట్రంలో ఉత్తరాంధ్ర సుజల ప్రపంతి, వెలిగొండ ప్రాజెక్టు వంటి వాటికి కనీసం నిధులు కేటాయించడంలేదన్నారు. మరోవైపు రాష్ట్రంలో ఇప్పటికే నిర్మాణం జరిగిన పది మెడికల్ కాలేజీలను టీడీపీ కూటమి ప్రభుత్వం పిపిపి బద్దలం చేసి వెనుకబడిన ప్రాంతాలకు చేపట్టిన ప్రయత్నంపై పేదలన్న వెనుకబడిన ప్రాంతాల్లో ఏర్పాటు చేసిన మెడికల్ కాలేజీలకు రూ. ఆరు వేల కోట్లు కేటాయించి ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించేలా చూడాలని డిమాండ్ చేశారు. అదే



విధంగా రాష్ట్రంలో విద్యా రంగాన్ని కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు నిర్వహించే స్వభావం ఉన్నాయన్నారు. రాష్ట్రంలోని 24 యూనివర్సిటీల్లో ఖాళీగా ఉన్న ఐదువేల అధ్యాపక పోస్టులను భర్తీ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. మరో వైపు విద్యా రంగంలో జ్యోతిష్యం, వాస్తు వంటి అంశాలను తీసుకోకపోవడం ప్రయత్నం జరుగుతుందన్నారు. ముఖ్య సమస్యలను ప్రోత్సహించడం సరికాదన్నారు. పాస్ట్రీయ మిషన్ ఏర్పాటును కోసం జెవివి పోషిస్తుందన్నారు. చిలేక్లర్ సమావేశంలో జెవివి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి సురేష్, జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు ఎంఎన్ వెంకటరావు, రమణ ప్రభాత్, జెవివి సమత కన్వీనర్ జి నిర్మల తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హైబ్రిడ్ అయినా ఘన విజయం

-మహానాడుకు 24.50 లక్షల మంది హాజరు -ముగింపు ప్రసంగంలో చంద్రబాబు

అమరావతి: తప్పని సరి పరిస్థితుల్లో మహానాడును హైబ్రిడ్ విధానంలో నిర్వహించినప్పటికీ ఘన విజయం సాధించిందని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి, తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షుడు చంద్రబాబు నాయుడు అన్నారు. రెండు రోజుల పాటు జరిగిన మహానాడు ముగింపు సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తెలుగుదేశం పార్టీ మహానాడు కార్యక్రమం హైబ్రిడ్ విధానంలో ఘన విజయాన్ని సాధించిందని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 1,875 క్లస్టర్లతో పాటు 12 దేశాల నుంచి కార్యకర్తలు, నాయకులు పాల్గొనడం విశేషమన్నారు. రెండు రోజుల మహానాడుకు 24.50 లక్షల మంది హాజరయ్యారని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొని "కార్యక్రమం అధినేత" అనే నినాదాన్ని ఆచరణలో చూపామన్నారు. రాష్ట్ర అభివృద్ధి లక్ష్యంగా 2047 స్వరాంధ్ర విజన్ రూపొందించామని, యువతకు నైపుణ్యాభివృద్ధి, ఉపాధి అవకాశాల కల్పనపై దృష్టి పెట్టామని టీడీపీ అధినేత, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో సాగునీటి ప్రాజెక్టుల కోసం రూ.40 వేల కోట్లతో ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశామని, గోదావరి-కావేరి అనుసంధానంపై ప్రయత్నాలు చేస్తున్నామని వెల్లడించారు. రాయలసీమను హార్టికల్చర్ హబ్గా తీర్చిదిద్దే దిశగా చర్యలు కొనసాగుతున్నాయని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో గ్రీన్ ఎనర్జీ, సోలార్ రూఫ్ టాప్ ప్రోత్సాహానికి చర్యలు చేపట్టినట్లు తెలిపారు. విద్యుత్ ఛార్జీలు పెంచబోమన్న హామీని నిలబెట్టుకున్నామన్నారు. భవిష్యత్తులో మరింత తగ్గించే దిశగా కృషి చేస్తున్నామని తెలిపారు. కార్యక్రమం సంతోషం కోసం రూ.160 కోట్ల మేర ఖర్చు చేశామని వెల్లడించారు. యువత అవకాశాలను అందించుచున్నారని తెలిపారు. గత ప్రభుత్వ పాలనలో రాష్ట్రం ఆర్థికంగా దెబ్బతిన్నదని విమర్శించిన సిఎం, కేంద్ర సహకారంతో అమరావతి, పోలవరం వంటి కీలక ప్రాజెక్టులను తిరిగి గాడిలో పెట్టామని పేర్కొన్నారు. గత పాలకులు చేసిన అప్పుల భారం నుంచి రాష్ట్రాన్ని బయటపడేయడానికి చర్యలు తీసుకుంటున్నామని చెప్పారు. నైతిక విలువలను పాటిస్తూ



ప్రజలకు ఆర్థికంగా బలాన్ని ఇవ్వడం మా లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. గడచిన 23 నెలల్లో రూ.23 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులను రాష్ట్రానికి తీసుకొచ్చామని, విదేశీ ప్రత్యక్ష పెట్టుబడుల్లో దేశంలోకి వచ్చిన వాటిలో 25 శాతం రాష్ట్రానికి వచ్చాయని తెలిపారు. గూగుల్, ఆర్గిలార్ మిట్ల వంటి సంస్థలు రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులకు ముందుకు రావడం విశ్వాసానికి నిదర్శనమన్నారు. మహిళల రాజకీయ సాధికారతపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టామని, టీడీపీలో మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పిస్తామని ప్రకటించారు. ఈ నిర్ణయాన్ని పార్టీ జాతీయ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ నారా లోకేష్ ప్రతిపాదించారని చెప్పారు. విపక్ష వైసీపీపై విమర్శలు చేసిన చంద్రబాబు, ఫేక్ ప్రచారాలు, సోషల్ మీడియా దుష్ప్రచారాలతో ప్రజల్లో అశాంతి సృష్టించే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయని ఆరోపించారు. 'గడ్డలి పార్టీ అధికారంలోకి రావద్దు.. ఎన్డీఎ మళ్లీ మళ్లీ రావాలి' అనే నినాదంతో ముందుకు సాగాలని కార్యకర్తలకు పిలుపునిచ్చారు. ఎన్డీఎ భాగస్వామ్య పార్టీలను సమన్వయం చేసుకుంటూ ముందుకు సాగాలని పిలుపునిచ్చారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నుంచి 2029 సార్వత్రిక ఎన్నికల వరకు సమష్టిగా పనిచేసి విజయాలు సాధించాలని కార్యకర్తలకు సూచించారు.

పెట్టుబడుల ఆకర్షణలో... తమిళనాడుకు ఏపీ పోటీనిస్తుంది

-మంత్రి లోకేశ్

అమరావతి: పెట్టుబడుల ఆకర్షణలో ఆంధ్రప్రదేశ్ కచ్చితంగా తమిళనాడుకు ఆరోగ్యకరమైన పోటీ ఇస్తుందని మంత్రి లోకేశ్ పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు ఆయన ఎక్స్ లో పోస్ట్ చేశారు. పెట్టుబడిదారులను ఉద్దేశించి తమిళనాడు పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి కీర్తన మాట్లాడిన వీడియోను ట్యాగ్ చేశారు. 'పెట్టుబడులను రాబట్టడంలో చొరవ చూపుతున్న మిమ్మల్ని అభినందిస్తున్నా. ప్రతి మంత్రి తమ రాష్ట్రాన్ని మార్కెటింగ్ చేసుకోవడంపై దృష్టి పెట్టాలి. పెట్టుబడిదారులతో చర్చలు జరపడం, ఉపాధి కల్పించే వారిలో నమ్మకాన్ని పెంపొందించడం చాలా అవసరం. దేశ అభివృద్ధిని వేగవంతం చేయడంలో రాష్ట్రాలు చొరవ చూపడాన్ని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ కూడా ప్రోత్సహిస్తారు' అని లోకేశ్ పేర్కొన్నారు. లోకేశ్ పోస్టుకు కీర్తన స్పందించారు. 'తమిళనాడు ప్రజలకు, ముఖ్యంగా నేను ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న యువతకు అవకాశాలు కల్పించడానికి.. చిత్తశుద్ధి, వినయం, పట్టుదలతో



కష్టపడి పనిచేస్తూనే ఉంటాను' అని పేర్కొన్నారు.

పారదర్శక విధానాలే పరిష్కారం

- మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు

అమరావతి: ఆక్వాకల్చర్ రంగం ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తుందని మంత్రి కె. అచ్చెన్నాయుడు పేర్కొన్నారు. రాయలసీమ మేత ధరల పెరుగుదల, ముడి పదార్థాల కొరత, రైతులపై పెరుగుతున్న వ్యయభారం, ఎగుమతుల సవాళ్లు వంటి అంశాలపై మత్స్యశాఖ అధ్యక్షాని నిర్వహించిన వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో రైతులు, ఫీడ్ తయారీదారులు, ఎగుమతిదారులు, పరిశ్రమ ప్రతినిధుల అభిప్రాయాలను ప్రభుత్వం గ్రహించిందని అన్నారు. ప్రస్తుతం కొనసాగుతున్న వేసవి వంట సమయంలో మేత ధరల పెంపు రైతులపై తీవ్ర ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉందని, అదే సమయంలో మేత పరిశ్రమ ముడి పదార్థాల ధరల పెరుగుదలతో ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటోందని పేర్కొన్నారు. రైతుల ప్రయోజనాలు దెబ్బతినకుండా, పరిశ్రమ నిలదీయకుండా సమతుల్య నిర్ణయాలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు. మేత, రొయ్యపిల్లల నాణ్యతపై ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని, సిసి టీవి ఆధారిత హ్యావరీ పర్యవేక్షణ, సీడ్ ట్రేసబిలిటీ, ఐ.బి ఆధారిత మానిటరింగ్ వంటి సాంకేతిక చర్యలను మరింత బలోపేతం చేస్తామని తెలిపారు. జిఎం సోయా దిగుమతులు, ఫిష్ మీల్ లభ్యత, దిగుమతి లైసెన్సులు, ఎగుమతి పోటీతత్వం వంటి అంశాలపై కేంద్ర ప్రభుత్వానికి సమగ్ర నివేదిక పంపనున్నట్లు వెల్లడించారు. ఆక్వా రైతుల సంక్షేమం, మేత పరిశ్రమ స్థిరత్వం, ఎగుమతుల వృద్ధి



లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం పారదర్శకంగా వ్యవహరిస్తుందని, అందరు భాగస్వాములు పరస్పర సహకారంతో ముందుకు రావాలని మంత్రి పిలుపునిచ్చారు. ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి బి. రాజశేఖర్, మత్స్యశాఖ కమిషనర్ రామ శంకర్ నాయక్, ఆక్వా కల్చర్ డెవలప్మెంట్ అధికారి చైర్మన్ ఆనం వెంకట రమణారెడ్డి, ఎఎస్ సభ్యులు, ఎపిఎన్ఎడిఎ సభ్యులు, రైతు సంఘాలు, ఫీడ్ తయారీదారులు, ఎగుమతిదారుల సంఘాలు, పరిశ్రమ ప్రతినిధులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

విద్యా వ్యవస్థలోనూ సమూలమార్పులు అవసరం

కృత్రిమ మేధ, ఆటోమేషన్, ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థలో చోటుచేసుకుంటున్న మార్పులు మధ్యతరగతి ఎక్కువగా ఆధారపడిన ఉద్యోగ రంగాలనే కుదేలు చేస్తున్నాయి. గతంలో యంత్రాలు ప్రధానంగా బిల్లుకాలర్ పనులను ప్రభావితం చేశాయి. ఇప్పుడు ఏబి నేరుగా ఉన్నత విద్యావంతుల ఉద్యోగాలకే ఎసరుపెడుతోంది. దీంతో భారతీయ మధ్యతరగతి ప్రమాదంలో పడిన వర్గంగా మారుతోంది. ప్రోగ్రామర్లపై ఏబి ప్రభావం 74.5 శాతండాకా ఉందని తాజా అధ్యయన నివేదికలు చెబుతున్నాయి. కస్టమర్ సర్వీస్ ఉద్యోగులపై 70శాతం, డేటా ఎంట్రీలో 67శాతం, మెడికల్ రికార్డుల సిబ్బందిపై 67శాతం, మార్కెటింగ్ రీసెర్చి ఉద్యోగులపై 65శాతం వరకు ఏబి ప్రభావం కనపడుతోంది. ముఖ్యంగా అధిక ఆదాయం పొందే ఉద్యోగులపైనే ఎక్కువ ప్రభావం పడుతుండటం ఆందోళనకర పరిణామం. ఎందుకంటే మనదేశంలోని మధ్యతరగతి వర్గం నెల జీతాల ద్వారానే జీవితాన్ని నెట్టుకొస్తుంది. ఇల్లు, పిల్లల చదువులు, ఆరోగ్య ఖర్చులు, బ్యాంకు రుణాలు, పదవీ విరమణ పొందుపులు వంటివన్నీ స్థిరమైన ఉద్యోగాలపైనే ఆధారపడి ఉంటాయి. ఉద్యోగ భద్రత బలహీనపడితే మొత్తం సామాజిక నిర్మాణమే అస్థిరంగా మారే ప్రమాదం ఉంది. మన దేశంలో ప్రస్తుతం మరో విరుద్ధ పరిస్థితి కనిపిస్తోంది. నిరక్షరాస్యుల్లో నిరుద్యోగం సుమారు మూడు శాతం ఉండగా, 15-24 ఏళ్ల మధ్య వయసు గ్రాడ్యుయేట్లలో మాత్రం అది దాదాపు 40 శాతానికి చేరింది. విద్యా వ్యవస్థ, ఉద్యోగ మార్కెట్ మధ్య నెలకొన్న తీవ్ర అసమతుల్యతకు నిదర్శనమిది. దేశంలో ప్రస్తుతం 15-29 ఏళ్ల యువ జనాభా సుమారు 36.7 కోట్లు. వీరిలో కనీసం 26.3 కోట్ల మందికి తక్షణ ఉపాధి అవసరం ఉంది. దేశ జనాభా లాభదాయక దశ 2030 ప్రాంతంలో గరిష్ట స్థాయికి చేరనుంది. అప్పటికి భారీ స్థాయిలో ఉద్యోగాలు సృష్టించలేకపోతే, జనాభా లాభం సామాజిక సమస్యగా మారే ప్రమాదం పొంచి ఉంది. ఏటా దేశంలో దాదాపు 80 లక్షల మంది గ్రాడ్యుయేట్లు మార్కెట్లోకి వస్తున్నారు. వైట్ కాలర్ ఉద్యోగాలు సృష్టి వేగం తగ్గుతోంది. జనరేటివ్ ఏబి టూల్స్ వచ్చిన తరువాత 22-25 ఏళ్ల మధ్య వయసు యువతలో ఉద్యోగాలు పొందే రేటు 14 శాతం తగ్గిందని పలు నివేదికలు వెల్లడిస్తున్నాయి. ఇప్పుడు కోడింగ్, ప్రాథమిక డాక్యుమెంటేషన్, కస్టమర్ సపోర్ట్, డేటా ప్రాసెసింగ్ వంటి పనులను ఏబి భర్తీ చేస్తోంది. దీంతో యువతకు ప్రాథమిక స్థాయిలో అనుభవం సంపాదించే అవకాశాలు తగ్గిపోతున్నాయి. హైదరాబాద్, బెంగళూరు, చెన్నై వంటి నగరాల ఆర్థిక వ్యవస్థలు పెద్ద మొత్తంలో ఐటీ ఉద్యోగాలపై ఆధారపడి ఉన్నాయి. ఐటీ కంపెనీలు నియామకాలు తగ్గించినా, పనులను ఆటోమేట్ చేసినా, ఆ ప్రభావం రియల్ ఎస్టేట్, రవాణా, రిటైల్, విద్య, చిన్న వ్యాపారాలు వంటి అనేక రంగాలపై పడుతుంది. వైట్ కాలర్ ఉద్యోగల్లో వేతన వృద్ధి మందగిస్తుండటం మరో ఆందోళనకర అంశం. శాశ్వత ఉద్యోగాల స్థానంలో కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగాలు, గిగ్ పనులు, తాత్కాలిక నియామకాలు పెరుగుతున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో కేవలం ఏబి లేదా సేవారంగ ఆధారిత వృద్ధి సమూహాలను అనుసరించకుండా భారీ స్థాయిలో ఉద్యోగాల సృష్టికి తయారీ రంగాన్ని ప్రోత్సహించాలి. చైనా తయారీ ఎగుమతుల ద్వారానే ప్రపంచ ఆర్థిక శక్తిగా అవతరించింది. దక్షిణ కొరియా, జపాన్, వియత్నాం వంటి దేశాలు కూడా పారిశ్రామికీకరణ ద్వారానే కోట్లాది ఉద్యోగాలను సృష్టించాయి. అన్ని స్థాయిల్లోని నైపుణ్యవంతులకు ఉపాధి కల్పించడం తయారీ రంగం ప్రత్యేకత. ఒక పరిశ్రమకు కేవలం ఇంజనీర్లు మాత్రమే కాకుండా యంత్రాల ఆపరేటర్లు, టెక్నిషియన్లు, గిడ్డంగి సిబ్బంది, ట్రాన్స్పోర్ట్ కార్మికులు, ఎలక్ట్రిషియన్లు, సూపర్వైజర్లు కూడా అవసరమవుతారు. తయారీ రంగం అనుబంధ రంగాల అభివృద్ధికి దోహదపడుతుంది. ఒక పరిశ్రమ ఏర్పడితే దాని చుట్టూ రవాణా, గృహనిర్మాణం, ఆహార సేవలు, చిన్న వ్యాపారాలు, సరఫరా గొలుసులు కూడా పెరుగుతాయి. తయారీ రంగ ఉద్యోగాలు స్థిరంగా ఉంటాయి. ప్రస్తుత ప్రపంచ రాజకీయ పరిస్థితులు భారతదేశానికి పెద్ద అవకాశాన్ని అందిస్తున్నాయి. అనేక గ్లోబల్ కంపెనీలు చైనాకు ప్రత్యామ్నాయ ఉత్పత్తి కేంద్రాల కోసం చూస్తున్నాయి. సరైన మౌలిక సదుపాయాలు, విద్యుత్, రవాణా, పారిశ్రామిక కారిడార్లు, నైపుణ్యభివృద్ధి కల్పన ద్వారా ఇండియా ప్రపంచ తయారీ కేంద్రంగా ఎదిగే అవకాశం ఉంది. ఎలక్ట్రానిక్స్, సెమీకండక్టర్లు, గ్రీన్ ఎనర్జీ పరికరాలు, ఆటోమొబైల్స్, ఔషధాలు, టెక్స్టైల్ వంటి రంగాల్లో భారీ అవకాశాలు ఉన్నాయి. అలాగని ఏబిను తిరస్కరించాలని కాదు. సాంకేతికత అభివృద్ధికి, ఉత్పాదకత పెంపునకు ఏబి అవసరమే. దాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాల్సిందే. అయితే, తక్కువ ఉద్యోగాలు కల్పించే రంగాలపై మాత్రమే ఆధారపడితే అసమానతలు పెరుగుతాయి. రెండు మార్గాలను సమతులంగా అనుసరించాలి. అవసరమైన చోట ఏబిను స్వీకరిస్తూనే, భారీ ఉపాధి కోసం తయారీ రంగాన్ని ప్రాధాన్యతగా తీసుకుని అభివృద్ధి చేయాలి. ప్రభుత్వ విధానాలు కూడా పారిశ్రామికీకరణపై దృష్టి పెట్టాలి. విద్యా వ్యవస్థలోనూ సమూలమార్పులు అవసరం. పరిశ్రమలకు అవసరమైన నైపుణ్యాలను అందించేలా అప్రెంటిస్ షిప్లు, ప్రాజెక్ట్ ఆధారిత అభ్యసన ప్రక్రియలను బలోపేతం చేయాలి. అప్పుడే దేశం సమగ్రమైన స్థిరమైన, సమృద్ధిత అభివృద్ధి దిశగా ముందుకు సాగుతుంది.

ప్రధాని కార్యాలయం పర్యవేక్షణలో.. నీట్ రీటెస్ట్

డెన్స్ నీట్ పేపర్ లీక్ వ్యవహారం దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టించింది. దాంతో మే 3న జరిగిన ప్రవేశపరీక్ష రద్దు కావడంతో.. జూన్ 21 రీటెస్ట్ నిర్వహించేందుకు కేంద్ర విద్యాశాఖ నిర్ణయించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో మరోసారి ఎలాంటి లోపాలు తలెత్తకుండా కేంద్రం చర్యలు తీసుకుంటోంది. ఈసారి రీటెస్ట్ ప్రక్రియను ప్రధానమంత్రి కార్యాలయం నిశితంగా పరిశీలిస్తున్నట్లు జాతీయ మీడియా కథనాలు వెల్లడించాయి. దిల్లీలోని తన నివాసంలో రక్షణశాఖ మంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్ ఉన్నతస్థాయి సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నీట్ రీటెస్ట్ లో ఎలాంటి అవకతవకలు జరగకుండా తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై చర్చించారు. తాజాగా జరిగిన సమావేశంలో కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్, కేంద్రమంత్రి జ్యోతిరాదిత్య సింధియా, ఎన్డీవి డైరెక్టర్ జనరల్ అభిషేక్ సింగ్, పీఎంఓ ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. పేపర్ తయారు చేయడం, ప్రింటింగ్, ట్రాన్స్పోర్టింగ్, పరీక్షా కేంద్రాలకు చేర్చడం వంటి ప్రతి ప్రక్రియను ప్రధాన మంత్రి కార్యాలయం పర్యవేక్షించనుందని సంబంధిత



వర్గాలు వెల్లడించాయి. ఈ పరీక్షకు సంబంధించి ప్రతి అప్డేట్ను మోడి తెలుసుకుంటున్నారని పేర్కొన్నారు. ఈ రీటెస్ట్కు దేశవ్యాప్తంగా 23 లక్షల మంది హాజరుకానున్నారు.

మహిళలు, యువత అవసరాలపై దృష్టి

-చిట్ చాట్లో నారా లోకేష్

అమరావతి: ప్రస్తుత మహానాడులో మహిళలు, యువతకు అవసరమైన అంశాలపై ప్రధానంగా దృష్టి పెట్టామని టీడీపీ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షులు, మంత్రి నారా లోకేష్ వెల్లడించారు. మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్ టీడీపీ అమలు చేయడం చారిత్రాత్మక నిర్ణయమని పేర్కొన్నారు. మహానాడులో మీడియాతో చిట్ చాట్లో లోకేష్ మాట్లాడుతూ.. పార్టీ పరంగా ఇప్పటికే ఈ నిర్ణయాన్ని అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. గతంలోను మహిళలకు పెద్దపీట వేసినట్లు చెప్పారు. అనిత, శిరీష, గెల్లా మాధవి వంటి కొత్త నాయకత్వానికి అవకాశం కల్పించామని వెల్లడించారు. పార్టీలో ఎప్పటికప్పుడు సంస్కరణలు కొనసాగుతూనే ఉంటాయని తెలిపారు. గత మహానాడులో ఆరు సూత్రాలను తీసుకొచ్చామన్నారు. నాయకత్వం ఒక్కసారిగా తయారుకాదని, కింది స్థాయి నుంచి నాయకత్వాన్ని బలోపేతం చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. డీఎస్సీ నియామకాలను 150 రోజుల్లో పారదర్శకంగా పూర్తి చేశామని, కోర్టు కేసులు, అడ్డంకులు వచ్చినప్పటికీ భర్తీ ప్రక్రియను పూర్తి చేశామని తెలిపారు. కొత్త పెన్షన్ల వెరిఫికేషన్ కొనసాగుతోందని, జూన్ నెలలో వాటిని మంజూరు చేస్తామని చెప్పారు. పార్టీలో



ఎదుగుదలకు అవకాశాలు ఉండాలని, తాను ప్రధాన కార్యదర్శిగా అదే దిశగా పనిచేశానన్నారు. వైసిపి ప్రాలనలో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో నామినేషన్ వత్తాలు లాక్కొని అక్రమ ఏకగ్రీవాలు చేశారని ఆరోపించారు. టీడీపీ మాత్రం అలాంటి చర్యలకు పాల్పడదని, ప్రజాస్వామ్య పద్ధతిలోనే ముందుకు వెళ్తుందని తెలిపారు. ఎవరైనా స్వేచ్ఛగా ఎన్నికల్లో పోటీ చేసే అవకాశం ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు.

చోడవరంలో “ఒక నెల - ఒక నియోజకవర్గం - నాలుగు పర్యటనలు” కార్యక్రమం ప్రారంభం

-జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి: ప్రజా సమస్యలను శీఘ్రగతిన పరిష్కారం మరియు రెవెన్యూ శాఖలో పారదర్శకతను పెంచడమే లక్ష్యంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రవేశపెట్టిన నూతన కార్యక్రమం “ఒక నెల - ఒక నియోజకవర్గం - నాలుగు పర్యటనలు” కార్యక్రమాన్ని చోడవరంలో శుక్రవారం ఉదయం ప్రారంభిస్తున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ పేర్కొన్నారు. ముఖ్యమంత్రి అదేశాలు మరియు భూపరిపాలన కమిషనర్ మార్గదర్శకాలు ప్రకారం ఈ కార్యక్రమాన్ని రూపొందించామన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ అనకాపల్లి జిల్లాలోని 26-చోడవరం అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాన్ని ఈ కార్యక్రమం నిర్వహణ కోసం ఎంపిక చేసినట్లు తెలిపారు. చోడవరం మండలం కేంద్రంలోని “ మాధవ ఫంక్షన్ హాల్, కొత్తూరు జంక్షన్, చోడవరం మండలం” లో ఈ కార్యక్రమాన్ని చోడవరం నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులతో కలిసి ప్రారంభించనున్నట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో ఎలాంటి అడ్డంకులు మిగిలి ఉండకుండా, పూర్తిగా సమస్యలు లేని గ్రామాలుగా తీర్చిదిద్దడంతో పాటు, ప్రజల ఫిర్యాదుల పరిష్కార సేవలను వారి ఇంటి వద్దకు చేర్చడం, ప్రజల నుండి వచ్చే గ్రీవెన్స్ (ఫిర్యాదులను) కేవలం ఒక్క నెల వ్యవధిలోనే పరిష్కరించడం, ఒకే సమస్యపై ప్రజలు పదేపదే అడ్డంకులు పెట్టుకునే అవసరం లేకుండా శాశ్వత పరిష్కారం చూపడం మరియు కోర్టు వివాదాలను తగ్గించడం అదేవిధంగా శాచ్యురేషన్ (సంక్షిప్త) పద్ధతిలో రెవెన్యూ సమస్యలు లేని గ్రామాలుగా మార్చడం ముఖ్య ఉద్దేశమని, ప్రభుత్వ పరిపాలనపై పౌరుల్లో సమ్మతాన్ని, సంతృప్తిని పెంపొందించడం జరుగుతుందని కలెక్టర్ తెలిపారు. చోడవరం నియోజకవర్గ పరిధిలోని ప్రజలు, వివిధ శాఖలకు చెందిన తమ సమస్యలు, ముఖ్యంగా రెవెన్యూ మరియు ఇతర ప్రభుత్వ సేవలకు సంబంధించిన ఫిర్యాదులను రేపు ఉదయం 10 గంటలకు జరిగే



ఈ సదస్సులో అధికారుల దృష్టికి తీసుకువచ్చి, త్వరితగతిన పరిష్కరించుకోవాలన్నారు. అన్ని శాఖల అధికారులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని ప్రజల అర్థిలను స్వీకరిస్తారని తెలిపారు. చోడవరం నియోజకవర్గ కేంద్రంలో మే 29, 2026న నిర్వహించిన తలపెట్టిన ప్రతిష్టాత్మక ప్రజా సమస్యల పరిష్కార కార్యక్రమానికి సంబంధించి వివిధ శాఖలకు చెందిన ఉన్నతాధికారుల నుండి క్షేత్రస్థాయి సిబ్బంది వరకు హాజరుకావాలని ఆదేశించారు. చోడవరం నియోజకవర్గ పరిధిలోని మండల అధికారులు, నాలుగు మండలాలకు చెందిన విలేజ్ రెవెన్యూ అధికారులు తమ పరిధిలోని పూర్తి గ్రామీణ సమాచారం మరియు రికార్డులతో సదస్సుకు రావాలని స్పష్టం చేశారు. ఇప్పటివరకు అందిన మొత్తం ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక దరఖాస్తుల సంఖ్య, పరిష్కరించబడిన దరఖాస్తుల వివరాలు, ఇంకా పెండింగ్లో ఉన్న దరఖాస్తుల సంఖ్యతో పాటు ఒకే వ్యక్తి నుండి ఒకే సమస్యపై పదేపదే వచ్చిన పునరావృత అర్థిల వివరాలు సిద్ధంగా ఉండాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు.

మాజీ ముఖ్యమంత్రి ఎన్టీఆర్ కు జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలో ఘన నివాళులు

-తెలుగు ప్రజల ఆత్మగౌరవానికి ప్రతీక నందమూరి తారక రామారావు -ముఖ్యమంత్రిగా ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రజలకు ఎన్టీఆర్ సేవలు చిరస్మరణీయం -జీవీఎంసీ అధినపు కమిషనర్ పి.ఎం.సత్యవేణి

విశాఖపట్నం: తెలుగు ప్రజల ఆత్మగౌరవానికి ప్రతీకగా నిలిచిన మాజీ ముఖ్యమంత్రి, మహానటుడు స్వర్ణం శ్రీ నందమూరి తారకరామారావు జయంతి సందర్భంగా గ్రేటర్ విశాఖపట్నం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ (జీవీఎంసీ) ప్రధాన కార్యాలయంలో జీవీఎంసీ అధినపు కమిషనర్ పి.ఎం. సత్యవేణి అధినపు కమిషనర్లు డి.వి.రమణమూర్తి, ఎస్ ఎస్ వర్మ , పి .నల్లయ్య , ఇతర అధికారులతో కలిసి ఎన్. టి .రామారావు చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘన నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ భారతదేశం గర్వించదగిన గొప్ప నటుడు, దర్శకుడు, నిర్మాత , ఆంధ్రప్రదేశ్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి డాక్టర్ నందమూరి తారక రామారావు (ఎన్టీఆర్) 1923 మే 28 న కృష్ణా జిల్లాలోని నిమ్మకూరు గ్రామంలో జన్మించారన్నారు. తన అద్భుత నటనతో తెలుగువారి గుండెల్లో ‘నటసారథి’గా నిలిచిన ఎన్టీఆర్, రాజకీయాల్లోకి వచ్చి తెలుగుదేశం పార్టీని స్థాపించి ముఖ్యమంత్రిగా పేద ప్రజల సంక్షేమానికి ఎనలేని కృషి చేశారన్నారు. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రజల సంక్షేమం కోసం ఎన్టీఆర్ చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయమని పేర్కొన్నారు. పేద ప్రజల కోసం రెండు రూపాయలకే కిలో బియ్యం పథకం, వృద్ధాప్య



పింఛన్లు, మద్యపాన నిషేధం, మహిళల సంక్షేమ కార్యక్రమాలు వంటి అనేక ప్రజాహిత పథకాలను ప్రవేశపెట్టి సామాన్య ప్రజల మనసుల్లో చిరస్థాయిగా నిలిచారని, ఆయన చిరస్మరణీయులని తెలిపారు. తెలుగు జాతి గౌరవాన్ని ప్రపంచానికి చాటిచెప్పిన మహాసాహసీగా ఎన్టీఆర్ చరిత్రలో నిలిచిపోతారని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ కార్యనిర్వాహక ఇంజనీరు గంగాధర్, అసిస్టెంట్ ఇంజనీర్ ,ఆఫీస్ ఇంచార్జ్ ఆనంద్, అధికారులు, ఉద్యోగులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎన్టీఆర్ జీవితం.. నిత్య స్ఫూర్తిదాయకం

-ఆయన ఆశయ సాధనకు కట్టుబడి ఉన్నాం -ప్రధాని మోదీ ఘన నివాళి

దిల్లీ: ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి, వెండితెర వేల్పు ఎన్టీఆర్ 103వ జయంతి సందర్భంగా ప్రధాని మోదీ ఘన నివాళులు అర్పించారు. ‘మహానీయులు ఎన్టీఆర్ జయంతి సందర్భంగా వారికి ఘన నివాళులు. పేదలకు, అణగారిన వర్గాలకు గౌరవాన్ని కల్పించే దిశగా సంక్షేమం, సుపరిపాలన పట్ల ఆయనకున్న అంకితభావం ప్రజల మదిలో నేటికీ చిరస్థాయిగా నిలిచి ఉంది. చలనచిత్ర రంగంలో ఆయన సాధించిన విజయాలు తరతరాలనూ అలరిస్తూనే ఉన్నాయి. ఆయన జీవితం, ఆశయాలు ఎంతోమందికి అపారమైన స్ఫూర్తిని అందిస్తూనే ఉంటాయి. ఎన్టీఆర్ ఆశయాలను సాకారం చేయడానికి నా మిత్రుడు చంద్రబాబు నాయకత్వంలో ఆంధ్రప్రదేశ్లోని ఎన్టీయే ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది’ అని ప్రధాని ఎక్స్ ప్రెస్ చేశారు.



ఎపి మద్యం కుంభకోణం కేసులో విజయసాయి రెడ్డిని విచారిస్తున్న ఈడి

హైదరాబాద్: ఏపీ మద్యం కుంభకోణం కేసులో మాజీ ఎంపీ విజయసాయిరెడ్డిని ఈడి విచారిస్తోంది. బహిష్కారంలోని ఈడి కార్యాలయానికి ఆయన చేరుకున్నారు. సుమారు ఐదు గంటలుగా అధికారులు ఆయనను విచారిస్తున్నారు. ఈ కేసులో ఇప్పటికే విజయసాయిరెడ్డి రెండుసార్లు విచారణకు హాజరయ్యారు. కుంభకోణానికి సంబంధించి జరిగిన విధాన నిర్ణయాలు, రహస్య ఆర్థిక లావాదేవీలపై ఆయన్ను ప్రశ్నిస్తున్నట్లు సమాచారం. బ్యాంకు లావాదేవీలు, విజయసాయి అందించిన వివరాలపై అధికారులు విచారణ చేపడుతున్నట్లు తెలుస్తోంది.



భోజనానికి బదులు చిరుతిళ్లు!..

ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదంటున్న నిపుణులు మనం రోజూ మొత్తంలో యాక్టివ్ గా ఉండటానికి తగిన ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అలాగని ఆరోగ్యానికి మేలు చేయనిది మాత్రం తీసుకోవడం నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే కొందరు తమ ఆకలిని తీర్చుకోవడానికి మధ్యాహ్నం పూట ఏదో ఒక బిస్కెట్, ఇతర తినుబండారాల్లో తినేస్తుంటారు. కానీ దీనివల్ల రిస్కులో పడతామంటున్నారు నిపుణులు. అయితే ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మధ్యాహ్నం పూట భోజనానికి ప్రత్యామ్నంగా ఏవి తినకూడదో నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. (ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్) : చాలా మంది ఆఫీసుకు లేదా ఇతర పనులకు వెళ్ళినప్పుడు లంచ్ బ్రెక్ వంటివి తినడానికి బయటి ఆహారాలపై ఆధారపడుతుంటారు. ముఖ్యంగా వేయించిన పదార్థాలు, చిప్స్, స్టీట్స్ వంటివి కూడా తింటుంటారు. కానీ ఇది ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదని, వాటిని ఆవైడ్ చేయాలని ఆహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇంటిలో వండిన అన్నం, రొట్టె, చపాతి వంటివి మాత్రమే లంచ్ లో తినాలని, స్నాక్స్, వివిధ ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్ అవైడ్ చేయాలని చెబుతున్నారు. రాత్రిపూట మిగిలినవి : కొందరు సమయం లేకపోతే, ఓపిక లేకపోతే, బాగానే ఉందనే ఉద్దేశంతో రాత్రిపూట తినడానికి చేసిన వంటకాల్లో మిగిలిన వాటిని, మరుసటి రోజు లంచ్ బాక్సులో పెట్టుకెళ్తుంటారు. కానీ ఇది ప్రమాదం. మిగిలిపోయిన ఆహార పదార్థాలపై హానికారక ఫంగస్ లేదా బ్యాక్టీరియా పేరుకుపోవచ్చు. కాబట్టి ఆరోజు వండిన ఆహారాన్నే మధ్యాహ్నం పూట తినడం మంచిది. సలాడ్స్ : లంచ్ లో అన్నం లేదా రొట్టె వంటివి తినకుండా కేవలం సలాడ్లు, సూప్లతో గడిపేస్తుంటారు. దీనివల్ల కొంత కాలానికి



ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడే అవకాశం లేకపోలేదు. ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ మధ్యాహ్నం భోజనానికి ప్రత్యామ్నాయంగా వాటిని తీసుకోవడం సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. (ఫ్రూట్స్) : పండ్లు సహజంగానే ఆరోగ్యానికి మంచిది. అలాగని డ్రై ఫ్రూట్స్ లంచ్ ను మినహాయిస్తూనే లేదా ప్రత్యామ్నాయంగానే వాటిని మాత్రమే తినడం మాత్రం మంచిది కాదు. కావాలంటే భోజనానికి ముందు లేదా తర్వాత తినడం బెటర్ అంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. అంతేగానీ మధ్యాహ్నం భోజనానికి బదులుగా కేవలం పండ్లు ఒక్కటే తీసుకోవద్దు. అలాగే ప్యాకెట్ ఫుడ్, అయిలీ ఫుడ్, పిజ్జా, బర్గర్ వంటివి మధ్యాహ్నం భోజనానికి ప్రత్యామ్నాయంగా తినడం అస్సలు మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తడం, జీర్ణ క్రియ మందగించడం కారణంగా ఇతర అనారోగ్యాలకు దారితీయవచ్చు.

చెత్తను అమ్మి కోటీశ్వరుడు అయ్యాడు...

మన అలవాట్లు మనని పైకి ఎత్తి కూర్చోబెట్టి సరిపడదంటూ, రాజ భోగాలు ఇవ్వవచ్చు. లేదంటే కింద పడేసి బికారిని చేయొచ్చు. ఇదంతా ఎందుకు చెబుతున్నామంటే...చెత్తను చూసే అలవాటు ఉన్న వ్యక్తి దాని వల్ల కోటీశ్వరుడు అయ్యాడు. అదే చెత్తను బిజినెస్ గా మార్చుకుని గతేడాది రూ. 54 లక్షలు సంపాదించాడు. ఆస్ట్రేలియా సిడ్నీకి చెందిన లియోనార్డో అర్బనో ప్రతి రోజూ క్రేక్ ఫాస్ట్ చేశాక చెత్త కుప్పల చుట్టూ తిరిగేవాడు. అక్కడ దొరికిన వస్తువులను తీసుకొచ్చి.. నచ్చితే వినియోగించేవాడు. అయితే కొద్ది రోజుల తర్వాత ఇదే చెత్తను మనీ సోర్స్ గా మార్చుకున్నాడు. ఏడాదికి రెండు సార్లు అక్కడి ప్రభుత్వం ఫ్రీగా చెత్తను పడేసే అవకాశం ఇస్తుంది. ఈ క్రమంలో ఇంట్లో ఉన్న వస్తువులను వదిలేసి లేట్ డివైస్ లిక్విడ్ గ్యాస్ లాగా అనుకునేవారు. బాగా పనిచేస్తున్న వస్తువులను కూడా పడేసేవారు. దీంతో ఆయనకు కూలర్, కంప్యూటర్, గోల్డ్, సిల్వర్, డ్రెస్, అప్పుడప్పుడు డ్రెస్సుల్లో దాచుకున్న మనీ కూడా దొరికేది. ఈ క్రమంలో వాటిని కలెక్ట్ చేసుకున్న అతను.. కాస్త



బాగు చేసి ఫేస్బుక్ మార్కెటింగ్ ద్వారా ఆన్లైన్ లో పెట్టేసేవాడు. దీంతో చాలా మంది ఈ వస్తువులను తీసుకునేందుకు ముందుకు వచ్చారు. ఒక్క బ్యాగ్ నే రూ. 16 వేలకు అమ్మిన లియోనార్డో.. ఇలా అట్రాక్టివ్ డివైస్ అమ్ముతూ గత ఏడాది దాదాపు రూ. 54 లక్షల వరకు సంపాదించాడు. ప్రస్తుతం ఆన్ లైన్ లో ట్రెండ్ అవుతున్నాడు.

ఇంట్లోకి ఈగలు రాకుండా ఉండాలంటే ఇలా చేయండి..

వర్షా కాలంలో దోమల బెడదే కాకుండా.. ఈగల బెడద కూడా ఉంటుంది. ఎంత శుభ్రం చేసినా కూడా ఈగలు వాలుతూనే ఉంటాయి. దోమలతోనే కాదు ఈగలతోనే కూడా చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఈగలు ఎక్కడెక్కడో చెడు వ్యర్థాలపై వాలుతూ ఉంటాయి. కాబట్టి వీటి పట్ల మరింత కేర్ తీసుకోవాలి. ఇంట్లోని ఆహార పదార్థాలపై కూడా వాలుతూ ఉంటాయి. అలాంటి ఆహారం తినడం వల్ల ఎన్నో రోగాలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే ముందు ఇంట్లోకి ఈగల్ని రానివ్వకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఒక వేళ ఇంట్లోకి ఈగలు వచ్చినా.. వాటిని తరిమికొట్టేందుకు ఇప్పుడు చెప్పే చిట్టాలు ఎంతో ఎఫెక్టివ్ గా పని చేస్తాయి. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్: యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ తో ఇంట్లో ఈగలు తరిమి కొట్టవచ్చు. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ నుంచి ఘాటు వాసన వస్తుంది. ఈ వాసన ఈగలకు వడదు కాబట్టి ఒక స్ప్రే బాటిల్ తీసుకోండి. అందులో కొద్దిగా నీళ్లు, కొద్దిగా యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కలిపి స్ప్రే చేయండి. ఇలా చేయడం వల్ల ఈగలు ఇంట్లోకి రాకుండా ఉంటాయి. కర్పూరం పొగ: కర్పూరంతో కూడా ఈగల్ని రాకుండా చేయవచ్చు. ఈగలు బయటకు పోవాలంటే.. కర్పూరాన్ని కాల్చి ఇల్లంతా తిరగండి. ఇప్పుడు ఈ వాసన ఇల్లంతా ఉంటుంది. ఈ వాసనకు ఈగలు రాకుండా ఉంటాయి. కర్పూరంతో పాటు లవంగాలు, బిర్యానీ ఆకులు కలిపి కాల్చితే మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. బిర్యానీ ఆకుల



పొగ: కర్పూరంతోనే కాకుండా విడిగా బిర్యానీ ఆకులను కాల్చితే పొగ వస్తుంది. ఆ పొగను ఇల్లంతా చూపించండి. ఇలా చేయడం వల్ల కూడా ఈగలు ఇంట్లోకి రావు దాల్చిన చెక్క: ఈగల్ని ఇంట్లోకి రాకుండా చేయడంలో దాల్చిన చెక్క కూడా ఎంతో బాగా ఉపయోగ పడుతుంది. అంతే కాకుండా దాల్చిన చెక్కలో ఔషధ గుణాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. దాల్చిన చెక్కను ముక్కలు కట్ చేసి.. ఇంట్లోని అన్ని మూలల్లో, కిటికీల దగ్గర కూడా పెట్టండి. ఈ వాసనకు ఈగలు ఇంట్లోకి రాకుండా ఉంటాయి. ఫినాయిల్: ఇంట్లోకి ఈగలు రాకుండా చేయడంలో ఫినాయిల్ కూడా ఎంతో చక్కగా పని చేస్తుంది. కొద్దిగా నీటిలో ఫినాయిల్ వేసి ఇంట్లో మాప్ పెట్టండి. ఈ వాసనకు కూడా ఇంట్లోకి ఈగలు రాకుండా ఉంటాయి.

వాసెలిన్ డబ్బా చిన్నగా ఉంటే అని లైట్ తీసుకోకండి..

శీతాకాలం వస్తే చాలా చాలా మంది ఇంట్లో వాసెలిన్ చిన్న చిన్న డబ్బాలు దర్జనం ఇస్తుంటాయి. అయితే చాలా మంది చిన్న వాసెలిన్ డబ్బో కదా అని చాలా చీమ్ గా చూడటం లాంటిది చేస్తారు కానీ, దీని వలన అనేక లాభాలు ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. 1. వాసెలిన్ ప్రథమ చికిత్సగా ఉపయోగిస్తారంటే. ఏవైనా గాయాలు అయినప్పుడు లేదా గాయం గాయంపై దీనిని రాదుం వలన గాయం త్వరగా మానడానికి ఉపయోగ పడుతుందంటే. 2. శీతాకాలంలో చర్మం పొలుసులుగా మారి పగలడం లాంటిది జారుగుతుంది. అయితే శీతాకాలంలో మన చర్మాన్ని ఇది పొడి బారకుండా రక్షిస్తుందంటే. 3. ఆడవారికి అందం కనురెప్పలు అందం. అయితే కనురెప్పను కాపాడటంలో కూడా వాసెలిన్ ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుందంటే. 4. మేకప్ రిమూవర్ గా , అలాగే మేకప్ ఎక్కువ సేపు ఉండేందుకు కూడా వాసెలిన్ ఉపయోగపడుతుందంటే. 5. పెదాలను రక్షించి, అవి చీలిపోకుండా , చాలా సాఫ్ట్ గా ఉండేలా చేస్తుంది. 6. ఇంట్లో ఉన్న కాస్టి ఫ్యూచర్ మరకలు తుడవడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుందంటే. 7. నెయిల్ పాలిష్ క్యాప్స్ ను తొలగించడం చాలా కష్టం. కానీ ఈ వాసెలిన్



ద్వారా చాలా సులభం అంటే. క్యాప్ పై వాసెలిన్ పూస్తే కొద్ది సేపటి తర్వాత క్యాప్ తొలిగిపోతాయంటే. 8. లెదర్ షూస్ శుభ్రం చేయడానికి, వాటిని మెరిసేలా చేయడానికి వాసెలిన్ గ్రేట్ గా సహాయపడుతుంది. బూట్లకు వాసెలిన్ రాసి, గుడ్డతో రుద్దితే నిమిషాల్లో షూస్ కొత్తవిగా మెరిసిపోతాయి.

రాత్రి ఆలస్యంగా నిద్రపోయేవారిలోనే తెలివి అధికం

తాజా అధ్యయనం ఇంటెలిజెన్స్ డిటెయిల్డ్ షేర్ చేసింది. సాధారణంగా రాత్రి త్వరగా పడుకునే వారు ఆరోగ్యవంతులు, ఇంటెలిజెన్ట్ అనే ముద్ర పడిపోయింది. కానీ వీరికన్నా ఆలస్యంగా నిద్రకు ఉపక్రమించేవారే ఉన్నతమైనవారని, తెలివివంతులు అని తేలింది. లండన్ లోని ఇంపీరియల్ కాలేజ్ పరిశోధకులు ఇంటెలిజెన్స్, రీజనింగ్, రియాక్టివ్ టైమ్, మెమరీ పరీక్షలను పూర్తి చేసిన 26,000 డేటాను అధ్యయనం చేశాక ఈ ఫలితాలను గుర్తించారు. నిద్ర వ్యవధి, నాణ్యత, క్రోనోటైప్ మెదడు పనితీరును ఏ విధంగా ప్రభావితం చేస్తుందో పరిశీలించారు. ఆలస్యంగా నిద్రపోయే వారు బెస్ట్ క్యాగ్నీటివ్ స్కీల్స్ కలిగి ఉండగా.. త్వరగా పడుకునేవారు అత్యల్ప స్కోర్ పొందారు. అంటే లేట్ నైట్స్ మేల్కొనడం అనేది క్రియేటివిటీతో ముడిపడి ఉంటుంది. అయితే ఇక్కడ నిద్ర వ్యవధి మాత్రం ఇంప్లైంట్. రోజూ రాత్రి ఏడు నుంచి తొమ్మిది గంటల నిద్ర కచ్చితంగా అవసరం. మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, ఉత్తమంగా పనిచేయడానికి చాలా కీలకం. లేదంటే జ్ఞానం, సామర్థ్యంలో క్షీణత కనిపిస్తుందని



చెబుతున్నారూ శాస్త్రవేత్తలు. కాగా నైట్ ఓల్డ్ లిస్ట్ లోని కళాకారులు, రచయితలు, సంగీతకారులలో హెన్రీ డి టౌలాన్-లాట్రెక్, జేమ్స్ జాయిస్, కాన్యే వెస్ట్, లేడీ గాగా ఉండటం విశేషం.

మీరు బోర్లా తిరిగి పడుకుంటున్నారా..

నిద్ర పోయే సమయంలో చాలా మంది రకరకాలుగా పడుకుంటారు. వెల్లకిలా, పక్కకు, బోర్లా తిరిగి ఇలా ఎవరికి నచ్చిన పోజీలో వారు నిద్రిస్తూ ఉంటారు. ఇలా పడుకుంటేనే వారికి నిద్ర బాగా పడుతుంది. కంఫర్ట్ బుల్ గా ఫీల్ అవుతారు. అయితే కొన్ని రకాల స్లీపింగ్ పొజిషన్స్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా బోర్లా తిరిగి పడుకోవడం వల్ల మీ ఆరోగ్యంపై సైడ్ ఎఫెక్ట్ పడే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు. అయితే కొన్ని రకాల బెనిఫిట్స్ ఉన్నప్పటికీ.. చాలా సస్టాబులు ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. మరి ఇలా పడుకోవడం వల్ల ఎలాంటి సస్టాబులు ఉన్నాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. 1. బోర్లా తిరిగి పడుకోవడం వల్ల వెన్నెముక, మెదపై ఎఫెక్ట్ పడుతుంది. ఇతర శరీర భాగాలపై కూడా ఒత్తిడి పడుతుంది. ఇవి దీర్ఘకాలిక నొప్పులకు దారి తీస్తుంది. 2. బోర్లా తిరిగి పడుకోవడం వల్ల ముందు పొట్టపై ప్రభావం పడుతుంది. దీంతో జీర్ణ వ్యవస్థకు అటంకంగా మారుతుంది. తిన్న ఆహారం త్వరగా అరగదు. 3. పొట్టపై పడుకోవడం వల్ల వెన్నెముకపై ఎక్కువగా ప్రభావం పడుతుంది. సహజంగా ఉండే పేప్ పోతుంది. వక్రత ఏర్పడవచ్చు. బాడీ పెయిన్స్ ఎక్కువగా పడతాయి. 4. బోర్లా



తిరిగి పడుకోవడం వల్ల మీ తలను ఒక వైపు తిప్పి పడుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీని వల్ల మెదడు సంబంధించిన సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. ఎప్పుడో ఒకసారి అయితే పర్వాలేదు. కానీ తరచూ పడుకుంటే మాత్రం ఇబ్బందులు తప్పవు. 5. బోర్లా తిరిగి పడుకోవడం వల్ల శరీర భాగాలపై కూడా ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంది. దీని వల్ల ఉదయం మీరు లేచేసరికి నొప్పులు అధికంగా వస్తాయి.

బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా..?

బరువు తగ్గాలని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. అందుకోసం వర్క్ ఔట్ మొదలు తీసుకునే ఆహారం వరకు ఎన్నో జాగ్రత్తలు పాటిస్తుంటారు. డైటింగ్ పేరుతో ఆహారం మానేస్తుంటారు. వర్క్ ఔట్ పేరుతో జిమ్ లో కుస్తీలు పడుతుంటారు. అయితే వీటన్నింటితో పాటు హాయిగా నిద్ర కూడా పోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. నిద్రకు, బరువు తగ్గడానికి మధ్య ఉన్న సంబంధం ఏంటని ఆలోచిస్తున్నారు కదూ! అయితే ఈ స్టోరీలోకి వెళ్దామి. సరైన నిద్ర లేకుండా ఎన్నిరకాల కుస్తీలు వచ్చా బరువు తగ్గడం కష్టమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేమి సమస్య బరువు తగ్గించే ప్రక్రియకు అటంకం కలిగిస్తోందని చెబుతున్నారు. పైగా నిద్రలేమి బరువు పెరగడానికి కూడా కారణమవుతుందని అంటున్నారు. సాధారణంగా నిద్రలేమి కారణంగా శరీరంలో కార్బోసాల్ స్టాయిలు బాగా పెరుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది బరువు పెరగడాన్ని బాగా ప్రోత్సహిస్తుంది. బరువు పెరగడానికి ప్రధాన కారణాల్లో కార్బోసాల్ ఒకటి. ఇది ఒక డ్రైన్ హార్మోన్. నిద్రలేమి కారణంగా విడుదలయ్యే ఈ హార్మోన్ శరీరం బరువు పెరగడానికి కారణమవుతుంది. సరైన నిద్రలేకపోతే శరీరానికి కొవ్వును తగ్గించే సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. దీంతో శరీరంలో కొవ్వు కరగదు, ఇది బరువు పెరిగేందుకు దారి



తీస్తుంది. దీంతో ఎంత ఎక్కువగా పనిచేసినా.. శరీరంలో తక్కువ కేలరీలే బర్న్ అవుతాయి. బరువు తగ్గాలంటే మెటబాలిజం సరిగ్గా ఉండాలి. మెటబాలిజంను కంట్రోల్ చేసేది మంచి నిద్ర. అంతేకాకుండా నిద్రలేమి సమస్య మానసిక ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం చూపుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీంతో మనకు తెలియకుండానే ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవడానికి కారణమవుతుంది.

పొద్దున్నే ఈ ఆకులు తింటే ఏ జబ్బు రాదు?

పొద్దున్నే ఈ ఆకులు తింటే ఏ జబ్బు రాదు. మెంతులు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. మెంతుల లోని యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. ఇది మన శరీరాన్ని డిటాక్సిఫై చేస్తుంది. ఇంకా అనేక రకాల వ్యాధులను కూడా ఈజీగా నివారిస్తుంది. మెంటబాలిజంను పెంచడంలో మెంతులు బాగా సహకరిస్తాయి. ఇది బరువును ఈజీగా అదుపులో ఉంచుతుంది. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల ఆకలి కూడా ఈజీగా తగ్గుతుంది. మన శరీరంలో శక్తిని పెంచుతుంది. మెంతికూరలో విటమిన్ ఎ, ఇ చాలా పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది అలెర్జీలను కూడా ఈజీగా తగ్గిస్తుంది. అలాగే మెంతి ఆకుకూరల్లో పీచు ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి దీనివల్ల జీర్ణవ్యవస్థ కూడా చాలా బాగుంటుంది. ఇది మలబద్ధకం ఇంకా అలాగే ఇతర జీర్ణ సంబంధిత రుగ్మతలను కూడా నివారిస్తుంది. పొద్దున్నే ఈ ఆకులు తింటే ఏ జబ్బు రాదు. మెంతి ఆకుకూరలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. అనేక రకాల వ్యాధులతో పోరాడుతుంది. రోజూ ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో మెంతికూర నమలడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. పైగా ఇందులో ఉండే పొటాషియం, మెగ్నీషియం గుండె వేగాన్ని అదుపులో ఉంచుతాయి. ఇది గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని



కూడా తగ్గిస్తుంది. మెంతికూరలో విటమిన్ ఎ, సి, ఇ, బి-కాంపైక్స్, క్యాల్షియం, పొటాషియం, ప్రోటీన్ ఇంకా అలాగే ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ద్వారా మన శరీరానికి అనేక రకాల పోషకాలు అందుతాయి. మెంతి ఆకుకూరలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని ఈజీగా పెంచుతుంది. అనేక వ్యాధులతో పోరాడుతుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో మెంతికూర నమలడం వల్ల రక్తపోటు ఈజీగా అదుపులో ఉంటుంది. పొద్దున్నే ఈ ఆకులు తింటే ఏ జబ్బు రాదు.

ఇలా చేస్తే బొద్దింకల బెడదే ఉండదు..?

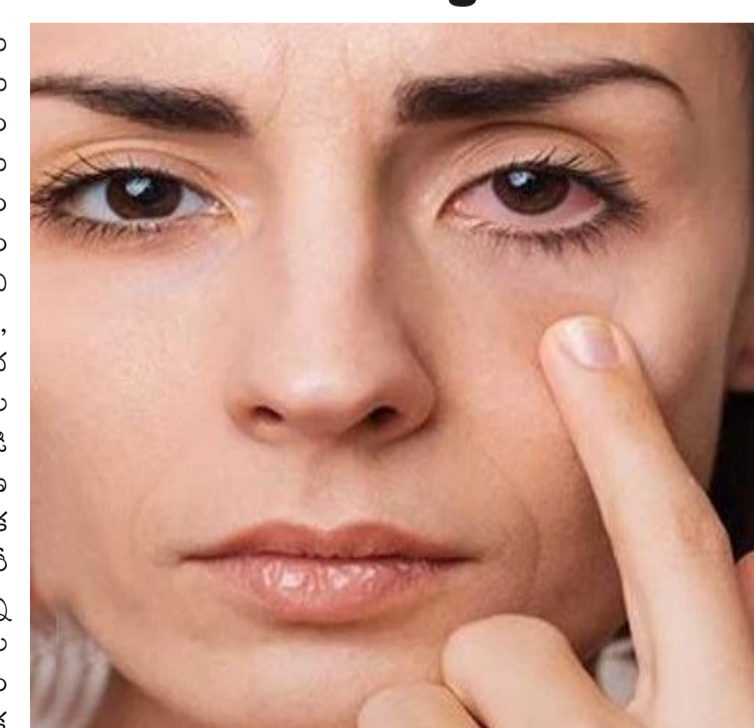
బొద్దింకలు.. వీటని చూస్తేనే కొందరికి శరీరంపై తేళ్లు, జెర్లు పాకినట్లు అవుతుంది. ఉదయం పూట ఎక్కువ దాక్కుంటాయో గానీ, రాత్రి పూట వంట గది, బెడ్ రూమ్, బాత్రూమ్ అన్ని గదులనూ కబ్బా చేసేస్తాయి. మనకు ఒకటి కనిపించినట్లైతే.. దాని గుంపు లోపల దాక్కున్నట్టే లెక్క వర్షా కాలం రాగానే బొద్దింకల సమస్య ఎక్కువవుతుంది. ఇంటి పెరటిలో, వంట గదిలో కానింత చెత్త పోగైనా అక్కడ బొద్దింకలు వాటిపోతుంటాయి. అక్కడి నుంచి ఇల్లంతా తిరుగుతూ చికాకు పెడుతుంటాయి. పల్లెలు, పట్టణాలు అనే తేడా లేదు. ఎక్కడైనా ఈ బొద్దింకల సమస్య ఉంటుంది. బొద్దింకలు చాలా కలుషితమైన ప్రాంతాలలో జీవిస్తాయని అటవీ పర్యావరణ పరిశోధనా సంస్థలో పనిచేస్తున్న కీటక శాస్త్రవేత్త బ్రోనోయ్ చెప్పారు. బొద్దింకలు తరచుగా వాడని, తేమ ఎక్కువగా ఉండే ప్రదేశాల్లో తిష్ట వేస్తుంటాయి. కాబట్టి, కప్పొద్దులను నెలకొనడానికే శుభ్రం చేస్తుండండి. ఇవి సింకుల కింద ఎక్కువగా తిరుగుతూ ఉంటాయి. సింకుల కిందా శుభ్రం చేస్తూ ఉండాల్సి బొద్దింకల ద్వారా వ్యాధులు వస్తాయనే భయం పురాతన గ్రీస్ కాలం నుంచి బ్రోనోయ్ తెలిపారు. బొద్దింకలు, ఇంట్లో తిరుగుతూ ఖాళీగా ఉండవు.. ఇవి బ్యాక్టీరియాను వ్యాప్తి చేస్తాయి. వంట పాత్రలలో, కూరగాయలు, పండ్లపై తిరుగుతూ.. ఇ-కోలి, సాల్మోనెల్లా వంటి బ్యాక్టీరియాను స్ప్రెడ్ చేస్తాయి. బొద్దింకల బెడదను వదిలించుకోకపోతే.. అనారోగ్యాల పాలయ్యే ప్రమాదం



ఉంది. ఇంటిని జాగ్రత్తగా శుభ్రం చేసుకున్నాగానీ.. బొద్దింకలు ఏదో మూల కనిపిస్తూనే ఉంటాయి. వీటిని నింపుల్, ఎఫెక్టివ్ టిప్స్ ఇంటి నుంచి తరిమేయవచ్చు. అవేంటంటే.. కెరోసిన్ బొద్దింకలకు చెక్ పెట్టడానికి సహాయపడుతుంది. బొద్దింకలకు.. కెరోసిన్ వాసన పడదు. మీరు బొద్దింకలను ఇంటి నుంచి తరిమికొట్టడానికి.. నీళ్లలో కెరోసిన్ మిక్స్ చేసి.. ఇంటి మూలల్లో, బొద్దింకలు ఎక్కువగా తిరుగుతున్న చొట్లు, సింక్ పై వద్ద స్ప్రే చేయండి. ఇలా చేస్తే.. బొద్దింకలు పారిపోతాయి.

ఇలా చేస్తే కళ్ళు పొడిబారడమనే సమస్య ఉండదు..?

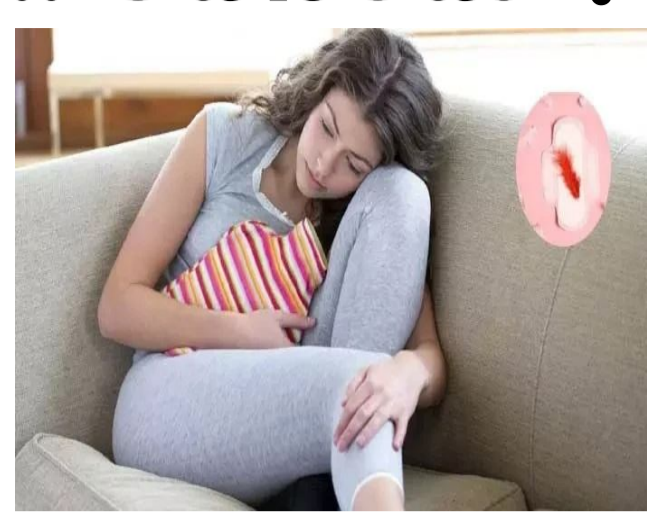
పొడి కళ్ళు ఒక నిరంతర మరియు చికాకు కలిగించే వ్యాధి కావచ్చు, కానీ సరైన చికిత్సలు మరియు జాగ్రత్తలతో, ఉపశమనం గ్రహించబడుతుంది. పొడి కళ్ళ యొక్క కారణాలు మరియు లక్షణాలను అర్థం చేసుకోవడం మరియు ఈ చర్యలను మీ దినచర్యలో చేర్చడం వలన మీరు చాలా సంవత్సరాల పాటు మంచి కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటూ స్పష్టమైన, మరింత సౌకర్యవంతమైన దృష్టిని అనుభవించ గలుగుతారు. వ్యక్తిగతీకరించిన చికిత్స సిఫార్సుల కోసం మీకు దీర్ఘకాలిక లేదా తీవ్రమైన పొడి కంటి లక్షణాలు ఉంటే కంటి సంరక్షణ నిపుణుడిని చూడాలని గుర్తుంచుకోండి. ఆధునిక జీవితం యొక్క హడావిడిలో, మన రోజువారీ కార్యకలాపాలపై మన కళ్ళు తరచుగా భారాన్ని భరిస్తాయి. స్ట్రీస్ మరియు గడిపిన గంటల నుండి పర్యావరణ అంశాలకు గురికావడం వరకు, మనలో చాలా మంది ఏదో ఒక సమయంలో పొడి కళ్ళు యొక్క అసౌకర్యాన్ని అనుభవించడంలో ఆశ్చర్యం లేదు. కానీ సరిగ్గా డ్రై ఐ సిండ్రోమ్ అంటే ఏమిటి, మరియు అది మనకు ఉపశమనం కోసం ఎందుకు ఆరాటపడుతుంది. పొడి కళ్ళు తగినంత కస్టిటి ఉత్పత్తి లేదా తక్కువ కస్టిటి నాణ్యత వలన సంభవిస్తాయి, ఇది చాలా అసౌకర్యంగా మరియు రోజువారీ జీవితానికి విఘాతం కలిగిస్తుంది. పర్యావరణ కారణాలు, జీవనశైలి ఎంపికలు లేదా అంతర్లీన ఆరోగ్య సమస్యల వల్ల



సంభవించినా, కంటి ఆరోగ్యం మరియు సాధారణ శ్రేయస్సును కొనసాగించడానికి పొడి కళ్ళకు ఉపశమనాన్ని కనుగొనడం చాలా అవసరం. డ్రై ఐ సిండ్రోమ్ లేదా కెరాటోకాన్జున్క్టివిటీస్ సిక్స్ అని కూడా పిలువబడే పొడి కన్ను, కంటి ఉపరితలంపై నీటి తేమ లేదా సరళత లేకపోవడం ద్వారా నిర్ణయించబడే ఒక సాధారణ పరిస్థితి. ఈ చికిత్సలతో పాటు, కొన్ని జీవనశైలి వద్దతులను అనుసరించడం వల్ల కళ్ళు పొడిబారకుండా నిరోధించవచ్చు.

పీరియడ్ లీవ్.. అవసరమా?

వర్క్ షేప్ లో మహిళలకు మెన్ స్ట్రువల్ లీవ్స్ ఇంపార్టెంట్ పై గత కొంతకాలంగా చర్చ కొనసాగుతోంది. భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. కొందరు స్త్రీలకు కచ్చితంగా సెలవు కావాలని అంటే.. మరికొందరు మాత్రం అవసరం లేదని భావిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో రీసెంట్ గా సుప్రీం కోర్టు పీరియడ్స్ లీవ్ మహిళలపై నెగటివ్ ఎఫెక్ట్ చూపుతుందని అభిప్రాయపడింది. “సెలవులు ఎక్కువ మంది మహిళలను శ్రామికశక్తిలో భాగం కావడానికి ఎలా ప్రోత్సహిస్తాయి” అని పిటిషనర్ ను ప్రశ్నించింది. అలాంటి తప్పనిసరి లీవ్స్ వర్క్ ఫోర్స్ నుంచి దూరం చేస్తాయని.. అక్కర్లేదని అభిప్రాయపడింది. బహిష్కారం చాలా మంది మహిళలను బలహీనపరుస్తుంది, పనితీరును గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. కాబట్టి సెలవు అవసరమనే చర్చ తెరమీదకి వచ్చింది. దీనివల్ల ఉపశమనం, మద్దతు లభిస్తుందనే అభిప్రాయాలు వెల్లడయ్యాయి. అయితే ఈ లీవ్ తప్పనిసరి చేయాలనే నిర్ణయాన్ని జాగ్రత్తగా ఆలోచించి తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నాను నిపుణులు. ఎందుకంటే ఈ డెసిషన్ స్త్రీలను తక్కువ విశ్వసనీయమైన ఉద్యోగులుగా చిత్రికరించగలదని, లింగ మూస వద్దతులను బలోపేతం చేయగలదు అనే చట్టబద్ధమైన ఆందోళన ఉంది. ఇది వివక్షకు దారితీయవచ్చు. ప్రాదక్షిణిలో తగ్గుతుందన్న ఆలోచనతో కంపెనీలు అమ్మాయిలను రిక్రూట్ చేసుకోకపోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో పూర్తిగా తప్పనిసరి సెలవులను అందించడం కంటే సౌకర్యవంతమైన పని విధానం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని అంటున్నారు నిపుణులు. రిమోట్ వర్క్, తగ్గించిన పని గంటలు లేదా సిక్



లీవ్స్ ప్రావైడ చేయడం వంటివి.. మహిళలు తమ ఆరోగ్యంపై రాజీ పడకుండానే ఉత్తమమైన సేవలను అందించడానికి వీలుంటుంది. అలాకాకుండా ఆఫీసులో పీరియడ్స్ సమయంలో ఉండే పరిస్థితులపై అవగాహన కల్పిస్తూ.. దీని చుట్టూ ఉన్న నిషేధాలను తొలగిస్తే బెటర్ ఉంటుంది అంటున్నారు ఎక్స్ పర్ట్స్. తద్వారా మరింత హెల్త్ ఫుల్ ఎన్విరాన్మెంట్ అందుతుందని అభిప్రాయ పడుతున్నారు. ఆరోగ్యం విషయం గురించి ఆలోచిస్తే బహిష్కారం సెలవు అవసరం ఉన్నాయి. సుప్రీం కోర్టు వెలుగులోకి తెచ్చిన జరగబోయే సామాజిక-ఆర్థిక పరిణామాల గురించి కూడా ఆలోచించాలి. సరైన నిర్ణయంతో ముందుకు సాగాలి. వ్యతిరేకమైన అవకాశాలకు కోత విధించకుండా మహిళల ఆరోగ్యానికి తోడ్పడే ఆఫీస్ కల్చర్ ను క్రియేట్ చేయగలగాలి. అప్పుడే నిజమైన పురోగతి సాధ్యమవుతుంది అంటున్నారు.

పచ్చి పసుపు, పసుపు పొడి.. వీటిల్లో ఏది ఆరోగ్యానికి మంచిది..?

మనం తినే ఆహారంలో అనేక మసాలా దినుసులను ఉపయోగిస్తాము. ఇవి ఆహార రుచిని పెంచడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయి. పసుపు కూడా ఈ సుగంధ ద్రవ్యాలలో ఒకటి. దీనిని ఆహారం రంగు, రుచిని మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగిస్తారు. సాధారణంగా పసుపును పొడి రూపంలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. పసుపు పొడి లేకుండా ఏ వంటకాన్ని తయారు చేయలేరు. భారతీయ వంటలలో ఖచ్చితంగా పసుపు పొడిని వాడుతారు. పసుపు పొడి ఆహారం రుచిని మెరుగుపరచడమే కాకుండా.. దీనిలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. దీనిని శతాబ్దాలుగా ఆయుర్వేదంలో కూడా ఉపయోగించబడుతోంది. అయితే.. పసుపు పొడి కాకుండా, చాలా మంది తమ ఆహారంలో పచ్చి పసుపును కూడా వాడుతుంటారు. పసుపు పొడి కంటే పచ్చి పసుపు చాలా రకాలుగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. పసుపు పొడి కంటే పచ్చి పసుపు ఎందుకు ఎక్కువ ప్రయోజనకరమో తెలుసుకుందాం. పచ్చి పసుపులో అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ముఖ్యమైన నూనెలతో కూడిన అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయి. పచ్చి పసుపులో వాసన, రుచి కారణంగా ఆహార రుచిని పెంచుతుంది. దీనిలో ఉండే సహజ నూనె వంటల రుచిని పెంపొందించే రుచిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.



పచ్చి పసుపు కంటే పసుపు పొడి తక్కువ రుచి.. వాసన కలిగి ఉంటుంది. కర్ముమిన్ కంటెంట్ సాధారణంగా పచ్చి పసుపులో అధిక పరిమాణంలో ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే క్రియాశీల నమ్మేళనాలు దాని శోధ నిరోధక, యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలకు బాధ్యత వహిస్తాయి. పచ్చి పసుపును పొడిగా మార్చే ప్రక్రియలో దానిలోని కర్ముమిన్ స్థాయి తగ్గవచ్చు. పచ్చి పసుపు శరీరంలో మంటను తగ్గించడమే కాకుండా, ఇమ్యూనిటీని పెంచుతుంది. జీర్ణక్రియని మెరుగ్గా చేస్తుంది. చర్యానికీ సహజ కాంతిని పెంచుతుంది.

లవంగమే కదా అని లైట్ తీసుకుంటే పొరపడినట్టే..!

ప్రతి వంటింటి పోపుల పెట్టెలో ఉండే మసాలా దినుసులు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యౌషధం అంటున్నారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. అందులో లవంగాలు ఒకటి. ఇది చాలా ఘాటుగా, అతి స్వల్పంగా తీపి కూడా ఉన్నట్లు అనిపించే లవంగాలతో చాలా రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని తరచూ చెబుతుంటారు. లవంగాలను ప్రతిరోజూ రెండు చొప్పున తినడం వల్ల మీరు ఊహించని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందుతారని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే పోషక పదార్థాలు దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను సైతం దూరం చేస్తాయని అంటున్నారు. లవంగాల్లో ఐరన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం, సోడియం, హైడ్రాలిక్ ఆసిడ్, మాంగనీస్, విటమిన్ ఏ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. లవంగాలలో ‘నైజీరిసిన్’ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది డయాబెటిస్ ను నివారించడంలో, ఇన్సులిన్ చర్యను మెరుగుపరచడంలో, నూతన కణాలను ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తంలో చెక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో బాగా పనిచేస్తుంది. పొటాషియం, ఐరన్, క్యాల్షియం వంటి ఎన్నో మినరల్స్, విటమిన్స్ లవంగంలో దొరుకుతాయి. క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల నుండి రక్షించడానికి సహాయపడే యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఇందులో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. రోజూ రాత్రి భోజనం తర్వాత రెండు లేదా మూడు లవంగాలు తింటే శరీరంలోని కొవ్వు కరుగుతుంది. లవంగాలను తింటే జీవక్రియల రేటు పెరుగుతుంది. సులభంగా బరువు



తగ్గుతారు. మనం ప్రతి రోజూ తాగే లీ టో లవంగం వేసుకొని తాగితే కడుపుబ్బరం తగ్గుతుంది. క్రమం తప్పకుండా ఆహారం లో లవంగాన్ని ఉపయోగించడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆయాసం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. వాతావరణం మార్పు వల్ల వచ్చే రుగ్మతలకు లవంగం మంచి మందులా పని చేస్తుంది. లవంగాలను తినడం వల్ల శరీరంలో పేరుకుపోయిన అవాంఛిత కొవ్వును తొలగించడానికి సహాయపడుతుంది. భోజనం తర్వాత లవంగాలను నోటిలో వేసుకుని నమలడం వల్ల నోటి దుర్వాసనను తొలగించడమే కాకుండా నోట్లో తయారయ్యే బ్యాక్టీరియాను చంపుతుంది.

ఆరోగ్యానికి ఆల్బుఖారా..

సీజనల్ పండ్లలో ఆల్బుఖారా ముఖ్యమైనవి. ఇవి వర్షాకాలంలో మార్కెట్లో అందుబాటులోకి వస్తాయి. ఎరుపు రంగులో ఉంది.. నిగ నిగ లాడుతూ నోట్లో నీరు ఊరేలా చేస్తాయి.అయితే ఇవి కాస్త పుల్ల పుల్లగా ఉన్నప్పటికీ చాలామంది ఈ పండు ఇష్టంగా తింటుంటారు. అలాగే వర్షాకాలం సీజన్ పోయేంతవరకు చిన్నా పెద్దా ఆల్ బుఖారాతో పలు వైరెటీస్ రెడీ చేసుకుని లాగించేస్తారు. అయితే ఈ పండ్లకు కొందరు తినడానికి కూడా ఇష్టపడరు. కానీ దీని వల్ల చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. ఈ పండ్లలో ఫైబర్, విటమిన్స్, పొటాషియం, ఐరన్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం ఉండి పలు అనారోగ్య సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయి.ఈ పండ్లలో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్, మలబద్దకాన్ని తగ్గిస్తుంది. అలాగే జీవక్రియకు సహాయపడడంతో పాటుగా, పెగు ఆరోగ్యానికి మేలు కలిగించి పలు అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా చేస్తాయి. ఆల్ బుఖారా పండ్లు ఆంథోసైనిక్స్ అనే ప్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలు ఉత్పత్తి చెందకుండా చేస్తాయి. అలాగే పలు రకాల క్యాన్సర్ల నుంచి రక్షిస్తాయి. ఇందులోని పొటాషియం రక్తపోటు రాకుండా చేస్తుంది. ఆల్ బుఖారా పండ్లలో ఉండే విటమిన్లు కంటిచూపు మెరుగుపరచడంతో పాటుగా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి వర్షాకాలంలో వచ్చే సీజనల్ ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా కాపాడుతుంది. ప్రస్తుతం ఉన్న బిజీ బిజీ లైఫ్లో వర్క్, ఇంట్లో



సమస్యల వల్ల ఒత్తిడి గురవుతుంటారు. దీంతో నిత్యం ఏదో ఆలోచిస్తూ చిన్న దానికి టెన్షన్ పడిపోతుంటారు. అలాగే ఎలా సమస్యలను పరిష్కరించుకోవాలని ఆందోళన చెందుతూ ఉంటారు. అయితే ఈ పండ్లు క్లోరోజెనిక్ యాసిడ్స్, యాంజియాలైటిక్ లక్షణాలు ఉండటం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గిస్తాయి. కాబట్టి ఆల్ బుఖారనే డైట్లో చేర్చుకోవడం మంచిది. ముఖ్యంగా రక్తహీనత సమస్యతో బాధపడేవారు ఆల్ బుఖారా పండ్లు తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే జుట్టు పెరుగుదలకు దోహదపడుతుంది.

నిజంగానే టీ తాగితే తలనొప్పి తగ్గుతుందా..

టీ అంటే ఇష్టపడని వారు ఉండరు. ప్రతి ఒక్కరూ ఎంతో ఇష్టంగా టీ తాగుతుంటారు. కొందరు రోజుకు ఒకసారి తాగి మరికొందరు రోజుకు రెండు లేదా మూడు సార్లు తాగుతుంటారు. అయితే చాలా మంది టీ తాగడం వలన తలనొప్పి తగ్గుతుంది అని చెబుతుంటారు. అంతే కాకుండా ఆఫీసుల్లో కూడా వర్క్ చేసేటప్పుడు మైండ్ ఫ్రెష్గా ఉండాలని, తలనొస్తుందని టీ తాగడానికి ఎక్కువ ఇంట్రెస్ట్ చూపిస్తుంటారు. మరి నిజంగానే టీ తాగితే తలనొప్పి తగ్గుతుందా? అనలు వాస్తవం ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. టీ తాగడం వలన తక్షణ శక్తి లభించి, ఎనర్జిటిక్ గా ఉంటారు. అయితే తలనొప్పి తగ్గుతుందా అంటే టీ అనేది తలనొప్పి పెరిగేలా చేస్తుంది అంటున్నారు కరెంట్ ఓపీనియర్ ఇన్ న్యూరాలజీ వారు. వారు ఓ సమీక్షలో ప్రచురించగా టీలో ఉండే కెఫిన్ తలనొప్పి పెరిగేలా చేస్తుందని తెలిపారు. అలాగే టీ బదులు హెర్బల్ టీ తలనొప్పి తగ్గేలా చేస్తుందంటుంది. అంతే కాకుండా అల్లం టీ తాగడం వలన త్వరగా తలనొప్పి తగ్గుతుందంటుంది. కానీ టీ



తగడం వలన తలనొప్పి పెరిగే ఛాన్స్ ఉందని, అలాగే అతిగా టీ తాగడం వలన చాలా సమస్యలు వస్తాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అంతే కాకుండా కొంత మంది టీకి ఎక్కువగా అలవాటు పడటం వలన వారు టీ తాగకపోతే తలనొప్పి లాంటి సమస్యలు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉందని వారు చెబుతున్నారు.

నైట్ ఈ డ్రింక్స్ తాగితే ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది

రాత్రిళ్ళు ప్రశాంతంగా నిద్ర పట్టాలంటే ఇప్పుడు చెప్పే ఈ డ్రింక్స్ ఖచ్చితంగా తాగాలి.పాలు, దాల్చినచెక్క ఇంకా అల్లం వంటి ఇతర సుగంధ ద్రవ్యాలతో పసుపు కలపాలి. అప్పుడు గోల్డెన్ మిల్క్ లాగా మారుతాయి. పసుపులో కర్నూమిన్ అనేది ఉంటుంది. ఇది మంచి నిద్రను అందిస్తుంది. పైగా ఇందులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉంటాయి. అందుకే నిద్రపోయే ముందు ఈ పసుపు పాలు తాగడం వల్ల వాపు తగ్గుతుంది. దీనివల్ల నిద్ర నాణ్యత మెరుగుపడుతుంది. అందుకే నిద్రించే ఒక గంట ముందు ఈ పసుపు పాలు తాగడం మంచిది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంతో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సాయపడుతుంది. అలాగే అల్లంలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, డైజెస్టివ్ గుణాలు ఉన్నాయి. కండరాలను రిలాక్స్ చేయడంతో పాటు మంచి నిద్రను ప్రేరేపిస్తుంది. నిద్రించే ముందు అల్లం టీ తాగడం వల్ల అజీర్ణం, ఉబ్బరం తగ్గుతుంది. ప్రశాంతమైన నిద్ర పోవచ్చు. నిద్రకు ఒక గంట ముందు సాయంత్రం ఈ అల్లం టీని సేవించాలి. అల్లం టీ కూడా వికారం తగ్గించడంతో పాటు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సాయపడుతుంది.ఇక అశ్వగంధ అనేది అదాప్టోజెనిక్ హెర్బ్. శరీరంలో ఒత్తిడిని తగ్గించి విశ్రాంతిని కలిగిస్తుంది. ఇది కార్బినోల్ స్టాయిలను తగ్గించే గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఒత్తిడికి సంబంధించిన హార్మోన్ల ఇంకా మంచి నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది. నిద్రవేళకు ఒక గంట ముందు సాయంత్రం సమయంలో ఈ అశ్వగంధ టీని సేవించడం మంచిది. ఈ అశ్వగంధ టీ మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడంలో అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది.ఇంకా అలాగే పిప్పరమింట్ టీ రిఫ్రెష్గా ఉండటమే కాదు.. మీ కండరాలను రిలాక్స్ చేయడంలో కూడా చాలా బాగా



సాయపడుతుంది. అలాగే, ఇది టెన్షన్ ను కూడా ఈజీగా తగ్గించగలదు. అందువల్ల మీకు మంచి నిద్ర పడుతుంది. అందుకే నిద్రపోయే ఒక గంట ముందు సాయంత్రం ఈ టీని సేవించడం మంచిది. పిప్పరమింట్ టీ కూడా జీర్ణక్రియకు బాగా సాయపడుతుంది. ఇది ప్రేగు సిండ్రోమ్ లక్షణాలను కూడా తగ్గిస్తుంది.అలాగే లావెండర్ అనేది మంచి సువాసనను కలిగి ఉంటుంది. ఇది ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది. అందుకే నిద్రకు ముందు లావెండర్ టీ తాగడం వల్ల మనస్సు, శరీరానికి విశ్రాంతి లభిస్తుంది. తద్వారా మంచి నిద్ర పడుతుంది. మీరు నిద్రకు ఒక గంట ముందు ఈ టీని తీసుకోవడం మంచిది. ఇక లావెండర్ టీ కూడా యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో ఇది చాలా అద్భుతంగా సాయపడుతుంది.

ఉదయం టిఫిన్ మానేస్తున్నారా..?

ఈ బిజీ లైఫ్లో చాలా మంది ఉదయం టిఫిన్ చేయకుండా ద్యూటీకి వెళ్లడం మనం చూస్తున్నాం. మీరు కూడా అదే చేస్తే జాగ్రత్తగా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. తొందరపడి అల్పాహారాన్ని విస్మరించే మీ అలవాటు మిమ్మల్ని తీవ్రమైన వ్యాధులకు గురి చేస్తుంది. టిఫిన్.. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా మీ శక్తి స్థాయిని ఎక్కువగా ఉంచుతుంది. ఇది జీవక్రియను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఉదయం పూట చేసే మొదటి భోజనం రోజంతా మిమ్మల్ని శక్తివంతంగా ఉంచుతుంది. దీని లోపం ఏ వ్యక్తినైనా లోపల నుండి బలహీనపరుస్తుంది. దీనివల్ల వ్యాధుల ముప్పు పెరుగుతుంది. అల్పాహారం మానేస్తే ఆరోగ్యానికి ఎంత హాని కలుగుతుందో తెలుసుకుందాం. ఇది మిమ్మల్ని 5 తీవ్రమైన వ్యాధుల బారిన పడేలా చేస్తుంది. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. తక్కువ తింటే ఊబకాయం తగ్గుతుందని చాలా మంది అనుకుంటారు. దీని కోసం కొందరు ఉదయం అల్పాహారం మానేస్తున్నారు. మీరు కూడా అదే చేస్తుంటే అది మీకు హానికరం. ఉదయం అల్పాహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల ఊబకాయం పెరుగుతుంది. దీనికి కారణం మధ్యాహ్నం భోజనంలో అతిగా తినడం, దీని కారణంగా వ్యక్తి బరువు పెరుగుతాడు. దయాబెటిస్ కు ప్రోత్సాహం సృష్టించే కారణాల వల్ల అల్పాహారం తీసుకోని వ్యక్తులకు మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం కూడా చాలా రెట్లు పెరుగుతుంది. వీరికి టైప్ 2



దయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. దీన్ని నివారించడానికి అల్పాహారం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. ఉదయం పూట అల్పాహారాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందవు. దీని వల్ల ఎనర్జీ లెవెల్ తగ్గిపోతుంది. దీని వల్ల అలసటగానూ, బలహీనంగానూ అనిపిస్తుంది. ఆకలి కారణంగా మానసిక స్థితి కూడా చెడుగా ఉంటుంది.ఉదయం అల్పాహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుంది. ఇది గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

ఎర్రతోటకూర వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు

మార్కెట్లో మనకు ఎన్నో రకాల ఆకుకూరలు లభిస్తూ ఉంటాయి. అందులో మనం తరచుగా కొన్నింటిని మాత్రమే తింటూ ఉంటాము. అటువంటి వాటిలో కొద్దిమంది మాత్రమే తరచుగా తినే ఆకుకూరల్లో ఎర్ర తోటకూర కూడా ఒకటి.ఈ ఆకుకూర చూడగానే కాస్త ఆకర్షించే విధంగా ఉంటుంది. ఇది కేవలం చూడడానికి మాత్రమే కాదండోయ్ తింటే కూడా బేస్ట్ అద్భుతంగా ఉంటుంది. అలాగే ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మరి ఎర్ర తోటకూర వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం..ఎర్ర తోటకూరలో అనేక రకాల విటమిన్లు ఖనిజాలు ఫైబర్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అంతేకాకుండా ఈ ఎర్ర తోటకూరలో ఆంథోసైనిన్ అనే సమ్మేళనం కూడా ఉంటుందట. ఇది శరీరాన్ని ఆక్సికరణ ఒత్తిడి నుంచి రక్షిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అదేవిధంగా ఈ ఆకు కూరలో అధికంగా పొటాషియం కంటెంట్ ఉంటుందట. అలాగే ఇది రక్త పోటుని నియంత్రించడంలో ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుందట. తోటకూరలో తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కారణంగా రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను స్థిరీకరించడంలో సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు



చెబుతున్నాయి. కాబట్టి మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ ఆహారంలో దీనిని భాగం చేసుకోవచ్చుట. ఎర్ర తోటకూరలో ల్యూటీన్ ఉండటం వల్ల వయస్సు సంబంధిత మచ్చల క్షీణత , కంటిచుక్కం నుండి రక్షించడం ద్వారా కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ ఆకుకూరని దయాబెటిస్ ఉన్న వారు ఎటువంటి భయం లేకుండా తీసుకోవచ్చు అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

పరోటా ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా..!

మనలో చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దవారి వరకు ఇష్టపడే ఆహార పదార్థాలలో పరోటా కూడా ఒకటి. ఈ పరోటాని మసాలా కూరల్లో తినడానికి ఎక్కువగా ఇంట్రెస్ట్ చూపిస్తూ ఉంటారు.బేస్ట్ పరంగా ఈ పరోటా చాలా బాగుండదని చాలామంది లోట్లు చేసుకుని మరి తినేస్తూ ఉంటారు. అయితే బేస్ట్ వరకు బాగున్నా ఇది ఆరోగ్యానికి అసలు మంచిది కాదు అంటున్నారని వైద్యులు. మరి పరోటా తింటే ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వస్తాయో ఇలాంటి సమస్యలు వస్తాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పరోటాను మైదాతో తయారుచేస్తారు. మైదా మన ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదు. ఇది మన జీర్ణవ్యవస్థపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. అలాగే ఆహారం జీర్ణం కావడానికి చాలా ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. గోధుమపిండి నుంచి మైదాపిండిని వేరు చేయడం కోసం బెంజాయిల్ పెరాక్సైడ్ అనే ఒక రసాయనాన్ని అందులో కలుపుతారు. ఇది ఏమైనా జుట్టుకు అప్లై చేసే డై కలర్స్ లో కూడా మిక్స్ అవుతుంది. ఈ విషయం మనలో చాలామందికి తెలియదు. ఇలాంటి ఒక కెమికల్ రసాయనాన్ని తినడం వల్ల మన ఆరోగ్యం కూడా తొందరగా పాడవుతుంది. అదేవిధంగా మన శరీరానికి ఫైబర్ చాలా అవసరం. కానీ మైదాలో ఫైబర్ కంటెంట్ కొంచెం కూడా ఉండదు. అందుకే పరోలాను



ఎక్కువగా తినేవారికి మలబద్దకం సమస్య ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా రాత్రిపూట పరోటాను తినడం ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదు. కేవలం పరోటా అని మాత్రమే కాకుండా మైదాపిండితో తయారు చేసే ఎటువంటి ఆహారమైన సరే ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు అన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. కాబట్టి ఇకమీదటైనా పరోటాను తినడం తగ్గించుకోండి. పూర్తిగా మానేయడం కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిదే అంటున్నారని వైద్య నిపుణులు.

శిశువుకు తల్లి స్పర్శ వలన కలిగే ప్రయోజనాలు

అమ్మ ఒడి ఓ స్వర్గం లాంటిది అంటారు. ఒక బిడ్డకు జన్మించిన తర్వాత, ఆ తల్లి పొందే అనుభూతి చిన్నగా ఉండదు. అయితే కొంత మంది ప్రీ టర్మ్ నెలలు నిండకుండానే పుడుతారు. ఇక ఈ సమయంలో కొంత మంది వైద్యులు అలా పుట్టిన శిశువులను ఎన్ఐసీయూలో వైద్యుల పర్యవేక్షణలో ఉంచుతారు. అయితే అలాంటి సమయంలో కంగారు కేరీ అనేది చాలా మంచిదంటుంది, అది పిల్లల ఆరోగ్యం విషయంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని, వారి ఎదుగుదలకు ఎంతో ఉపయోగ పడుతుంది అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. కాగా, అసలు కంగారు కేరీ అంటే ఏమిటి? ఆ సమయంలో ప్రతీ తల్లి తన బిడ్డ పట్ల తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ఏవో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. తల్లి స్పర్శ బిడ్డకు తగలడం వలన పిల్లలు చాలా హెల్తీగా ఉంటారు. తమ బిడ్డను తల్లి ఛాతిపై తల పక్కకు చూసే విధంగా పడుకోవడం వలన ఒకరి గుండె స్పందన మరొకరి తెలిసి, ఇద్దరి మధ్య బాండింగ్ పెరగడమే కాకుండా బిడ్డకు ఏదో తెలియని ఆనందం, భరో కలుగుతుంది. కంగారు కేరీ సమయంలో బిడ్డకు ఎలాంటి వస్త్రాలు వేయకుండా తల్లి తన ఎదపై పడుకోబెట్టుకోవాలి. దాని వలన బిడ్డ మంచి అనుభూతి పొందుతుంది. అయితే కొన్ని సమయాల్లో తల్లికి చర్మ సమస్యలు ఉంటాయి. అయితే అలాంటి ప్రాబ్లమ్స్ లేనప్పుడు మాత్రమే కంగారు కేరీ తీసుకోవాలి. ముందుగా పుట్టిన పిల్లలు చికిత్స నిమిత్తం తమ తల్లిదండ్రులకు దూరంగా నియోనాటల్ ఇంటెన్సివ్ కేరీ యూనిట్లో ఉంచుతారు. దీని వలన ఆ బేబీ తన తల్లి స్పర్శకు దూరం అవుతుంది. అయితే దీని వలన ఆ బిడ్డ ఆరోగ్యం పై కూడా ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే వైద్యులు కంగారు కేరీ తీసుకోవాలని చెబుతుంటారు.



దీని వలన తన తల్లి లేదా తండ్రి ఛాతిపై బిడ్డ పడుకోవడం వలన వారికి వెచ్చటి అనుభూతి, భరోసా కలుగుతుంది. కంగారు కేరీ శిశువు హృదయ స్పందన రేటును, ఉష్ణోగ్రతను, శ్వాస తీరును నియంత్రించడానికి తెస్తుంది. తల్లిదండ్రుల స్పర్శ వల్ల శిశువులో ఆక్సిటోసిన్ విడుదలవుతుంది. ఇది తల్లి, బిడ్డ మధ్య ఒత్తిడిని తగ్గించి, బంధాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే తల్లి కడుపులో ఉన్న వెచ్చని అనుభూతి బిడ్డకు కలుగుతుంది. ఇది శిశువు బరువు, రోగనిరోధక శక్తిపెరగడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

ముఖాన్ని సబ్బుతో రబ్ చేస్తున్నారా?

చాలామంది అందంగా ఉంటామని సోప్ తో ఫేస్ వాష్ చేసుకుంటారు. మరికొంతమంది సబ్బు మాత్రం వాడరు. చాలామంది మాత్రం గంటకొకసారి అయినా సబ్బుతో మొహం కడుక్కుంటూ ఉంటారు. ముఖాన్ని సబ్బుతో కడుగుతున్నారా.. ఇవి తెలుసుకోండి అయితే. మనలో చాలామందికి ఇప్పటికే ఫేస్ వాష్ వాడే అలవాటు ఉండదు. రెగ్యులర్ గా వాడే సబ్బునే ముఖానికి కూడా వాడుతుంటారు. ఇలా చేయటం వల్ల కొన్ని సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అవేంటో తెలుసుకుందాం. సబ్బులో కఠినమైన రసాయనాలు ఉంటాయి. అవి మిగతా శరీరంపై మంచి ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. కానీ ముఖంపై ఉండే చర్మం కాస్త సున్నతంగా ఉండడం వల్ల చర్మం ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ముఖాన్ని సబ్బుతో కడగటం వల్ల చర్మం లో పీహెచ్ సమతుల్యత దెబ్బ తింటుంది. దీనివల్ల చర్మం కణాలు డామేజ్ అవుతాయి. సబ్బుతో కాస్టిక్ యాసిడ్ అనే ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది చర్మంపై ఉండే నేచురల్ ఆయిల్ ని పొగొట్టి చర్మం పొడి బారేలా చేస్తుంది. సబ్బును ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వల్ల చర్మంపై ముడతలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. సబ్బు వల్ల చర్మంపై కుల్లజైన్ శాతం దెబ్బతింటుంది. ముఖాన్ని సబ్బుతో వాష్ చేయడం వల్ల చర్మంపై ఉండే రంధ్రాలు మూసుకుపోతాయి. దీనివల్ల చర్మం డ్యామేజ్ అయినట్లు అనిపిస్తుంది. సబ్బులోని రసాయనాలు వల్ల టాక్సిన్స్, బ్యాక్టీరియా వంటివి చర్మం లోకి ప్రవేశించి ముఖంపై



వృద్ధాప్య సంకేతాలు కలిగిస్తాయి. సబ్బు వాడటం వల్ల ముఖంపై ఉండే ప్రేమ తొలిగిపోయే అవకాశం ఉంది. దీనివల్ల చర్మం డిహైడ్రేట్ అయ్యి ముఖం పొడిబారిపోతుంది. మొఖం శుభ్రపరుచుకోవడానికి ప్రత్యేకంగా తయారు చేసిన క్లెన్సర్ ఉపయోగించండి. లేదంటే తేలికైన ఫేస్ వాష్ వాడటం మేలు. మీరు కూడా సబ్బుతో మొహం కడుక్కోకండి. సబ్బుతో వాష్ చేసుకుంటే అనేక సమస్యలు వస్తాయి. మొఖం నల్లగా కూడా మారుతుంది సబ్బు వాడటం వల్ల. అలాగే టెంపుల్స్ వంటివి కూడా వస్తాయి. సబ్బుని వాడకుండా ఫేస్ వాష్ ని వాడితే మొఖం అందంగా కనిపిస్తుంది.

చికెన్ కడిగి వండుకోకూడదా?

చికెన్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరు ఉంటారు. చికెన్ బిర్యానీ, చికెన్ పచ్చడి , చికెన్ కర్రీ ఇలా చికెన్ను ఎన్నో విధాలుగా వండుకొని చాలా ఇష్టంగా తింటుంటారు. ఇక ప్రతి ఇంట్లో చాలా వరకు నండే వస్తే చాలు, ప్రతి వాడ, ఇల్లు చికెన్ ఫ్రైల వాసనలతో వండుగ వాతవరణం ఉంటుంది. అయితే కొంత మంది మాత్రం చికెన్ను చికెన్ సెంటర్ నుంచి తీసుకొచ్చుకున్న తర్వాత దానిని కడిగి వండుతారు. అయితే అసలు ఇలా చికెన్కు కడగటం మంచిదేనా కడగాలా వద్దా అనే విషయం చాలా మందికి తెలియదు. కాగా, ఇప్పుడు దాని గురించే తెలుసుకుందాం. అయితే దీనిపై నిపుణు ఏమంటున్నారంటే కోడి మాంసాన్ని కడగి వండటం కంటే దానిని తీసుకొచ్చిన తర్వాత వండటం చాలా మంచిదంటుంది. చికెన్ను కడగడం వలన దాని మీద ఉన్న బ్యాక్టీరియా వంటింట్లో పక్కసున్న ఇతర వస్తువులపైకి వెళ్తుంది. దీనినే క్రాస్ కంటామినేషన్ అంటారు. ఇది ఆహారాలు త్వరగా పాడేయాలా చేస్తుంది. అందువలన అస్సలే చికెన్ కడిగి వండ కూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. దీని కంటే షాప్ నుంచి చికెన్ తెచ్చుకున్న వెంటనే, బోల్లో వేసి, చికెన్ మీద



చికిత్సకు పనుసు, అల్లం పేస్ట్ వేసి కలుసు కుంటే మంచిదంటుంది. ఇక ఎప్పుడు కూడా చికెన్ను ఫ్రిడ్జ్లో పెట్టుకూడదంటుంది. చికెన్ వండిన తర్వాత వంట రూమ్ మొత్తం శుభ్రంగా చేసుకోవాలంటుంది. దీని వలన బ్యాక్టీరియా వ్యాపించకుండా ఉంటుంది.

వెయిట్ లాస్ అవ్వాలని ప్రయత్నిస్తున్నారా?

సోషల్ మీడియాలో బిగ్ బాస్ ర్యాలిటీ షో సందడి ఇప్పటికే మొదలైంది . కొన్ని రోజులుగా తెలుగు బిగ్ బాస్ సీజన్ 8 గురించి అనేక రూమర్స్ సోషల్ మీడియాలో హల్చల్ చేస్తున్నాయి. సెప్టెంబర్ మొదటి వారంలోనే ఈ షో స్టార్ట్ కావాల్సి ఉండగా.. ఈసారి కాస్త ముందుగానే అంటే ఆగస్టులోనే ఈ షోను ప్రారంభించినట్లు సమాచారం . అంతేకాకుండా.. ఇప్పటికే కంటెస్టెంట్లు కూడా ఫిక్స్ అయ్యారు అంటూ ప్రచారం జరుగుతుంది. ఈసారి బిగ్ బాస్ సీజన్ 8 లో సీరియల్ యాక్టర్స్ హవా ఎక్కువగా ఉందంటూ అదే విధంగా పలువురు యాంకర్స్ అండ్ సోషల్ మీడియా యాక్ట్రెస్ కూడా ఉండనున్నారని టాప్ నడుస్తుంది. ఇక ఇప్పటికే పలువురి పేర్లు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. కుమారి ఆంటీ అండ్ బర్రెలక్కా యూట్యూబ్ నిఖిల్ పేర్లు వినిపిస్తున్నాయి. ఇక తాజాగా మరో సెలబ్రిటీ పేరు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతుంది. బుల్లితెరపై తనదైన యాంకరింగ్ ఫేమస్ అయిన వర్షిని కూడా ఈసారి బిగ్ బాస్లోకి ఎంటర్ కానుంది అంటుంది. ఇక ఈ అమ్మడు హాస్ లోకి అడుగుపెడితే రచ్చ మామూలుగా ఉండదని చెప్పుకోవచ్చు. ఇప్పటికే పలు షోలలో తన కామెడీ అండ్ తెలుగు డైలాగ్తో అదరగొడుతుంది. వచ్చేసారి తెలుగు లో మాట్లాడుతూ అల్లరి చేస్తుంది. ప్రస్తుతం



ఈ భామకి అవకాశాలు తగ్గాయి. ఇక వర్షిని కేవలం బుల్లితెరపై యాంకర్ గానే కాకుండా పలు చిత్రాల్లోనూ కీలకపాత్రను పోషిస్తుంది. అయితే యాంకర్ వర్షినికే సోషల్ మీడియాలో చాలా క్రేజ్ ఉంది. ముఖ్యంగా ఈ బ్యూటీ ఏ సోస్ట్ పెట్టినా చిటికలో లక్షలు లైకులు వందల కామెంట్లు వస్తాయి. అటువంటి ఈమెని తమ షోలోకి తీసుకుంటే తమ షోలో రేటింగ్ మరింత పెరుగుతుందని భావించిన బిగ్ బాస్ డ్రీమ్ ఈ డెసిషన్ తీసుకున్నట్లు తెలుస్తుంది.

గంగా నదిలో స్నానం చేసినట్టు కల వస్తే

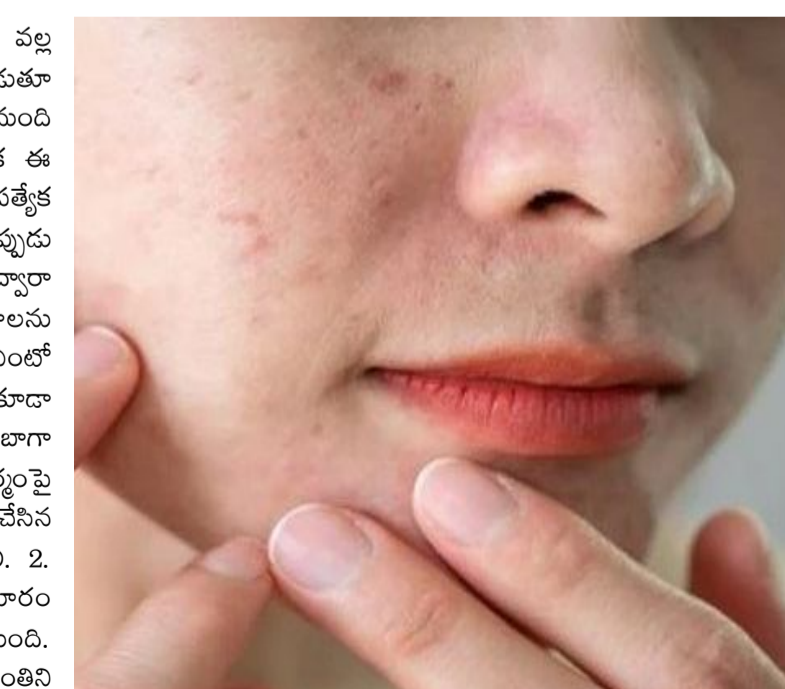
మన నిద్రపోతున్నప్పుడు ఎన్నో రకాల కలలు వస్తూ ఉంటాయి. అందులో కొన్ని మంచి కలలు అయితే మరికొన్ని చెడ్డ కలలు మరికొన్ని పీడ కలలు కూడా వస్తూ ఉంటాయి. కాగా స్వప్న శాస్త్ర ప్రకారం మనకు వచ్చే కలలు భవిష్యత్తును సూచిస్తాయని తెలిపారు. అదేవిధంగా మనకు వచ్చే కలలు వెనుక ఒక్కొక్క దానికి ఒక్కొక్క రీసన్ కూడా ఉందని చెబుతున్నారు పండితులు. ఆ సంగతి అటు ఉంచితే ఎప్పుడైనా మీకు కలలో గంగా నదిలో మీరు స్నానం చేస్తున్నట్టు కల వచ్చిందా మరి అలా వస్తే దాని అర్థం ఏంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. కలలో మీరు గంగా నదిలో స్నానం చేయడం చాలా సార్లు మీరు చూసారు. మీరు ఎప్పుడైనా గంగా నదిని సందర్శించి ఉండవచ్చు. గంగను ఎల్లప్పుడూ అత్యంత పవిత్రమైన నదిగా కూడా పూజిస్తుంటారు. మీకు కలలో గంగా నది కనిపించడం అన్నది శుభ సూచకంగా భావించాలి. మీరు ఎప్పుడైనా మీ కలలో గంగా నదిని చూసినట్లయితే, ఈ కల రాబోయే కాలంలో మీ కష్టాలన్నింటినీ తొలగిస్తుందని సూచిస్తుంది. మీరు గంగా నదిని ఏ రూపంలో చూసినా, అది మీ జీవితంలో ఆర్థిక లేదా మానసిక సమస్యలకు ముగింపుని సూచిస్తుందని అర్థం. మీ కలలో గంగా నది పవిత్ర జలం కనిపిస్తే, అది మీకు అన్ని విధాలుగా ప్రయోజనం చేకూరుస్తుందని నమ్ముతారు. అలాంటి కల చూసి కలత చెందకుండా, మీరు భవిష్యత్తు కోసం సంతోషంగా ఉండాలి. మీరు ఎప్పుడైనా మీ కలలో గంగా నదిని చూసినట్లయితే, దానిని శుభ సంతేకంగా పరిగణించాలి. మీరు దీర్ఘకాలికంగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతుంటే త్వరలో ముగుస్తుందని ఈ కల అర్థం. గంగా నది గురించి కలలు కనడం మీ ఆరోగ్యంలో మెరుగుదలని సూచిస్తుంది. అలాగే భవిష్యత్తులో మీకు ఎలాంటి పెద్ద ఆరోగ్య సమస్యలు ఉండవని అర్థం. మీరు ప్రస్తుతం ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్యతో పోరాడుతున్నట్లయితే, ఈ కల త్వరలో సమస్య



తొలగిపోతుందని సూచిస్తుంది. గంగా నది పవిత్రమైనది. స్వచ్ఛమైనదిగా పరిగణిస్తారు. దానిని కలలో చూడటం మీ ఆరోగ్యం శ్రేయస్సు కోసం సానుకూల సందేశాలను తెస్తుంది. శారీరక , మానసిక స్వచ్ఛత ఆరోగ్యం మీ జీవితంలోకి వస్తాయి అని దీని అర్థం. ఒకవేళ మీరు గంగా నదిలో స్నానం చేస్తున్నట్టు కలలో కనిపిస్తే, అది మీ వైవాహిక జీవితం సంతోషంగా ఉండదనడానికి సంతేకం. ఈ కల మీ వైవాహిక జీవితంలో ఏవైనా సమస్యలు త్వరలో పరిష్కారమౌతాయంటుంది. గంగా నదిలో స్నానం చేయడం స్వచ్ఛత , పవిత్రతకు చిహ్నం , దానిని కలలో చూడటం అంటే మీ జీవితంలో శాంతి , ఆనందం రాబోతున్నాయని అర్థం. మీరు ప్రస్తుతం మీ వైవాహిక జీవితంలో కొన్ని సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే త్వరలో ఈ సమస్యలు ముగుస్తాయని అర్థం. ఈ కల మీకు , మీ జీవిత భాగస్వామికి మధ్య విభేదాలు , విభేదాలు ముగుస్తాయని , మీ సంబంధంలో మళ్లీ సామరస్యం , ప్రేమ పునరుద్ధరించబడతాయని సూచిస్తుంది.

ముఖంపై ఏర్పడిన రంధ్రాలతో బాధిస్తున్నారా?

కొందరిలో ముఖంపై ఏర్పడిన మొటిమల వల్ల నల్లటి మచ్చలు అండ్ గుంతులు ఏర్పడుతూ ఉంటాయి . ఈ సమస్య కారణంగా చాలామంది ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పోతూ ఉంటారు . ఇక ఈ గుంతుల ను పోగొట్టుకునేందుకు ఎన్నో ప్రత్యేక చిట్కాలు వ్రై చేస్తూ ఉంటారు. అయితే ఇప్పుడు చెప్పబోయే సింపుల్ చిట్కాలు పాటించడం ద్వారా సులువుగా ముఖంపై ద్రవణాలను తొలగించుకోవచ్చు. మరి ఆ చిట్కాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. 1. అరటి తొక్క కూడా ముఖంపై ప్రాంతాలను తొలగించడంలో బాగా సహాయపడుతుంది. అరటి తొక్కను చర్మంపై గుండ్రంగా రుద్దాలి. ఇలా 15 నిమిషాలు చేసిన తరువాత చల్లటి నీటితో ముఖం చేసుకోవాలి. 2. ముఖంపై ఏర్పడిన రంధ్రాలను దూరం చేసుకునేందుకు కీరదోస సహాయపడుతుంది. ఇందులోని నిలికా మీ చర్మాన్ని యవ్వనపు కాంతిని అందిస్తుంది. అలాగే రంధ్రాలను దరిచారనివ్వదు . 3. క్యాలెట్ గుజ్జతో పచ్చిపాలు అండ్ నానబెట్టిన బాదం పేస్ట్ ని కలిపి ఈ మిశ్రమాన్ని మీ మొహం కి అప్లై చేయాలి . దీన్ని ముఖానికి రాసి 10 నిమిషాలు ఉంచిన అనంతరం వీటితో క్లీన్ చేసుకోవడం ద్వారా ముఖంపై పేరుకుపోయిన రంధ్రాలు పోతాయి . 4. పసుపులోని యాంటీ బయోటిక్స్ కారణంగా ముఖంపై పేరుకుపోయిన రంధ్రాలను తొలగించేందుకు సహాయపడతాయి. పసుపుని కనుకా ప్రతిరోజూ మీ ముఖానికి



అప్లై చేస్తే మంచి నిగారింపు వస్తుందని చెప్పుకోవచ్చు . 5. బొప్పాయలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ శర్మ రంధ్రాలను మూసేయడంలో సహాయపడతాయి . బొప్పాయి గుజ్జలో కొద్దిగా శనగపిండి లేదా మొల్తాని మిక్చి కలుపుకోవాలి . ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేసి పది నుంచి 15 నిమిషాల పాటు ఉంచుకుని అనంతరం క్లీన్ చేసుకోవడం ద్వారా ముఖంపై ఉన్న రంధ్రాలు పోవడంతో పాటు చర్మ సౌందర్యం కూడా మీ సొంతం అవుతుంది .

తొలి పరుగుకు దేశీయ హైడ్రోజన్ రైలు సిద్ధం

దిల్లీ: రవాణా వ్యవస్థలను హరిత బాట పట్టించే దిశగా మన దేశంలో మరో కీలక ముందడుగు పడింది. హైడ్రోజన్ ఇంధనంతో నడిచే తొలి దేశీయ రైలు ప్రయాణ కార్యక్రమాపాఠ ప్రారంభానికి రైల్వే తాజాగా ఆమోదం తెలిపింది. 1,200 కిలోవాట్ల హైడ్రోజన్ పూయెల్ సెల్ ప్రొపల్షన్ వ్యవస్థ సాయంతో పనిచేసే ఈ రైలు.. పైలట్ ప్రాజెక్టులో భాగంగా హరియాణాలో అతి త్వరలో పరుగులు పెట్టనుంది. ఈ ప్రాజెక్టు కోసం అక్కడి జీఎం నగరంలో ఇప్పటికే హైడ్రోజన్ నిల్వ-రీఫ్యూయింగ్ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. జర్మనీ, జపాన్, చైనా, అమెరికాల్లో మాత్రమే ప్రస్తుతం హైడ్రోజన్ రైళ్లు నడుస్తుండటమో.. వాటిని ప్రయోగాత్మకంగా పరీక్షిస్తుండటమో జరుగుతోంది. హరియాణాలో రైలు పట్టణాల్లో ఈ దేశాల సరసన భారత్ చేరుతుంది.



జనరల్ ఆస్పత్రులకు నూతన సూపరింటెండెంట్ల నియామకం

-మెడికల్ కళాశాల ప్రిన్సిపల్స్ కూడా...
-ఉత్తర్వులు విడుదల చేసిన ప్రభుత్వం

గుంటూరు: రాష్ట్రంలోని పలు జనరల్ ఆస్పత్రులకు నూతన సూపరింటెండెంట్లను, మెడికల్ కళాశాలలకు ప్రిన్సిపల్స్ ను నియమిస్తూ రాష్ట్రప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. మెడికల్ ఎడ్యుకేషన్ అదనపు డైరెక్టర్ జి.రఘునందన్ ను విజయవాడ జనరల్ ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ గా, కాకినాడ రంగరాయ మెడికల్ కళాశాల డాక్టర్ విష్ణువర్ధన్ ను డైరెక్టర్ మెడికల్ సైన్సెస్ కు (డిఎంఇ) బదిలీ చేశారు. ఏలూరు జనరల్ ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ ఎం.ఎన్.రాజును రాజమహేంద్రవరం మెడికల్ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ గా బదిలీ చేశారు. ఈ మేరకు వైద్య ఆరోగ్యశాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి సౌరభ్ గౌర్ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. కర్నూలు మెడికల్ కళాశాల న్యూరాలజీ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ సి.శ్రీనివాసులును పల్నాడు జిల్లా పిదగురాళ్ల మెడికల్ కళాశాల ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ గా నియమించారు. విశాఖపట్నం మెడికల్ కళాశాల ఎండో క్రిసీలజీ ప్రొఫెసర్ కె.ఎ.వి.సుబ్రహ్మణ్యంను రాజమహేంద్రవరం జనరల్ ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ గా బదిలీ చేశారు. కాకినాడ రంగరాయ మెడికల్ కళాశాల ఫార్మాకాలజీ ప్రొఫెసర్ పి.ఉషాకిరణ్ ను ఇదే కళాశాలకు ప్రిన్సిపల్ గా నియమించారు. విజయనగరం మెడికల్ కళాశాల ప్యాథాలజీ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ బాసుమిత్ర దాస్ ను పాడేరు మెడికల్ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ గా బదిలీ చేశారు. విశాఖ మెడికల్



కళాశాల జనరల్ సర్జరీ ప్రొఫెసర్ వి.మన్మథరావును విమ్స్ డైరెక్టర్ గా నియమించారు. గుంటూరు మెడికల్ కళాశాలలో న్యూరాలజీ విభాగం అధిపతి డాక్టర్ కె.వి.వి.సత్యనారాయణ మూర్తిని గుంటూరు జనరల్ ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ గా నియమించారు. కర్నూలు మెడికల్ కళాశాల మత్త వైద్య నిపుణులు ప్రొఫెసర్ జి.విశాలను నంద్యాల జనరల్ ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ గా, రాజమహేంద్రవరం మెడికల్ కళాశాల ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ పి.వి.వి.సత్యనారాయణ ను ఏలూరు జనరల్ ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ గా, విశాఖపట్నం మెడికల్ కళాశాల ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ జి.సౌమినీని శ్రీకాకుళం జనరల్ ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ గా బదిలీ చేశారు.

ఎన్టీఆర్ ఆశయ సాధనకు కృషి

-పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించిన గంటా

విశాఖపట్నం: ఎన్టీఆర్ ఆశయాలకు, సిద్ధాంతాలకు అనుగుణంగా టీడీపీ ముందుకు వెళ్లేందని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. అందులో భాగంగానే చట్టసభల్లో మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లను మంత్రి నారా లోకేశ్ మహానాడులో ప్రకటించారని పేర్కొన్నారు. ఎన్టీఆర్ 103 వ జయంతిని పురస్కరించుకుని రామకృష్ణ బీచ్ వద్ద ఆయన విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించిన అనంతరం ఎంపీ ఎం.శ్రీధరత్, ఎమ్మెల్యే వెలగపూడి రామకృష్ణ బాబుతో కలిసి మీడియాతో మాట్లాడారు. మహిళలకు ఆన్ లైన్ సమాన హక్కు.. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో రిజర్వేషన్లు.. కల్పించిన ఘనత ఎన్టీఆర్ దేవన్నారు. రాజకీయ పార్టీ స్థాపించిన 9 నెలల్లోనే 100 ఏళ్ల చరిత్ర గల కాంగ్రెస్ ను కూకటి వేళ్లతో సహా పెకిలించిన గొప్ప వ్యక్తి ఎన్టీఆర్ అని అభివర్ణించారు. రామడిగా, కృష్ణాది పాత్రల్లో జీవించిన ఎన్టీఆర్ ను ప్రజలు సాక్షాత్తు రైవంతో సమానంగా చూసేవారన్నారు. పేదల కోసం రూ.2 కిలో బియ్యం వంటి పథకాలను అమలు చేసిన ఎన్టీఆర్ దేశంలో సంక్షేమ పథకాలకు ఆద్యుడిగా అభివర్ణించారు. ఉచిత బస్సు ప్రయాణం, ఏడాదికి 3 గ్యాస్ సిలిండర్లు, తల్లికి వందనం వంటి పథకాలతో మహిళా సంక్షేమానికి చంద్రబాబు పెద్ద పీట వేస్తున్నారని తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ఖ్యాతిని చంద్రబాబు ప్రపంచ వ్యాపితం చేయగా..



లోకేశ్ సంక్షేమ నిధికి శ్రీకారం చుట్టి కార్యకర్తలకు కష్టకాలంలో అండగా నిలుస్తున్నారని వివరించారు. భారీ పెట్టుబడులు, విస్తృత ఉపాధి అవకాశాల కోసం కూటమి ప్రభుత్వం సుదీర్ఘ కాలం అధికారంలో కొనసాగాలని ఆకాంక్షించారు. హైలీడ్ విధానం ద్వారా మొదటి రోజు మహానాడులో 7.5 లక్షల మంది పాల్గొన్నారు. పార్లమెంటులో మహిళా బిల్లుతో సంబంధం లేకుండా టీడీపీలో మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్ కల్పించాలని నిర్ణయించడం పార్టీ నిబద్ధతకు నిదర్శనమని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు చోడే పట్టాభిరామ్, కార్యదర్శి లోదగల కృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నైపుణ్యం గల మానవ వనరులుగా యువత

-జెన్-జీతో మంత్రి లోకేశ్

అమరావతి: యువతను నైపుణ్యం కలిగిన మానవ వనరులుగా తీర్చిదిద్దుతామని టీడీపీ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షులు, విద్య శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ పిలుపునిచ్చారు. పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయంలో మహానాడు సందర్భంగా జెన్-జీతో ఆయన ప్రత్యేకంగా సమావేశం చేసి అభిప్రాయాల తెలుసుకున్నారు. జెన్ - జీ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా లోకేశ్ మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రానికి ఎఐ, క్యాంటం టెక్నాలజీలు వస్తున్నాయని, మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా కరిక్యులమ్ లో మార్పులు చేయాల్సిన అవసరం ఉందని చెప్పారు. ఉన్నత విద్యలో ఇప్పటికే పెద్దఎత్తున సంస్కరణలు తీసుకువచ్చామని చెప్పారు. పాఠశాల అభివృద్ధి వేగవంతం కోసం ప్రజా ప్రభుత్వం క్లస్టర్ బేస్డ్ విధానంతో ముందుకు వెళ్తుందని వెల్లడించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఇప్పటికే 22 పాఠశాల క్లస్టర్లను గుర్తించామని, డేటా, బిటి, క్యాంటం, ఆటోమాటిక్, రెస్పాన్సిబుల్ ఎన్టీ వంటి క్లస్టర్ల ఏర్పాటుచేస్తున్నామన్నారు. ఒకచోట ప్రధాన పరిశ్రమలతో పాటు అవసరమైన అనుసంధాన పరిశ్రమలను నెలకొల్పడంతో ఎకోసిస్టమ్ నిర్మిస్తున్నట్లు చెప్పారు. పరిశ్రమలకు అవసరమైన మానవ వనరుల కోసం స్కూల్ డెవలప్ మెంట్ పై ప్రత్యేక దృష్టిసారించినట్లు తెలిపారు. రాష్ట్రానికి ఇప్పటివరకు రూ.23 లక్షల కోట్లకు పైగా పెట్టుబడులు వచ్చాయి. గూగుల్, ఆర్కెఎల్ మిట్టల్, రిలయన్స్ వంటి సంస్థలు పెద్దఎత్తున పెట్టుబడులు పెడుతున్నారన్నారు. వచ్చిన అవకాశాలను యువత సద్వినియోగం చేసుకోవాలని, ఒకే రాష్ట్రం, ఒకే రాజధాని,



అభివృద్ధి వికేంద్రీకరణ మా విధానం అని స్పష్టం చేశారు. సోఫ్ట్ మీడియాలో ఫేక్ కంటెంట్ ను ఎక్కువగా వ్యాప్తి చేస్తున్నారు. డిఎస్సీపై ప్రతిపక్ష నేత నిరాధార ఆరోపణలు చేసి బెంగళూరుకు పారిపోయారని విమర్శించారు. యువత తమకు నచ్చిన రంగంలో విజయం సాధించాలంటే కలిసికట్టుగా పనిచేయాలని సూచించారు. యువత రాజకీయాల్లోకి రావాలి. తెలుగుదేశం పార్టీ యువతకు అనేక అవకాశాలు కల్పిస్తోందన్నారు. మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించేందుకు అంతా కలిసి పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. మహిళా సాధికారత ప్రతి ఇంటి నుంచి మొదలవాలి. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థులు వేమూరి సాత్విక్, చరణ్ యాదవ్, సత్యసాయి పవన్ కుమార్, ఖ్యాతివర్షిని పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా స్వర్ణీయ నందమూరి తారకరామా రావు జయంతి వేడుకలు

అనకాపల్లి: మాజీ ముఖ్యమంత్రి స్వర్ణీయ నందమూరి తారక రామారావు జయంతిని కలెక్టర్ క్యాంప్ కార్యాలయంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఎన్.టి.ఆర్ జయంతిని పురస్కరించుకొని కలెక్టర్ క్యాంపు కార్యాలయంలో ఆయన చిత్రపటానికి పూల మాలలు వేసి జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ మాట్లాడుతూ ఉమ్మడి ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి ముఖ్యమంత్రిగా అందించిన సేవలు మరువలేనివని, రూ.2/- కే కిలో బియ్యం పథకం ద్వారా పేదల ఆకలి తీర్చే లక్ష్యంతో పని చేశారన్నారు. ముఖ్యమంత్రిగా ఎన్.టి.ఆర్ పేదల కోసం అనేక సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేశారని పేర్కొన్నారు.



విద్యార్థులు ఉన్నత లక్ష్యంతో ముందుకు సాగాలి

అనకాపల్లి: అనకాపల్లి పట్టణంలోని కోర్కె ఎదురుగా గల పెరట్ల నరసింహమూర్తి మిసీ కళ్యాణ మండపంలో జరిగిన ఉత్తమ విద్యార్థుల అభినందన సభ జరిగినది అమరజీవి పొట్టి శ్రీరాములు భవన్ క్లబ్ వనిత వాసవి క్లబ్ కవుల్సే సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీ భోగి లింగేశ్వర స్వామి దేవస్థానం చైర్మన్ కాండ్రేగు సత్యనారాయణ జాతీయ ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ అవార్డు గ్రహీత కే పరిభాషణ్ శ్రీధర్ వాసవి జిల్లా గవర్నర్ పివి రమణమూర్తి రాష్ట్ర ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ అవార్డు గ్రహీత పివి నాగజ్యోతి యూనియన్ బ్యాంక్ మేనేజర్ అతిథులుగా హాజరై విద్యార్థులను ఉద్దేశించే ప్రసంగించారు వారు మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు ఉన్నత లక్ష్యంతో ముందుకు సాగాలని చెప్పారు అనంతరం అతిథులకు అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన ఉత్తమ విద్యార్థులను సత్కరించి అభినందించారు పి ఎం ఎల్ నరసింహమూర్తి నిర్వహణలో



జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లాలోని ఐదు మండలాల ప్రభుత్వ పాఠశాలలో పదవ తరగతి ఫలితాల్లో అత్యుత్తమ ఫలితాలు సాధించిన 33 మంది విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

'ఉండి' బాధితులకు నష్ట పరిహారం చెల్లించాలి

-రౌండ్ టేబుల్ సమావేశంలో వక్ల డిమాండ్

అమరావతి: పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా ఉండి నియోజకవర్గంలో దళిత, బలహీన వర్గాల పేదల ఇళ్ళు కూల్చివేతను తక్షణమే నిలిపివేసి, బాధితులకు నష్ట పరిహారం చెల్లించాలని ఎపి వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం, కెవిపిఎస్, వృత్తిదారుల సమన్వయ రాష్ట్ర కమిటీలు డిమాండ్ చేశాయి. విజయవాడలోని ఎంబివెకే భవనంలో ఆ సంఘాలు, బాధితుల తో కలిసి రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం నిర్వహించాయి. ఈ సమావేశానికి రాష్ట్ర వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం అధ్యక్షులు డి.రమాదేవి, కెవిపిఎస్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఆంధ్ర మాల్వార్డి, చేతివృత్తిదారుల సమన్వయ కమిటీ రాష్ట్ర కన్వీనర్ ఎమ్.భాస్కరయ్య అధ్యక్షత వహించారు. ఈ సందర్భంగా వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కె. లోకనాథం తీర్మానం ప్రవేశపెట్టారు. ఉండి నియోజకవర్గంలో 6 దశాబ్దాలుగా నివాసం ఉంటున్న దళిత బలహీనవర్గాల పేదల ఇళ్ళు అక్రమ కూల్చి వేతను తక్షణమే ఆపి, ఇప్పటి వరకు కూల్చిన ఇళ్ళకు నష్ట పరిహారాందించాలని డిమాండ్ చేశారు. అభివృద్ధి పేరుతో పేదల ఇళ్ళు కూల్చి వేసిన స్థానిక ఎంఎల్ఎ రఘురామకృష్ణారాజును డిప్యూటీ స్పీకర్ పదవి నుండి తొలగించి క్రిమినల్ కేసు పెట్టి అరెస్టు చేయాలన్నారు. రమాదేవి మాట్లాడుతూ.. ఇళ్ళు కోల్పోయిన కాలనీల్లో ఏడాది పాటు ఉపాధి హామీ పనులు కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. వారికి ఉచితంగా రేషన్, విద్యుత్, మంచినీరు అందించాలన్నారు. రాష్ట్రంలో ఇలాంటి దుర్మార్గు పనులు జరుగుతుంటే ప్రభుత్వం పట్టించుకోవట్లేదన్నారు. ఆంధ్ర మాల్వార్డి మాట్లాడుతూ.. డిప్యూటీ స్పీకర్ 'ఆర్ఆర్ఆర్' రాజ్యాంగ బద్ధమైన పదవిలో ఉండి చేసే దుర్మార్గు పనులు బయట ప్రపంచానికి తెలియాలన్నారు. కూల్చిన ఇళ్ళకు ప్రత్యామ్నాయం చూపాలని, వాటిలో ఇళ్ళు కట్టించి ఇన్సూరెన్స్ డిమాండ్ చేశారు. లక్షలు ఖర్చు పెట్టి ఇల్లు కట్టుకున్న మహిళా ఇల్లు కూల్చుతుంటే గుండెపోటు రావడంతో ఆసుపత్రిలో వైద్యం కోసం చేరిస్తే ఆరోగ్య శ్రీ అమలు కావాలంటే స్థానిక ఎంఎల్ఎ దగ్గర నంతకం చేయించుకుని రావాలని డాక్టర్లు చెప్పటం అన్యాయమన్నారు. రైతు సంఘం సీనియర్ నాయకులు



వై. కేశవరావు మాట్లాడుతూ.. చట్టం ప్రతి ఒక్కరికి నివాసం కల్పించాలని చెబుతుందని, కానీ వీరు చట్టాన్ని పక్కన వేసి అక్రమంగా ఇళ్ళు కూల్చివేయడం అన్యాయమని అన్నారు. డి హెచ్ పి ఎస్ కార్యదర్శి నుబ్బారావు మాట్లాడుతూ.. బాధితులకు న్యాయం జరిగే వరకూ పోరాటాలు నిర్వహించాలని అన్నారు. చంద్రబాబు, లోకేశ్, రఘురామ ఇళ్ళను చుట్టుముట్టాలన్నారు. ఐదవ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి వి.సావిత్రి మాట్లాడుతూ.. ప్రభుత్వాలు పేదలను టార్గెట్ చేసి ఇలాంటి కార్యక్రమానికి పాల్పడుతున్నాయన్నారు. బాధితులకు చందన మాట్లాడుతూ.. బాధిత కుటుంబాలకు స్థలం కొని ఇళ్ళు కట్టిస్తామని చెప్పి గ్రామంలో భూస్వాముల దగ్గర లక్షల రూపాయలు సేకరించారని, వాటిలో ఒక్క రూపాయి కూడా బాధితులకు ఇవ్వలేదన్నారు. రొయ్యల చెరువులు ఉన్న భూస్వాముల కోసం పేదల ఇళ్ళు కూల్చిస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం రాష్ట్ర కార్యదర్శి వెంకటేశ్వర్లు, సిఐటియు రాష్ట్ర కార్యదర్శి అంజనబాబు, ఆర్ పి ఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఫణింద్రకుమార్, డిబిఎఫ్ కోసం రాము, చేనేత కార్మిక సంఘం నేత బాలకృష్ణ, సిఐటియు నేత జె ఎన్ వి గోపాల్, ఇంకా ఇళ్ళు కోల్పోయిన బాధితులు పాల్గొన్నారు.

చంద్రబాబుతో రాజకీయాలకు విజన్

-20 ఏళ్లు ఈ ప్రభుత్వం కొనసాగాలి: అనిత

అమరావతి: 'రాజకీయాల్లో పెనుమార్పులు తెచ్చింది మన ఎన్టీఆర్. ఆత్మగౌరవం కోసం వుట్టిన పార్టీ టీడీపీ. రాజకీయాలకు విజన్ తోడు చేసింది చంద్రబాబు' అని కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు అన్నారు. మహానాడులో రాజకీయ తీర్మానం ప్రవేశపెట్టిన సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. 1982లో రాజకీయ విప్లవంగా దేశస్థాయిలోనే ప్రకంపనలు సృష్టించిన పార్టీ టీడీపీ అని అన్నారు. 'గత 44 సంవత్సరాలుగా అనేక సంక్షోభాలు ఎదుర్కొని దేశ స్థాయిలో ప్రత్యేకమైన గుర్తింపు సాధించిన పార్టీ తెలుగుదేశం పార్టీనే. ఈ సారి రాజకీయ తీర్మానంలో మనం గుర్తించాల్సిన విషయాలు నంకల్పం, కర్తవ్యం. రాష్ట్రానికి సుస్థిరమైన పరిపాలన అందించాల్సిన బాధ్యత టీడీపీకి ఉంది. ఎన్టీఆర్ పార్టీని మొదలు పెట్టినప్పుడు సమాజమే దేవాలయం- ప్రజలే దేవుళ్ళు అన్న సిద్ధాంతాన్ని చంద్రబాబు నిజం చేస్తున్నారు. చంద్రబాబు అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఎప్పుడూ లేనటువంటి విజయం సాధించాలంటే కలిసికట్టుగా పని చేశారు. ఈజే ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ నుంచి స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ చేస్తూ రెండు సంవత్సరాల్లోనే రూ.23 లక్షల కోట్లు మన రాష్ట్రానికి తీసుకొచ్చి కొత్త చరిత్రకు శ్రీకారం చుట్టిన వ్యక్తి లోకేశ్. ఎన్టీఆర్ ది ఆత్మగౌరవం నివాదం అయితే చంద్రబాబు ఆత్మవిశ్వాసం పెంచారు. లోకేశ్ మనోదైర్ఘ్యాన్ని పెంచుతున్నారు' అని అన్నారు. తెలుగుజాతి గర్వపడే పార్టీ



'ఒక మహానుభావుడి రూపకల్పన, మరో విజనరీ నాయకుడి కార్యదక్షత, ఇంకో నాయకుడి భవిష్యత్తు ప్రణాళిక.. వీళ్ల ముగ్గురిని నడిపించి, నడిపిస్తూ పార్టీ కోసం ప్రాణత్యాగానికి సిద్ధపడ్డ కార్యకర్తలు.. ఇవన్నీ కలిపి తెలుగుజాతి గర్వపడే పార్టీ తెలుగుదేశం' అని హోం మంత్రి అనిత అన్నారు. రాజకీయ తీర్మానంపై మాట్లాడుతూ.. ఎంతో మంది యువకుల గళంగా నిలబడిన లోకేశ్ కు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. 'రానున్న 15 ఏళ్ళు కాదు.. 20 ఏళ్ళు ఇదే ప్రభుత్వం కొనసాగితే 2047 నాటికి దేశంలోనే కాదు, ప్రపంచంలోనే మొట్టమొదటి స్థానంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ నిలుస్తుందని, ఇది రాసిపెట్టుకోండి' అని చెప్పారు.

ఎంఎస్ఎంఈలు మూతబడుతున్నాయ్ జానపద కథతో 'శక్తి శాలినీ'

-అసోచాం సెక్రటరీ జనరల్ సారభ్ సన్యాల్

హైదరాబాద్: పశ్చిమాసియా యుద్ధ పరిణామాల కారణంగా దేశంలో సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్య తరహా పరిశ్రమలు (ఎంఎస్ఎంఈ) మూతబడుతున్నాయని అసోచామ్ సెక్రటరీ జనరల్ సారభ్ సన్యాల్ తెలిపారు. దాదాపు 61% పరిశ్రమలు దారుణంగా దెబ్బతినడంతో, రుణాలు తిరిగి చెల్లించలేక ఆ ఖాతాలు నిరర్థక ఆస్తులు (ఎన్పీపీ)గా మారే ప్రమాదం ఉందని తమ ఏప్రిల్ సర్వేలో తేలినట్లు వివరించారు. ఇలాంటి కుదుపులను పెద్ద పరిశ్రమలు తట్టుకోగలవని, కానీ ఒకరిద్దరు నిర్వహించే చిన్న సంస్థలు తీవ్రంగా నష్టపోయినట్లు వివరించారు. హార్వ్యాజ్ జలసంధి మూసివేత వల్ల రవాణా ఛార్జీలు రెట్టింపు కావడం, సరకు రవాణా బీమా ఖర్చులు 8-15 రెట్లు పెరిగాయని వివరించారు. గతంలో ఒక కంటెయినర్ కు బీమా ఖర్చు రూ.90,000 కాగా, ఇప్పుడు రూ.19 లక్షల వరకు చేరిందని పేర్కొన్నారు. చమురు గ్యాస్, విద్యుత్పై ఆధారపడి నడిచే గ్లాస్ ఫ్యాక్టరీలు, సిరామిక్స్, బాల్టింగ్ ప్లాంట్లు మూతపడే స్థితికి చేరుకున్నాయని ఆయన వివరించారు.



'స్త్రీ', 'ముంజ్య' లాంటి పలు విజయంతమైన చిత్రాలను నిర్మించిన మదాక్ ఫిల్మ్ హారర్ కామెడీ యూనివర్స్ లో భాగంగా రాబోతున్న తదుపరి చిత్రం 'శక్తి శాలినీ'. 'సైయా' విజయంతో సినీప్రియుల్ని మురిపించిన కథానాయిక అనీత్ పద్మా ఈ సినీమాలో ప్రధానపాత్రలో నటిస్తుంది. ఆదిత్య సర్కార్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. అయితే ఇప్పటికే ఈ చిత్రంలో ఆమె ద్వైపాత్రాభినయంలో కనిపించనుందని ఎప్పట్నుంచో ప్రచారం జరుగుతుంది. తాజాగా ఈ సినీమా జానపద కథ నేపథ్యంలో రూపొందుతుందని తెలిసింది. "బెంగాలీ పురాణాలలోని ఒక జానపద కథాంశాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఇటీవలే ఈ సినీమా భారీ క్రైమాక్స్ ఘట్టాల చిత్రీకరణను కూడా పూర్తి చేశారు. ఈ చిత్రం శక్తి, శాలినీల మధ్య రివెంజ్ డ్రామాగా రూపొందుతుంది. అనీత్ ఇందులో శక్తి అనే రక్తకూరాలిగా, ప్రతీకారం తీర్చుకోవాలనే శాలినీ అనే ఆత్మగా ద్వైపాత్రాభినయం చేస్తోంది. ఇందులో ఈ రెండు పాత్రల మధ్య జరిగే ఘర్షణ చిత్రానికి ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలుస్తుంది"ని బాలీవుడ్ వర్గాల సమాచారం. ఈ చిత్రంతో పాటు మోహిత సూరి దర్శకత్వంలో అహన్ పాండే సరసన ఓ చిత్రంలో నటిస్తోంది అనీత్.



ముకేశ్ అంబానీ వేతనం సున్నా.. వరుసగా ఆరోసారి జీతం అందుకోని లిలయన్స్ చైర్మన్

న్యూఢిల్లీ: దేశీయ కుబేరుడు ముకేశ్ అంబానీ వరుసగా ఆరోసారి ఎలాంటి వేతనం అందుకోలేదు. 2008-09 నుంచి 2019-20 వరకు ప్రతియేటా రూ.15 కోట్ల వార్షిక రెమ్యునేషన్ అందుకున్న ముకేశ్.. 2020-21 నుంచి 2025-26 వరకు ఎలాంటి వేతనం తీసుకోలేదని సంస్థ వెల్లడించింది. ప్రస్తుతం ఆయన డివిడెండ్ మాత్రమే తీసుకుంటున్నారు. కరోనా సమయంలో తన వేతనాన్ని పూర్తిగా విరాళం ఇచ్చిన ఆయన ఆ సమయంలో భవిష్యత్తులో జీతం తీసుకోకూడదని నిర్ణయించుకున్నారు. ఇక అప్పటి నుంచి(2020-21 నుంచి 2025-26 వరకు) ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి వేతనం పొందలేని కంపెనీ వర్గాలు వెల్లడించాయి. గడిచిన ఆర్థిక సంవత్సరానికిగాను కంపెనీ విడుదల చేసిన వార్షిక నివేదికలో ముకేశ్ అంబానీ ఎలాంటి వేతనం తీసుకోలేదని, అలవెన్స్లు, రిటైర్మెంట్ ప్రయోజనాలు మాత్రం పొందారు. గడిచిన ఆర్థిక సంవత్సరానికిగాను సంస్థ కనాల్డిటెడ్ నికర లాభం 95,754 కోట్ల లాభాన్ని ఆర్జించగా, మార్కెట్ క్యాపిటలైజేషన్ విలువ రూ.18,19,103 కోట్లకు చేరుకున్నది. కంపెనీలో 1.61 కోట్ల షేర్ కలిగివున్న ముకేశ్ అంబానీ గతేడాదికిగాను రూ.9.66 కోట్ల డివిడెండ్ చెల్లింపులు జరిపారు. సంస్థలో ప్రమాదార్థులు 664.5 కోట్ల షేర్లు లేదా 50.07 శాతం వాటా ఉండటంతో రూ.3,987 కోట్ల డివిడెండ్ చెల్లింపులు జరిపింది. అలాగే అంబానీ బ్రదర్స్ నిఫిల్, హిటాల్ మెన్షానిలు రూ.25 కోట్ల వార్షిక వేతనాన్ని అందుకున్నారు. వీటిలో రూ.10 కోట్లు..వేతనం, అలవెన్స్ వంటి రూపంలో ఆయన పొందారు. 2023లో కంపెనీ బోర్డులోకి చేరిన ఆయన పిల్లలు ఇషా, ఆకాష్, అనంతలు గత ఆరేండ్ల నుంచి ఎలాంటి వేతనం పొందలేదని పేర్కొంది. వీరు కేవలం వేతనం కింద రూ.12.17 కోట్లు(రూ.2.29 కోట్లు కమిషన్ కలుపుకొని) గతేడాదికిగాను



పొందారు. కంపెనీ నాన్-ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్లు రామందర్ సింగ్ గుజ్రాల్, శుమిత్ బెనర్జీ, ఎస్పీబి మాజీ చైర్మన్ అరుంధతీ భట్టాచార్య, మాజీ సీవీసీ కేపీ చౌదరి, బ్యాంకింగ్ వెటర్న్ కేపీ కామల్ కమిషన్ కింద రూ.2.5 కోట్లు పొందారు. అంతక్రితం ఏడాది అందుకున్న రూ.2.25 కోట్లతో పోలిస్తే భారీగా పెరిగింది. రిటైల్ రంగం అంతంతే: రిలయన్స్ దేశీయ సంఘటిత రిటైల్ రంగం స్వల్పకాలికంగా ఒత్తిడికి గురికాకతప్పదని రిలయన్స్ రిటైల్ వెల్లడించింది. అంతర్జాతీయంగా ప్రస్తుతం నెలకొన్న స్థూల ఆర్థిక పరిస్థితులు నిరాశాజనకంగా ఉండటం ఇందుకు కారణమని, కానీ, భవిష్యత్తులో ఈ రంగం రెండంతెల వృద్ధిని నమోదు చేసుకునే అవకాశాలున్నాయని పేర్కొంది. గడిచిన ఆర్థిక సంవత్సరంలో రిలయన్స్ రిటైల్ రూ.3 లక్షల కోట్ల విక్రయాలు జరిపింది.

చిరు చిత్రంలో నివేద

'మెంటల్ మదిలో', 'బ్రోచేవారెవరూ' లాంటి విజయవంతమైన చిత్రాలతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు దగ్గరైన నటి నివేదా పేతురాజ్. వ్యక్తిగత కారణాలతో మూడేళ్లుగా తెరకు దూరంగా ఉన్న ఈ నాయిక ఇప్పుడు సినీప్రియుల్ని తిరిగి పలకరించేందుకు సిద్ధమవుతోంది. ఆమె ఇప్పటికే తెలుగులో వెంకటేశ్ 'అదర్థ కుటుంబం'లో ఓ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నట్లు తెలిసింది. కాగా, ఇప్పుడూమె మరో క్రేజీ సినీమాలోనూ భాగమైనట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం చిరంజీవి కథానాయకుడిగా బాబీ దర్శకత్వంలో ఓ చిత్రం ముస్తాబవుతున్న సంగతి తెలిసిందే. కేవీఎన్ ప్రొడక్షన్స్ సంస్థ నిర్మిస్తోంది. అనన్యర రాజన్ ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తోంది. ఇటీవలే చిత్రీకరణ ప్రారంభించుకున్న ఈ సినీమాలో నివేదా ఓ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నట్లు సమాచారం. తనివ్వటికే సెట్లోకి అడుగు పెట్టినట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. మాస్ అంశాలతో నిండిన యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ రూపొందుతున్న ఈ చిత్రంలో చిరుకు కుమార్తెగా అనన్యర కనిపించనుంది. ఈ చిత్రానికి తమన్ సంగీతమందిస్తుండగా.. విజయ్ కార్తీక్ కన్నన్ ఛాయాగ్రాహకుడిగా వ్యవహరిస్తున్నారు.



టాటా నుంచి ఒకేసారి రెండు కార్లు.. ప్రారంభ ధర రూ.4.69 లక్షలు

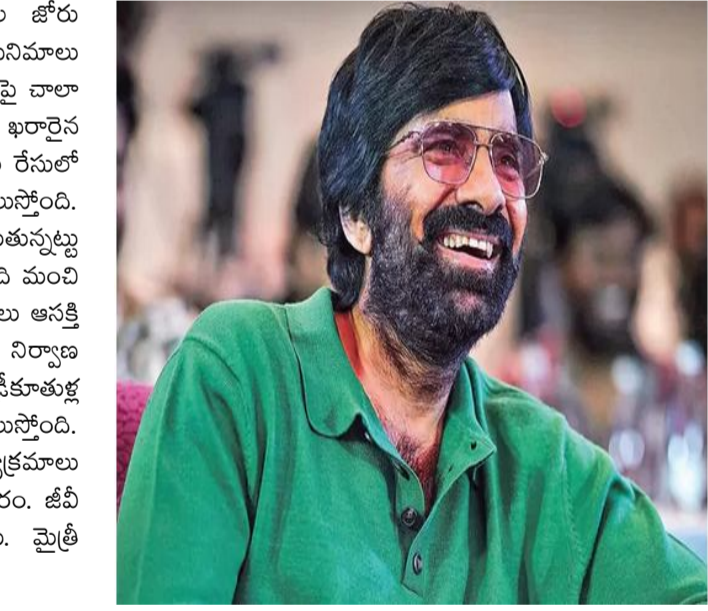
న్యూఢిల్లీ: దేశీయ ఆటోమొబైల్ దిగ్గజం టాటా మోటార్స్ ఒకేసారి రెండు వాహనాలను విడుదల చేసింది. హ్యాట్ బ్యాక్ నెక్స్ జెన్ టియాగో, టియాగో ఈవీ ఉన్నాయి. వీటిలో రూ.4.69 లక్షల ప్రారంభ ధరతో టియాగో లభించనుండగా..రూ.6.99 లక్షల ప్రారంభ ధరతో టియాగో ఈవీ మాడల్ ను తీసుకొచ్చింది. అలాగే వీటిలో సీఎన్జీ మాడల్ ను కూడా అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. ఈవీ మాడల్ బాస్ ధర రూ.4.69 లక్షలు బ్యాటరీ ఈఎంఐతో రూ.2.6కి కిలోమీటర్లతో కస్టమర్ కు అందిస్తున్నట్లు కంపెనీ ఎంఓ, సీఈవో శైలేష్ చంద్ర తెలిపారు. దీనిపై లైఫ్ టైమ్ బ్యాటరీ వ్యారెంటీని కూడా ఇస్తున్నట్లు ఆయన చెప్పారు. ఈవీ మాడల్ బ్యాటరీ కేవలం 18 నిమిషాల్లో 100 కిలోమీటర్లు ప్రయాణించే బ్యాటరీ రీచార్జ్ ఖాగంగా ఈ కార్లలో ఆరు ఎయిర్ బ్యాగ్లు, ఎలక్ట్రానిక్ స్టేబిలిటీ కానున్నదన్నారు. భద్రతా ప్రమాణాలు మెరుగుపర్చడంలో



సిస్టమ్స్, వంటి నూతన ఫీచర్లతో తీర్చిదిద్దింది.

రవితేజ చిత్రం రేసులోకి!

జూన్ నుంచి తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమలో విడుదల జోరు ఊపందుకుంటుంది. 'పెద్దీ' మొదలు ఇక వరుసగా సినీమాలు ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్నాయి. జా.రై, ఆగస్టు నెలలపై చాలా సినీమాల్లో దృష్టిపెట్టాయి. ఆగస్టు నెలలో విడుదల ఖరారైన సినీమాలు జాబితా ఎప్పటికప్పుడు పెరుగుతోంది. ఆ నెల రేసులో రవితేజ 'ఇరుముడి' కూడా నిలిచే అవకాశాలున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఆ దిశగానే ఆ చిత్రానికి సంబంధించిన పనులు కొనసాగుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఆగస్టులో వర్షాలు కురిసినా, సినీమాలకి అది మంచి సీజన్. దాంతో ఆ నెలలో విడుదల కోసం చాలా సినీమాలు ఆసక్తి పుట్టుతున్నాయి. రవితేజ కథానాయకుడిగా, శివ నిర్వాణ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న చిత్రం 'ఇరుముడి'. తండ్రికాతుళ్ల మధ్య భావోద్వేగాల ప్రధానంగా సాగే చిత్రమని తెలుస్తోంది. త్వరలోనే పాట విడుదలతో ఈ సినీమా ప్రచార కార్యక్రమాలు మొదలు పెట్టే యోచనలో చిత్రబృందం ఉన్నట్లు సమాచారం. జీవీ ప్రకాశ్ కుమార్ ఈ చిత్రానికి సంగీతం అందిస్తున్నారు. మైత్రీ మామి వేకర్స్ నిర్మిస్తోంది.



నాపై దృష్టి పెట్టాలని అప్పుడే గ్రహించా!

కెరీర్ ప్రారంభంలో బాడి... షేమింగ్ వ్యాఖ్యలు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని దెబ్బతీశాయంటోంది నటి హ్యూమా ఖురేషి. త్వరలోనే యక్ పీఠాగా రూపొందుతున్న 'టాక్విక్' చిత్రంలో ఎలిజబెత్ పాత్రతో ప్రేక్షకుల్ని అలరించనుంది తార. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ.. "నా రెండో సినీమా తర్వాత నా రూపం, ఆకృతి గురించి చాలా ప్రతికూల వ్యాఖ్యలను చదివాను. అవి నన్ను చాలా ప్రభావితం చేశాయి. దాంతోనే కొంతకాలం పాటు చాలా కుంగిపోయాను. నిరంతరం ఎదురయ్యే విమర్శలు ఆత్మవిశ్వాసంపై ప్రభావం చూపుతాయి. దానివల్ల నేను చాలా ఇబ్బందిపడ్డాను. కానీ, కాలక్రమేణా అనవసరమైన విషయాలను పక్కన పెట్టి నాపై నేను దృష్టి పెట్టాలని గ్రహించాను. ధ్యానం చేయడం, డైరీ రాయడం.. ఇంకా థెరపీ తీసుకోవడం లాంటివి మొదలుపెట్టాను. నెమ్మదిగా నా గురించి, రూపం గురించి నాకు మరింత భరోసా కలిగింది. ఈరోజు నవ్వగలను, నాపై నేనే జోకలు వేసుకోగలను. కొన్ని విషయాలను కూడా మరింత తేలికగా తీసుకోగలను. ఇప్పుడు నా పట్ల నేను సౌకర్యంగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉన్నాను"ని అంది.



'డిజిటల్' ప్రకటనల్లో 97% నిబంధనల ఉల్లంఘన

-అందులో 4/5 వంతు మెటావే: ఆస్కీ

నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఉన్నాయని గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో గుర్తించిన ప్రకటనల్లో 97% డిజిటల్ మీడియాలోనే వచ్చాయని అడ్వర్టైజింగ్ స్టాండర్డ్స్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆస్కీ) వెల్లడించింది. అయిదింటు నాలుగు వంతుల (4/5) సమస్యాత్మక ప్రకటనలు, ఆన్లైన్ దిగ్గజం మెటా ఫ్లాట్ ఫామ్ లోనే ఉన్నాయని తెలిపింది. గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో మొత్తంగా 9,611 ప్రకటనలు నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఉన్నాయి. ఇందులో 97.36% డిజిటల్ ప్లాట్ ఫామ్ లపై ఉన్నవే. దీనిలో 2.04%, ప్రింట్ మీడియాలో 0.26% వచ్చాయని ఆస్కీ పేర్కొంది. నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన డిజిటల్ ప్రకటనల్లో 79.84% మెటా (ఫేస్ బుక్, ఇన్ స్టాగ్రామ్) ప్లాట్ ఫామ్ లోనే వచ్చాయి. వివిధ వెబ్ సైట్ లో వచ్చిన ప్రకటనల వాటా 13 శాతానికి పైగా ఉంది. యూట్యూబ్ ను నిర్వహించే గూగుల్ లో ఇటువంటి వివాదస్పద ప్రకటనల వాటా 3.59 శాతమే. 2025-26లో సమీక్షించిన ప్రకటనల సంఖ్య 21% పెరిగి 11,581కి చేరింది.

